



STRESS

Die moderne, digitalisierte Welt lässt ein Leben ohne Stress nicht zu. Täglich ist man einem nie abreißen- den Strom von Informationen und Reizen umgeben. Alleine dadurch wird die innere Ruhe und Ausgeglichenheit schon empfindlich gestört. Hinzukommen können stetig steigende Anforderungen im Beruf, Termindruck sowie Konflikte in der Familie und am Arbeitsplatz. Wird der Alltag zur Belastung, weil der Stress dauerhaft bestehen bleibt, können Körper und Geist schnell in Mitleidenschaft geraten. Definiert wird Stress als „...die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird.“

Was ist Stress und wie entsteht er?

Hinter dem Phänomen Stress steht zunächst ein harmloser, aber lebensnotwendiger Mechanismus, den das Gehirn auslöst und der den Körper für eine Bedrohung wappnet. Er stellt den Körper auf Kampf oder Flucht ein. Was früher

überlebenswichtig war, kommt Ihnen heute in herausfordernden Situationen zugute. Die Stressreize lassen innerhalb kürzester Zeit im Blut Stresshormone, wie Cortisol und Adrenalin, ansteigen. Sobald die Situation vorbei ist, lässt die Anspannung und Aufregung nach. Erholungs- und Ausgleichphasen folgen. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannungen oder Veränderungen. Wird eine Anforderung so groß, dass unser Gleichgewicht gestört ist, wird automatisch ein Anpassungs- vorgang ausgelöst, den wir als Stressreaktion wahrnehmen. Wir brauchen ihn für die normale körperliche und psychische Entwicklung.

Stressformen

Stressreaktionen belasten den Körper zwar nur für kurze Zeit, dennoch erhöht sich infolgedessen die Aufmerksamkeit. Sinne werden geschärft und Höchstleistungen sind möglich. Die Stressreaktion steigert nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern setzt auch Glückshormone frei und stärkt das Selbstver- trauen. In diesen Situationen wird der Stress als stärkend empfunden. Daher ist hierbei oft von **Eustress, dem positiven Stress**, die Rede. Er tritt immer dann auf, wenn wir vor einer Aufgabe stehen, der wir uns gewachsen fühlen, denn dann empfinden wir sie als spannende Herausforderung. Die Stresshormone ermöglichen es uns, über kurze Zeit sehr fokussiert zu arbeiten, wir fühlen uns leistungsfähiger und zufriedener. Das Gegenteil von Eustress ist **Distress, der negative Stress**. Er ist langan- haltend und chronisch und wirkt sich dadurch negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Bei Dauerstress bleibt der Körper in Alarmbereitschaft – oder anders ausgedrückt – im Fluchtmodus. Die Folge: stressbedingte Hormone im Blut sowie der Blutdruck bleiben hoch und erreichen kein nor- males Niveau mehr. Zu hoher Leistungsdruck,

schlechtes Gewissen oder Zeitdruck können die Ursache für diesen negativen Stress sein. Der Betroffene fühlt sich unter Druck oder überfordert und erlebt die Situation als unangenehm.

Stressoren

Stress entsteht dann, wenn ein äußerer oder innerer Reiz als unangenehm empfunden wird. Was einem Stress bereitet, hängt von der Qualität des Reizes ab sowie von der individuellen Bewertung eben dieses Reizes und der persönlichen Einstellungen. Stress und seine Ursachen sind somit etwas höchst Subjektives: Bei dem Einen schnell der Stresspegel in die Höhe, wenn er zehn Minuten im Stau steht, während ein Anderer gleichmütig darauf reagiert. Zudem können innere Reize, wie Sorgen und Ängste, genauso emotionalen und psychischen Stress auslösen, wie Termindruck auf der Arbeit. Man unterscheidet:

Äußerer Stress: Überforderung, Reizüberflutung, Zeitdruck, Lärm, Bewegungsmangel, Fehlende Anerkennung, Krankheit, Unerfreuliche Nachrichten, Veränderungen, Lieblosigkeit, Trennungen, Todesfälle, Unterforderung, Pensionierung. **Innerer Stress:** Gedanken, Vorstellungen, Verhaltensweisen, Einstellungen; Neinsagen zur Situation, Sich unter Druck setzen (falscher Ehrgeiz), zu hohe Ansprüche, Überhöhtes Prestige- und Karrierebestreben, Verausgabungsbereitschaft, sich keine Grenzen setzen, Konfliktvermeidung, sich Sorgen machen, sich ärgern.

Körperreaktion bei Stress

Bei akuten Stresssituationen wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt, die Muskulatur und der Kreislauf werden dadurch aktiviert. Aufmerksamkeit und Entscheidungsbereitschaft werden durch das Nervensystem erhöht und Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. Infolge dessen steigen neben dem Blutdruck und dem Blutzucker auch der Muskeltonus an.

Bei abklingender Gefahrensituation fällt alles wieder in den Normalzustand zurück.

Stresssymptome

- innere Unruhe und Nervosität
- Schlafstörungen (Probleme beim Ein- und Durchschlafen)
- Reizbarkeit, ein schwaches "Nervenkostüm"
- Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit
- Verspannungen, besonders an Nacken und Schultern
- erhöhter Puls
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- verminderte Libido und Erektionsstörungen
- höhere Infektanfälligkeit

Wie bewältige ich meinen Stress?

Kurzfristig kann man den Stress durch Pausen, auch Atempausen, Spazierengehen oder Ablenkung verringern. Um den Stress langfristig zu minimieren, sollte man an seinem persönlichen Zeitmanagement arbeiten, aber sich auch durch Entspannungsverfahren und Hobbies ablenken und entspannen lernen.

Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training, Kraft in Dehnung, Atemtechniken und auch Yoga können helfen, aktiv den Stress zu bewältigen.

Auch wir haben einige Entspannungskurse bei uns im Programm – fragen Sie einfach bei uns nach!

Ihr „Fitness im Solemar“- Team!