

Lebensqualität steigern

# «Wir sind dem Stress nicht hilflos ausgeliefert!»

Wie eine Epidemie breitet er sich aus und macht vor nichts und niemanden halt. Die WHO zählt Stress zu den grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Ein Gespräch mit Lucia Wiss, dipl. Stressregulationstrainerin und Antistresstherapeutin mit eigener Praxis in Cham.

Dr. pharm. Chantal Schlatter, Apothekerin

## Wir hören und sprechen viel über Stress – was ist Stress überhaupt?

**Lucia Wiss:** Unter «Stress» versteht man den Versuch des Körpers, nach einem irritierenden Reiz (Stressor) so schnell wie möglich wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

## Dann beschreibt der Begriff «Stress» weniger eine bestimmte Situation, sondern eine Reaktion unseres Körpers und ist nicht per se etwas Schlechtes?

Genau. Stress ist die Reaktion auf einen Stressauslöser. Dieser Stressauslöser kann nun aber ganz unterschiedlich interpretiert werden und entsprechende Gefühle auslösen. Es gibt deshalb zwei verschiedene Arten von Stress. Situationen, die uns subjektiv als unmöglich oder ausweglos erscheinen, verursachen negativen Stress, den sogenannten Distress. Auf der anderen Seite können Situationen, die wir als überwindbar erachten und die in einem Erfolgsgefühl enden, trotz der Anstrengung als positiv empfunden werden. Man spricht in diesem Fall von Eustress, dem positiven Stress.

## Vermutlich haben die beiden Stressarten auch unterschiedliche Auswirkungen auf uns...

Ja, natürlich. Der positive Stress erhöht unsere Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, aber ohne ihm zu schaden. Positiver Stress (Eustress) motiviert, macht produktiv und glücklich. Dieses Gefühl stellt sich beispielsweise ein, wenn man ein Problem gelöst oder eine Aufgabe erfolgreich abgeschlossen hat. Negativer Stress hingegen überfordert den Organismus und löst unangenehme Empfindungen und Gefühle wie Angst und Unruhe aus. Im Normalfall findet nach einer als stressig empfundenen Phase eine Regeneration des Energiehaushaltes statt. Bei Distress können die Belastungen aber nicht mehr schadlos gemindert werden, und wir kommen aus dem dauerhaften «Alarmzustand» nicht mehr heraus. Wir erkranken ernsthaft. Ein bekanntes Beispiel ist das Burnout oder Erschöpfungssyndrom.

## Kann negativer Stress in positiven Stress umgewandelt werden?

Ja, durchaus, wenn der Betroffene Hilfsmittel und Strategien zur Verfügung hat, um den Stress zu bewältigen. Wenn jemand zum Beispiel beim Halten eines Vortrages immer sehr leidet, kann sich der negative Stress in positiven Stress kehren, wenn er gelernt hat, wie er gute Reden halten, selbstsicher vors Publikum treten und weniger nervös sein kann. Dann kann der negative Stress zu einer positiven Herausforderung werden.



## Früher gab es auch Stress – was ist heute anders? Ist es wirklich schlimmer geworden, oder sind wir einfach sensibler als früher?

Früher waren die Belastungen anders als heute. Steinzeitmenschen mussten auf die Jagd gehen, um essen zu können, vor einem Feind flüchten oder mit ihm kämpfen. Sie hatten genügend Bewegung und konnten ihre Stresshormone auf diese Weise abbauen. Heute leben wir in einer hektischen, schnellen, reizüberfluteten Welt, in der wir uns ungesund ernähren und zu wenig bewegen...

Der Stress hat sich verändert, die Belastungen sind andere geworden. Trotzdem reagiert der menschliche Körper auf Stresssituationen immer noch mit dem gleichen biologischen

>>>

?  
**stresst?**  
**Erschöpft?**

**reissen:**  
bei geistigen und körperlichen Symptomen von

Energie  
Anspannung

- 2 x täglich 1 Tablette
- Gut verträglich
- Rein pflanzlich



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Mit der Natur.  
Für die Menschen.

SCHWABE Pharma AG, CH-6403 Küssnacht a.R.

Alarmplan, mit der sogenannten «Kampf-Fluchtreaktion», wie früher, obwohl dies in der heutigen Zeit wenig Sinn macht. Die Stresshormone zirkulieren ungenutzt im Körper und werden nicht abgebaut. Der Organismus steht unter Hochspannung, die er aber nicht mehr adäquat loswerden kann.

### **Was sind die grössten Stressauslöser in unserem Leben?**

Die Anforderungen am Arbeitsplatz und im Privatleben werden immer anspruchsvoller, sie verlangen von uns immer grössere körperliche, geistige und seelische Flexibilität und Belastbarkeit. Unser Alltag ist geprägt von Hektik, Zeit- und Termindruck und Reizüberflutung. Alles sollte so schnell wie möglich erledigt werden, wir kommen nicht mehr oder nur sehr selten zur Ruhe. Dabei ist die Entspannung für uns lebensnotwendig. Es ist sehr wichtig, dass wir ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung finden.

### **Warum reagiert nicht jeder Mensch gleich auf Stress?**

#### **Warum können manche Stress besser ertragen als andere?**

Dieselbe Situation wird von verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich wahrgenommen. Was für den einen eine Belastung ist, ist für den anderen eine spannende Herausforderung. Jeder Mensch ist verschieden und hat eine andere Wahrnehmung. Die Bewertung der Situation hat einen grossen Einfluss auf unsere Stressreaktion. Dazu kommt, dass nicht jeder über dieselben Ressourcen und Bewältigungsstrategien verfügt, um mit dem Stress umzugehen.

### **Was sind die Folgen von dauerhaftem Stress?**

Stress ist eine der wichtigsten Ursachen für viele chronische Erkrankungen. Stress – vor allem über einen längeren Zeitraum anhaltend – wirkt sich negativ auf unsere psychische und physische Gesundheit aus. Die Liste ist lang! Die Folgen sind unter anderem Magen-Darmbeschwerden, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Konzentrationsschwierigkeiten, Chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Depressionen, Ängste und Burnout.

### **Woran erkenne ich selbst, dass ich gestresst bin und etwas ändern sollte?**

Wenn jemand über einen längeren Zeitraum beispielsweise unter Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität und Unruhe oder an Verdauungsstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen leidet, kann das an chronischem Stress liegen. Allerdings müssen solche länger dauernden Beschwerden immer von einer medizinischen Fachperson abgeklärt werden, um andere Ursachen auszuschliessen.

### **Wie kann man Stress reduzieren?**

Es gibt viele Möglichkeiten, um den Stress zu reduzieren und der Stressfalle zu entkommen. Wichtig ist, seine ganz persönlichen Stressauslöser zu kennen und sich ihrer bewusst zu sein. Nur so kann man lernen, mit den eigenen Stressoren umzugehen. Das geschieht beispielsweise, indem die stressauslösenden Lebensumstände verändert werden und die eigene Einstellung und Wahrnehmung korrigiert wird. Auch körperliche Aktivität ist sehr wichtig. Bewegung baut Stresshormone ab, deshalb ist tägliche Bewegung ein «Muss». Das dritte Standbein ist die aktive, bewusste Ent-

spannung von Körper und Geist, wie sie mittels Autogenem Training oder Progressiver Muskelrelaxation erlernt und ausgeübt werden kann. Sobald man diese Techniken beherrscht, nehmen sie nicht mehr als 10 bis 15 Minuten in Anspruch, die Zeit dafür sollte aber fest in den Tagesablauf eingeplant werden.

Man muss sich auch bewusst sein, dass der Weg aus der Stressfalle in der Regel nicht von heute auf morgen zu schaffen ist. Oft sind auch grosse persönliche – private oder berufliche – Veränderungen erforderlich, um mehr Lebensqualität zu gewinnen und stressfreier leben zu können.

### **Dieselben Massnahmen können vermutlich auch zur Vorbeugung von Stress eingesetzt werden.**

Das ist richtig. Um Stress vorzubeugen und stressresistenter zu werden, kommen wir um eine gesunde Lebensweise nicht herum. Dazu gehören beispielsweise ausreichend Bewegung, genügend Schlaf, eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie tägliche, aktive Entspannung.

### **Und noch eine Frage zum Schluss: Was hat Sie persönlich dazu bewogen, Stressregulationstrainerin zu werden?**

Mein Interesse an Themen wie Gesundheit, Gesunderhaltung aber auch zur Psychologie hat mich zu dieser Zweitausbildung bewogen. Zu sehen, wie Menschen zu einem ausgeglichenen und zufriedenen Leben zurückfinden, bedeutet mir sehr viel. ■



**Ängstlich  
Ge**

**Bevor alle Stricke r  
Vitango® unterstützt Sie b  
Überarbeitung und Stress.**

- Für mehr Gelassenheit und
- Bei Müdigkeit, Reizbarkeit

**Vitango®**  
Rosennur-Trockenextrakt

Zur Linderung übermässiger und geistiger  
bei Stress und Über-  
müdigkeit