GESUNDHEITSTIPP DES MONATS SEPTEMBER

DIE 5 GRÖSSTEN IRRTÜMER ÜBER STRESS.

In der heutigen Arbeitswelt stellt Stress eines der größten Gesundheitsrisiken dar. Gelingt die Stressbewältigung über einen längeren Zeitraum nicht, drohen Burnout, Depressionen und körperliche Beschwerden. Wir haben einmal die größten Stress-Mythen überprüft:

STRESS ENTSTEHT DURCH **ZU VIEL ARBEIT**

Mika Kivimäki von der Universität Helsinki untersuchte in einer Langzeitstudie, welche Stressoren das Herzinfarktrisiko erhöhen. Ergebnis: Die Arbeitsbelastung selbst war nicht ausschlaggebend. Aber die Kombination aus hoher Arbeitsanforderung, geringer Handlungskontrolle und mangelnder sozialer Anerkennung ließ das Risiko auf das 2,4 fache steigen.
Umgekehrt gibt es auch Schutzfaktoren. Mitarbeiter, die zum Beispiel selbst bestimmen können, wie schnell und in welcher Reihenfolge sie ihre Aufgaben bearbeiten oder wann sie eine Pause machen, erleben weniger Stress. Wichtig ist auch die Unterstützung durch Vorgesetzte. Teams, die ihre Führungsperson als ansprechbar erleben und mit ihr Probleme erörtern sowie Aufgaben klar strukturieren können, haben nachweislich einen geringeren Ausfall wegen gesundheitlicher Beschwerden.

STRESS GEHT **WIEDER VORBEI**

Das stimmt dann, wenn er bewältigt werden kann. Bei Stress produziert der Körper das Hormon Cortisol. Dieses lässt den Körper auf Hochtouren laufen: Herzschlag und Blutdruck steigen beispielsweise an. Später, wenn die Belastung vorbei ist, sinkt die Konzentration des Stresshormons wieder. Doch ständiger Stress erhöht den Cortisolwert dauerhaft. Der Körper hat verlernt, zu entspannen und herunterzufahren. Bleibt der Blutdruck über längere Zeit erhöht, wächst das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

NACH EINER STRESSIGEN WOCHE **FAULENZE ICH AM BESTEN** DAS GANZE WOCHENENDE

Total verkehrt, sagt das Institut für Stressforschung in Graz. Denn Bewegungsarmut verhindert den Abbau von Stresshormonen. Besser: »aktives Entspannen«, zum Beispiel durch Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder autogenes Training. Auch ein flotter Spaziergang oder eine Massage mit duftenden Ölen kann helfen. Langes Schlafen am Wochenende mildert den Stress dagegen ebenfalls nicht. Dadurch bringt man den Biorhythmus des Körpers komplett durcheinander, und das führt wiederum zu neuem Stress. Wer allerdings ein Schlafdefizit hat, kann und sollte den Erholungsschlaf am Wochenende nachholen. Ein chronisches Schlafdefizit führt zu Stressreaktionen im Körper und lässt uns reizbar werden; wir sind nicht mehr so stressresistent. Stress kann zusammen mit zu wenig Schlaf laut einer Studie des Karolinska-Instituts sogar zu Burnout führen.
Schlafstörungen können wiederum aufgrund von Stress entstehen und sollten ärztlich abgeklärt werden.

MÄNNER LÄSST BERUFLICHER STRESS **KALT**

Männer verdrängen Stress meist über lange Zeit, unterdrücken entsprechende körperliche Warnzeichen und »halten durch«.
Es kann dem Rollenbild geschuldet sein, dass für sie bereits das Leiden unter Stress ein Zeichen von Schwäche ist. Dadurch treiben sie sich oft bis zur Grenze und darüber hinaus – mit entsprechenden Folgen für ihre Gesundheit.

SPORT **SCHÜTZT** VOR STRESS

Generell wird bei körperlicher Aktivität das Stresshormon und seine schädlichen Folgeprodukte im Blut abgebaut. Zudem können viele Menschen bei Aktivität gut abschalten. Doch nicht jede Sportart ist gleich geeignet: Surfen, Tennis, Squash, Bergtouren – alle sportlichen Betätigungen mit Leistungsdruck erhöhen laut Studien die Belastung. Wichtig ist also, dass wir uns danach besser fühlen. Dann ist es egal, ob wir Joggen, Fahrrad fahren, einen strammen Spaziergang oder einen Fitness-Kurs machen.

BARMER GEK