

STRESS LASS NACH!

„Ich bin total gestreßt.“ Diesen Satz hört man in der Regel mehr als einmal täglich und formuliert ihn auch selbst oft, wenn im Job oder Privatleben mal wieder alles drunter- und drüberläuft. Nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation WHO Streß zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt. **Von Natalie Rosini**



Das Notebook in der Tasche, den Blackberry ständig auf Empfang für Anrufe, E-Mails und SMS – es gibt Menschen, die sich derart gerüstet in den „Urlaub“ verabschieden. Doch auch diejenigen unter uns, die keine Workaholics sind, kennen das Gefühl, daß einem alles über den Kopf zu wachsen scheint, und die Symptome, die der Druck und die Anspannung auf Geist und Körper verursachen können. Diese reichen von Kopfschmerzen über Hauterkrankungen, Rückenprobleme und Schlaflosigkeit bis hin zu Tinnitus und Burnout-Syndrom. Dabei muß es gar nicht so weit kommen! Denn „Streß ist Unfähigkeit.“ Dieser Satz stammt zwar von einem der größten Schurken der Filmgeschichte (Cineasten werden wissen, daß es sich um Gordon Gecko, gespielt von Michael Douglas in Wall Street, handelt), doch er trifft die Sache auf den Punkt: Streß entsteht, wenn man nicht rechtzeitig erkennt, daß die an einen gestellten Anforderungen, seien sie beruflicher oder privater Natur, das eigene Leistungspotential übersteigen. Leider merken die meisten erst viel zu spät, was sie ihrem Körper damit antun...

ES GEHT DEN MENSCHEN WIE DEN LACHSEN

Streß ist im Grunde eine ganz natürliche Reaktion unseres Körpers. Bei Gefahr für Leib und Leben werden durch die Streßreaktion alle Körperfunktionen auf Flucht oder Kampf ausgerichtet. Im Supermarkt oder Büro ist das vielleicht nicht mehr sinnvoll, unter unseren jagenden und sammelnden Vorfahren jedoch rettete dieser Blitzstart unseres Organismus so manches Leben. Heute ist es allerdings so, daß der Großstadtdschungel außer Abgasen oder Staus wenige Gefahren für uns birgt, bei denen eine solche Streßreaktion lebensrettend sein könnte. Im Gegenteil: Wir produzieren zu viele Streßhormone, die wir nur durch ausreichend Bewegung abbauen könnten. Dies führt zu einer chronischen Streßreaktion, die im Endeffekt krank macht. Ein gutes Beispiel aus der Natur ist die Wanderung der Lachse: Während dieser Zeit erhöht sich der Spiegel des Streßhormons Cortisol in ihrem Blut, was ihre Ausdauer stärkt. Wochenlang überwinden

die Lachse dank dieses Stresses zahllose Hindernisse wie Stromschnellen und Strudel – nahezu ohne Pause oder Nahrungsaufnahme. Mutter Natur sichert also mit dem verursachten Streß die Vermehrung der Lachse, denn nur so erreichen sie ihr Ziel, die Laichgründe. Doch was passiert mit den Fischen danach? Ihr Verdauungstrakt ist verkümmert, das Cortisol läßt ihr Immunsystem versagen, so daß die meisten Lachse nach dem Laichen verenden. Menschen unter Dauerstreß weisen dieselben Symptome auf, und auch für sie kann der erhöhte Cortisol-Gehalt im Blut tödliche Folgen haben.

WENN DER TERMINKALENDER KRANK MACHT

Die ersten Symptome, die sich bei Streß bemerkbar machen, sind zunächst vor allem psychischer Natur: Man bekommt Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und häufig auch ein Gefühl der Niedergeschlagenheit. Viele wissen, daß dies dem Streß zuzuschreiben ist, nehmen sich vor, besonnener an alles heranzugehen oder am kommenden Wochenende mal wieder so richtig auszuspannen. Doch damit verhält es sich wie mit den guten Vorsätzen zu Neujahr: Wenn die Präsentation nun doch am Montag früh schon vorliegen soll, arbeitet man halt durch. Der lang versprochene Besuch bei den ungeliebten Schwiegereltern kann keineswegs verschoben werden, ebenso wenig der Termin beim Steuerberater, in der KFZ-Werkstatt und schon gar nicht das Checken der E-Mails nach der Tagesschau und der Rückruf beim Kollegen. Hellhöriger werden die meisten erst, wenn sie plötzlich unter ständigen Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken, Verdauungsstörungen, Kreislaufproblemen, Bluthochdruck oder Rückenschmerzen leiden. Dennoch werden in den häufigsten Fällen auch diese Warnsignale des Körpers ignoriert. Die Folge: Das Immunsystem wird geschwächt, Infekte häufen sich oder werden chronisch, da die Streßhormone Cortisol und Adrenalin die Aktivität der Abwehrzellen reduzieren. Das kann bis zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen, ebenso zu Stoff-

Ihre orthopädische Fitness ist unser Ziel.



**PRIVATPRAXIS
DR. MED. EDUARD CHEN**

**FACHARZT FÜR
Orthopädie
Sportmedizin
Chirotherapie
Akupunktur**



DEFINITION VON STRESS

Der Begriff Streß (engl. Druck, Kraft) entstammt ursprünglich der Geologie und bezeichnet einen einseitig gerichteten Druck bei tektonischen Vorgängen. Er wurde später auch in der Werkstoffkunde allgemein für den Zustand eines Materials verwendet, das unter Zug oder Druck steht. In die Psychologie eingeführt wurde der Begriff Streß vom österreichisch-kanadischen Forscher Hans Selye, der damit die Reaktion von biologischen Systemen - also Tieren und Menschen - auf Belastung beschreiben wollte.

wechselstörungen wie etwa Diabetes. Auch Depressionen können auftreten,

meist gekoppelt mit Sucht und Abhängigkeit von Schmerzmitteln, Alkohol oder Drogen. Und all jenen, die ihre 24-Stunden-Erreichbarkeit und ihre Unfähigkeit, nein zu sagen, deshalb immer noch nicht überdenken, denen sei gesagt: Streß kann auch dick machen! Das Streßhormon Cortisol regt ohnehin den Appetit an, doch Wissenschaftler der London Medical School haben zudem belegen können, daß sich bei zahlreichen gestreßten Menschen viele Fettzellen vor allem im Bauch absetzen. Gerade die dort angesiedelten Fettzellen sind die gefährlichsten, da sie ein großes Risiko für Diabetes sowie Herz- und Gefäßkrankheiten darstellen. Und

wer sich fragt, warum er mit Mitte dreißig schon so viele Falten hat oder vergeßlicher als die eigene Oma ist, sollte wissen: Dauerhafter Streß zerstört die Zellwände der Nerven- und Gehirnzellen, schadet uns also körperlich und geistig.

STRESS – GLEICHGEWICHTS-PROBLEM DER HEUTIGEN ZEIT

Unter dem Begriff Work-Life-Balance versteht man „eine Ausgewogenheit zwischen Beruf und Privatleben, die einerseits Zufriedenheit mit der eigenen Rollenerfüllung in den verschiedenen Lebensbereichen und andererseits die Vermeidung von dauerhafter Überlastung ermöglicht“, so Prof. Dr.

Ruth Stock-Homburg vom Institut für Betriebswirtschaftslehre, Fachgebiet Marketing und Personalmanagement, an der Technischen Universität Darmstadt. Gemeinsam mit ihrer Doktorandin Eva-Maria Bauer hat sie bislang vier Studien zur Work-Life-Balance von Managern durchgeführt. Davon drei in Deutschland und eine in China. Befragt wurden Manager beziehungsweise Managerinnen und deren Partner. Eine fünfte Studie in den USA startete im März dieses Jahres. Den besonderen Fokus auf Manager und Führungskräfte begründen die Forscherinnen mit Zahlen, welche belegen, „daß insbesondere der Anteil psychischer Erkrankungen als Ursache von Arbeitsausfällen drastisch angestiegen ist.“ Gerade Manager befänden sich „in einer besonderen Belastungssituation: Zunehmende Shareholder-Value-Orientierung, enormer Leistungs- und Zeitdruck in Verbindung mit weitgehender ▶

BURNOUT-SYNDROM

Körperlich und emotional ausgebrannt und kraftlos sein - Dieser Zustand wird seit Mitte der 70er Jahren allgemein als Burnout-Syndrom (englisch „to burn out“ = ausbrennen) bezeichnet. Fast immer sind die Betroffenen beruflich besonders engagiert, arbeiten zum Beispiel in Führungspositionen, aber auch in sozialen und pädagogischen Berufen, wie etwa als Ärzte, Pflegekräfte, Lehrer, Erzieher. Das sogenannte „Ausbrennen“ ist keine plötzlich auftretende Erscheinung, vielmehr entwickelt sich die Krankheit über Jahre. Neben ständigem Streß in Beruf und Privatleben können chronische Erkrankungen oder unbewältigte Konflikte zusätzliche Ursachen sein. Gekennzeichnet ist das Burn-Out-Syndrom zum Beispiel durch emotionale Erschöpfung, Verlust des Persönlichkeitsgefühls und eine reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit, aber auch körperliche Symptome wie beispielsweise Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Appetitverlust, Verdauungsstörungen, Herzbeschwerden (Bluthochdruck, Herzstolpern oder Herzrasen) und sexuelle Probleme (fehlendes sexuelles Verlangen, Impotenz). Diese Symptomatik führt zu Konsequenzen einerseits im Verhalten, andererseits in sozialen Beziehungen, mündet beispielsweise in einen Rückzug vom sozialen Leben und in der Unfähigkeit, den Beruf weiter auszuüben. Meist ist es sehr schwer für den Patienten, die eigene Situation einzuschätzen. Mit Hilfe eines Arztes, im Idealfall ein Psychiater oder Psychologe, sollte er rückblickend erkennen, ab wann Erwartungen und eigene Leistungsfähigkeit so aus dem Ruder gelaufen sind. Eine Therapie kann helfen, das eigene Leben zu überdenken und neue Prioritäten zu setzen, um wieder sozial und beruflich funktionsfähig und natürlich ab und an auch streßresistent zu sein.



**PRIVATPRAXIS
DR. MED. EDUARD CHEN**
Berliner Platz 6 ~ Kronberg im Taunus
Telefon: 0 61 73 - 60 11 70
www.orthopaedie-kronberg.de



Ihr Lächeln
ist uns etwas
wert...

- Implantologie
- Kieferorthopädie
- Kindersprechstunde
- Laserverfahren
- Narkose/Sedierung
- Powerbleaching
- Barrierefreie Praxis

Sie erreichen uns telefonisch:
Mo. bis Fr. von 8 bis 12 Uhr und
Di. bis Do. von 14 bis 17 Uhr

Zahnarztpraxis Uwe Gebhardt
Seltersweg 7-9,
35390 Gießen,
Tel.: 06 41-79 10 55,
www.zahnarzt-gebhardt.de



 **Zahnarztpraxis
UWE GEBHARDT**

elektronischer Erreichbarkeit sind nur einige Rahmenbedingungen, die den Arbeitskontext von Managern beschreiben.“ Eine gesunde Work-Life-Balance ist den meisten Managern also nicht vergönnt. Dies gilt laut Stock-Homburg und Bauer, vor allem für jüngere Manager: So erreichen 64 Prozent der unter 45jährigen im Vergleich zu 40 Prozent der über 45jährigen kritische Werte in punkto Work-Life-Balance. „Jüngere Manager“, so die Erläuterung, „haben größere Probleme, da sie sich häufig noch im Aufbau ihrer Karriere befinden. Gleichzeitig stecken sie oft in einer fordernden Familienphase mit Kindern, die noch im Haushalt leben. Vor allem diese Gleichzeitigkeit von Karriere- und Familienphase stellt eine besondere Herausforderung dar.“ Auch Faktoren wie die ständige elektronische Erreichbarkeit spielten laut dem Darmstädter Forschungsteam eine Rolle dabei, daß Burn-out-Syndrom und andere streßbedingte Arbeitsausfälle sich in der heutigen Zeit mehrten, ebenso die zunehmende Internationalisierung der Geschäftstätigkeit von Unternehmen, welche von Managern vermehrtes Engagement fordere. „Vor allem die zahlreichen Dienstreisen mit langen Flügen über die Zeitzonen führen häufig zu mehrtägigen Trennungen von der Familie.“

ERKENNTNIS – DER ERSTE WEG ZUR BESSERUNG

Viele der befragten Manager, so erklärt Prof. Dr. Ruth Stock-Homburg, hätten bei

ihren Befragungen angegeben, das Ungleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben erst spät erkannt zu haben. „Sie waren so in ihre beruflichen Aufgaben und Ziele vertieft, daß ihnen selbst nicht klar wurde, daß es in ihrem Leben nichts anderes als Arbeit mehr gab. Häufig sind es die Familienmitglieder, die zuerst unter dem Ungleichgewicht im Leben des Managers leiden. Der Manager selbst reagiert auf diese Situation häufig leider erst, wenn die Überlastung bereits zu massiven körperlichen und psychischen Problemen führt und dadurch die eigene Leistungsfähigkeit beeinträchtigt ist.“ Doch das enorme Interesse an der Befragung des Instituts zeige auch ein gewisses Problembewußtsein: Jeder Teilnehmer, so erklärt sie weiter, erhalte einen ausführlichen persönlichen Feedback-Bericht. So nutzten viele Manager die Befragung mit dem auf psychologischen Erkenntnissen basierenden Work-Life-Balance-Monitor der Technischen Universität Darmstadt (Stock-Homburg / Bauer, 2007), um die Stärken und Schwächen in der eigenen Work-Life-Balance kennenzulernen und Handlungsempfehlungen für eine Verbesserung der eigenen Work-Life-Balance-Situation zu erhalten. Doch ob Top-Manager, berufstätige Eltern oder Student: Die Forschungen des Darmstädter Instituts haben ergeben, daß man eine gesunde Work-Life-Balance durch die Pflege von drei Bereichen erreichen und langfristig erhalten kann:



Prof. inv. Dr. med. H.-Jürgen Wilhelm, Leiter des Spezialbereiches Tinnitus und Facharzt für HNO-Heilkunde im Tinnitus Center Frankfurt (Spezialbereich der Kopfambulanz Frankfurt) erläutert die Problematik von Ohrgeräuschen und erklärt, wie man dagegen vorgehen kann.

„Ein Tinnitus äußert sich als permanenter Ton oder als Geräusch im Ohr. In den meisten Fällen liegt dabei eine Fehlverarbeitung von akustischen Signalen vor. Mögliche Auslöser sind starke Lärmbelastung, Überstrapazierung des Gehörs oder eben immer häufiger psychischer Streß. In Deutschland leiden heute circa 8 Millionen Menschen unter ständigen Ohrgeräuschen.“ Dr. Wilhelm erklärt weiter, daß über 200 Erkrankungen in Frage kämen, welche mit dem Symptom Tinnitus einhergehen können. Deshalb sei für eine wirksame Therapie eine ausführliche Diagnostik, in der man etwa organische Ursachen ausschließen könne, von entscheidender Bedeutung. Im Tinnitus Center Frankfurt werden diese Untersuchungen, die eine detaillierte Aufnahme der individuellen Krankengeschichte sowie die HNO-ärztliche- und labormedizinische Untersuchung beinhaltet, gebündelt an einem Tag vorgenommen.

„Es ist für die meisten Patienten unheimlich wichtig“, so erklärt Dr. Wilhelm, „daß sie durch ihre Krankheit nicht noch mehr ins Abseits geraten. Würde man sie beispielweise in eine langwierige Therapie, jenseits ihres Lebens- und Arbeitsumfeldes, schicken, würden viele noch mehr das Gefühl bekommen, ausgegrenzt zu sein. Das verursacht wiederum noch mehr Streß. Wir wollen, daß unsere Patienten sowohl bei der Diagnostik als auch in der Therapie weiter arbeits- und funktionsfähig bleiben, deshalb bieten wir ihnen die Möglichkeit zur Blocktherapie, wie ein Art Crash-Kurs.“ Die Möglichkeiten der Therapie im Tinnitus Center sind sehr individuell und vielseitig, von Klang- und Musiktherapie bis hin zur sogenannten Habituation, bei der das Gehirn mit Hilfe anderer Frequenzen umtrainiert wird. „Unser Ziel ist es, für jeden Patienten zwecks Therapie oder Medikation die richtige Schublade zu finden, um gezielt und schnell zum Erfolg zu gelangen.“



„WAS KOMMT ES DARAUF AN,
WAS **UNSEREN KOPF**
ODER UNSERE BÖRSE BEDROHT?
DENKEN WIR NUR AN DAS, WAS
UNSERE SEELE BEDROHT!“

Victor Hugo, Les Misérables



sollte vor allem ein Verdrängen der Probleme mit Hilfe von Medikamenten oder Drogen vermieden werden.“ Der zweite Bereich, den es zu pflegen gilt, sei die Situation am Arbeitsplatz und im Unternehmen. Eine Work-Life-Balance-förderliche Unternehmenskultur, bei der nicht allein das Funktionieren der Mitarbeiter, sondern auch deren private Interessen respektiert und geschätzt werden, habe sich laut der Studie als der wichtigste Faktor für die Vereinbarkeit des Berufs mit dem Privatleben erwiesen. Prof. Dr. Ruth Stock-Homburg erläutert: „Hier gilt es, Unterstützungsangebote des Unternehmens wie flexible Arbeitszeiten, Elternzeit oder auch das Besprechen von Problemen gezielt nachzufragen und zu nutzen. Jeder Beschäftigte sollte sich dafür einsetzen, daß an seinem Arbeitsplatz auch private Belange Berücksichtigung finden und respektiert werden.“ Schließlich sei die dritte Komponente für eine gesunde Work-Life-Balance das private soziale Umfeld. Die emotionale und tatkräftige Unterstützung durch den Partner oder die Partnerin sei, so Stock Homburg und Bauer, der wichtigste Faktor für eine Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. „Hier hilft es, wenn man Verantwortung, aber auch Sorgen und Probleme mit einer vertrauten Person teilen kann. Auch ein intakter Freundeskreis kann hier eine Stütze sein und immer wieder daran erinnern, daß es neben der Arbeit auch noch andere Freuden im Leben gibt.“ ■

Der erste sei der persönliche Umgang mit Streß und Belastungen. Hierbei, so das Forscherteam Stock-Homburg/Bauer, unterstützen vor allem Selbstdisziplin und Streßverarbeitung die Work-Life-Balance. „Die Selbstdisziplin beinhaltet ein gelungenes Zeit- und Selbstmanagement. Hier ist es vor allem wichtig, in den Alltag arbeitsfreie Erholunginseln einzubauen, von denen Gedanken an die Arbeit oder

das Studium bewußt ferngehalten werden.“ Auch das Delegieren von Aufgaben und das Abgeben von Verantwortung, ob privater oder beruflicher Natur, seien hilfreich auf dem Weg zu einer verbesserten Work-Life-Balance. Eine gute Streßverarbeitung wiederum beinhaltet, sich nicht in Probleme hineinzusteigern, diese möglichst gut zu durchdenken und dann gezielte Lösungsversuche zu starten. „Hier

Fotos: www.mai-communications.de

Excellent Skin Center
State Of The Art Laser & Cosmetic

Dr. med. Lucas Kneisel
Hautarztpraxis

Erstmals und einmalig in Hessen, der original **FRAXEL re:store®-Laser*** zur Hautverjüngung und Narbenkorrektur.

Your age is our secret,
your beauty is our profession.

Zur Optimierung Ihres persönlichen Stils bieten wir im Sinne unseres ganzheitlichen Konzeptes unter hautfachärztlicher Leitung die folgenden Leistungen an:

- **Lasertherapie** (Hautverjüngung*, Narbenkorrektur*, Haarentfernung, Entfernung von Haut- und Gefäßveränderungen)
- **Modulare Faltherapie** (Botulinumtoxin, Hyaluronsäure, Kollagen)
- **Ästhetische Dermatologie** (Peeling, Therapie gegen krankhaftes Schwitzen, Verödung von Besenreisern)

*Infos: www.fraxel-frankfurt.com

Termine nach telefonischer Vereinbarung. **fraxel®**

Speicherstraße 16 • 60327 Frankfurt • Fon 069 - 4 80 00 98 - 10 • Fax - 11 • www.esc-ffm.com

Innovative private Hautarztpraxis am
Frankfurter Westhafen.

Dr. med. Lucas Kneisel

Facharzt für Dermatologie und Venerologie.

Ambulantes Operieren

Lasermedizin

Photodynamische Therapie

Hautkrebsvorsorge

Termine nach telefonischer Vereinbarung.
Alle Privatkassen und Selbstzahler.

Speicherstraße 16 • 60327 Frankfurt
Fon 069 - 4 80 00 98 - 20 • Fax 069 - 4 80 00 98 - 21
info@hautarzt-kneisel.de • www.hautarzt-kneisel.de