

Dauerstress macht krank

Gesundheitsexpertin empfiehlt Bewegung und Meditation

Obernkirchen. Leistungsdruck im Job, finanzielle Sorgen, Streitigkeiten innerhalb der Familie – die Gründe, derentwegen Menschen Stress empfinden, sind vielfältig. Und dabei wird die Anzahl derer, die durch andauernden Stress krank werden, immer größer: „Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr dieses Jahrhunderts erklärt. Allein wegen Burn-out kommen pro Jahr in Deutschland rund zehn Millionen Arbeitsunfähigkeitstage zusammen – Tendenz steigend“, berichtet die Fachapothekerin für Gesundheitsberatung, Petra Schäfer, anlässlich ihres mit „Stressfrei länger besser Leben“ überschriebenen öffentlichen Vortrages, den sie auf Einladung der BKK 24 hält. „Psychische Erkrankungen führen zu den häufigsten Krank-

schreibungen, den längsten Krankenhausaufenthalten und den meisten Fehlzeiten am Arbeitsplatz und sind die häufigste Ursache für Frühverrentungen.“ Eine Studie einer Krankenversicherung habe ergeben, dass die Anzahl der Krankheitstage pro Versicherten mit diagnostiziertem Burn-out im Schnitt von 4,6 Tagen im Jahr 2004 auf 80 Tage pro Jahr angestiegen ist. „Das ist eine wahnsinnige Steigerungszahl“, unterstreicht die in Rinteln lebende Referentin.

Was aber ist Stress? Warum macht anhaltender Stress den Menschen krank? Um dies zu erklären, geht Schäfer weit zurück: „Die blitzartige Mobilmachung aller Körperreserven ist ein 500 Millionen Jahre altes Reaktionsmuster der Wirbeltiere als Notfallreaktion, um das Überleben zu

sichern“, erläutert sie. „Kampf oder Flucht“ seien die beiden Optionen gewesen, zwischen denen sich ein frühzeitlicher Mensch habe entscheiden müssen, wenn ihm beispielsweise ein gefährliches Tier begegnet war. Bei einer Bedrohung würden daher vom Gehirn Signalstoffe ausgeschüttet, die die Produktion bestimmter Hormone auslösen, sodass der Körper bereit sei, auf die Gefahr zu reagieren. Dieses „unspezifische Reaktionsmuster“ bezeichne man als Stress.

Im Grunde sei Stress also etwas Positives, problematisch werde es allerdings dann, wenn Stress überhand nimmt, betont Schäfer. Dann nämlich finde man keine Möglichkeit zur Erholung und gerate mit der Zeit in ein „Erschöpfungsstadium“. Im schlimmsten Fall führe dies zum „Zusammen-

bruch des Organismus“. Als vorausgehende Warnzeichen nennt sie unter anderem Symptome wie Nervosität, Angespanntheit und Gereiztheit sowie Nackenverspannungen, Schlafprobleme und eine allgemeine Lustlosigkeit. In der Folge könnten außer psychischen Erkrankungen auch organische Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall und Immundefizite entstehen.

Aber: „Unsere Reaktion scheidet, ob Stress ‚Eustress‘ (guter Stress) oder ‚Distress‘ (schlechter Stress) ist.“ Denn Stress sei stets ein „subjektiv unangenehmer Spannungszustand“. „Guter Stress“ werde etwa als aufregend und motivierend empfunden, „schlechter Stress“ hingegen als ängstigend und demotivierend.

Zur Vorbeugung eines Burn-out empfiehlt die Referentin, sich



Fachapothekerin Petra Schäfer referiert zum Thema Burn-out. wk

möglichst viele positive Erlebnisse bewusst zu machen und diese am besten laut auszusprechen, damit sie im Gehirn gespeichert werden und man sich quasi auf positiv programmiert. Zudem rät sie zu regelmäßiger Bewegung zwecks Abbau des Stresshormons Cortisol, zur Pflege wohltuender Rituale sowie zu einfachen Entspannungs- und Meditationsübungen. Überhaupt: „Achte gut auf diesen Tag, denn er ist dein Leben.“ wk