

## **Stress, das schleichende Gift?**

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Eine gesunde Portion Stress bringt uns auf Trab, mobilisiert die Überlebensstrategien und verbessert die Leistung. Lläuft man allerdings ständig auf Hochtouren, ist das höchst ungesund. Man riskiert, Herz und Kreislauf zu schädigen, einen Hörsturz oder Tinnitus zu bekommen, psychisch krank zu werden und ganz allgemein das Immunsystem zu schwächen.

Das Wort Stress ist eine Erfindung des nach Kanada ausgewanderten österreichischen Arztes Hans Selye (1907 – 1982). Ihm war aufgefallen, dass Patienten mit unterschiedlichen Krankheiten eine Reihe ähnlicher Symptome aufwiesen. Im Laufe seiner Forschungen entdeckte er ein bestimmtes Muster an Regulationsmechanismen, die bei aussergewöhnlicher Belastung oder Gefahr im Körper in Gang gesetzt werden: z.B. wird blitzartig ein Grossteil der Blut- und Sauerstoffversorgung dem Gehirn zur Verfügung gestellt und die Versorgung von Händen und Füssen oder auch des Darms auf ein Minimum heruntergefahren (Siehe auch nebenstehenden Kasten). Selye stellte die Theorie auf, dass es bei andauerndem Stress zur Fixierung des «Notfallprogramms» kommen kann, die sich u.a. in Bluthochdruck, Magensaftüberproduktion und Schlaflosigkeit mit dementsprechenden Folgekrankheiten äussert. Die Anstrengung und Anspannung des Körpers bezeichnete der Mediziner als Stress, was eigentlich «Druck» bedeutet.

Korrekterweise müsste man unterscheiden zwischen positivem Eustress in Form sinnvoller Herausforderungen und Aufgaben und negativem Distress in Form von ständigem Zeitdruck, dauernder Überforderung und gesundheitlich gefährlicher Überlastung. Doch wir werden den Begriff hier so verwenden, wie er sich im Sprachgebrauch eingebürgert hat.

### ***Stress – ursprünglich eine Schutzmassnahme***

Seit Beginn der Schöpfung sichern Stressreaktionen die Überlebenschancen bei Menschen und Tieren, wahrscheinlich auch bei Pflanzen, denn Stress ist eine Reaktion des gesamten Organismus auf erhöhte Gefahr und Anforderung. Gestern wie heute sorgen die «automatischen» Reaktionen im Körper dafür, dass wir in bedrohlichen oder lebensgefährlichen

Situationen «kaltblütig» handeln und ungeahnte Leistungsreserven mobilisieren können, obwohl sich alle Haare sträuben, die Knie zittern, das Herz bis zum Halse schlägt und die Zähne klappern. Eines ist aber anders als früher: Das für unsere Vorfahren überlebenswichtige Notfallprogramm, das in Gefahrenmomenten alle Kräfte entweder für einen Kampf oder eine Flucht freimachte, war auf Bewegung ausgerichtet. Heutzutage muss man nicht mehr vor wilden Tieren fliehen, in unserer Zeit trifft das (unveränderte) Gefahrenabwehrprogramm auf immobile Menschen: im Stau, in der Warteschlange, am Fließband, am Büropult.

### ***Ein Modewort, das häufig stresst***

Fast kann man es schon nicht mehr hören. 1952 erschien Selyes erstes Buch über Stress, und die Menschen erkannten in dem von ihm beschriebenen «Druck» ihre alltäglichen Belastungen wieder. In den 60er Jahren galt Stress als die Manager-Krankheit, heute jammern alle über zuviel Stress – vom Schulkind bis zum Rentner. Der inflationäre Gebrauch des Wortes hat seine Konturen unscharf werden lassen. «Stressig» findet der Schüler die allmorgendliche Hetze zum Bus, weil er zu lange in den warmen Federn lag. Im Gegensatz zu diesem «hausgemachten» Druck steht der Stress der berufstätigen Mutter, die ein krankes Kind zu Hause hat, die seelische Anspannung dessen, der Tage lang auf eine vielleicht schwerwiegende Diagnose warten muss, oder die nervöse Unruhe des Menschen, der seinen Arbeitsplatz gefährdet sieht. Ob grosse Sorge oder kleiner Ärger – die vielen Kümmernisse und Pannen des Alltags scheinen auf Dauer so gefährlich wie echte Lebenskatastrophen.

Etwa 10 Minuten nach dem ersten Kick setzt eine Phase ein, die vor allem mit intellektuellem Stress und emotionalen Konflikten in Verbindung gebracht wird. Der Hypothalamus, eine zentrale Hirnregion, weist die Hypophyse an, den Botenstoff ACTH zu produzieren, der wiederum regt die Nebennierenrinde zur Ausschüttung der Hormone Kortisol, Kortison und Korticosteron an. Sie können in bestimmten Mengen das Denken und Erinnern zu besonderen Leistungen anregen. Zu viel jedoch wirkt wie Gift. Die Hormone schwächen das Immunsystem. Menschen im Dauerstress haben ein drei- bis fünffach höheres Risiko für Viruserkrankungen.

### ***Die Dosis macht's***

Die heutige Stresssituation ist dadurch gekennzeichnet, dass es sich sehr oft nicht um ein zeitlich begrenztes Notfallprogramm handelt, sondern um einen Daueralarm. Die Reize, welche eine Stresssituation auslösen können, sind vielfältig und nicht immer nur negativ. Sie reichen von angstausslösenden Gedanken bis zu einer Hochzeit oder einer Geburt. Stressoren können auch Lärm, Konflikte, Ungewissheit, Verlustsituationen und sowohl Unterforderung wie Überforderung, Langeweile wie Leistungsdruck sein.

Krisen, Kämpfe, extreme Belastung – der Mensch verkraftet mehr als er denkt, solange kein Dauerzustand daraus wird. Personen, die sich mit ungelösten Konflikten und Ängsten herumplagen, also chronisch gestresst sind, werden häufiger krank als Menschen, die mit einem grossen, aber isolierten Stressereignis (Unfall, Krankheit) fertig werden müssen. Gesundheitsschädlicher Stress entsteht vor allem, wenn die Menschen glauben, die Kontrolle zu verlieren. Eine hohe Arbeitsbelastung allein macht noch keinen negativen Stress, auch Lebenskrisen und Konfliktsituationen machen uns nicht krank, sondern das Gefühl, nicht mehr Herr der Lage, ausgeliefert zu sein, das eigene Leben nicht mehr steuern und beeinflussen zu können.

### ***Wenn Stress das Innerste ausbrennt***

Die üblichen Stressfolgen wie Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Magenbeschwerden, Probleme mit Kreislauf und Stoffwechsel können sich zu einem tiefgreifenden Erschöpfungssyndrom (Burnout) ausweiten, wenn die Betroffenen nicht nur unter (emotionalem) Dauerstress stehen, sondern auch mit dem Frust über mangelnde Anerkennung kämpfen müssen und sich einer scheinbar ausweglosen Situation gegenüber sehen. Bis auf den Grund der Seele ausgebrannt werden kann man in vielen Situationen und anspruchsvollen Berufen. Besonders betroffen sind Angehörige und Pflegende von depressiven, behinderten oder schwerkranken Menschen, aber auch Sozialarbeiter, Lehrer, Krankenschwestern, Künstler oder Arbeitssuchende.

### ***Auch psychologische Faktoren spielen eine Rolle***

Stress in jeder Form kann also krank machen. Kann – muss aber nicht. Stärke, Häufigkeit und Dauer des Erlebnisses «Stress» spielen genauso eine Rolle wie die persönliche Einschätzung. Was für den einen eine Bedrohung darstellt, ist für die andere eine willkommene Herausforderung. Ob Stress eine Chance hat, unsere Gesundheit zu gefährden, hängt in hohem Masse auch von individuellen seelischen Gegebenheiten ab. Wer Spass am Leben und der Arbeit hat, sich nicht unterkriegen lässt, flexibel ist, Erfolgserlebnisse kennt und keine Angst vor Veränderungen hat, ist weniger stressanfällig als Menschen, die sich ausgeliefert vorkommen, geringe Anerkennung finden, unzufrieden sind und auf Problemen beharren. Die Menschen, die mehr unter Stress leiden, weil sie ein schwerfälligeres, ernsteres Temperament haben, müssen lernen, ihr tägliches Rucksäcklein voll Stress einfach mal in die Ecke zu knallen und etwas für die eigene Zufriedenheit und Entspannung zu tun.

### ***Den Stress verwandeln***

Wenn auch die eine mehr unter Stress leidet als der andere, ein stress-freies Leben gibt es heutzutage für kaum jemanden. Der Anspannungsdruck ist der Preis für unsere mobile, temporeiche, lernintensive, reizüberflutete und unsichere Lebensweise.

Was uns bleibt, ist, den Stress zu erkennen, zu akzeptieren, ihn womöglich einzudämmen und aktiv in den Griff zu bekommen. Um ein effektives Stressmanagement in die Wege zu leiten, muss man ein wenig Selbsterforschung treiben.

Fragen Sie sich selbst, welche Belastungen (im Moment) unabänderlich scheinen und welchen Stress Sie sich selbst machen. Überlegen Sie, an welchen Punkten sich etwas objektiv ändern lässt: ob Sie selbst etwas dazu beitragen oder ob Sie an der Situation etwas ändern können. Ein Grossteil des Alltagsstressses lässt sich ja nicht so einfach aus der Welt schaffen: ein ungerechter Chef, eine drohende finanzielle Katastrophe, eine Scheidung, die Krankheit eines Familienangehörigen. In solchen Fällen kann es nicht darum gehen, sich in nutzlose Anstrengungen zu verbeissen und den Stress mit allen Mitteln zu bekämpfen. Hier ist Stressmanagement in Form von gesunden Gewohnheiten gefragt – nämlich die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

In anderen Situationen hilft es vielleicht schon, die Sorgen mit einer Vertrauensperson oder (z.B. in der Firma, im Beruf) mit ähnlich Betroffenen zu teilen oder sich auf eine neue Sichtweise umzustellen: Wenn das Kind in der Schule versagt, muss es nicht faul oder gar lebensuntüchtig sein, sondern durchläuft eine vorübergehende Entwicklungsphase, in der elterlicher Druck den Konflikt – und damit den Stress – nur erhöht. Eine andere Einstellung zu entwickeln, hilft oft, sich aus der Stressfalle zu befreien.

Stressbewältigung hat auch damit zu tun, dass man Distanz zu sich selbst gewinnt. Man ist nicht für alles und jeden verantwortlich, und man kann nicht alles und jeden unter Kontrolle haben. Fragen Sie sich, ob Sie auf Stressauslöser angemessen reagieren oder zu leicht «ausflippen» und damit ihre (gesundheitliche) Situation nur schlimmer machen. Sie werden es kaum glauben, doch Sie können dem mentalen Stress ein Schnippchen schlagen, indem Sie Ihre Körperkräfte nutzen. Es gibt kein besseres Beruhigungsmittel und keine geeignetere Stressbremse als körperliche Aktivität. Eine halbe Stunde lang schnell zu gehen, langsam zu joggen, radzufahren oder zu schwimmen, reicht in den meisten Fällen aus, die Stresshormone abzubauen und die Balance des Körpers wiederherzustellen.

### ***Entspannung der einen und der anderen Art***

Manche Menschen kommen gestresst von der Arbeit nach Hause und trinken zur «Entspannung» erstmal Alkohol, nach dem Abendessen setzen sie sich zum «Abschalten» vor den Fernseher und vor dem Schlafengehen greifen sie zur Beruhigungspille. Auf Dauer sind das ungeeignete, ja schädliche Möglichkeiten, Spannungen abzubauen.

Leider ist es so, dass Entspannung nicht einfach so nebenher, durch Nichtstun gefunden werden kann. Entspannung kann man nicht konsumieren. Wer ernsthaft an einem Ausgleich interessiert ist, muss etwas tun. Informationen über das breite und verwirrende Angebot an Entspannungstechniken erhält man aus Büchern, Broschüren und Zeitungsartikeln. Hat man sich entschieden, eine Möglichkeit auszuprobieren, ist es ratsam, nicht als Einzelkämpfer aufzutreten, sondern sich einer Gruppe unter fachkundiger Leitung anzuschliessen. Dies hat zwei Vorteile: man gibt weniger schnell auf und vermeidet von Anfang an Fehler, die unter Umständen unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen können. Auch Entspannung will

gelernt sein. Stressforscher betonen allerdings, dass Entspannung kein durch einen Kraftakt herbeigeführter ausserordentlicher Zustand ist, sondern eine von der Natur vorgegebene Möglichkeit zur Entfaltung der Selbstheilungs-Potentiale des Organismus, eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Weil das oft leichter gesagt als getan ist, hat der deutsche Bundesverband der Krankenkassen beschlossen, in Zukunft die Kosten für Anti-Stress-Kurse, Bewegungs- und Ernährungseminare zu übernehmen. Informationen über das Angebot erhalten Sie (auch in der Schweiz) direkt bei den Kassen.

Zur Ruhe kommen lassen einen aber auch schon kleine Dinge: ein warmes Aromabad, schöne Musik, eine leckere Mahlzeit, ein interessantes Buch oder ein liebevolles Gespräch. Der Entdecker des Stress, Hans Selye, nannte ihn «die Würze des Lebens». Die richtige Dosis bestimmt, ob das Leben zu langweilig oder zu hochtourig verläuft. Ein Rezept, das für jeden taugt, existiert nicht. Es gibt aber erprobte Mixturen, die nach Lust und Laune abgewandelt werden können. Wenn Sie sich darauf einlassen, werden Sie auch weniger Mühe haben, die beiden wichtigsten Stressbewältiger – guten Schlaf und gute Atmung – auf Ihre Seite zu ziehen.

Die Zeit der kollektiven guten Vorsätze ist ja nicht mehr weit: mehr Sport zu treiben, mit dem Rauchen aufzuhören, Gewicht zu verlieren und auf eine gesündere Ernährung zu achten, sind die beliebtesten «gesunden» Vorsätze – allesamt auch geeignet, den Stress in Grenzen zu halten.

IZR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>