

# Ratgeber

## Stress

# Ratgeber

**Stress: Er-  
höhte Bean-  
spruchung  
physischer /  
psychischer  
Art**

# Experten

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz



ist Ärztin, TV-Moderatorin, Rednerin, Seminarleiterin sowie Beraterin zu Stressmanagement- und Gesundheitsthemen in der Unternehmenswelt.

Sie hat zahlreiche Fachpublikationen veröffentlicht und unterrichtet seit 1996 an der Bundesfinanzakademie Bonn und Berlin. Die Stressexpertin ist auch unter dem Namen Dr. Stress bekannt.

→ [www.doktor-stress.de](http://www.doktor-stress.de)

Dr. med. Josef Hättenschwiler



leitet das Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich (ZADZ). Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist Gründungsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und

Depression (SGAD). Diese fördert Weiterbildungen und ist Informationsplattform für Betroffene, Angehörige, Fachpersonen, Unternehmen und Medien.

→ [www.sgad.ch](http://www.sgad.ch)

Patricia von Moos, lic. phil. I / dipl. Laufbahnberaterin HAP



ist Sozial- und Präventivmedizinerin sowie Resilienztrainerin. Sie berät und begleitet Personen und doziert zu Themen wie Resilienz, Emotionsregulation, Stress- und Selbstmanagement, Burnout-

prävention und Krisenintervention. Ihr selbst entwickeltes Resilienztraining bietet sie Firmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

→ [www.patriciavonmoos.ch](http://www.patriciavonmoos.ch)

# Inhalt

Wissen

Facts & Figures.....	4
Überblick.....	6
Stressoren.....	8
Positiver und negativer Stress.....	10
Reaktion und Symptome.....	12
Entladung.....	14
Langfristige Folgen.....	16

Bewegen

Warnsignale.....	18
Stress lass nach.....	20
Antistress-Ernährungstipps.....	32
Coping.....	34
Eine Woche stressfrei.....	44
Resilienz und Prävention.....	46

Vermitteln

Experteninterview.....	50
Erfahrungen und Anlaufstellen.....	52
FAQ.....	58
Glossar.....	60



Weitere interessante Tipps und Storys:  
[www.helsana.ch/de/blog](http://www.helsana.ch/de/blog)

WISSEN

BEWEGEN

VERMITTELN

## Facts & Figures



### Lavendel hilft gegen Stress

Infos und Rezepte:  
[www.helsana.ch/kraeuter](http://www.helsana.ch/kraeuter)

### Digital Detox

erscheint 2013 im Oxford Dictionary of English. Mittlerweile gehört die «digitale Entgiftung» zum modernen Lifestyle. Entziehungskuren, Detox-Ratgeber und -Programme boomen.

### 215 Mrd.

E-Mails gingen 2016 täglich rund um den Globus. Und es werden jährlich mehr. Reduzieren Sie Ihren E-Mail-Stress. Wer seltener seine Nachrichten checkt, ist entspannter und konzentrierter.

### 1948

gründete der Inder Selverajan Yesudian die erste Yogaschule in Zürich, die bald die bekannteste Westeuropas wurde. Heute ist die Limmatstadt mit etwa 100 Studios und 20 000 Schülern Schweizer Yoga-Rekordhalterin.



### 100 kg

lasten beim nächtlichen Zähneknirschen (Bruxismus) auf unserem Gebiss. Im Schlaf verarbeiten wir Stress und kauen unsere Probleme durch. Das schadet den Zähnen und führt zu Verspannungen.

### Stresstest

Ob für Autos, Kernkraftwerke, Flughäfen, Finanzhäuser oder Informatiksysteme – ein Stresstest muss her. Der ursprünglich medizinische Fachbegriff war Wort des Jahres 2011.

### Wikistress

nennt man den Stress, der durch die Mitarbeit an Wikipedia ausgelöst wird.



### Stress zieht Mücken an

Forscher der University of South Florida fanden heraus, dass Stresshormone im Blut auf Mücken wie ein Magnet wirken.



### 9 von 10 Menschen,

die ein Handy nutzen, spüren hin und wieder «Phantom-Vibrationen» in der Tasche. Sie zücken das Handy, dabei waren es nur die Hose oder der Muskel, die sich leicht bewegt haben.

### 56%

der Schweizer Jugendlichen fühlen sich in der Schule, Ausbildung, Uni oder im Job häufig bis sehr häufig gestresst und überfordert.



### 8 kg Kaffee

verbrauchen Herr und Frau Schweizer durchschnittlich pro Jahr. Damit gehören wir im internationalen Vergleich zu den Spitzenreitern.

### «Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt»

sagte Hans Selye einst. Der Mediziner publizierte 1936 seine erste wissenschaftliche Arbeit über Stress und gilt als Vater der Stressforschung. Mehr als 1700 Arbeiten und 39 Bücher schrieb er bis zu seinem Tod im Jahr 1986.

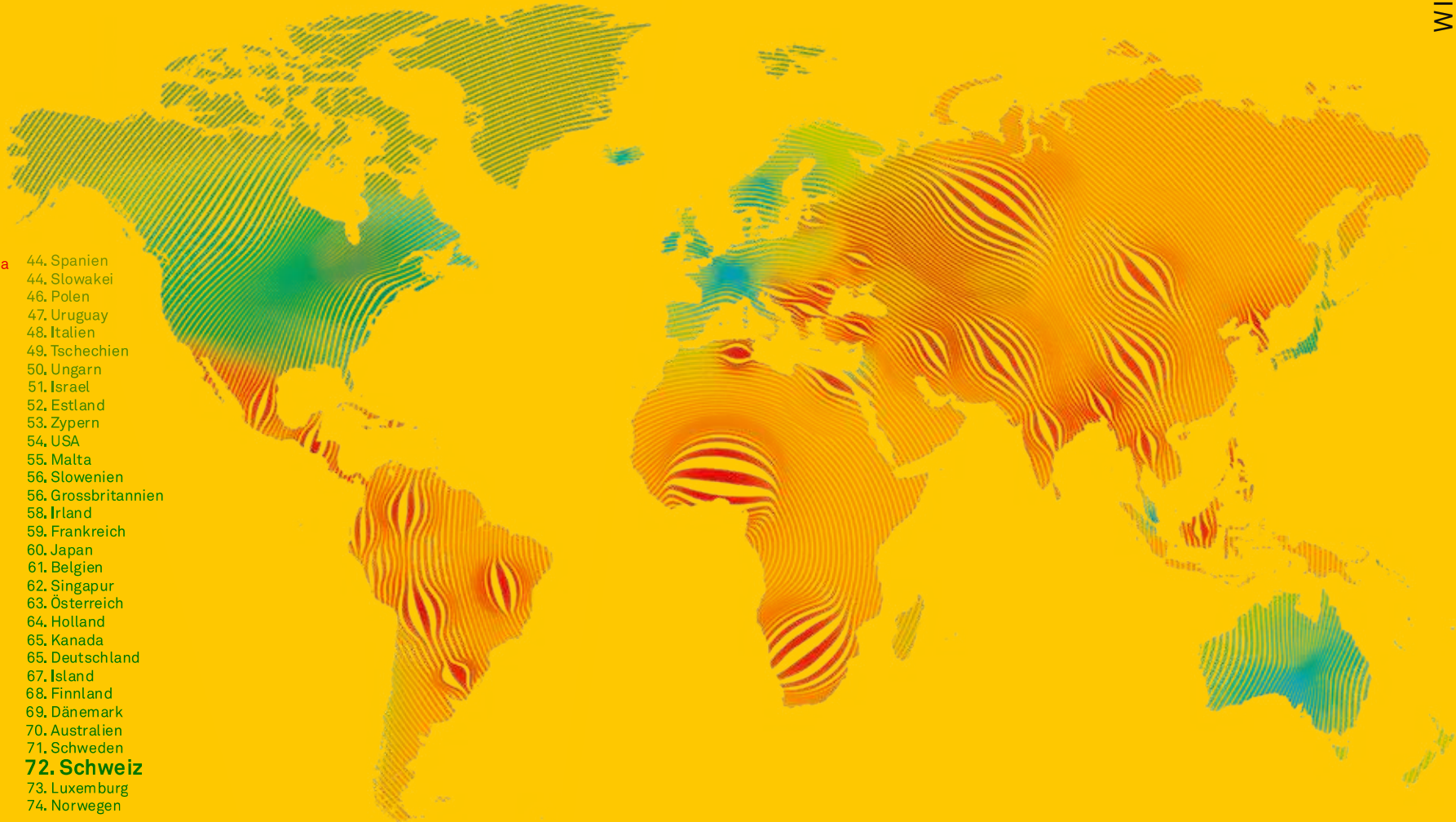


### Macht Stress schlank?

Im Gegenteil. Das Hormon Kortisol verändert den Stoffwechsel und führt zur vermehrten Fetteinlagerung. Gestresste Menschen greifen zudem eher zu kohlenhydrat- und fettreichen Speisen.

## In der Schweiz lebt es sich ziemlich stressfrei: Im internationalen Ranking belegen wir den drittletzten Platz.

1. Nigeria
2. Südafrika
3. El Salvador
4. Mongolei
5. Guatemala
6. Kolumbien
7. Pakistan
8. Jamaika
9. Mazedonien
10. Bolivien
11. Iran
12. Venezuela
13. Bosnien & Herzegowina
14. Indien
15. Ägypten
16. Mexiko
17. Brasilien
18. Philippinen
19. Bangladesch
19. Ecuador
21. Tunesien
22. Panama
23. Bulgarien
23. Peru
25. Indonesien
25. Russland
27. Sri Lanka
28. Serbien
29. China
30. Griechenland
31. Argentinien
32. Türkei
33. Costa Rica
34. Lettland
35. Thailand
36. Kroatien
37. Südkorea
38. Litauen
39. Rumänien
40. Chile
41. Weissrussland
42. Mauritius
43. Portugal
44. Spanien
44. Slowakei
46. Polen
47. Uruguay
48. Italien
49. Tschechien
50. Ungarn
51. Israel
52. Estland
53. Zypern
54. USA
55. Malta
56. Slowenien
56. Grossbritannien
58. Irland
59. Frankreich
60. Japan
61. Belgien
62. Singapur
63. Österreich
64. Holland
65. Kanada
65. Deutschland
67. Island
68. Finnland
69. Dänemark
70. Australien
71. Schweden
- 72. Schweiz**
73. Luxemburg
74. Norwegen



### Gestresste Erwerbstätige in der Schweiz

Die Hochrechnung aller berufstätigen Schweizerinnen und Schweizer zeigt: Insgesamt 1,3 Millionen Menschen sind ziemlich oder sehr erschöpft.

### Jeder vierte Erwerbstätige fühlt sich am Arbeitsplatz gestresst.



Stress kostet die Arbeitgeber rund 5,7 Milliarden Franken pro Jahr.

**Stressoren sind Situationen oder Ereignisse, die Stress auslösen, weil wir nicht wissen, ob wir ihnen gewachsen sind. Was uns belastet, ist der drohende Verlust unserer Ressourcen.**

## Heirat

Feiertage, Unfälle, Hochzeiten – gute wie schlechte Ereignisse lösen in unserem Körper die gleichen Stressreaktionen aus: Der Puls geht schnell, wir atmen flach, Schweiß treibt aus den Poren. Stressoren können gesellschaftlich bedingt sein (Mobbing oder Einsamkeit), körperlich (Hunger oder Schmerz) oder physikalisch (Lärm, Vibrationen, Hitze oder eisige Kälte). Aber auch Leistungsdruck, etwa durch Termine, Auftritte oder Prüfungen, löst Spannungen in uns aus. Sogar Farben können stressen. Rot zum Beispiel bringen wir mit Gefahr oder Fehlern in Verbindung. Das kann jedoch auch positiv sein, denn Rot macht uns aufmerksamer. Welche Farbe wirklich anregt und welche beruhigt, ist allerdings individuell.

## Weihnachten

# Tod des Ehepartners

Die amerikanischen Wissenschaftler Holmes und Rahe wiesen 1968 erstmals nach, dass Stress Krankheiten auslösen kann. Sie erstellten eine Stressskala, auf der die Befragten einschneidende Lebensereignisse nach Schweregrad bewerteten – von Schwangerschaft über den Jobverlust bis hin zum Tod des Ehepartners. Später kam eine weitere Liste hinzu:

## Umzug

Sogenannte daily hassles sind alltägliche Ärgernisse, die uns das Leben schwer machen. Gerade im Arbeitsleben spielen die Alltagsprobleme eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Stress. Studien legen den Schluss nahe, dass sie sogar schädlicher sind als die grossen negativen Lebensereignisse. In den Achtzigern und Neunzigern erstellte die Wissenschaft neue Skalen von Alltagsärgernissen, die dem Zeitgeist unterworfen scheinen. Während in den Achtzigern «Gewichtsprobleme» und «steigende Preise von Konsumgütern» ganz oben rangierten, standen in den Neunzigern «zu wenig Zeit» und «zu viel tun» auf den vordersten Plätzen. Zu dieser Entwicklung dürften das Aufkommen des In-

## Entlassung

ternets Ende des 20. Jahrhunderts und die damit verbundene Digitalisierung der Gesellschaft wesentlich beigetragen haben.

Doch nicht nur die Art der Belastung entscheidet, wie sehr uns etwas stresst. Es kommt auch

# Scheidung

darauf an, wie nah eine Belastung zeitlich liegt, wie lange sie dauert und wie oft sie sich wiederholt. Und darauf, ob wir glauben, etwas dagegen unternehmen zu können. Denn, ob wir uns überfordert fühlen oder nicht, hängt oft davon ab, wie wir unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten, mit der Situation fertigzuwerden, einschätzen. Und das verhält sich bei jedem Menschen anders. Während der Tod des Partners für die meisten von uns zum Schlimmsten gehört, bewerten wir andere Lebensereignisse und tägliche Ärgernisse punkto Stress ganz unterschiedlich. Ob ein Stressor tatsächlich ein Stressor ist, entscheiden letztlich oft nur wir selber. ●



# Positiver und negativer Stress

Denken wir an Stress, kommen uns meistens negative Situationen in den Sinn. Dabei kann Stress durchaus ein positives Erlebnis sein. Zum Beispiel der erste Kuss.

## Eustress

Die Aufregung vor der Hochzeit, die Freude über die Geburt eines Kindes – beide Ereignisse lösen Stress aus. Positiven Stress, Eustress genannt. «Eu» stammt aus dem Griechischen und bedeutet «gut». Vorfreude, Lust, Interesse oder Motivation lösen, genauso wie akute Ängste oder Schmerzen, eine Stressaktivierung aus. Dank dieser sind wir in der Lage, eine Zeitlang Höchstleistungen zu erbringen. Ist die Anstrengung vorüber, stellt sich Zufriedenheit ein. Danach folgt eine Phase der Erholung. Eustress steigert das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden, was wiederum fit und vital macht. Stress ist dann positiv, wenn er Körper und Geist kurzfristig anregt.

### Eustress

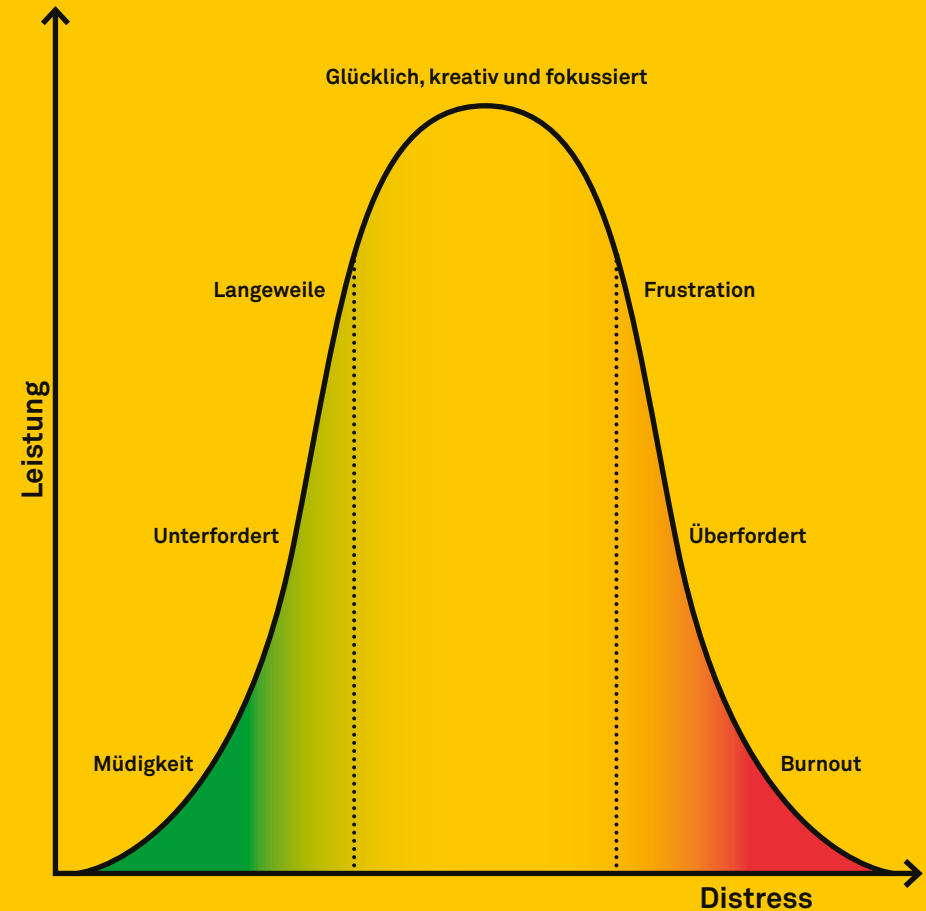
- Verliebtheit
- Hochzeit
- Geburt
- Sport

## Distress

Das negative Stressgefühl – also dasjenige, das wir normalerweise als Stress bezeichnen – nennt sich Distress. Dieser stellt sich ein, wenn sich jemand dauerhaft überfordert fühlt, Erholungsphasen fehlen und sich weder Erfolgserlebnisse noch Glücksgefühle einstellen. Der Körper verfällt in eine extreme Anspannung. Im Gegensatz zum positiven Stress bereitet Distress Angst. Personen, die Distress erleben, können die Dinge nicht mehr positiv steuern, Probleme nicht mehr lösen. Auf Dauer macht Distress krank. Das Spektrum reicht von gelegentlichen Kopfschmerzen über Verspannungen und Schlafstörungen bis zum Burnout. ●

### Distress

- Tod des Partners
- Überforderung
- Krankheit und Unfall
- Scheidung



### Finden Sie die richtige Balance

Wer keinen Stress empfindet, ist deshalb nicht automatisch gesund und zufrieden. Im Gegenteil. Das sogenannte Boreout, die ausgesprochene Unterforderung und Langeweile, macht träge und mit der Zeit krank. Die Symptome eines Boreouts gleichen jenen eines Burnouts: unter anderem

Niedergeschlagenheit, Depressionen, Antriebs- und Schlaflosigkeit, Magenbeschwerden, Schwindelgefühle. Günstig für die innere Balance und Leistungsfähigkeit ist Eustress. Denn positiv gestresste Personen erleben Glücksmomente, sind zufriedener und lösen ihre Aufgaben im Alltag kreativer und fokussierter als unterforderte oder überforderte Personen.

# Reaktion und Symptome

## Achtung, Gefahr! Empfängt das Hirn diese Botschaft, reagiert unser Körper unmittelbar. Doch nicht nur Menschen, auch Tiere und Pflanzen kennen Stress.

Der menschliche Körper verarbeitet ununterbrochen die verschiedensten Reize. Unsere Sinnesorgane verwandeln diese Informationen in biologische Signale und leiten sie ans Gehirn weiter. Dort entscheidet der Cortex (Grosshirnrinde) mithilfe der Erinnerung, ob eine Situation als gefährlich eingestuft werden muss. Ist dies der Fall, erhält die Amygdala (Mandelkern) ein Signal und löst eine emotionale Reaktion aus, zum Beispiel Wut oder Angst. In der Folge wird der Nervenbotenstoff Noradrenalin ausgeschüttet. Das Noradrenalin stimuliert gleichzeitig das Nebennierenmark dazu, vermehrt Adrenalin zu produzieren. Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aktivieren im Nervensystem den Sympathikus. Dieser versetzt den Körper in einen Zustand höherer Aufmerksamkeit und Fluchtbereitschaft. Das Herz schlägt schneller, Kreislauf, Atmung und Energiebereitstellung werden angekurbelt. Der Körper versucht, den Stress zu bewältigen. Gelingt ihm dies nicht, geht die Kettenreaktion weiter: Glutamat, der Botenstoff der Amygdala, verbreitet sich im Gehirn und aktiviert den Cortex verstärkt. Die Nebenniere setzt Kortisol frei, was den Blutzuckerspiegel

ansteigen lässt. Der Blutdruck steigt, das Immunsystem wird geschwächt. Anfällig wird der Körper auf Magen- und Darmgeschwüre; später stellt sich Erschöpfung ein. Stressreaktionen kennen auch Tiere und sogar Pflanzen. Letztere reagieren auf Stressoren wie etwa Frost oder Hitze, die das Wachstum und ihr Überleben beeinflussen. Sie werden welk und wachsen nur noch dürrig. ●

### Reaktion im Körper

- Bluthochdruck
- Schnelle Atmung
- Sodbrennen

### Verhalten

- Vergesslichkeit
- Unruhe
- Tunnelblick



Kämpfen oder flüchten? Diese Frage beschäftigt uns seit Tausenden von Jahren.

In Zeiten der Jäger und Sammler sicherte die Kampf- oder Fluchtreaktion das Überleben. Sie sorgte dafür, dass unsere Vorfahren sich wehren oder rechtzeitig entkommen konnten, etwa wenn ein wildes Tier sie bedrohte. Heute müssen wir selten davonrennen, Feinde abwehren oder um unser Leben fürchten. Dennoch reagiert unser Körper bei Stress noch immer gleich wie in der Steinzeit.

### Stresszentrum sitzt im Kopf

Liegt eine Bedrohung vor, löst das Gehirn die Stressreaktion aus. Diese versetzt unseren Körper in einen wachen, fokussierten Zustand: Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur spannen sich an, wir atmen schneller und flacher, die Sauerstoffversorgung im Körper nimmt zu. Das Herz wird stärker durchblutet und dadurch leistungsfähiger. Der Blutdruck steigt. Auch der Stoffwechsel reagiert: Die Leber produziert vermehrt Glukose (Traubenzucker), um das Gehirn mit ausreichend Energie zu versorgen. Unser Körper gibt die Wärme dieser Energieproduktion nach aussen ab. Wir beginnen zu schwitzen, vor allem an Händen, Stirn und Achseln. Die Durchblutung von Magen und Darm geht zurück. Gleichzeitig reduziert die Verdauung ihre Tätigkeit. Häufig entleeren sich die Blase und der Darm plötzlich, auch Durchfall kann auftreten. Um uns unemp-



findlich gegenüber Schmerzen zu machen, setzt der Körper Endorphine frei, sogenannte Glückshormone. Diese körpereigene Droge lindert oder unterdrückt Schmerzen, wirkt beruhigend und angstlösend. Allerdings hält dieser Zustand nur für eine kurze Zeit an. Im Blut steigt die Anzahl der natürlichen Killerzellen. Geraten Fremdkörper über eine Wunde in unsere Blutbahn, erkennen die Killerzellen diese schnell und machen sie unschädlich.

All diese Stressanzeigen treten von Mensch zu Mensch unterschiedlich auf: Während die einen ins Schwitzen kommen, müssen andere vermehrt auf die Toilette. Wer die Reaktionen seines Körpers kennt, kann lernen, diese rechtzeitig zu interpretieren und entsprechend zu reagieren. ●

### Stressometer



**Grüner Bereich**  
Normaler Herzschlag und Blutdruck. Wir fühlen uns wohl und entspannt.



**Gelber Bereich**  
Erhöhter Puls, schnelle Atmung. Der Körper schüttet Stresshormone aus.



**Roter Bereich**  
Eiskalte Hände und Füße, Herzrasen, fehlender Appetit und Kopfschmerzen. Wir sind erschöpft.



## Anhaltender Stress belastet emotional, geistig und körperlich. Und macht auf Dauer krank.

WISSEN



### Burnout

Diese Stressbelastungsstörung bezeichnet einen Zustand der totalen Erschöpfung – psychisch und körperlich. Das Syndrom entwickelt sich oft sehr langsam und verschlimmert sich, von anfänglicher Nervosität, Schlafstörungen bis hin zu schwerer Depression und Suizidgedanken. Anzeichen sind je nach Stadium etwa Müdigkeit, Leistungs-, Konzentrations- und Ge-

#### Weitere Folgeerkrankungen

- Diabetes
- Hirninfarkt
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schlafstörungen
- Schmerzstörungen
- Störungen Sexualfunktion
- Suchterkrankungen
- Tinnitus, Hörsturz
- Verminderte Hirnleistung

dächtnisprobleme, Ängste, Niedergeschlagenheit, diffuse Schmerzen, häufige Infekte, Appetitlosigkeit oder Suchtverhalten.



### Depression

Depressive fühlen sich lustlos, müde, ohne Freude. Bei einer Depression ist unter anderem der Stoffwechsel im Gehirn gestört. Dies beeinflusst Gefühle und Gedanken und führt etwa zu fehlendem Antrieb, Appetit- und Schlaflosigkeit, Unruhe, Konzentrationsstörungen, Grübeleien, Minderwertigkeitsgefühlen und Suizidgedanken. Auslöser können unter anderem emotionale Belastungen oder chronischer Stress sein, daher auch die Bezeichnung Stress-Depression. Sie

erhöht das Risiko für Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose oder Diabetes.

### Angststörungen

Die körperlichen Reaktionen auf Stress und Angst sind praktisch identisch. Chronischer Stress kann Angststörungen auslösen, denn unter seelischer und körperlicher Anspannung empfinden wir bereits kleine Belastungen als bedrohlich und unüberwindbar. Ängste müssen behandelt werden, wenn sie plötzlich und ohne Bedrohung auftreten, lange anhalten, das Alltagsleben behindern und zu Vermeidungsverhalten führen.



### Herz-Kreislauf-Krankheiten

Chronischer Stress erhöht den Blutdruck und die Herzfrequenz. Dies schädigt die Blutgefäße und begünstigt einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Es treten auch Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder Schwindel auf.

**Rücken- und Kopfschmerzen**  
Wegen der dauerhaften Muskelanspannung kommt es oft zu schmerzhaften Verspannungen im Rücken und Nacken. Typisch sind auch wiederkehrende Kopfschmerzen und Migräne.



### Immunschwäche

Akuter Stress aktiviert unser Immunsystem. Somit haben Erreger keine Chance. Dauert die Belastung jedoch an, kommt das Stresshormon Kortisol ins Spiel und hemmt die Arbeit der Immunzellen. Gestresste Menschen werden folglich schneller krank und langsamer wieder gesund. Wunden heilen schleppender, und das geschwächte Immunsystem wirkt sich ungünstig auf den Verlauf von Erkrankungen wie Krebs, Multipler Sklerose oder Rheuma aus. ●

WISSEN

## Warnsignale

Bei der Arbeit oder im Privatleben: Welche dieser Warnsignale haben Sie in den letzten drei Monaten bei sich wahrgenommen?

**Ich habe keine  
Zeit für meine  
Freunde.**

**Ich schmiede  
keine privaten  
Pläne mehr.**

**Ich nehme  
meine Probleme  
abends mit  
ins Bett.**

**Ich brauche  
für meine  
Aufgaben mehr  
Energie als  
sonst.**

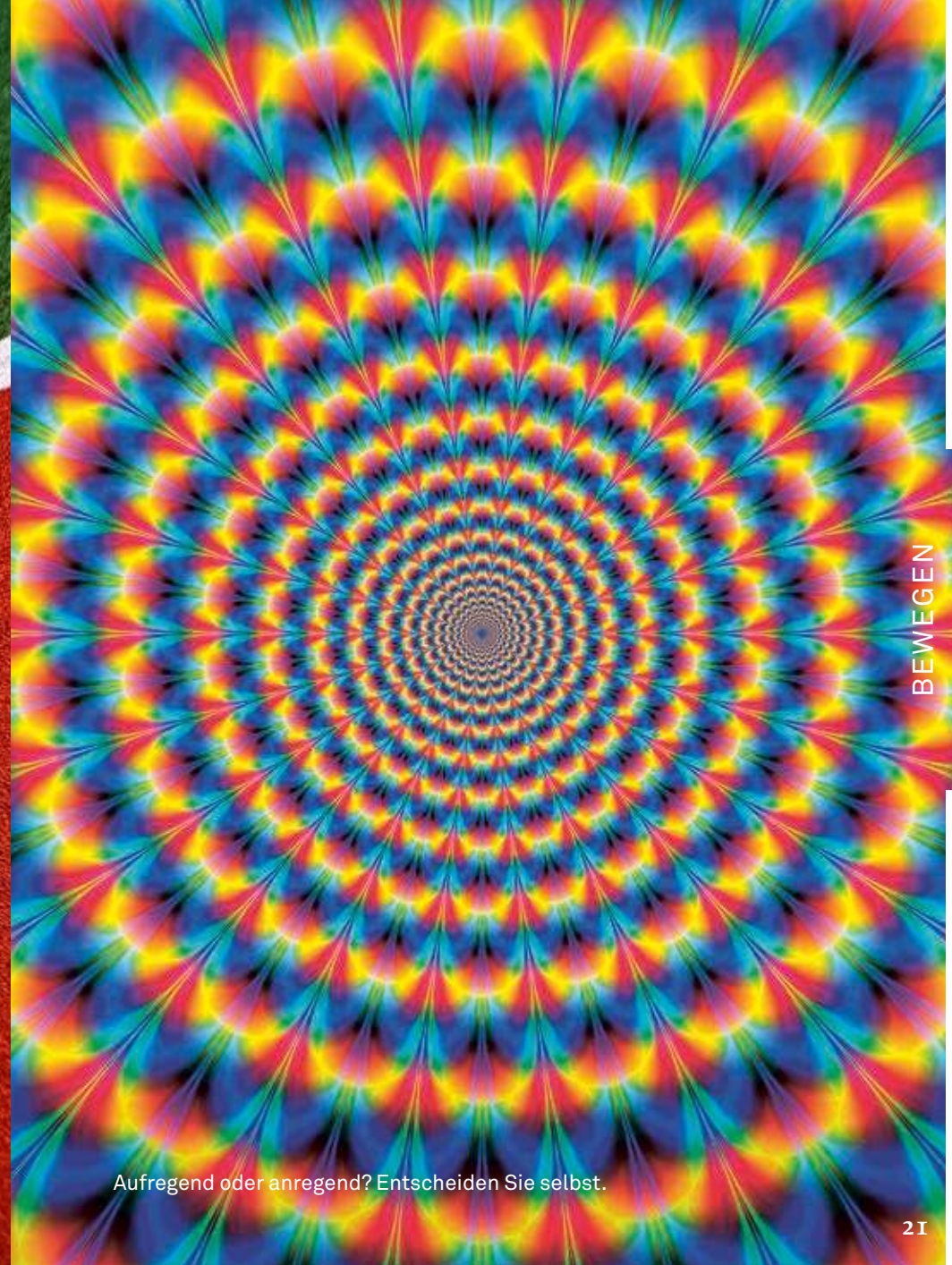
➔ Führen Sie den kompletten Stress-Check durch und erfahren Sie mehr über Ihre Stressquellen:  
[www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)



# Stress ... ... lass nach

BEWEGEN

**Ruhe und Stress liegen oft näher  
beieinander, als man denkt. Ein Blick auf  
sechs vermeintliche Gegensatzpaare.**



BEWEGEN

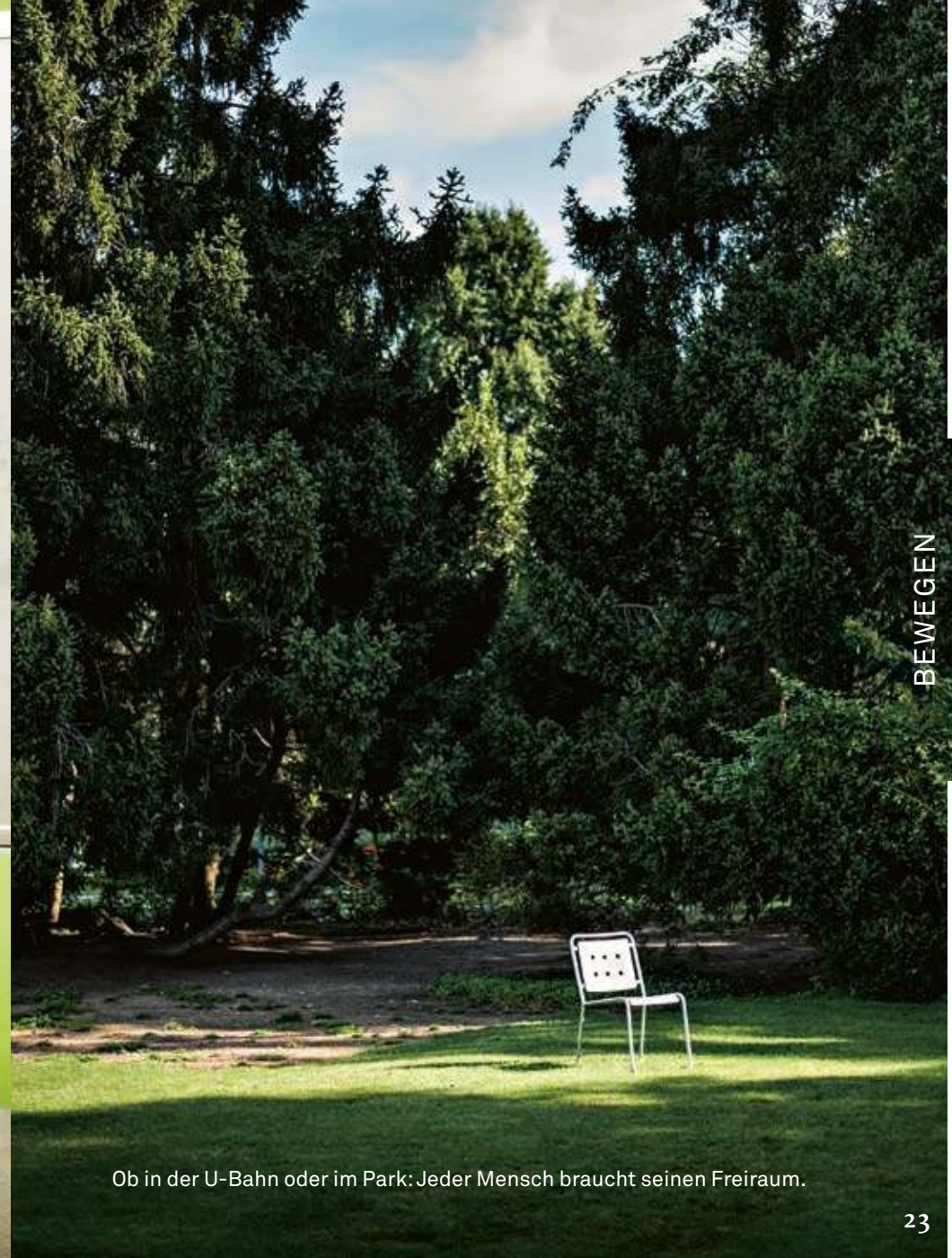
Aufregend oder anregend? Entscheiden Sie selbst.



BEWEGEN



BEWEGEN



Ob in der U-Bahn oder im Park: Jeder Mensch braucht seinen Freiraum.





BEWEGEN

Schreikrämpfe und Stille liegen im Familienalltag oft nur Minuten voneinander entfernt.



BEWEGEN



Der Kick kommt vor dem Fall: Wer's mit dem Adrenalin übertreibt, bekommt die Folgen zu spüren.



BEWEGEN



BEWEGEN





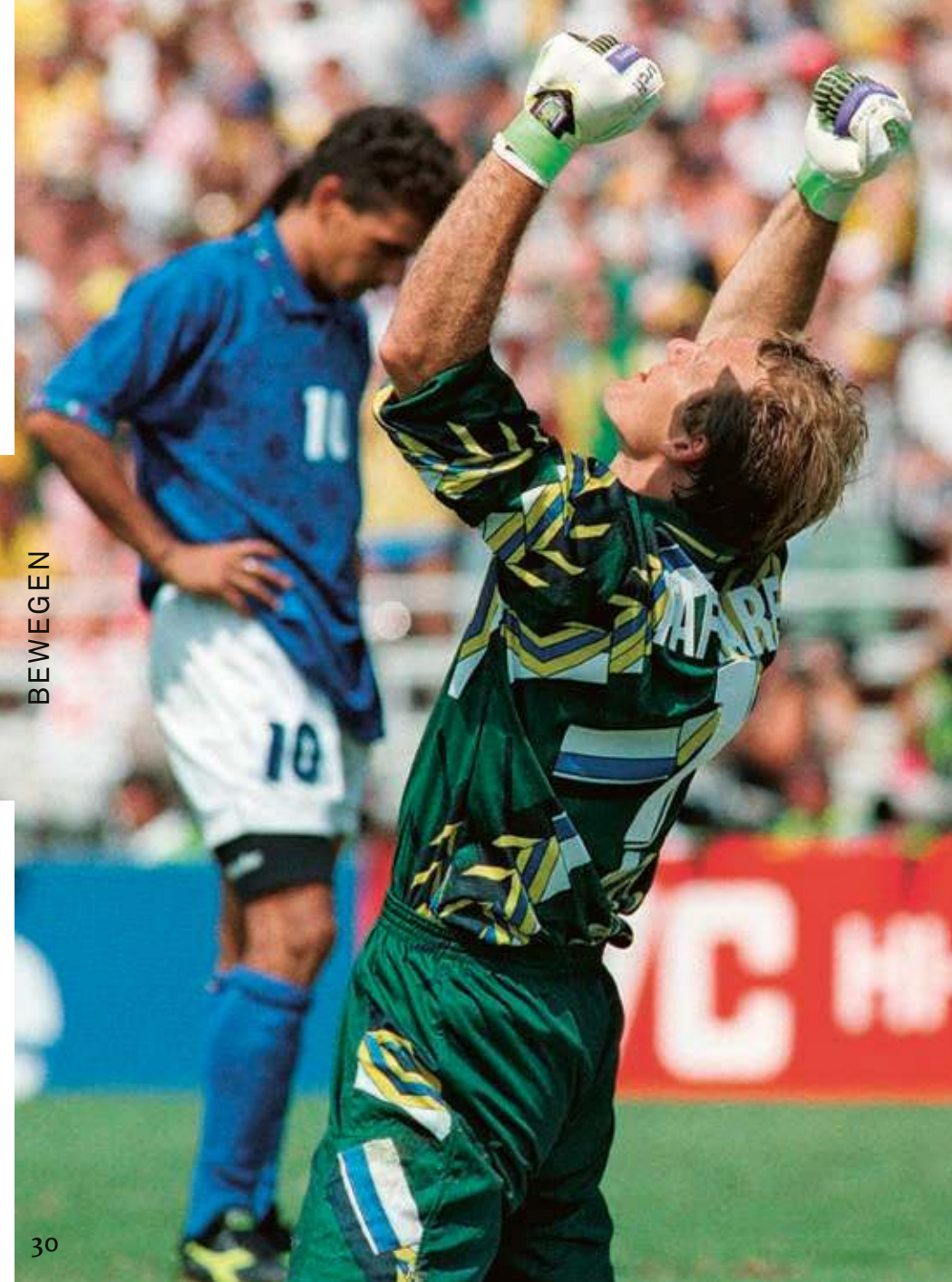
BEWEGEN



BEWEGEN

Zum Anbeissen oder zum Davonrennen: Welche Seite würden Sie lieber streicheln?





BEWEGEN



BEWEGEN



Wer erhält Applaus und wer die Buhrufe? Das Publikum entscheidet.



## Antistress-Ernährungstipps

Wer sich bei Stress richtig ernährt, stärkt seinen Organismus und kommt leichter durch den Alltag.

**Sie sind auf hundertachtzig, sollten aber arbeiten.**

Essen Sie eine Handvoll Nüsse und trinken Sie Pfefferminztee. Das Öl der Pfefferminzblätter hilft bei nervösen Verdauungsbeschwerden und Kopfschmerzen. Auch Nüsse tun gut, besonders Cashews, da diese viel beruhigendes Magnesium enthalten.

**Ihre Laune ist im Keller.**

Essen Sie ein scharfes Curry. Die darin enthaltenen ätherischen Öle fördern das Wohlbefinden. Das im Ingwer enthaltene Gingerol wirkt entspannend, der im Chili und Paprika enthaltene Stoff Capsaicin hebt die Stimmung. Fermentierte Saucen wie Sojasauce verfügen über viel Salsolinol. Dies sorgt ebenfalls für gute Laune.

**Sie greifen immer öfters zu Ihrem «Nervenfutter».**

Passen Sie auf, dass Sie bei Stress nicht zu viel naschen, denn Stress macht dick. Der Körper schüttet bei hoher Anspannung Kortisol aus, wodurch der Blutzuckerspiegel steigt. Die Folge: Das Fett lagert sich besonders in der Bauchregion ein.

**Ein Nickerchen liegt nicht drin.**

Sehr schnell hilft Schokolade. Sie hebt den Serotoninspiegel und macht glücklich. Zudem ist sie eine wichtige Theobrominquelle. Theobromin ähnelt dem Koffein: Es wirkt anregend und verbessert das Wohlbefinden.

**Nach der Mittagspause müssen Sie einen Vortrag halten.**

Wählen Sie zum Lunch einen Teller Falafel mit Joghurtsauce. Kichererbsen enthalten viele Aminosäuren, die für Gehirn und Nervensystem wichtig sind. Die Milchsäure im Joghurt versorgt die Nervenzellen mit Energie. Tipp: Verzichten Sie aufs Brot. Das macht nur müde.

**Sie müssen mit jemandem sprechen, den Sie nicht mögen.**

Essen Sie vorher Erdnüsse mit Wasabi. Wenn es beim Essen knuspert, baut dies nachweislich Aggressionen ab. Die scharfen Senföle im Wasabi heben sofort die Stimmung, und durch das Brennen auf der Zunge schüttet der Körper entspannende Endorphine aus. Erdnüsse enthalten viel beruhigendes Resveratrol.

**Abends haben Sie Mühe mit Einschlafen.**

Trinken Sie Milch mit Honig oder essen Sie eine Banane. Honig fördert die Ausschüttung von Insulin, das die Gefäße erweitert und so entspannend wirkt. Milch unterstützt die Bildung des Glückshormons Serotonin, genauso wie Bananen. Sie sind Gute-Laune-Früchte schlechthin.

Die Ernährungsspezialistin



Diese Tipps stammen von Marianne Botta, dipl. Lebensmittelwissenschaftlerin und Fachlehrerin ETH. Die Ernährungsberaterin, Buchautorin und freie Fachjournalistin ist Mutter von acht Kindern.  
➔ [www.mbf.it.ch](http://www.mbf.it.ch)

## Eine Frage der richtigen Einstellung: Diese sieben Bewältigungsstrategien helfen Ihnen, mit Stress besser umzugehen.

### I Ruhig Blut!

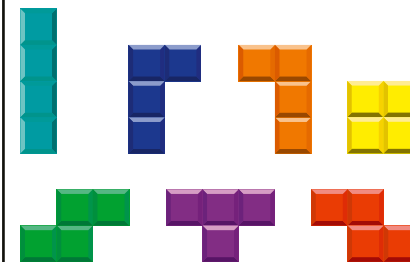
Auch wenn mal was schiefliegt:  
Die wenigsten Pannen  
enden in einer Katastrophe.

Positiv in die Zukunft zu blicken, kann man lernen. Werden Sie sich Ihrer negativen Gedanken bewusst und versuchen Sie, diese durch positive zu ersetzen. Das erfüllt Sie mit Energie. Jammern bringt Sie nicht weiter – im Gegenteil. Sie schrauben sich selbst nach unten und riskieren, anderen auf den Keks zu gehen. Sagen Sie sich jedes Mal «Stopp!», wenn Sie ins Grübeln kommen. Auch diese Fähigkeit lässt sich trainieren. Aber Achtung: Es geht nicht darum, alles schönzureden. Konflikte sollten Sie angehen, indem Sie sie ansprechen und mit den Beteiligten eine Lösung suchen. Doch wenn sich Ihre Gedanken nur noch im Kreise drehen, geht es

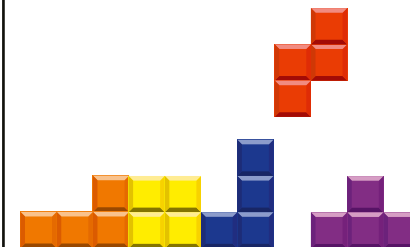
erst einmal darum, diese Eigendynamik zu stoppen. Richten Sie den Blick aufs Wesentliche. Fragen Sie sich «Was ist das Positive daran?», «Was kann ich lernen?» oder «Wofür bin ich dankbar?» Und malen Sie sich keine Katastrophen aus. Überlegen Sie stattdessen: «Was würde im schlimmsten Fall passieren?», «Wie schlimm wäre das wirklich?» und «Wie wahrscheinlich ist es?» Stellen Sie sich vor, wie es herauskommen wird, wenn alles gut geht, und wie Sie sich dann fühlen. Ein grosser Teil des Drucks, der auf Ihnen lastet, entsteht allein in Ihrem Kopf. Versuchen Sie, sich Erfolgsbilder auszudenken, sodass anstelle der Angst Gelassenheit oder sogar eine Vorfreude einsetzt. Vielleicht finden Sie in einem Magazin ein schönes Foto, das dieses Bild symbolisiert? Hängen Sie es auf, in der Küche, an Ihrem Bildschirm, am Spiegelschrank. Auch ein Blick in die Vergangenheit kann Wunder wirken. Fragen Sie sich: «Wie viele meiner Sorgen wa-

ren schon vergebens?», «Wo hat sich wider Erwarten alles zum Guten gewendet?» und: «Worauf bin ich im Nachhinein stolz?» Glauben Sie an Ihre eigene Kraft. Manchmal ist es auch gut, wenn man optimistische Menschen beobachtet: Wie reagieren sie in schwierigen Situationen? Der ägyptische Schriftsteller und Nobelpreisträger Nagib Machfus sagte einmal: «Ich liebe es, optimistisch zu sein, auch wenn ich es nicht wirklich bin – Leben heisst: von Hoffnung umgeben zu sein.» Man braucht kein Nobelpreisträger zu sein, um sich positiv zu stimmen. Gute Beispiele sind auch Spitzensportler: Sie stecken im Laufe ihrer Karriere unzählige Niederlagen ein – von Misserfolgen über Unfälle und Krankheiten bis hin zu rufschädigenden Medienskandalen. Und doch raffen sie sich immer wieder auf, haken die Vergangenheit ab und arbeiten am nächsten Erfolg. Ob wir stressanfällig oder stressresistent sind, ist nicht nur eine Sache der Gene oder der Erziehung. Gelassenheit können wir auch lernen. Ein ganzes Leben lang und jeden Tag aufs Neue.

#### Spielerisch betrachtet



Das Spielen mit dem Puzzle-Klassiker Tetris weist Parallelen zum Coping auf. Auf dem Bildschirm fallen die «Stressoren» in Form von Puzzleteilen nach unten. Der Spieler muss schnell und dennoch überlegt auf die Situation reagieren, damit die aufgestapelten Objekte verschwinden. Spielt er mit Erfolg, gerät er in einen positiven Flow, gelingt es ihm nicht, fühlt er sich gestresst.



**Tetris**  
Die sieben Formen des Videogames Tetris, die sogenannten Tetrominos, bestehen je aus vier Quadraten. Der Spieler muss die Teile, die einzeln vom oberen Rand des Spielfeldes herunterfallen, in 90-Grad-Schritten drehen und verschieben, sodass sie am unteren Rand horizontale, möglichst lückenlose Reihen bilden. Sobald eine Reihe komplett ist, verschwindet diese. Alle darüber liegenden Reihen rücken nach und geben einen Teil des Spielfeldes frei.



2

## Niemand ist perfekt

Lassen Sie ab und zu fünf gerade sein. Das schont Ihre Nerven.

Gehören Sie zu jenen, die Gästen stets ein 6-Gang-Menü kochen, obschon Sie Vollzeit arbeiten? Schreiben Sie jede E-Mail so lange um, bis sie druckreif ist? Dann sollten Sie die «Pareto»-Regel beachten. Nach dieser braucht es für eine Aufgabe 20 Prozent Aufwand für 80 Prozent Ertrag. Für die restlichen 20 Prozent Ertrag hingegen braucht es 80 Prozent Aufwand! Einfacher gesagt: Es ist völlig okay – und vor allem viel effizienter und entspannter –, wenn Sie Ihre Aufgaben gut, aber nicht immer perfekt erledigen. Verzichten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe auf die kräftezehrende Extrameile.

Falls Sie ein unverbesserlicher Perfektionist sind, sollten Sie Ihre Haltung überdenken. Das funktioniert gut mit folgenden Merksätzen: «Ich darf auch Fehler machen», «Weniger ist manchmal mehr» oder «Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.» Schreiben Sie sich den Satz, der Sie am meisten anspricht, nicht nur hinter die Ohren, sondern in Ihre Agenda, sodass Sie ihn immer wieder mal vor sich sehen. Entscheiden Sie zudem zwi-

schen Wichtigem und Unwichtigem. In manchen Situationen fällt dies sicher leichter als in anderen. Hinterfragen Sie immer kritisch, ob Sie eine Aufgabe nicht einfach auch sein lassen können. Wenn ja, lehnen Sie sich entspannt zurück. Apropos Perfektionismus: Fehler passieren Ihnen auch dann, wenn Sie alles tadellos machen wollen. Manchmal sogar gerade dann. Der aus Südkorea stammende US-Künstler Nam June Paik hatte dafür seine eigene Erklärung: «When too perfect, lieber Gott böse.» Merken Sie sich diesen Satz. Er bewahrt Sie vor übertriebenen Erwartungen an sich selber.

### Mit Achtsamkeit gegen Stress

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, präsent zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren. Mit der wissenschaftlich gestützten Methode MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) lernen Sie, sich von Sorgen und Ängsten zu lösen. Ein achtwöchiger Kurs hilft bei

- privatem und beruflichem Stress
- akuten und chronischen Krankheiten
- psychosomatischen Beschwerden (Schlaf-, Verdauungsstörungen usw.)

➔ [www.helsana/erholung](http://www.helsana/erholung)

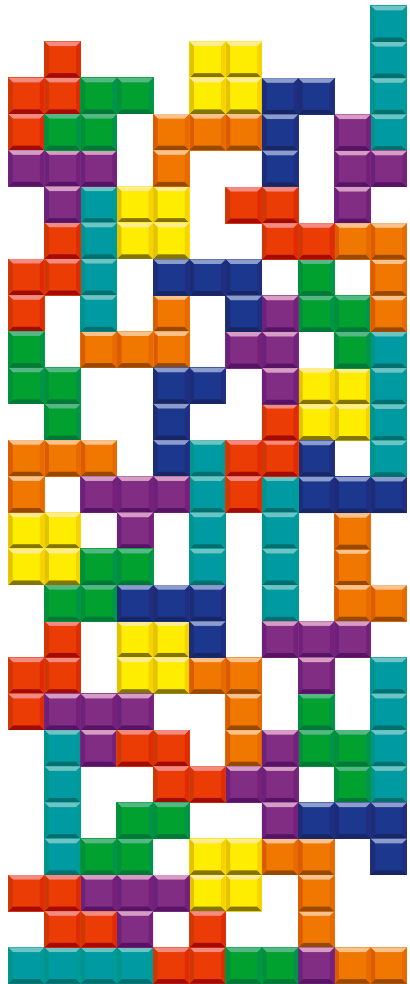
3

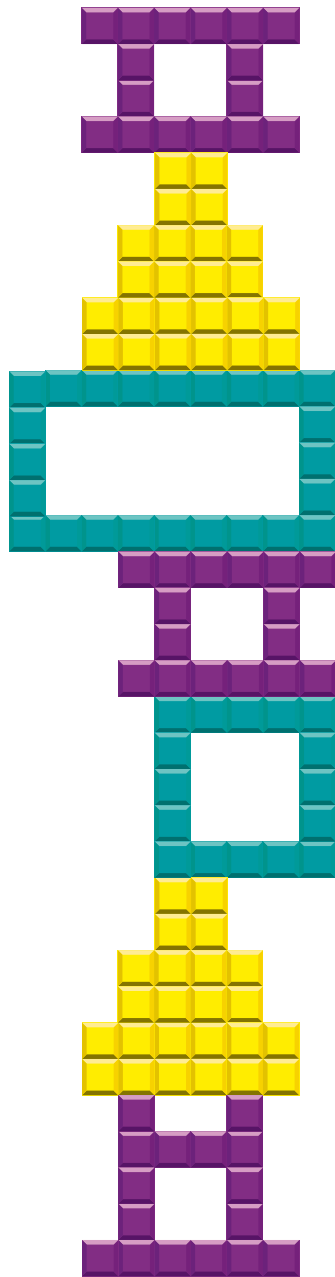
## Eine Frage des Blickwinkels

Ein Problem und keine Lösung? Nehmen Sie einen neuen Standpunkt ein.

Jeder hat seine eigene Art, zu denken. Und von dieser weicht er selten ab. Es lohnt sich aber, manchmal seine Werte zu überdenken. Denn diese wirken sich unmittelbar aufs Stresslevel aus. Wer belastende Momente aus einer anderen Perspektive betrachtet, kann sie neu bewerten. Wechseln Sie Ihre gewohnte Haltung. Sie werden dadurch nicht nur kreativer, sondern auch gelassener. Versuchen Sie zum Beispiel, weniger zu urteilen und die Dinge wohlwollend zu betrachten. Das erweitert den Horizont. Fragen Sie sich bei negativen Gedanken: «Ist das tatsächlich so? Oder ist das womöglich nur meine Befürchtung?»

Probieren Sie, sich in die Lage der anderen zu versetzen. Das schult Ihre Fähigkeit, eine neue Position einzunehmen. Üben Sie sich in Empathie, indem Sie sich vorstellen, wie jemand anders fühlt, und testen Sie, ob Sie mit Ihrer Annahme richtig liegen: Fragen Sie die Person, ob sie auch wirklich so empfindet.





Oder nehmen Sie den Blickwinkel eines Aussenstehenden ein. Wie würde er diese Situation beurteilen? Probieren Sie etwas, was Sie immer vor sich herschieben, mit Freude zu erledigen. Stellen Sie sich etwa vor, wie es ist, wenn Ihre Wohnung nach dem Putzen wieder aufgeräumt ist und frisch riecht – oder wie es sich anfühlt, wenn Sie die Steuererklärung endlich in den Briefkasten werfen. Malen Sie sich schon vor dem Erledigen der Aufgabe den befreienden Moment aus. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Situation zu überdenken und einen Sinn darin zu finden, haben Sie einen wichtigen Schritt zum Abbau von Stress getan.

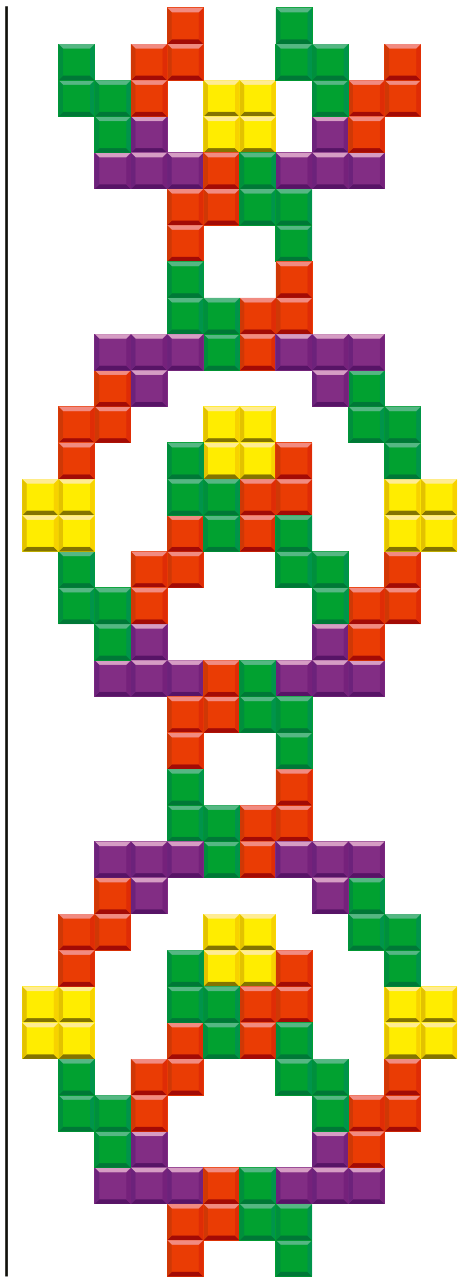
#### 4 Einfach loslassen

Wer seine Probleme aus der Distanz betrachtet, gewinnt an Boden.

Lösen Sie sich von allem, was Sie nicht beeinflussen können. Sie verschwenden nur Energie, ohne etwas zu erreichen. Wenn Sie die Situation akzeptieren, verringern sich Ihre krank machenden Stressoren automatisch. Viele Menschen denken, dauernd alles unter Kontrolle halten zu müssen. Für eine

gewisse Zeit mag dies gut sein, aber auf die Dauer geht's an die Substanz. Auch hinter diesem Verhalten steckt ein Denkmuster. Es ruft uns zu: «Ich muss alles im Griff haben!» Ersetzen Sie diese Einstellung durch Gedanken wie «Ich darf es mir leicht machen», «Ich darf loslassen», «Ich habe Grenzen, und das ist gut.» Und erwarten Sie nichts, denn Erwartungen führen oft zu Enttäuschungen.

Oft versinkt man in einer schwierigen Situation wie im Treibsand. Es zieht einen nach unten, gleichzeitig starrt man zum Himmel und ruft nach Hilfe. Wichtig ist in solchen Augenblicken, Boden unter den Füßen zu gewinnen. Schauen Sie zurück an den Anfang: Was ist geschehen? Wie kam es so weit? Was ist Ihr Denken und was ist die Wirklichkeit? Der Treibsand ist lediglich ein Gefühl – wie sieht die Realität aus? Wer oder was hat Sie in diese Situation gebracht? Sie selber oder jemand anders? Die Situation realitätsnah zu analysieren, kann helfen, wieder klar zu sehen und sich leichter zu fühlen. Suchen Sie nach Möglichkeiten, wie Sie diese Situation möglichst schnell aktiv angehen und ändern können, und notieren Sie sie. Falls sämtliche Bemühungen vergebens oder die Chancen von Anfang an aussichtslos sind, versuchen Sie,



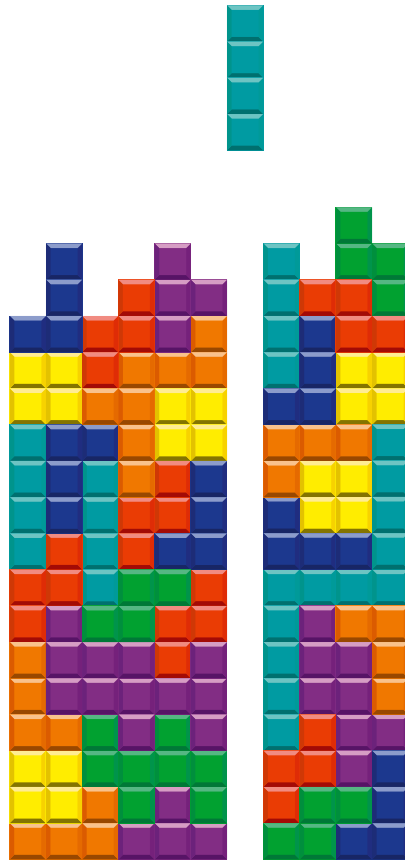


die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind, und lenken Sie sich ab. Zum Beispiel mit einem Tapetenwechsel: Besuchen Sie einen Ort, an dem Sie noch nie waren. Oder gehen Sie ins Kino, in den Wald, an den See. Bei schwierigen Situationen kann es hilfreich sein, sich vorzustellen, wie Sie sich in einem Jahr fühlen oder wie die Situation in zehn Jahren ausschauen wird. Die Psychologen nennen diese Denkweise «Teflon»-Denken. Teflon ist nicht brennbar, äusserst beständig und verfügt über einen sehr geringen Reibungskoeffizienten. Mit andern Worten: An Teflon perlt alles ab. Manchmal rettet uns genau diese Eigenschaft vor dem Treibsand.

## 5 Gutes Zeitmanagement entlastet

Wer sich richtig organisiert, lebt entspannter.

Zeit sparen zu wollen, ist utopisch: Wenn wir etwas in kürzerer Zeit erledigen, füllen wir die gewonnene Zeit nur mit neuen Aufgaben. Mit andern Worten: Man kann die «gesparte» Zeit nicht wie Geld beiseitelegen und irgendwann wieder hervorholen. Versuchen Sie sowohl



private als auch berufliche Aufgaben nicht so schnell wie möglich, sondern möglichst stressfrei und effizient zu erledigen. Dafür müssen Sie sich gut organisieren. Überlegen Sie sich: «Was muss ich sofort erledigen, was kann warten?», «Muss ich diese Aufgabe wirklich auch noch übernehmen?», «Kann ich sie nicht delegieren?» Schenken Sie andern Vertrauen.

Es lohnt sich, eine Liste mit Pendenzen zu erstellen, geordnet nach Prioritäten und Terminen. Erledigen Sie die unangenehmen, schwierigen Aufgaben zuerst, danach fallen Ihnen die einfachen leichter. Teilen Sie grössere Aufgaben in kleinere Etappen auf und erledigen Sie diese über mehrere Tage. Rechnen Sie für eine Aufgabe lieber mehr Zeit ein. Die meisten Aufgaben dauern sowieso länger als gedacht. Empfehlenswert sind auch Pufferzeiten zwischen zwei Aufgaben, damit Sie bei Verzögerungen nicht ins Schleudern geraten.

Schliessen Sie eine Aufgabe ab, bevor Sie mit der nächsten beginnen. Wer sich verzettelt, fühlt sich schneller gestresst und kommt langsamer voran als jene, die ihre Pendenzen systematisch abarbeiten. Nehmen Sie sich eine Zeitspanne vor, während der Sie konzentriert bei der Sache sind. Und lassen Sie sich in dieser Zeit keinesfalls

ablenken. Gönnen Sie sich danach eine kurze Pause. Wenn Sie im Büro arbeiten, räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, damit andere Dinge Sie nicht ablenken und Sie nicht lange nach Unterlagen suchen müssen. Es sollten stets nur jene Dokumente auf dem Pult liegen, die Sie im Moment benötigen. Und schauen Sie nur zu bestimmten Zeiten in Ihre Mailbox, sodass Sie in Ruhe arbeiten können.

## 6 Pflegen Sie Ihre Freundschaften

Ein funktionierendes soziales Netz ist unsere wichtigste Stütze.

Der Austausch mit andern gilt als der wichtigste Stresspuffer überhaupt. Doch viele Menschen ziehen sich bei Stress zurück und vernachlässigen ihre Freunde. Dabei hätte man sie gerade dann am nötigsten. Gehen Sie aus, reden Sie mit andern, auch wenn Sie unter Strom stehen. Untersuchungen zeigen, dass körperliche Stresssymptome besonders ausgeprägt sind, wenn die soziale Unterstützung fehlt – und dass sie umgekehrt abnehmen, sobald sie wieder vorhanden ist. Forscher haben ausserdem

nachgewiesen, dass soziale Ausgrenzung die Schmerzregionen im Hirn aktiviert. Andererseits stellt der Körper bei sozialer Zuwendung körpereigene Opioide bereit. Diese stillen nicht nur Schmerzen, sondern helfen dabei, Ängste und Stress abzubauen. Positive zwischenmenschliche Beziehungen machen uns also widerstandsfähiger gegenüber Belastungen. Überlegen Sie sich, welche Leute Ihnen Energie schenken, und schaufeln Sie sich Zeit frei für sie. Planen Sie für jedes Wochenende mindestens ein Treffen mit Freunden oder Ihrer Familie. Sie werden gestärkt in die neue Woche gehen.

## 7 Genuss macht zufrieden

Füllen Sie Ihren Energiespeicher mit glücklichen Momenten.

Wer schon mal Marathon gelaufen ist, weiss: Nach 35 Kilometern ist der Glukosespeicher leer, die Kraft schwindet, man bricht plötzlich ein. Es fühlt sich an, als würde man gegen eine Wand laufen. Und dabei hat man noch sieben Kilometer vor sich! Auch das Leben ist ein Langstreckenlauf, und wer

seine Energiespeicher nicht richtig und regelmässig füllt, steht plötzlich «vor der Wand». Was beim Marathon die Glukose, ist im Leben das Glück. Es kompensiert für all die Mühen, Sorgen und Ängste, die das Leben anstrengend machen.

Die Zeit vergessen und einfach nur geniessen: Die meisten von uns können dies nur an Feierabenden, Wochenenden oder in den Ferien. Doch viele fühlen sich danach noch erschöpfter als vorher. Weshalb? Freizeitforscher unterscheiden zwischen «echter Freizeit» und «Halbfreizeit». Die echte Freizeit ermöglicht uns, das zu tun, was uns in der Nicht-Freizeit versagt bleibt. Sie ist frei von jeglichem Zwang und Druck, im Gegensatz zur Halbfreizeit. Letztere besteht etwa aus Hausarbeiten, Arztkonsultationen, Behördengängen – oder aus familiären oder sozialen Pflichten wie

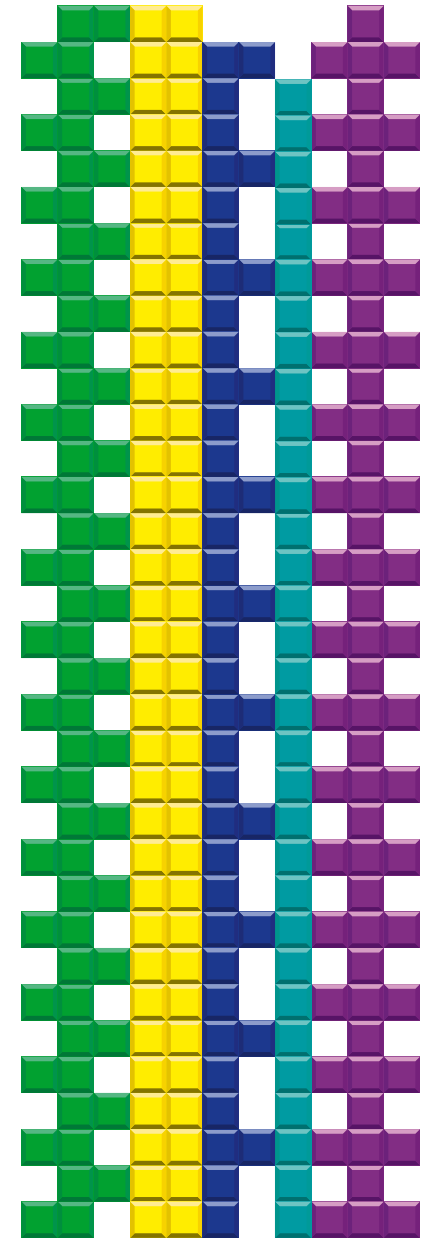
### Eine Minute meditieren

Keine Zeit zum Meditieren? Probieren Sie die «One Moment Meditation» nach Martin Boroson.

1. Sitzen Sie aufrecht.
2. Stellen Sie Ihr Smartphone auf 1 Minute (oder zählen Sie 60 Atemzüge).
3. Schliessen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.
4. Vertreiben Sie Gedanken, die Sie ablenken.
5. Lächeln Sie.
6. Wenn's klingelt, öffnen Sie die Augen und achten Sie auf die Veränderung.

Gartenarbeit, Geburtstagen oder Besuchen von Verwandten. In der Halbfreizeit bestimmen Menschen oder Verpflichtungen über unsere freie Zeit. Aus diesem Grund erholen wir uns dabei nicht wirklich.

Halten Sie sich deshalb in Ihrer Freizeit immer auch ein Zeitfenster frei für das, was Sie wirklich gerne tun. Widmen Sie sich Ihrem Hobby. Musizieren, Malen oder Kochen etwa eignen sich ideal, um Stress abzubauen, weil sie unsere ganze Aufmerksamkeit fordern. Auch Bewegung entspannt. Vielleicht müssen Sie sich etwas dazu überwinden, doch haben Sie sich erst mal aufgerafft, fühlen Sie sich bald besser. Nicht immer müssen es sportliche Leistungen sein: Auch ein Spaziergang an der frischen Luft baut die überschüssige Energie ab, die sich durch Stress aufgestaut hat. Eine andere Möglichkeit, das Leben zu geniessen, besteht darin, anderen zu helfen. Dadurch entsteht Sinnhaftigkeit. Engagieren Sie sich freiwillig für Ihre Mitmenschen, unterstützen Sie sie, egal ob im kleinen oder im grossen Rahmen. ●



**Befreien Sie sich vom Stress. Probieren Sie's aus.**

**Mo**

● **Morgen**  
Starten Sie die Woche mit einer Fünf-Minuten-Meditation: Wecker stellen, bequeme Sitzhaltung einnehmen, Augen schliessen. Bewusst tief ein- und ausatmen, auf die Atmung konzentrieren.

● **Mittag**  
**Treffen Sie sich wieder mal mit einem alten Freund zum Lunch.**



● **Abends**  
Geniessen Sie eine Tasse Orangenblütentee mit Honig.

**Di**

● **Morgen**  
Lauschen Sie auf Ihrem Arbeitsweg klassischer Musik. Ob mit Kopfhörern im Zug oder im Auto – so kommen Sie entspannt an und starten friedlich in den Tag.



● **Nachmittag**  
Lockern Sie Ihre vom langen Sitzen verspannte Muskulatur. Stellen Sie sich aufrecht hin, Gewicht auf beiden Beinen. Ausgiebig recken und strecken, bis in die Fingerspitzen.

● **Abends**  
Bereiten Sie zum Apéro oder Znacht einen Quarkdip mit Gemüsestäbchen zu. Gemüse schneiden hat eine beruhigende Wirkung.

**Mi**

● **Morgen**  
**Essen Sie heute ein Joghurt mit Honig zum Frühstück.**

● **Nachmittag**  
**Gönnen Sie sich ein Stück Schokolade. Lassen Sie es ganz langsam im Mund zergehen, und genießen Sie es bewusst.**



● **Abends**  
Unternehmen Sie einen Nachtspaziergang. Das Handy bleibt zu Hause.

**Do**

● **Mittag**  
Geniessen Sie Ihr Mittagessen an der frischen Luft. Auf der Parkbank im Grünen oder am See.



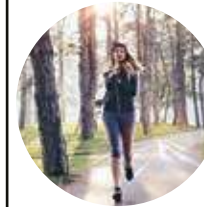
● **Zvieri**  
**Essen Sie eine Handvoll Nüsse.**

● **Abends**  
**Lachen Sie wieder mal so richtig von Herzen! Sehen Sie sich mit Ihren Liebs-ten einen lustigen Film an.**

**Fr**

● **Morgen**  
Stehen Sie heute eine Stunde früher auf, und atmen Sie beim Jogging oder Walking die frische Morgenluft ein.

● **Mittag**  
Nacknmassage selbst gemacht: Kopf hängen lassen, Nacken drei Minuten lang kneten und massieren.



● **Abends**  
Lassen Sie die Arbeitswoche bei einem Entspannungsbad ausklingen. Lavendel oder Rosmarin als Badezusatz verwenden, eine Tasse Ingwertee trinken.



**Sa**

● **Morgen**  
Zum Frühstück gibt es heute ein feines Muesli mit Haferflocken, Früchten und Mandeln.

● **Mittag**  
**Unternehmen Sie einen Stadtbummel in Ihrer Nachbarstadt.**

● **Abends**  
Sie waren schon lange nicht mehr tanzen? Dann wird's wieder mal Zeit! Am besten mit ein paar Freunden.

**So**

● **Morgen**  
Schlafen Sie heute aus. Nach dem Aufstehen eine kleine Stärkung und eine Runde Schwimmen.

● **Mittag**  
Zum Sonntagsbrunch gibt es heute einen leckeren Avocado-salat.

● **Nachmittag**  
Erinnerungen an schöne Ferientage entspannen und machen glücklich: Statt fernsehen schauen Sie sich mit der Familie Ferienfotos Ihrer Lieblingsreise an.



## Resilienz und Prävention

Ein fitter Körper und ein entspannter Geist sind die besten Voraussetzungen für einen stressresistenten Organismus.

### Atmung

Redensarten wie «Es stockt mir der Atem» oder «Mir bleibt die Luft weg» kommen nicht von ungefähr. Bei Stress atmen wir nur noch oberflächlich.



Achten Sie zwischendurch auf Ihre Atmung, atmen Sie tief und bewusst in Bauch- und Brustraum ein und aus.

### Muskeln

Leiden Sie unter Verspannungen? Knirschen Sie nachts mit den Zähnen? Lernen Sie progressive Muskelentspannung. Es gibt eine Langform (20 Min.)



und eine Kurzform der Übungen. Wichtig: über mehrere Wochen üben und regelmässig anwenden.

### Sehen

Lange auf den Bildschirm starren ermüdet und kann zu Kopfschmerzen führen. Tipp: Handflächen aneinander reiben und sanft auf die offenen Augen



legen. Kurz innehalten. Augen rollen und nach links, rechts, oben und unten blicken.

### Hören

Halten Sie mitten im Tag inne und achten Sie auf die Geräusche um Sie herum: Was hören Sie beim Duschen, Kochen, Arbeiten? Das holt Sie schnell in den Augenblick zurück und beruhigt. Lauschen Sie bewusst in



die Stille. Halten Sie sich die Ohren zu, horchen Sie in sich hinein, öffnen Sie die Ohren und nehmen Sie die Geräusche bewusst auf.

### Lachen

Schauen Sie in den Spiegel und lächeln Sie. Der Trick: Das Gehirn denkt, Sie seien fröhlich, und schüttet glücklich machende Botenstoffe aus.





### Schlaf

Das Immunsystem arbeitet vor allem im Schlaf. Deshalb ist es wichtig, dass wir genug und tief schlafen. Stehen Sie auch nach einer schlechten Nacht wie gewohnt auf. Sonst



geraten Sie in einen Halbschlaf, der zum Grübeln verleitet.

### Ausgleich

Anerkennung und Austausch sind wichtig für unsere Widerstandsfähigkeit. Im Kreis von Freunden und Familie tanken wir Kraft. Verabreden Sie sich wann immer



möglich mit Leuten, mit denen Sie sich wohlfühlen, und meiden Sie jene, die Ihnen Energie rauben.

### Mentales Training

Meditation befreit von festgefahrenen Denkmustern und hilft, die Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu lenken. Wer



regelmässig meditiert, gewinnt innere Ruhe und Gelassenheit. Lernen Sie Autogenes Training, Yoga Nidra oder Meditation.

### Genuss

Geniessen Sie öfter mal ein gutes Essen, wenn möglich in Gesellschaft. Bei den Nahrungsmitteln sorgen Omega-3-Fettsäuren (u.a. in Rapsöl) und Tryptophan (u.a. in Bitterschokolade, Feigen und Cashew-Nüssen) für gute Stimmung. Zum Genuss gehören aber auch Schönheit, Heiterkeit und das Gefühl, aufgehoben zu sein.



Meiden Sie Alkohol oder andere Drogen – ihre entspannende Wirkung ist von kurzer Dauer und kippt rasch ins Gegenteil.

### Bewegung

Bringen Sie Ihren Körper mehrmals pro Woche auf Touren, am besten an der frischen Luft. Wählen Sie eine sanfte Sportart wie Schwimmen, Velofahren, Langlauf oder schnelles Gehen. Am Feierabend sollten



zwischen Ihrer sportlichen Betätigung und dem Zubettgehen mindestens drei Stunden liegen. ●

➔ Wie hilft Sport gegen Stress? Trainingsexperte Thomas Mullis zeigt es Ihnen im Video: [www.helsana.ch/sport-gegen-stress](http://www.helsana.ch/sport-gegen-stress).

# Stress ist nicht einfach Schicksal. Die Resilienz-Expertin Patricia von Moos erklärt, wie wir uns mit innerer Widerstandskraft für schwierige Herausforderungen wappnen.

**Frau von Moos, gewisse Menschen sind stressresistenter als andere. Weshalb ist das so?**

Neben Charakter und Persönlichkeit spielt das im sozialen Umfeld und der Familie erlernte Verhalten eine grosse Rolle dabei, wie wir auf Stress reagieren. Negative Verhaltensmuster lassen sich positiv verändern.

**Auch noch als Erwachsener?**

Ja, sicher. Die Neurowissenschaft hat in den vergangenen Jahren nachgewiesen, dass unser Hirn plastisch und somit veränderbar ist. Einmal erlernte negative Reaktionsmuster haben in uns über die Jahre eine Art neuronale Autobahn angelegt. Lernen wir nun bewusst positive Muster, so entstehen im Kopf neue neuronale «Trampelpfade», auf denen wir uns bewegen können.

**Und wie lernen wir diese positiven Muster?**

Indem wir erkennen, welche Schutzfaktoren gegen Stress wir schon haben und welche uns fehlen. Und die fehlenden «trainieren» wir so lange, bis sie automatisiert sind.

**Was verstehen Sie unter «Schutzfaktoren»?**

Kompetenzen, die uns bei Stress konstruktiv unterstützen. Etwa das Wissen, wie man sich selber helfen kann. Oder die Fähigkeit, zwischen Veränderbarem und Nicht-Veränderbarem zu unterscheiden. Oder die Haltung, die Dinge realistisch-optimistisch statt negativ zu sehen.

**Aber es gibt doch nun mal einfach schwierige Situationen, in denen alles Erlernte nichts mehr nützt.**

Wichtig ist, dass man versucht, sein inneres Gleichgewicht zu halten und seine Gefühle zu regulieren, statt sofort nach Lösungen zu suchen. Wer zu selbstkritisch fragt: «Wieso reagiere ich jetzt wieder so? Wieso kann ich nicht einfach gelassen bleiben?», verstärkt

**«Resiliente Menschen sind nicht abgehärtet, sie sind flexibel.»**

den Stress nur. Erst wenn ich innerlich ausbalanciert bin, kann ich beginnen, nach positiven Bewältigungsstrategien zu suchen.

**Sprich cool bleiben?**

Nein, es geht nicht darum, die Dinge an sich abprallen zu lassen oder gar zu bekämpfen, sondern darum, sich flexibel auf neue Situationen einzustellen und sich dabei treu zu bleiben. Resiliente Menschen sind nicht abgehärtet, sie sind flexibel.

**Sind resiliente Menschen glücklichere Menschen?**

Diesen Schluss würde ich nicht direkt ziehen. Vielmehr wissen diese Menschen, was sie in schwierigen Situationen unterstützt, und das wenden sie auch an. So gelingt es ihnen, an schwierigen Herausforderungen zu wachsen. ●



Patricia von Moos, lic. phil./dipl. Laufbahnberaterin HAP, ist Sozial- und Präventivmedizinerin sowie Resilienztrainerin. Seit 20 Jahren berät und begleitet sie Personen, seit 16 Jahren doziert sie zu Themen wie Resilienz, Emotionsregulation, Stress- und Selbstmanagement, Burnoutprävention und Krisenintervention. Patricia von Moos bietet Mitarbeitenden und Führungskräften ein selbst entwickeltes modulares Resilienztraining an. [www.patriciavonmoos.ch](http://www.patriciavonmoos.ch)

→ Langversion des Interviews auf [www.helsana.ch/interview-resilienz](http://www.helsana.ch/interview-resilienz)

## Erfahrungen und Anlaufstellen

### Fünf Personen, fünf unterschiedliche Erfahrungen mit Stress.

FOTOGRAFIE: ANNE MORGENSTERN

Thomas, 65

«Im Jahr 2004 erhielt meine Frau die Diagnose Schizophrenie. Sie konnte die Kinder nicht mehr betreuen und zog aus.

Unsere Tochter war damals vier, der Sohn sieben Jahre alt. Eine schwierige Zeit für mich. Die folgenden sieben Jahre zog ich die Kinder alleine auf. Meine Tage waren vollgepackt, jegliche Abweichung vom Plan verursachte Stress. Im Laufe der Jahre häuften sich die Probleme bei den Kin-

### «Jegliche Abweichung vom Plan verursachte Stress.»

dern. Die Schulleistungen meiner Tochter wurden schlechter, das Verhalten meines Sohnes änderte sich. Heute wissen wir, dass er an der Autismus-Spektrum-Störung, einer Entwicklungsstörung, leidet. Meine Frau kehrte 2010 zu uns zurück. Das Zusammenleben ist nicht einfach, oft lebt sie in einer anderen Welt. Aber dank einer Selbsthilfegruppe sowie den Gesprächen zu Hause finden wir einen Weg, damit umzugehen.»



Thomas möchte mit seiner Frau eine Selbsthilfegruppe für Paare gründen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.





### Marianne, 55

«Eine <zu hohe Arbeitsqualität> und <zu direkte Art> warf mir mein Vorgesetzter vor. Er enthielt mir konsequent Informationen vor. Das zehrte an meinen Kräften. Bei der Fachstelle für Mobbing und Belästigung fand ich Unterstützung. Meine Ansprechperson begleitete mich bei den Gesprächen mit dem Arbeitgeber. Konsequenz? Kündigung! Ich bekam Existenzängste und erlitt ein Burnout. Seit Kurzem habe ich einen neuen Job. Doch die Angst, dies erneut zu erleben, ist noch immer da.»



### Thomas, 54

«Die Chemotherapie, Spitalaufenthalte und Operationen meiner Frau waren für unsere Familie sehr belastend. Nach ihrem Tod war ich alleinerziehender Vater von drei Teenagern. Meine Töchter übernahmen zwar einzelne Aufgaben im Haushalt. So organisierten wir den Alltag. Zehn Jahre war ich einer Höchstbelastung ausgesetzt, privat und beruflich. Jede Minute musste

ich sinnvoll nutzen. In dieser stressigen Phase half mir Ausdauersport, gesund zu bleiben, auch emotional. Dafür nahm ich mir zum Glück stets Zeit.»

**«Zehn Jahre war ich einer Höchstbelastung ausgesetzt.»**

### Laura, 19

«Nach der Lehrabschlussprüfung war ich arbeitslos. Ich spürte den von mir selbst auferlegten Druck, schnell eine Stelle zu finden. Ich hatte Angst vor der Zukunft, zweifelte an mir, fühlte mich ausgebremst. Das Programm My Future Job von Pro Juventute gab mir Sicherheit. Die Berufsberatung zeigte mir neue Wege auf. Jetzt habe ich ein klares Ziel. Ich will englische Sprach- und Literaturwissenschaften studieren. Englisch begeistert mich schon seit meinem elften Lebensjahr.»







Gemeinsam mit der Stiftung Pro Mente Sana engagiert sich Vanessa für Aufklärung an Schulen.

Vanessa, 26

«Ich akzeptiere meine Vergangenheit, sie machte mich zur Kämpferin. Als Kleinkind wurde ich jahrelang sexuell missbraucht. Als Teenager fing ich an, mich zu verletzen, litt an einer Essstörung und wog nur noch 44 Kilogramm. Ein Hilfeschrei. Mein absolutes Tief durchlebte ich 2016 nach einem sexuellen Übergriff in Zürich. Damals stand ich an einem Wendepunkt. Ich entschied mich für das Leben,

«Jeden Schritt gehe ich heute bewusst.»

nicht für den Tod. Verschiedene Psychotherapien haben mir und meiner Familie sehr geholfen. Mit meinen Erfahrungen will ich nun anderen Betroffenen helfen. Den Glauben an das Gute im Menschen habe ich trotz allem nie verloren. Ich bin motiviert, fühle mich gut. Jeden Schritt gehe ich heute bewusst. Aber aufgrund meiner Erlebnisse vorsichtiger als andere.» ●

## Fachstellen

- Selbsthilfe Schweiz:  
[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)
- Die Dargebotene Hand:  
Tel. 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)
- Fachstelle Mobbing und Belästigung:  
[www.fachstelle-mobbing.ch](http://www.fachstelle-mobbing.ch)
- Sucht Schweiz:  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)
- Pro Juventute, MyFutureJob:  
[www.projuventute.ch/myfuturejob](http://www.projuventute.ch/myfuturejob)
- Elternnotruf:  
Tel. 0848 35 45 55,  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)
- Kinder und Jugendliche in Not: Tel. 147,  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)
- Dachorganisation der Frauenhäuser Schweiz (DAO):  
[www.frauenhaus-schweiz.ch](http://www.frauenhaus-schweiz.ch)
- Pro Mente Sana:  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)
- Schuldenberatung der Caritas:  
[www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)

## Fragen und Antworten zum Thema Stress.

Lässt sich mit bestimmten Nahrungsmitteln tatsächlich etwas gegen Stress tun?

- Ja. Nahrungsmittel wie Fisch, Feigen oder Cashew-Nüsse zum Beispiel enthalten Omega-3-Fettsäuren oder Aminosäuren, die die Stimmung heben – oder Vitamine und Mineralstoffe, die für seelisches Gleichgewicht sorgen (z.B. Pilze, Aprikosen und Mandeln).

Warum reagieren Menschen auf Belastungen so unterschiedlich?

- Wie wir mit Stress umgehen, hängt auch davon ab, was wir an Stressverhalten in der Familie, Schule oder in Freundeskreisen – sprich im Laufe eines Lebens – erlernt und verinnerlicht haben. Zudem spielen genetische Faktoren eine Rolle.

Manchmal geht man wegen dem kleinsten Ärgernis in die Luft. Wieso?

- Die kleinen Ärgernisse des Alltags, etwa ein defekter Drucker oder die Schlange an der Kasse, stressen uns laut Forschern mindestens ebenso oder gar noch mehr als die grossen Probleme. Zum einen, weil sie unsere Nerven permanent strapazieren, zum andern, weil sie oft plötzlich auftauchen und wir ihnen gegenüber machtlos sind.

Warum fühlt sich eine Zigarette entspannend an?

- Rauchen helfe gegen Stress, ist ein weitverbreiteter Irrglaube. Wenn dem so wäre, würde das Rauchen auch Nichtrauchern in Stresssituationen helfen. Tatsache ist, dass Rauchen nur Raucher entspannt, weil sie nach einer Entzugsphase wieder ihren Suchtstoff zu sich nehmen können.

Kann Stress vererbt werden?

- Psychische Leiden, deren Ursachen in schwerem chronischem Stress in der Kindheit liegen, werden von Generation zu Generation vererbt. Andererseits kann milder frühkindlicher Stress auch dazu führen, dass Betroffene später mit schwierigen Situationen besser umgehen können.

Hilft Sport, Stress abzubauen?

- Ja. Bewegung ist das effektivste Mittel, um Stress abzubauen. Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Velofahren und Schwimmen sind besonders gut geeignet. Aber auch schon ein Spaziergang im Grünen, über Mittag oder am Abend, bringt Ruhe in den Alltag. Egal, für welche Art von Bewegung man sich entscheidet, Hauptsache, sie macht Spass.

Wer eine ruhige Kugel schiebt, kennt keinen Stress und lebt gesünder. Stimmt das?

- Nein. Stetige Unterforderung und Langeweile belasten die Psyche genauso wie Überforderung. Wer viele Aufgaben zu erledigen hat und diese erfolgreich bewältigt, ist anschliessend zwar müde, aber zufrieden. Dies ist positiv für unser Wohlbefinden. Ungesund wird es erst, wenn wir die Aufgaben nicht mehr bewältigen können und uns überfordert fühlen.

# Glossar

## A

### **Absentismus**

In der Arbeits- und Organisationspsychologie versteht man unter Absentismus (lat. absentia = Abwesenheit) die Fehlzeiten von Mitarbeitenden aufgrund privater Probleme oder fehlender Arbeitsmotivation.

### **Adrenalin**

Das Hormon wird in der Nebenniere gebildet und bei physischen und psychischen Belastungen ausgeschüttet. Seine Hauptfunktion ist die Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels bei Stress.

### **Autogenes Training**

Dieses Training besteht aus sechs Grundübungen. Es fängt mit der sogenannten Schwereübung an, dann folgen die Wärmeübung, die Atemübung, die Herzübung, die Leibübung und zum Schluss die Stirnübung. Ziel der Technik ist es, sich an jedem Ort und zu jeder Zeit willentlich entspannen zu können.

## B

### **Blutzucker**

Darunter versteht man den Anteil von Glukose im Blut. Glukose liefert dem Körper und dem Gehirn

Energie. Am niedrigsten ist der Blutzuckerwert am Morgen nach dem Aufstehen. Nach einer Mahlzeit steigt er jeweils an.

### **Boreout**

(engl. für Langeweile) Bezeichnung für den Zustand ausgesprochener Unterforderung im Arbeitsleben. Gegenstück zum Burnout.

### **Bossing**

Schikane durch Vorgesetzte – also Mobbing von oben, wenn die Führungskraft eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter mobbt.

### **Burnout**

(engl. für ausbrennen) Sammelbegriff für einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Entsteht aus einem jahrelangen Teufelskreis aus Überarbeitung und Überforderung.

## C

### **Coping**

(to cope with = eine schwierige Situation bewältigen) Bezeichnet die Bewältigungsstrategien, die eine Person bei Stress, Angst und belastenden Situationen anwendet, um mit den Anforderungen, die sich ihr

stellen, und dem psychischen Druck umzugehen.

### **Cortex**

Fachbegriff für Grosshirnrinde, die äussere, an Nervenzellen reiche Schicht des Grosshirns. Sie entscheidet, ob eine Situation gefährlich ist oder nicht. Der Cortex ist je nach Stelle zwei bis fünf Millimeter dick.

## D

### **Daily hassles**

Kleinere Alltagsärgernisse, die in uns Stress hervorrufen (z.B. verlorene Schlüssel, überfüllte Züge, kaputte Werkzeuge). Durch ihre Konstanz und Unkontrollierbarkeit sollen sie unserer Gesundheit, laut Forschung, mehr schaden als die grossen Belastungen.

### **Digital Detox**

Digitale Entgiftung bedeutet: bewusst für eine gewisse Zeit offline gehen und sämtliche digitalen Geräte ausschalten. Denn ständige Erreichbarkeit kann Stress auslösen.

### **Distress**

Negativer, schädlicher Stress. Entsteht, wenn man zu stark oder zu lange Situationen ausgesetzt ist, in denen es keine Lösung und

Entspannung gibt. Kann körperliche und seelische Erkrankungen auslösen.

### **Dopamin**

Dieser Neurotransmitter treibt den gesamten Organismus an und ist zuständig für die Feinkoordination der Stressreaktion. Die euphorisierende Wirkung von Dopamin gilt ausserdem als mögliche Ursache für Arbeitssucht.

## E

### **Endorphine**

Bei akutem Stress schützt der Körper Schmerzhemmstoffe aus. Wir empfinden weniger oder werden sogar unempfindlich gegenüber Schmerzen (Stress-Analgesie). Dieser Effekt hält jedoch nur kurz an.

### **Eustress**

Positiver Stress. Kurzzeitige Aktivierung, ausgelöst durch Vorfreude, Interesse, Lust oder Motivation. Klingt der Stress ab, stellt sich eine Phase der Zufriedenheit ein.

## F

### **Fight-or-flight-Syndrom**

Die Kampf- oder Fluchtreaktion, die das Gehirn auslöst, versetzt uns in eine erhöhte Abwehr- und Fluchtbereitschaft. Unseren Vorfahren sicherte dies das Überleben, sie konnten sich wehren oder rechtzeitig fliehen. Die

Reaktion tritt heute vor allem in akuten Stresssituationen auf.

### **Fomo**

(engl.: Fear of missing out) Die Angst, etwas zu verpassen und nicht auf dem Laufenden zu sein, kann Stress auslösen. Fomo tritt besonders im Zusammenhang mit Smartphones und sozialen Netzwerken auf respektive wird von diesen verstärkt.

## G

### **Gamma-Aminobuttersäure (Gaba)**

Die Stressreaktionen des Körpers basieren auf einem Zusammenspiel von anregenden und dämpfenden Hormonen und Nervenbotenstoffen (☛ Neurotransmitter). Der Nervenbotenstoff Gaba ist wichtig für Entspannung und Schlaf.

### **Glutamat**

Dieser Nervenbotenstoff (☛ Neurotransmitter) ist unabdingbar für Bewegungssteuerung, Sinne und höhere Gehirnfunktionen wie Lernen und Gedächtnis. Dauerstress beeinflusst diese Leistung.

## K

### **Killerzellen**

Bei einer akuten Stresssituation steigt die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Blut. Killerzellen erkennen Fremdkörper,

die zum Beispiel über eine offene Wunde in die Blutbahn gelangen, schnell und machen sie unschädlich.

### **Kortisol**

Das Stresshormon wird in der Nebennierenrinde freigesetzt. Es bereitet den Körper auf anhaltende Stresssituationen vor. Zu den Stressanpassungen gehören etwa ein höherer Blutzuckerspiegel oder die Feinabstimmung des Immunsystems.

## L

### **Limbisches System**

Funktionseinheit des Gehirns, bestehend aus verknüpften Strukturen in Grosshirn, Mittelhirn und Hirnstamm. Dient der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten.

## M

### **Mikrostressoren**

Kleine unangenehme Ärgernisse im Alltag (☛ Daily hassles) rufen aufgrund ihrer Regelmässigkeit dauerhaften Stress in uns hervor.

### **Mindfulness-Based Stress Reduction**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Entwickelt hat das erfolgreiche Programm Professor Jon Kabat-Zinn von der Universitätsklinik Massachusetts (USA). Die Acht-Wochen-Kurse



fördern die Achtsamkeit im Alltag, sorgen für mehr Gelassenheit und helfen nachweislich beim Abbau von Stress und Ängstlichkeit.  
[www.helsana/erholung](http://www.helsana/erholung)

## N

### **Nebennierenmark**

Teil des Nervensystems, befindet sich im Innern der Nebenniere. Es ist umgeben von der Nebennierenrinde. Verantwortlich ist das Nebennierenmark für die Bildung von Adrenalin und Noradrenalin.

### **Neurostress**

Physiologische Veränderungen und Einflussfaktoren im Bereich der Botenstoffe des Gehirns, der sogenannten  
☛ Neurotransmitter.

### **Neurotransmitter**

Biochemische Botenstoffe, zuständig für die Informationen zwischen Nervenzellen im Gehirn und dem gesamten Körper. Sie beeinflussen etwa Muskeln, Blutgefässe, Hormone, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Ein Ungleichgewicht der Botenstoffe hat körperliche und psychische Folgen. (☛ Adrenalin, Dopamin, Glutamat, Noradrenalin).

### **Noradrenalin**

Das Hormon wird im Nebennierenmark produziert und bei Stress ins Blut

ausgeschüttet. Es steuert die mentale und psychische Stressanpassung und aktiviert, zusammen mit Adrenalin Kreislauf, Atmung und Energie.

## O

### **Opiode**

Nervenbotenstoffe, die das Schmerzempfinden dämpfen und gute Stimmung oder sogar Euphorie auslösen.

### **Omega-3-Fettsäuren**

Essenzielle ungesättigte Fettsäuren. Sie sind für Gehirnfunktion, Stimmung, Aufmerksamkeit und Immunfunktion wichtig.

## P

### **Pareto-Regel**

Der Pareto-Effekt besagt, dass sich 80 Prozent der Ergebnisse mit 20 Prozent des Gesamtaufwandes erreichen lassen. Für die restlichen 20 Prozent Ergebnisse braucht es 80 Prozent Aufwand. Vor allem Perfektionisten sollten sich jeweils gut überlegen, ob sich dieser Zusatzaufwand lohnt.

### **Präsentismus**

Bezeichnet die Anwesenheit eines Mitarbeitenden an seinem Arbeitsplatz trotz Krankheit. Er ist zwar präsent, kann aber aufgrund seiner gesundheitlichen Einschränkungen nicht die übliche Arbeitsleistung erbringen.

### **Progressive Muskelentspannung (PMR)**

PMR beruht auf der Beobachtung, dass sich die Muskulatur bei emotionaler Belastung verspannt. Die Übungen helfen, die Muskeln zu entspannen sowie Puls, Blutdruck und Atemfrequenz zu senken. PMR lässt sich in Kursen erlernen und später selbstständig – eventuell mithilfe einer Übungs-CD – durchführen.

## R

### **Resilienz**

Innere Widerstandskraft, um Krisen zu bewältigen. Der Begriff ist ein Synonym für Belastbarkeit und Flexibilität. Diese seelische Elastizität ist nicht einfach naturgegeben, sondern lässt sich zu einem grossen Teil erlernen.

## S

### **Serotonin**

Dieser Botenstoff reguliert u.a. die Weite von Blutgefässen, des Magen-Darm-Traktes und der Atemwege. Ein niedriger Serotoninspiegel infolge Dauerstress kann depressiv oder ängstlich machen.

### **Stressoren**

Stressoren sind Situationen, Umstände und Einflüsse, die wir als bedrohlich empfinden oder die in uns Anspannungen auslösen. Es gibt äussere

und innere Stressoren. Ob und wie sehr sie uns belasten, ist von Person zu Person unterschiedlich.

### **Stresshormone**

Diese Sorgen für Anpassungsreaktionen des Körpers bei besonderen Belastungen. Sie setzen hauptsächlich die Energiereserven des Körpers frei. (☛ Adrenalin, Kortisol, Dopamin, Noradrenalin).

### **Sympathikus**

Teil des vegetativen Nervensystems, verantwortlich für die Fluchtreaktion. Durch seine vermehrte Aktivität verändern sich Körperfunktionen. So schlägt etwa das Herz rascher, wir beginnen zu schwitzen und atmen schneller.

## T

### **Teflon-Denken**

Bei dieser Strategie der Stressbewältigung übt man sich im Relativieren und Distanzieren. So fragt man sich bei einer belastenden Situation etwa: «Ist es wirklich so, wie ich es sehe?» oder «Wie denke ich in einem Jahr darüber?»

### **Tetris-Spiel**

Ist ein puzzleartiges Computerspiel aus den Achtzigerjahren. Die enorm erfolgreiche Game-Boy-Version von 1989 machte Tetris zu einem der populärsten Spiele der Geschichte. Tetris

erfordert vom Spieler ein rasches Reaktionsvermögen und die Fähigkeit, bei Stress überlegt vorzugehen.

### **Tryptophan**

Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure, die der Körper zu Serotonin umwandelt. Gemäss Forschung soll ein erhöhter Serotoninspiegel die Stimmung heben. Die Versorgung mit Tryptophan ist umso wichtiger, als der Körper bei Stress mehr Serotonin benötigt.

### **Tunnelblick**

In der Psychologie steht dieser Begriff für eine eingeschränkte Wahrnehmung des Gehirns. Auslöser dafür kann Alkoholeinfluss sein oder die gleichzeitige Konzentration auf mehrere Tätigkeiten. Die betroffene Person nimmt nur noch Dinge wahr, die sie in diesem Moment interessieren.

## Y

### **Yoga Nidra**

Diese Yoga-Form beinhaltet Tiefenentspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Sie enthält keine Körperübungen, weshalb sie jeder praktizieren kann. Yoga Nidra soll zum Beispiel bei Stress, Angst oder Aggressionen helfen.

## **Impressum**

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Verlagsbeilage zum Kundenmagazin «Aktuell».

## **Verlag**

Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell/Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch)

## **Redaktionsleitung**

Claudia Wyss

## **Redaktion**

Daniela Diener (stv. Redaktionsleiterin), Daliah Kremer, Carmen Schmidli, Daniela Schori, Michael Suter

## **Realisation**

Helsana Versicherungen AG

## **Konzept und Gestaltung**

Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner)

## **Übersetzung und Korrektorat**

Apostroph Zürich AG

## **Druck**

Stämpfli AG, Bern

## **Zustellung**

Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder [www.helsana.ch/kontakt](http://www.helsana.ch/kontakt)

Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.

©Helsana, 2017. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.

## **Bild- und Quellennachweis**

### **Janine Wiget**

S. 4–5 (Quellen Facts & Figures: 215 Mrd. E-Mails täglich: [statistica.com](http://statistica.com); 100 kg (Bruxismus): Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO; Phantom-Vibration: Georgia Institute of Technology; 56% der Jugendlichen gestresst: Studie Juvenir 4.0, Jacobs Foundation; 8 kg Kaffee im Jahr: [statistica.com](http://statistica.com)), S. 46–49

### **Raffinerie**

S. 6–7 (Infografik Quelle: [www.bloomberg.com](http://www.bloomberg.com)), S. 11 (Infografik Quelle: Yerkes-Dodson-Gesetz), S. 14–15, S. 35–43

### **Andreas Spörri**

S. 13, S. 16–17, S. 44–45

### **Getty Images**

S. 20, S. 22 (Tokyo, Japan, Oktober 27, 2012: Yamanote Line), S. 24–25, S. 27, S. 28–29, S. 30 (17. Juli 1994, WM Finalspiel, Italien – Brasilien), S. 31, S. 45–46

### **123RF**

S. 21 (objowl)

### **Roshan Adhihetty**

S. 23

### **Gian Paul Lozza**

S. 26

### **Rupert Rauch**

S. 33

### **Anne Morgenstern**

S. 53–56

### **Urs Wyss**

S. 2, S. 51

# Haben Sie Zeit für Ihre Freunde?