

Wo liegt die Grenze zwischen dem gesunden und dem krankmachenden Stress? Die Antwort darauf ist sehr vielfältig, denn was als Stress und Belastung empfunden wird, ist äusserst subjektiv. Unbestritten jedoch ist, dass in der heutigen Zeit die Stressbelastung – nicht zuletzt aufgrund der Reiz-, Informations- und Möglichkeitenüberflutungen – massiv zugenommen hat. Von uns wird immer mehr verlangt. Von der Gesellschaft, bei der Arbeit, in der Familie oder in Beziehungen.

Was heisst Stress?

Stress (engl. Ausdruck für „Druck, Anspannung“) steht für körperliche und seelische Reaktionen auf innere und / oder äussere Reize, die wir entweder als anregend oder als belastend empfinden. In der Stressphase produziert der Körper Energie, um ein Problem oder eine Herausforderung zu bewältigen.

Eustress bedeutet anregender, lebensnotwendiger Stress. Die Silbe „eu“ ist griechisch und steht für gut. Situationen mit Eustress empfinden wir als positiv und wohltuend. Distress hingegen bedeutet negativer Stress. In Momenten des Distress empfinden wir Druck und Belastung.

Blick zurück – die Geschichte des Stress

Noch vor 70 Jahren kannte kaum jemand das Wort Stress. Physiker benutzten es als Fachbegriff für „mechanische Spannung“. Stress hat eine evolutive Wirkung, das heisst, wir ertragen Belastungen besser oder sie werden durch erhöhte Stresstoleranz neutralisiert. Früher folgte das Leben einem sehr geregelten Ablauf, der Standardzyklus lautete: Arbeit, Familie, Freizeit. Heute ist der Übergang fließend, wir haben zwar mehr Möglichkeiten, aber auch viel mehr Druck. Studien belegen, dass die Produktivität einer Arbeitsstunde in den letzten Jahren um 255 Prozent zugenommen hat. Die Stressbelastung von früher ist also nicht mit jener von heute zu vergleichen.

Stressoren – die Stressauslöser

Was genau löst bei jedem einzelnen die Stressreaktion im Körper aus? Stress bedeutet die Beanspruchung durch Belastungen. Diese Stressauslöser (auch Stressoren genannt) können unterschiedlichster Natur sein und jeder Körper reagiert jeweils unterschiedlich darauf:

- **Körperliche Stressoren** (z.B. Kälte, Hitze, Lärm, Hunger, Krankheit, Schlafentzug)
- **Psychische Stressoren** (z.B. Unsicherheit, Wut, Angst, Enttäuschungen, Zeitdruck, Über- oder Unterforderung)
- **Soziale Stressoren** (z.B. Konflikte, Verlust von Angehörigen, Ablehnung, Mobbing)
- **Chemische Stressoren** (z.B. Nikotin, Alkohol, Drogen)
- **Arbeitspezifische Stressoren** (gemäss Schweizer Stressumfrage 2010: Unterbrechungen, hohes Arbeitstempo, Termindruck, Umstrukturierung, Ungleichgewicht zw. Anforderungen und Ressourcen (ERI), Arbeiten in der Freizeit)

Was passiert bei Stress?

Stress wirkt sich auf die Psyche genauso aus wie auf die Befindlichkeit des Körpers. Er hat Auswirkungen auf den Adrenalin-, Noradrenalin- und Cortisolspiegel. Bis zu einem gewissen Masse kann sich der Mensch den Belastungssituationen anpassen. In solchen Stresssituationen werden körperliche und seelische Reserven mobilisiert, um das Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Permanenter Raubbau an den eigenen Reserven führt jedoch unweigerlich in eine Sackgasse. Sind die Reserven erschöpft, kommt es häufig zu einem plötzlichen Zusammenbruch.

Weitere Informationen rund um
das Thema Gesundheit finden Sie auf
www.gesundesliechtenstein.li

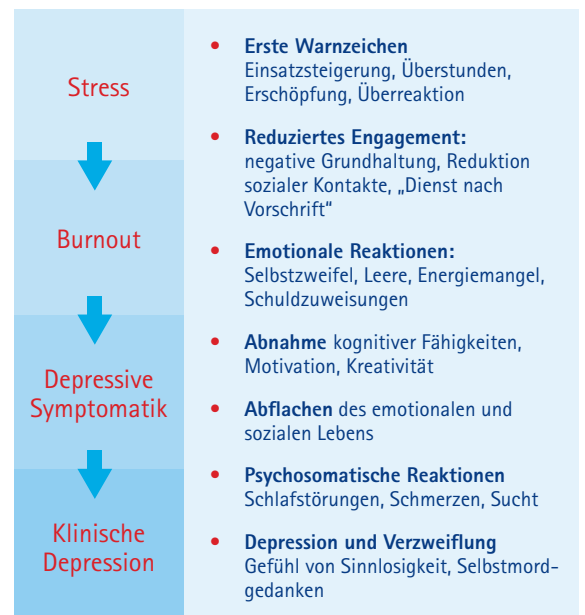
Stressbedingte Beschwerden

Anhaltende, übermässige Belastungen äussern sich zum Beispiel in Erschöpfungszuständen, Nervosität, Rückenbeschwerden, Magen- geschwüren. Aber auch Bluthochdruck bis hin zum Herzinfarkt oder Burnout sind Auswirkungen von Dauerstress. Eine spezielle Art von Stress ist das „Lampenfieber“, dieses wirkt sich – je nach Stärke – positiv oder negativ auf den Körper aus.

Zukunftsmusik

Stress ist aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken, kann jedoch reguliert beziehungsweise wieder abgebaut werden. Da jede Person individuell auf entsprechende Reize reagiert, müssen auch individuelle Stressabbauverfahren gesucht und gefunden werden, z.B. durch Zeitmanagement, Entscheidungskompetenz und Entspannungsmethoden. Wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Stressmanagement ist, den Stress nicht zu ignorieren und die Warnsignale zu hören. Damit man sich in seinen Verhaltensweisen und Einstellungen neu orientieren kann, ist es von entscheidender Bedeutung, die Ursachen und Symptome von Stress zu identifizieren.

Es ist möglich, den eigenen Stress in den Griff zu kriegen.



Die Spezialistin:

Dr. Doris Straus, Chefarztin der Clinica Holistica
(Fachzentrum für Stressfolgeerkrankungen) in Susch, Engadin

Weiterführende Infos

- www.stressforschung.ch (Schweiz. Zentrum für Stressforschung)
- www.news.admin.ch/NSBSubscriber/message/attachments/24102.pdf (Stressstudie 2010, Staatssekretariat für Wirtschaft, SECO)
- www.swissburnout.ch (inkl. Test)
- www.clinica-holistica.com (Fachzentrum für Stressfolgeerkrankungen)