

KARRIERE & Stress

Nach neuesten Erkenntnissen der Medizin gelten die täglichen vielen kleinen Stressbelastungen im Körper als Hauptrisikofaktoren für unsere Gesundheit und als Krankmacher Nr. 1, noch vor Rauchen, mangelnder Bewegung und falscher Ernährung. Ärgernisse, Druck, Aufregung, Probleme und Ängste belasten den Körper und stressen ihn. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass wir den größten Teil unserer Stressbelastungen durch unser Denken selbst erzeugen. Es genügt bereits der Gedanke an ein Ärgernis oder die Erinnerung daran, um eine unspürbare, aber messbare Stressbelastung im Körper auszulösen. Das hat z.B. eine Immunschwächung zur Folge

Dr. Gerhard Bittner,
POINT Consulting Akademie Seminare
www.pointconsulting.de

Deutsche Gesellschaft für Mentale Medizin,
Stresstherapie und Gesundheitscoaching



Tipp 1. Erzählen Sie weniger von Dingen, die Sie geärgert, genervt und gestört haben. Sie belasten sich selbst und andere damit. Wenn Sie mehrfach über ein und dasselbe Problem sprechen, sind Sie wieder in einer negativen Emotion.

Tipp 2. Probleme sind zum Lösen da.

Versuchen Sie, Probleme aller Art so schnell wie möglich in eine Lösung umzulenken. Sobald Sie über die Lösung nachdenken, statt über das Problem, ist die Belastung sehr viel kleiner.

Tipp 3. Beachten Sie, was Sie denken - das ist der Schlüssel. Was uns bei Ärgernissen, Problemen und Sorgen am meisten schadet, ist, dass sie uns so lange durch den Kopf gehen und unsere Gedanken blockieren. Denkzeit ist Stresszeit. Oft genügt ein kurzes Ärgernis, z.B. eine

unfreundliche Bemerkung, und wir beschäftigen uns stundenlang damit. Stoppen Sie Ihre Gedanken.

Tipp 4. Abhaken - so schnell wie möglich. Was vorbei ist, ist vorbei. Was nicht mehr zu ändern ist, ist nicht mehr zu ändern. Diese Erkenntnis ist sehr realistisch und wichtig. Wir empfehlen Ihnen, sich sooft wie möglich selbst zu fragen:

- „Was bringt es mir, mich mit Dingen zu beschäftigen, die sowieso vorbei und nicht mehr zu ändern sind?“
- „Ich schade nur mir selbst und anderen - will ich das?“
- „Lieber das Leben genießen und nach vorn sehen.“

Trainieren Sie dieses Gedankenmuster am besten 50 - 100 mal täglich. Es schützt Sie wirksam.

Tipp 5. Denken Sie öfter an sich selbst. Gönnen Sie sich etwas Gutes, verwöhnen Sie sich, entspannen Sie sich und nehmen Sie sich konsequent die Zeit dazu.

Dampf ablassen, anderen Ärgernisse und Probleme erzählen, sauer und frustriert sein, kleine Auseinandersetzungen, Vorwürfe und Beschuldigungen halten wir im Alltag oft für sehr menschlich und normal. Leider sind das genau die Verhaltensweisen, die die höchste Stressbelastung erzeugen. Was können wir tun?

Auf dieser Seite sind 5 Tipps für den Alltag, die sowohl unsere Lebensqualität erhöhen, als auch unsere Gesundheit schützen. Das Wichtigste an den folgenden Tipps ist, sie wirklich täglich konsequent umzusetzen. Sie werden schnell merken, wie sich Ihre Lebensqualität spürbar verbessert. Viel Spaß dabei.

A Stress und Krebs

- Stress erhöht signifikant die Rate von Brustkrebs.
- Ein hohes Stress-Niveau führt zu einem dreifach höheren PSA-Wert. Der PSA-Wert zeigt bei Männern das Risiko für Prostata-Krebs an.
- Stress vermehrt das Bauchfett. Vermehrtes Bauchfett erhöht die Krebsrate um 14% bei Männern und 20% bei Frauen.

B Stress und Demenz

- Chronischer Stress zerstört die Gehirnzellen im Hippocampus (dem Speicher für unsere Emotionen).
- Wer auf unerwartete Lebensereignisse mit psychischem Stress reagiert, hat ein deutlich erhöhtes Alzheimer-Risiko.

C Stress macht dick

- Stress erhöht die Insulinresistenz, begünstigt Diabetes.
- Stress lässt das Bauchfett wachsen (Cortisol-Wirkung).

D Stress macht alt

- Stress setzt freie Radikale frei und führt zu Zellalterung.
- Stress führt zu einer rascheren Abnutzung der Telomere an der Zell-DNA. Dadurch ist die Teilungsfähigkeit und Regeneration der Zellen eher erschöpft, die Lebensdauer der Zellen sinkt.

E Stress und Immunsystem

- Chronischer Stress kann bei Multipler Sklerose die Häufigkeit der Schübe verdoppeln. Unter Stress ist die Wirkung einer Hepatitisimpfung etwa nur halb so stark.
- Stress senkt die Schwelle für Allergien.

F Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit und negative Emotionen

- Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist bei depressiv gestimmten Menschen bis zu dreimal häufiger.
- Wer häufig negative Gefühle und Ärger hat und dies leugnet, hat ein bis zu viermal größeres Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen.