



Nur kein

Stress!

Text: Carolin Rosmann

Rund 50 Prozent aller Österreicher fühlen sich erschöpft, ausgelaugt und gestresst. **GESÜNDER LEBEN** analysiert die Gründe für diese erschreckenden Zahlen. Und hat für alle Betroffenen konkrete Empfehlungen. Denn: Stress muss nicht sein!

Burn-out ist längst keine Modeerscheinung mehr. Vielmehr handelt es sich mittlerweile um ein ernst zu nehmendes gesellschaftliches Problem. Es sorgt nicht nur für steigende Krankenstands-Zahlen und hohe Staatsausgaben, sondern kann auch großes persönliches Leid verursachen. Meistens fängt es recht harmlos an – und nimmt schleichend überhand: Potenziell Betroffene sind zunächst übermotiviert und überengagiert – frei nach dem Motto „Ich kann alles“ –, vernachlässigen dabei eigene Bedürfnisse oder Freizeitaktivitäten, sind leicht reizbar und haben manchmal Schlafstörungen: Überlastung und Überforderung bleiben noch unerkannt. In einer zweiten Phase – geprägt von „Ich kann noch“ – wird ihnen bewusst, wie sehr sie unter Druck stehen, werden punktuell vom Gefühl der Hilflosigkeit heimgesucht, legen den Fokus gezielt auf ihre Arbeit, isolieren sich zunehmend und leiden auch an psychosomatischen Beschwerden wie beispielsweise Rücken-, Kopf- oder Magenschmerzen. Findet spätestens jetzt kein Umdenken bzw. ein anderer Umgang mit der privaten und beruflichen Situation statt, folgt das dritte Stadium, das in einer völligen Erschöpfung, Arbeitsunfähigkeit und sozialem Rückzug mündet. Dazu können sich auch chronische Schmerzen, manifeste körperliche Erkrankungen und Depressionen gesellen. Es heißt nun: „Ich kann nicht mehr“. – Man ist im wahrsten Sinn des Wortes ausgebrannt.

DER STRESS MANIFESTIERT SICH IMMER AN DEN SCHWACHSTELLEN DER JEWEILIGEN PERSON UND MACHT SICH ENTSPRECHEND BEMERKBAR.

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina,
Leitung Dept. Burn-out-Prävention
und Resilienztraining der ESBA

Pensionisten sind entspannter

Rund ein Fünftel der Österreicher befinden sich – laut Prävalenzstudie zum Burn-out-Syndrom, die im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz 2018 veröffentlicht wurde – bereits in einem Problem-, 17 Prozent in einem Übergangs- und 8 Prozent in einem Erkrankungsstadium. „Etwa die Hälfte der Bevölkerung zeigt somit Erschöpfungssymptome unterschiedlichen Grades“, fasst Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, Leitung Dept. Burn-out-Prävention und Resilienztraining der European Systemic Business Academy (ESBA), zusammen. Vor allem IT-Kräfte, Wiener Ärzte sowie Schichtarbeiter sind laut Studie gefährdet; das geringste Burn-out-Risiko haben offensichtlich Polizisten. Wie erwartet zeigt sich in der Gruppe der unter 30-Jährigen ein besonders hoher Anteil an Personen im Burn-out-Erkrankungsstadium, welcher mit zunehmendem Alter wieder geringer wird und ab dem 50. Lebensjahr wieder ansteigt.

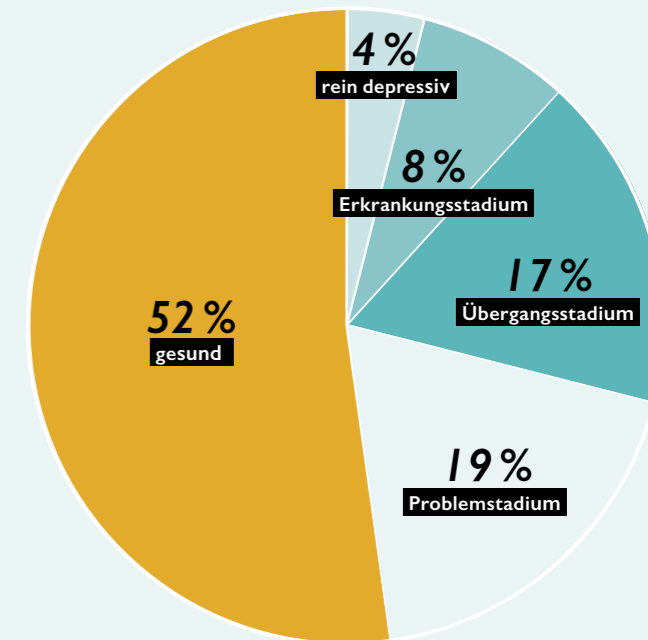
„Dies ist multifaktoriell zu erklären. Einerseits sinkt hier die kognitive Leistungsfähigkeit, andererseits hat man mit 50 plus vielleicht auch Angst, durch jüngere und billigere Arbeitskräfte ersetzt zu werden“, vermutet Tomaschek-Habrina. Erst nach dem 59. Lebensjahr – also kurz vor Pensionsantritt – sinkt der Anteil an burn-out-gefährdeten Menschen.

Schwachstellen schnell entlarvt

Gestresst fühlen wir uns übrigens immer dann, wenn wir für die Bewältigung einer Belastung nicht über die nötigen Kompetenzen oder ausreichend Ressourcen verfügen. Es kommt daher immer darauf an, wie wir eine Situation selbst bewerten. Erscheint sie bewältigbar, macht sich dank Adrenalinkick ein positiver Stress breit. Er wirkt motivierend, stimulierend und macht einfach glücklich. Ist (der eigenen Meinung nach) keine Lösung in Sicht, werden wiederum ganz andere Stresskaskaden im Körper ausgelöst. „Sie werden vor allem durch eine erhöhte Cortisol-Ausschüttung (Hypercortisolismus) bewirkt und können bei lang anhaltendem Dauerstress zu einem Mangel an Cortisol (Hypocor-

tion) keine Lösung in Sicht, werden wiederum ganz andere Stresskaskaden im Körper ausgelöst. „Sie werden vor allem durch eine erhöhte Cortisol-Ausschüttung (Hypercortisolismus) bewirkt und können bei lang anhaltendem Dauerstress zu einem Mangel an Cortisol (Hypocor-

So verbreitet ist das Burn-out-Syndrom in Österreich



Quelle: Prävalenzstudie zum Burn-out-Syndrom, im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz 2018

Mit **metakaveron**-Tropfen die Balance bewahren



Natürliche Entspannung

Stress ist eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Grund dafür sind neben psychischen Belastungen auch organische Erkrankungen, die durch ein Ungleichgewicht von Anspannungs- und Entspannungsphasen entstehen. Hierbei handelt es sich häufig um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Magen-Darm-Beschwerden.

Wichtig ist es, die Work-Life-Balance zu bewahren. Zum Lindern nervöser Beschwerden und Erlangen eines ausgewogenen Arbeits- und Lebensstils, kann das homöopathische Kombinationsmittel metakaveron ein wichtiger Baustein zur Selbsthilfe sein.

metakaveron – eine ausgewogene Kombination

- ✔ **Rauschpfeffer (Kava-Kava)** wirkt beruhigend und ausgleichend bei nervösen Belastungen
- ✔ **Alraune (Mandragora)** ist wegen der oft menschlich wirkenden Form der Wurzel als magische Zauberpflanze bekannt und wird in der Homöopathie gegen Verstimmungszustände und zur Krampflosung eingesetzt.
- ✔ **Moschuswurzel (Sumbulus moschatus)** wird nach homöopathischem Verständnis als Beruhigungsmittel, insbesondere bei nervösen Herzbeschwerden, verwendet.
- ✔ **Silbernitrat (Argentum nitricum)** hat in der Homöopathie seinen festen Stellenwert bei nervös bedingten Magen- und Darmbeschwerden sowie Lampenfieber.

metakaveron-Tropfen. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Erregungs- und Erschöpfungszustände, nervöse Herz- und Kreislaufbeschwerden, seelisch bedingte Erkrankungen der Verdauungsorgane. metakaveron-Tropfen enthalten ca. 42,5 Vol.-% Alkohol. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. meta Fackler Arzneimittel GmbH. Vertrieb Österreich: Apotheke „Zum Rothen Krebs“, 1011 Wien. (04/17)

tisolismus), also u. a. zu Entzündungsprozessen, Stoffwechselstörungen, Immunschwäche oder einer Gewebsdifferenzierung führen“, so Tomaschek-Habrina. „Der Stress manifestiert sich dabei immer an den Schwachstellen der jeweiligen Person und macht sich entsprechend bemerkbar.“ Zu typischen Erscheinungsbildern von Stress zählen dabei flacher Atem, trockener Mund oder Schweißausbrüche, Gereiztheit, Müdigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwäche, aber auch Verspannungen des Bewegungs- und Stützapparats, Herz-Kreislauf-Probleme oder Verdauungsbeschwerden. Nicht jeder Rückenschmerz oder gelegentliches Bauchzucken ist aber wohlgerneht ein Indiz für Stress oder ein unmittelbar bevorstehendes Burn-out. Dennoch lohnt es sich, auf Zeichen des eigenen Körpers zu hören – vor allem, wenn sie besonders hartnäckig sind. Schließlich spricht der Körper mit uns über die Schiene der Symptome und sagt leider nicht: „Es reicht. Geh bitte runter vom Gas.“ – „Je länger wir daher die nötigen Erholungsphasen negieren und ignorieren, desto lauter muss die Symptom-sprache werden“, betont Tomaschek-Habrina. Der Körper sorgt also für einen regelrechten Aufstand, weil seine

BURN-OUT IST EIN BEGRIFF, ABER KEINE DIAGNOSE.

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina,
Leitung Dept. Burn-out-Prävention und Resilienztraining der ESBA

leisen Aufforderungen, endlich einen Gang zurückschalten, über einen sehr langen Zeitraum nicht beachtet wurden. Unterstützung hilft Wer also Stressanzeichen bemerkt, mit denen er selbst nicht mehr zu recht kommt, ist gut beraten, sich Hilfe zu suchen. Bei einer vorwiegend körperlichen Symptomatik führt der erste Weg am besten zum Hausarzt, der sich nach einer Blutabnahme anhand bestimmter Blutparameter ein Bild über die Gesamtkonstitution des Patienten machen und eine maßgeschneiderte Therapie empfehlen kann. Stehen wiederum psychische Probleme im Vordergrund, empfiehlt sich die Konsultation eines Psychotherapeuten. „Je fortgeschrittener die Erkrankung, desto wichtiger ist aber die interdisziplinäre Zusammenarbeit“, so Tomaschek-Habrina. Schließlich handelt es sich bei Burn-out um eine mehrdimensionale Stressreaktion, die durch eine totale Erschöpfung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene gekennzeichnet ist. Da der menschliche Organismus im Stress unterschiedlich reagiert, ist es schwierig, objektive Parameter zu definieren. „Burn-out ist ein Begriff, aber keine Diagnose im Sinne der klinischen Klassifikation. Im ICD-10-Katalog, also der International statistischen Klassifikation von Erkrankungen, findet sich Burn-out unter Z.73.0 – Ausgebrannt sein – bei den Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen. Somit bleibt es immer noch im Ermessen des jeweiligen Mediziners, das Syndrom als solches zu benennen“, erläutert Tomaschek-Habrina. Nachsatz: „Ein Konsens wäre wünschenswert, da wir

Stress, lass nach!

Fitness für die Seele heißt mitunter oft das Zauberwort – und ist beispielsweise zum leitenden Motto von „Anima Mentis“, Wiens erster Erlebniswelt für die Psyche geworden (<https://animamentis.com>). Das im Herbst 2018 eröffnete Center bietet auf drei Etagen und rund 650 Quadratmetern von Lichtanwendungen über Yoga und Cycling auch Seminarreihen, deren Wirkung



wissenschaftlich nachgewiesen ist. Darüber hinaus werden auch selbst entwickelte Umgebungen auf Basis neuester Virtual-Reality-Technologie, wie zum Beispiel das Nature-360°-Kino, angeboten, die sowohl entspannenden als auch aktivierenden Effekt haben können. „Mentale Stärke ist wie der

Bizeps auch ein Muskel, der trainiert gehört“, so Center-Operations-Managerin Julia Payr. „Wir bieten individuell maßgeschneiderte Behandlungsmethoden an und werden von einem Team aus Gesundheitspsychologen, Trainern und Therapeuten kompetent unterstützt. In dieser außergewöhnlichen Zusammensetzung gibt es weltweit kein vergleichbares Angebot.“



WIR BIETEN INDIVIDUELL MASSGESCHNEIDERTE BEHANDLUNGSMETHODEN AN.

Julia Payr,
Center-Operations-Managerin

Zaffranax® mit Crocifyll™ Hilft bei Frühjahrsmüdigkeit

FÜR POSITIVE STIMMUNG & EMOTIONALES GLEICHGEWICHT
mit Safran Extrakt, B-Vitaminen und Magnesium

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. ZAF/052019/INS06

BOSCH +SOHN **boso**

Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.

KLINISCH VALIDIERT
ESH
REPRODUZIERBARE PRÄZISION
EMPFOHLEN VON
HERZVERBAND

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Ob Testsieger bei der Selbstmessung am Oberarm (Stiftung Warentest 05/2016) oder die Nr. 1 beim Arzt* boso Blutdruckmessgeräte.

*96% aller deutschen Allgemeinärzte, Praktiker und Internisten arbeiten in der Praxis mit Blutdruckmessgeräten von boso. (API-Studie der GIK 01/2016)

www.boso.at

Mein persönliches

Anti-Stress-Programm

Negativer Stress ist eine Aufforderung – eine Aufforderung, etwas zu verändern. Dazu reichen mitunter schon kleine Veränderungen im Alltag.
Expertin Tomaschek-Habrina gibt folgende praktische Tipps:

- **Pausen mit Kontrastprogramm:** Legen Sie während der Arbeitszeit regelmäßig Pausen ein; etwa alle 90 Minuten fünf bis zehn Minuten. Achten Sie dabei darauf, in diesen Pausen etwas ganz anderes als bisher zu tun. Wer viel gegessen ist, steht am besten auf, trinkt etwas, nimmt einen Snack ein oder redet mit Kollegen.
- **Auszeiten von Handy & Co:** Achten Sie täglich auf Ihr digitales Detox-Programm und schalten Sie Ihr Handy oder den Laptop für einen bestimmten Zeitraum einfach ab. Die Welt geht nicht unter, wenn man zwei Stunden unerreichbar ist. Danach ist immer noch Zeit für eine allfällige Antwort.
- **Single-Tasking:** Widmen Sie sich jeweils einer Sache nach der anderen. Lenken Sie Ihr Bewusstsein auf den Moment und das Nacheinander – denken Sie zum Beispiel: Jetzt arbeite ich, jetzt esse ich, jetzt entspanne ich – und dann ...
- **Weniger ist mehr:** Melden Sie sich von unerwünschten Newslettern ab und minimieren Sie Hintergrundgeräusche, wenn diese Sie stören.
- **Bewegen Sie sich ausreichend im Freien:** Es muss nicht immer das exzessive Sportprogramm sein. Ganz im Gegenteil: Achten Sie auch im Alltag auf ausreichend Mobilität. Nehmen Sie die Treppen anstatt des Lifts, steigen Sie eine U-Bahn-Station vorher aus oder parken Sie weiter weg, um die restliche Strecke zu Fuß zu gehen. Nützen Sie Ihre Mittagspause, um eine Runde um den Häuserblock zu spazieren. Aufenthalte in der Natur wirken nachweislich ausgleichend.
- **Achten Sie auf regelmäßige und ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Signale aus dem Magen-Darm-Trakt haben massive Auswirkungen auf Stimmungslage, Emotionen, kognitive Prozesse und Appetit. Wo keine Nährstoffe und Vitamine drinnen sind, kann der Darm auch keine Nährstoffe für den Körper lukrieren.
- **Entspannung ohne Müssen-Müssen:** Bauen Sie Entspannungsübungen in Ihren Alltag ein. Atemübungen, Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation sind nur einige Beispiele.
- **Pflegen Sie Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte:** Ein Tapetenwechsel – Kino, Theater, Restaurantbesuch etc. – wirkt oft Wunder.
- **Pflegen Sie gelingende soziale Beziehungen:** Erwiesenermaßen sind Menschen mit einem guten sozialen Netz entspannter, haben gute Laune, können mehr vertrauen, lachen mehr. Gelingende Beziehungen regen positive Botenstoffproduktion an wie z. B. Oxytocin oder Serotonin.
- **Planen Sie Urlaube:** Die Vorfreude auf eine wohlverdiente Pause ist motivierend und lässt so manchen Ärger schnell verblassen.
- **Legen Sie Wert auf die Einhaltung von Ritualen** – egal ob es sich dabei um das gemeinsame Abendessen mit der Familie handelt oder Sie täglich um 10 Uhr Ihren Tee oder Kaffee genießen. Rituale geben Sicherheit und Struktur, was nachweislich unsere Stimmung hebt.
- **Sich abgrenzen:** Lernen Sie, auch einmal bewusst „Nein“ zu sagen. Das ist ein wichtiger psychohygienischer Faktor. Nicht alle Situationen erfordern einen 100-prozentigen Einsatz. – Es reichen auch einmal 80 Prozent!
- **Inventur der Seele:** Fragen Sie sich von Zeit zu Zeit, was Ihnen wirklich wichtig ist, wie weit Sie derzeit von diesen Werten entfernt sind und ob Sie momentan „in den eigenen Schuhen gehen“.
- **Pflegen Sie eine liebevolle, wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber:** Seien Sie mit sich selbst nicht strenger als mit allen anderen rund um Sie herum. Belohnen Sie sich immer wieder für etwas und gönnen Sie sich eigenen Zuspruch!

Weitere Informationen auch unter www.lisatomaschek.at

dann das Problem mit validen Zahlen lösen könnten.“ Burn-out wird überwiegend mit Selbstbeurteilungsbögen erfasst; Instrumente zur Fremdbeurteilung oder qualitative Interviewverfahren werden hingegen nur selten eingesetzt.

JE LÄNGER WIR DIE NÖTIGEN ERHOLUNGSPHASEN NEGIEREN UND IGNORIEREN, DESTO LAUTER MUSS DIE SYMPTOMSPRACHE WERDEN.

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, Leitung Department Burn-out-Prävention und Resilienztraining der European Systemic Business Academy (ESBA)



titasker“, erläutert Tomaschek-Habrina. „Ganz im Gegenteil: Wir sind Singletasker, fühlen uns wohl, wenn wir eine Sache nach der anderen erledigen können und uns nicht fünf Projekten gleichzeitig widmen müssen. Das

führt zu Reizüberflutung, weiters zur Unmöglichkeit, die Dinge richtig einzuordnen, und letztlich zur Überforderung.“

Was also tun?

Ein vernünftiges Stressmanagement basiert auf vier grundlegenden Säulen. Expertin Tomaschek-Habrina spricht auch vom sogenannten BEEP-Prinzip. Hinter den Initialen verstecken sich die Aspekte Bewegung, Ernährung, Entspannung und Psychohygiene. Wer also ausgewogen isst, sich regelmäßig bewegt und dabei nicht auf Entspannungseinheiten vergisst und auf seine psychische Balance achtet, ist gegen überfordernde Stresssituationen gewappnet.

Welche Entspannungstechnik ist die richtige für mich? Blättern Sie auf Seite 68!

Das pure Leben steht mir!



-3€
Aktion

Mikronährstoffe für die Frau. In bester Qualität.

Mein 3-Euro-Preisvorteil bis Ende Mai auf ausgewählte Produkte von Pure Encapsulations®. Jetzt in der Apotheke.

