Special
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie

Stress

Wissen aus der Drogerie

Was bitte ist Stress genau? | Gut genährt in hektischen Zeiten
Höllisch, dieser Lärm | Von Zeitinseln und Ruheoasen

Inhalt

Leseprobe

6 Was ist Stress?
Den Ausdruck Stress verwenden wir für fast alles, was uns missfällt. Wissenschaftlich gesehen hat Stress aber eine exakte Bedeutung.

24 Lebenselixier
Stress assoziieren wir meist mit negativen Gefühlen. Er ist aber auch Quelle positiver Hochspannung.

38 Voll krass!
Mehr als ein Drittel aller Jugendlichen gibt an, unter Stress zu leiden. Das ist nicht harmlos.

4 Kurz und gut

10 Hilfe aus der Drogerie
Stresssymptome lassen sich auf natürlichem Weg [illegible]

12 Tränen lachen
Humor hilft Stress abbauen. Herzhaftes Lachen kann trainiert werden.

14 Gehört zum Beruf
Es gibt Menschen, die im Beruf viel Nervenstärke benötigen.

18 Höllisch, dieser Lärm
Lärm ist einer der wichtigsten Stressfaktoren in unserer Gesellschaft.

22 «Nervennahrung»
Wer unter Strom steht, sollte sich besonders ausgewogen ernähren.

28 Das Bad im Keller
Ein Hausumbau kann ganz schön an die Nieren gehen.

31 Zeitinseln und Ruheoasen
Zeitinseln helfen, in Zeiten hoher Anspannung einen Ausgleich zu finden.

34 Sensible Stimme
Die Stimme kann auf Anspannung äusserst sensibel reagieren.

37 Zu jung für die Rente
Wieso Hanna Zeiten voller Hektik vermisst. Eine Glosse.

42 Adrenalin
Das Stresshormon Adrenalin ist ein feiner Stimmungsanzeiger.

46 Gelassenheit
Ständig auf hundert. Das muss nicht sein. Gelassenheit ist lernbar.

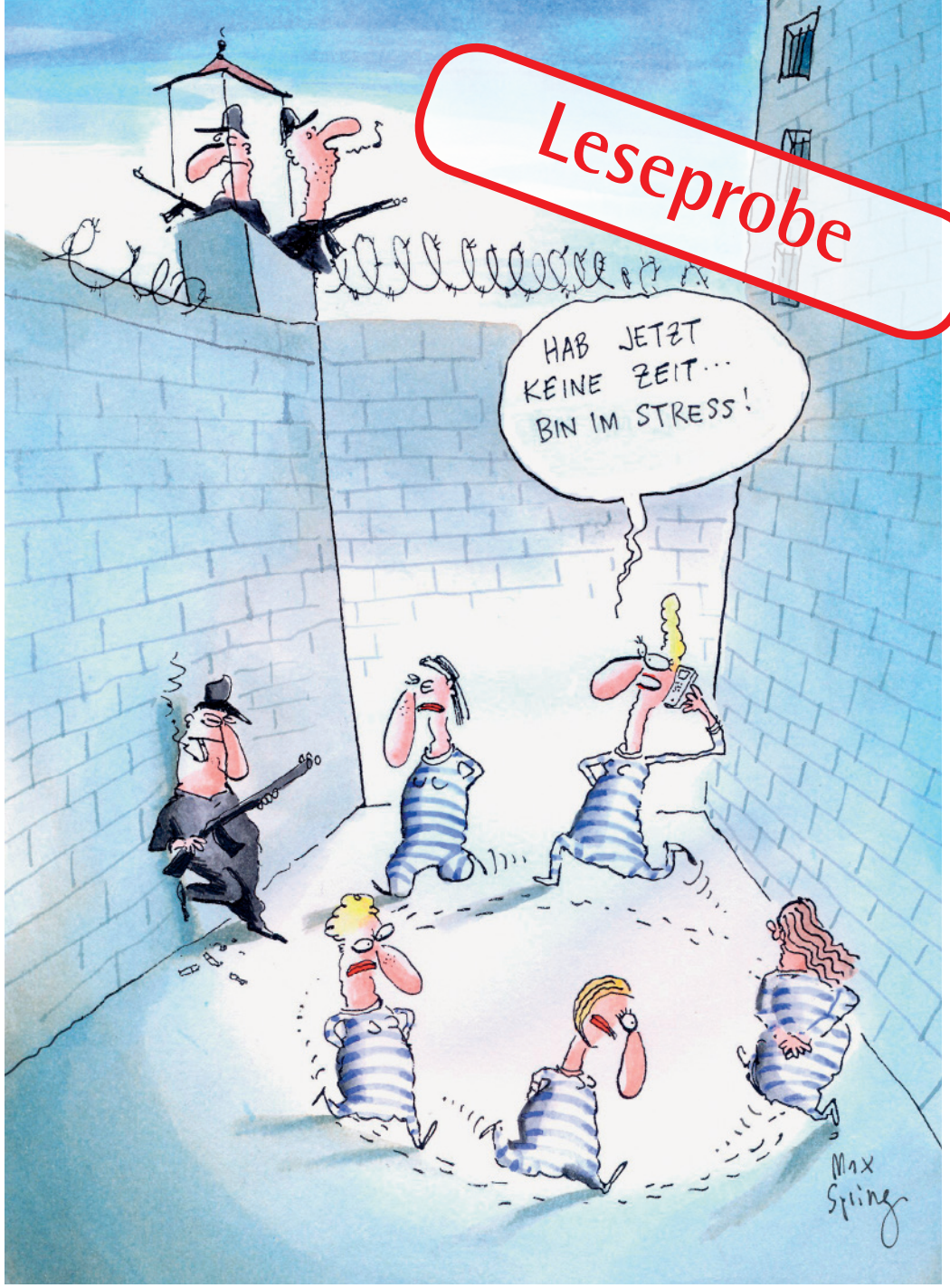
Pulsierendes Leben

Stress als Lebenselixier? Sicher! Denn Beanspruchung ist nicht gleich Abnutzung – im Gegenteil: Leben muss pulsieren.

Herzrasen, Schweissausbrüche, flache Atmung – typische Symptome einer überlasteten berufstätigen Mutter kurz vor dem Zusammenbruch? Möglich. Aber die gleichen Symptome kennt auch Gleitschirmflieger Peter Haller. «Mein erster richtiger Flug liegt erst ein paar Wochen zurück, entsprechend lebendig ist die Erinnerung daran», erzählt der 38-jährige Winterthurer. «Ein paar Tage vor dem ersten Flug habe ich schlaflose Nächte verbracht und konnte mich nicht mehr auf meine Arbeit konzentrieren.»
Mit Angst verbunden seien vor allem der Start und die Landung. «Sitzt der Helm? Hält das Gurtzeug? Werde ich gut landen? – Und wenn nicht?» Weiter sei er mit seinen Gedanken nicht gekommen, denn ehe er es sich versah, hob er ab. «Zwischen der Angst vor dem Start und der Nervosität vor der Landung liegt eine Phase der Euphorie», schwärmt Haller. «So müssen sich Adler fühlen – vom Gipfel lautlos talwärts schwebend, Aufwinde spürend und das freieste aller Leben führend. Ein unbeschreibliches Gefühl», schwärmt er. Dass er heute bei seinen Flügen Aussichten erlebt, von denen andere nur träumen, verdankt Haller einem Phänomen, das sich Eustress (griech. eu = gut) nennt. Dieser versetzt den Körper in einen «Hochspannungszustand» und sorgt für wache Sinne. Sein Gegenspieler, der Disstress (siehe Seite 27), sorgt dagegen für blassen Teint, dunkle Augenringe sowie den körperlichen und seelischen Kollaps.

Spannung hält lebendig

Vielleicht haben Sie Herzklopfen, wenn Ihr Kind an einem wichtigen Turnier teilnimmt, oder Ihre Knie zittern, wenn Sie eine berufliche Herausforderung annehmen, die Ihr ganzes Wissen, Ihre Kreativität fordert. Der Körper reagiert auf Stresssituationen immer gleich: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck und die Atemfrequenz steigen, der Adrenalinspiegel erhöht sich, Denkprozesse laufen auf Hochtouren. Der österreichisch-kanadische Pionier der Stressforschung Prof. Dr. Hans Selye (1907–1982) war überzeugt: «Stress ist Leben.» Und auch Hildegard Knill, selbstständige Kommunikationsberaterin aus Uhwiesen (ZH), weiss aus Erfahrung: «Wir brauchen positiven Stress.» Eustress verleiht Flügel, bringt Würze in den Alltag, spornt zu Höchstleistungen an und ist für Glücksgefühle verantwortlich. Der positive Stress wirkt auf unser Handeln konstruktiv und mobilisiert Kräfte, die uns befähigen, kreative und produktive Leistungen zu erbringen. Kein gelungener Auftritt ohne Lampenfieber, keine sportlichen oder beruflichen Erfolge ohne Herausforderung und Konkurrenz. «Stress – in welcher Form auch immer – sollte sich aber in Grenzen halten», warnt Hildegard Knill. Was den Eustress gesund macht, ist seine Endlichkeit. Wenn der Sieg errungen oder



Leseprobe