

## **Dem Stress keine Chance**

(VPD-Presse) Die Anforderungen der heutigen Zeit fordern ihren Tribut. Viele fühlen sich gestresst. Der Körper braucht aber Erholung, sonst kann es zu Konzentrationsschwäche, Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Gereiztheit kommen. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, Stress abzubauen oder ihm vorzubeugen: Umdenken im Alltag, Entspannungstechniken und ausreichend Bewegung tun Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden gut.

### **Was ist Stress eigentlich?**

Stress muss für vieles herhalten, was nicht so ist, wie wir es wünschen: zu viel Arbeit, zu wenig Zeit, zu hohe Anforderungen, zu wenig gefordert, zu viel Streit, zu wenig Zuwendung – all dies gilt als Stress. Für den Körper bedeuten aber auch Hitze, Kälte oder Straßenlärm, eine Operation oder das Leben gegen den Biorhythmus Stress.

Stress ist ein biologischer Mechanismus, über den Menschen und Tiere verfügen: eine automatische, reflexartige Reaktion des Körpers auf bestimmte Reize aus der Umwelt, z.B. bei Bedrohung.

Energiereserven werden blitzschnell mobilisiert. Der Organismus wird auf eine Bewältigung eines Problems vorbereitet, indem ihm der Zugriff auf seine Reserven ermöglicht wird.

Stress ist notwendig, um den Organismus funktionstüchtig zu halten, ein gesundes Maß an Stress steigert körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Schädlich werden Stressreize erst, wenn sie im Übermaß auftreten, wenn der Betroffene ihnen nicht mehr gewachsen ist.

### **Gleichgewicht herstellen**

Psyche und Körper, Hormon-, Nerven- und Immunsystem, Muskeln und Organe sind untrennbar miteinander verflochten. In dieses System kann man auf ganz unterschiedliche Weise eingreifen.

Entspannungstechniken, wie Autogenes Training oder Yoga können den Druck mildern, der auf Organen und Seele lastet; gleichzeitig setzen sie in den Muskeln Spannungen frei.

Körperliche Belastung wiederum kann die verkrampte Muskulatur lockern, was dann auch seelische Entspannung bringt. Ähnliches kann eine Ernährungsumstellung, der Verzicht auf Alkohol oder Rauchen, klärende Gespräche, Arbeitsplatz Umstrukturierung usw. bewirken. Ändern Sie ihre Lebenseinstellung, leben Sie eine neue Lebensphilosophie.

### **Sport bei Stress**

Sport hilft Stress abzubauen und wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus. Trainieren Sie regelmäßig, mindestens dreimal in der Woche. Wählen Sie in jedem Fall eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Denn sportliche Betätigung ist nur gesund, solange sie nicht in Leistungsstress ausartet.

Jedes gute Konditionstraining hilft beim Stressabbau. Besonders geeignet sind: Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen. Mehr dazu finden Sie im Internet unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

## **Tipps bei Stress**

Bei großer Anspannung ist man gereizt, nervös und ungeduldig. Bereits Kleinigkeiten können einen aufregen oder aus der Haut fahren lassen: Sie fühlen sich gestresst. Zeitweiliger Stress ist in Ordnung, der Körper braucht den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung.

Häufiger Stress führt zu einem Risikofaktor, insbesondere für Herz und Kreislauf. Bei Spannung reagiert der Körper mit Hormonausschüttung, die Blutgefäße verengen sich, das Herz schlägt schneller. Da man sich nicht allen Zwängen entziehen kann, sollten Sie Ihre Lebenseinstellung verändern, eine neue Lebensphilosophie entwickeln

### **Dr. Robert Renner**

Tipps für den Alltag

- Überprüfen Sie Ihre Zeiteinteilung, können Sie nicht auf das eine oder andere verzichten, ohne Abstriche an Lebensqualität und Lebensfreude?
- Genießen Sie auch mal das Nichtstun, suchen Sie nach den Gründen für Hetze, Druck und Belastung in Ihrem Leben.
- Wenn von Ihnen mehr verlangt wird als Sie geben können, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten oder einer Ihnen nahestehenden Person. Es ist niemandem gedient, wenn irgendwann gar nichts mehr geht.
- Überprüfen Sie Ihren Ehrgeiz, ihre selbstauferlegten Verpflichtungen zu erfüllen. Müssen Sie in allen Clubs, Gremien und Organisationen, ob privat oder geschäftlich, mitwirken?
- Tauschen Sie sich aus, mit Freunden und Bekannten, Menschen auf die Sie sich verlassen können. Oft hilft schon ein Gespräch mit einer vertrauensvollen Person.
- Essen Sie bewusst, lassen Sie sich Zeit beim Essen und ernähren Sie sich gesund.
- Erholsamer Schlaf ist wichtig, ein Spaziergang oder ein entspannendes Bad können helfen.

Tun Sie etwas für sich, belohnen Sie sich, treiben Sie Sport und erlernen Sie Entspannungsübungen, die Ihnen helfen Stress abzubauen, z. B. Autogenes Training.