

Leben in Balance - Stress, lass nach

Wer stets ausgeglichen ist, muss an dieser Stelle nicht weiterlesen. Alle anderen können viel für ihre Gesundheit tun – durch die Reduktion von Stress oder durch das Erlernen von Techniken, wie man gesünder mit ihm umgeht.

Eines vorweg: Der Begriff „Stress“ wird fast immer negativ verwendet. Das ist aber nur eingeschränkt richtig. Denn Stress bezeichnet zunächst einmal die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf Belastungen. Dieser Antwort wird ein Bewertungsprozess vorangeschaltet, der die aktuelle Belastbarkeit, bisherige Erfahrungen und Bewältigungsmöglichkeiten abschätzt. Das Ergebnis kann sein: Unterforderung, Überforderung oder gut balancierte Anforderung. Stress lässt sich also nicht auf einer objektiven Skala messen. Stress ist eine Empfindung, und jeder empfindet anders. Werden die individuell empfundenen Anforderungen zu groß, hat Stress einen negativen Einfluss auf die Gesundheit.

Mögliche Folgen sind:

- Ausschüttung von Stresshormonen durch die Nebennieren,
- Verengung der Blutgefäße,
- Zunahme der Herzfrequenz,
- Anstieg von Blutdruck und Blutzuckerspiegel und
- Erhöhung der Blutgerinnungsneigung.

Stress macht Sinn?

Biologisch macht Stress durchaus Sinn. Wenn uns in der Wildnis ein Bär begegnet, tun wir instinktiv das Richtige: wir laufen weg. Die freigesetzten Stresshormone sorgen dafür, dass wir schneller laufen als je zuvor. Das kann unser Leben retten. Doch in die Wildnis geht kaum noch jemand von uns. Eher ins Büro, wo andere Belastungen auf uns warten, vor denen wir leider nicht weglaufen können.

Dauerstress beeinflusst den Blutdruck

Dauerstress beeinflusst den Blutdruck auch indirekt. Denn viele Menschen gleichen ihren Stress durch eine ungesunde Lebensweise aus: durch Alkohol, Nikotin, ungesundes Essen und Bewegungsmangel.

Für ein gesundes Leben sind deshalb zwei Dinge besonders wichtig: erstens Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Und zweitens Strategien zu erlernen, unvermeidbaren Stress besser zu bewältigen.

Erste praktische Tipps haben wir Ihnen zusammengestellt.

Tipps zur Stressbewältigung

- Sport treiben

Gerade nach der Arbeit optimal zum Stressabbau. (Denken Sie an den Bären in der Wildnis!)

- Zeitmanagement lernen

Planen Sie Entspannungsphasen ein und lernen Sie Techniken des Entspannens, z. B. autogenes Training.

- Richtig atmen

Mit einfachen Atemübungen bringen Sie mehr Sauerstoff in Ihren Körper.

- Schöne Dinge tun

Belohnen Sie sich, aber mit gesunden Dingen, die Ihnen Spaß machen, z. B. mit einem Kinobesuch.

- Bewusster handeln

Wer sein Handeln objektiv reflektiert, wird automatisch Stressfaktoren ausschalten. Oft macht man sich selbst den Stress.

- Beziehungen pflegen

Suchen Sie den Kontakt zu Menschen. Wer sozial gut eingebunden ist, wird seltener krank.