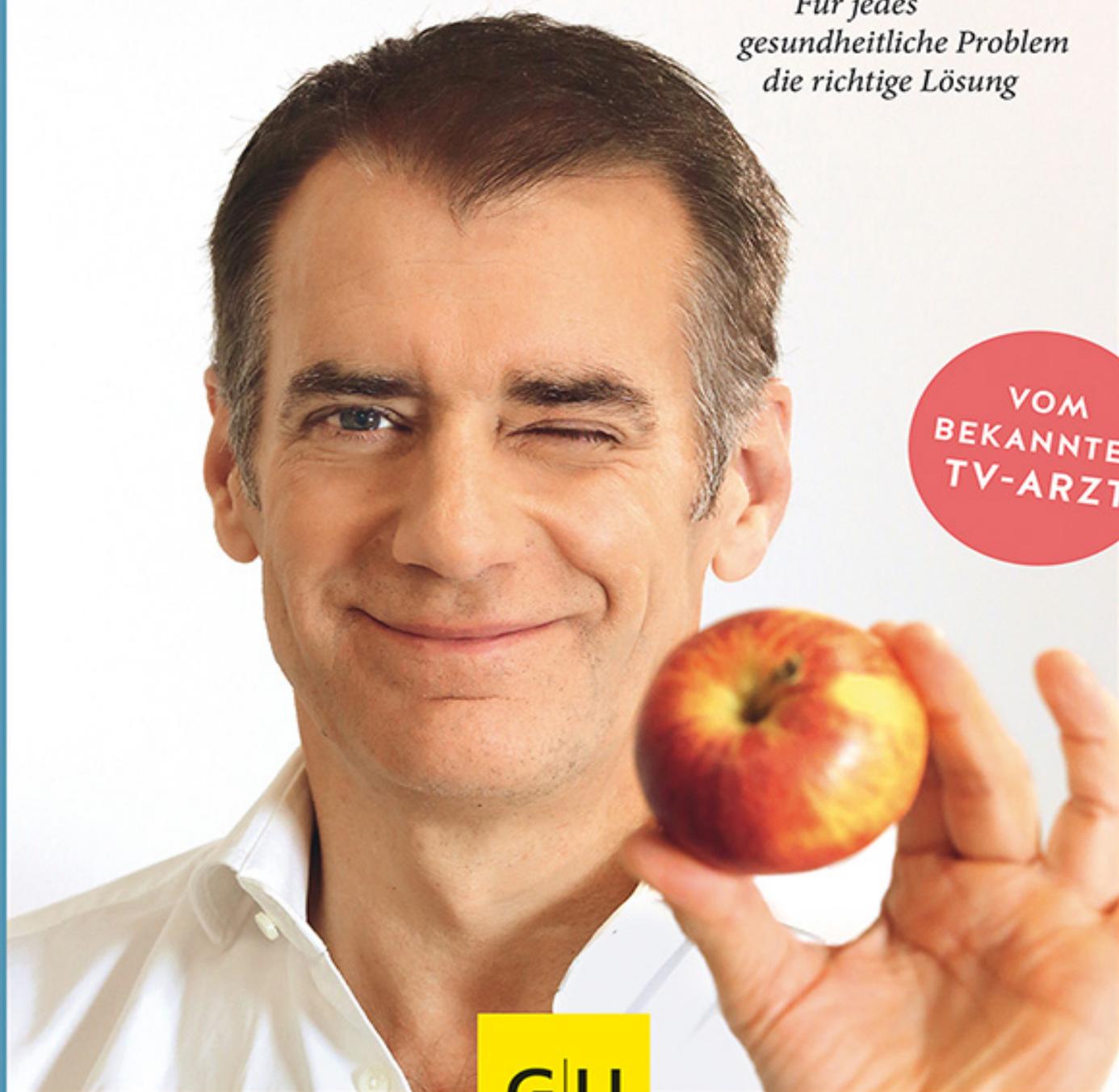


PROF. DR. MED. THOMAS KURSCHEID

MEIN BLEIB-GESUND BUCH

*Für jedes
gesundheitliche Problem
die richtige Lösung*

VOM
BEKANNTEN
TV-ARZT



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Barbara Kohl

Covergestaltung: independent Medien Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7006-4

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; GU-Archiv: (Großmann & Schürle), (Nick Olonetzky), (Manuel Ringlstetter), (Johannes Rodach); istockphoto; Valentina Kurscheid; mauritius images; plainpicture; shutterstock; Your Photo Today

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7006 04_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)



GESUNDHEIT AUF DEM PRÜFSTAND

Würden Sie auf der Autobahn freiwillig ohne Gurt, mit Alkohol im Blut und in einem Auto ohne TÜV in die Gegenrichtung fahren, da es ja heutzutage gute Autowerkstätten und Krankenhäuser gibt? Viele von uns gehen tatsächlich mit ihrer Gesundheit so um. Sie unterziehen ihre Muskeln und Gefäße, Stoffwechsel, Kopf

und Herz einem ständigen Stresstest. Wird schon gutgehen! Das tut es auch oft sehr lange, aber irgendwann gibt die Sollbruchstelle unweigerlich nach.

Als ich vor 27 Jahren als junger Arzt auf der Krebsstation der Uniklinik Köln anfang, kam ich schnell ins Grübeln. Sind schwere Krankheiten erst einmal ausgebrochen, stößt die Medizin oft an ihre Grenzen. Wäre es da nicht sinnvoller, frühzeitig vorzubeugen, um möglichst lang – am besten ein ganzes Leben lang – gesund zu bleiben? Damals beschloss ich, mehr über Prävention, also Vorsorge und Vorbeugung, zu lernen, und studierte noch zusätzlich

Gesundheitswissenschaften (Public Health). Als ich anschließend im Institut für Gesundheitsökonomie der Uni Köln arbeitete, wurde es mir anhand unserer Analysen noch deutlicher: Das Pferd wird im Gesundheitswesen von hinten aufgezäumt. Statt ausreichend Geld in die Prävention zu investieren, lassen Politik und Krankenkassen den Löwenanteil in die Reparaturmedizin fließen.

Natürlich liegt es an jedem Einzelnen von uns, die eigene Gesundheit – laut allen Umfragen unser höchstes Gut – zu erhalten. Doch vielen ist gar nicht bewusst, wie sehr sie dies selbst in der Hand haben. Außerdem ist es oft nicht leicht, die einmal gefassten guten Vorsätze im Alltag zu verwirklichen.

Dass sich genau das aber lohnt, belegen zahlreiche Studien eindrucksvoll. So wären zum Beispiel 50 bis 70 Prozent aller Todesfälle, die auf Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen beruhen, durch vier einfache Maßnahmen vermeidbar: nicht rauchen, Normalgewicht bis höchstens leichtes Übergewicht halten, sich pro Woche 75 bis 150 Minuten bewegen und nicht mehr als 1 kleines Glas Wein oder Bier am Tag trinken. Was ist daran so schwierig? Nun, vieles ist uns dann doch kurzfristig wichtiger als die Gesundheit. Das ist einfach menschlich. Erfolg im Job, das nächste Level beim Computerspiel oder Chips und Bier vor dem Fernseher triggern das mächtige Belohnungszentrum im Gehirn. Das

alles müssen Sie sich auch gar nicht verbieten. Damit es langfristig keine Nebenwirkungen hat, sollten Sie sich aber gute Rahmenbedingungen schaffen. Finden Sie heraus: Was ergibt für Sie aus gesundheitlicher Sicht Sinn und bereitet Ihnen zugleich wirklich Spaß und Genuss – sodass Sie langfristig dabeibleiben, ohne sich ständig selbst überwinden zu müssen?

Mir und den anderen Mitwirkenden an diesem Buch ist es ein Anliegen, Sie auf jeder Stufe der Prävention zu stärken:

- Primärprävention: Wenn Sie gesund sind und es bleiben wollen.
- Sekundärprävention: Wenn Sie bereits Alarmzeichen sehen wie Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte oder eine Insulinresistenz (Vorstufe von Diabetes Typ 2).
- Tertiärprävention: Wenn Sie das Fortschreiten einer Erkrankung bremsen wollen.

Das eine Leben, das wir haben, wird mit der richtigen Vorsorge länger und schöner!

Ihr Prof. Dr. med. Thomas Kurscheid



1 STRESS UND ENTSPANNUNG DIE KOSTBARE BALANCE



Wer mitten im Leben steht, muss sich auch mal lang machen!
Lesen Sie, wie Anti-Stress-Maßnahmen vor Überlastung und
Burnout schützen, Gesundheit und Lebensfreude erhalten.



GUT LEBEN IM GLEICHGEWICHT VON ANSPANNEN UND LOSLASSEN

Weniger Stress oder am besten gar keiner: Das wünschen wir uns vermutlich alle. Doch Stress im richtigen Maße ist ein wichtiger Lebensanreiz. Deshalb ist der Königsweg: gut leben mit dem Stress. Das geht, wenn man es schafft, die Balance zwischen Stress und Erholung zu halten. Auf den folgenden Seiten lesen Sie, wie das gelingen kann. Ich zeige Ihnen, wie Sie typische Anzeichen dafür, dass Ihre Gesundheit durch Belastungen im Alltag gefährdet ist, rechtzeitig erkennen. Das gibt Ihnen erste Anhaltspunkte dafür, wie Sie gegensteuern oder im Notfall auch die

Reißleine ziehen können. Denn lang anhaltender Stress ohne Ausgleich – über Wochen, Monate oder gar Jahre – hat stärkere gesundheitliche Auswirkungen, als viele denken. Auf der anderen Seite wird oft vergessen, wie wirkungsvoll schon kleine, einfache Gegenmaßnahmen sind.

GAR KEIN STRESS IST AUCH KEINE LÖSUNG!

Gegensätze ziehen sich an und ergänzen sich. Genauso wie auf Stress eine Phase der Entspannung folgen muss, damit wir gesund bleiben, schützt ein gewisses Maß an Aktivierung und Aufregung vor krankmachender Langeweile. Denken Sie nur einmal an den typischen langen Strandurlaub: So schön es sein kann, einfach mal gar nichts tun zu müssen, sondern nur in der Sonne zu liegen und zu lesen – irgendwann kommt die Lust auf Bewegung wieder, auf Aktion, auf geistige Anregung. Solch positiven Stress (Eustress) erleben wir zum Beispiel auch, wenn wir verliebt sind, mit Freunden eine Reise planen, mit Feuereifer bei einem Kartenspiel dabei sind – oder in der Arbeit mit Freude eine neue Aufgabe angehen.

Ja, wer müde ist, braucht Schlaf, aber wer ausgeschlafen hat, sollte aufstehen. Damit Körper und Geist gesund bleiben, müssen wir sie benützen! In diesem Sinne kann auch zu wenig Anstrengung wiederum Stress bedeuten. Mehr dazu, wie Sie die Balance wiederherstellen, lesen Sie ab .

EINE INDIVIDUELLE SACHE

Wie genau die gesunde Balance zwischen Anstrengung und Erholung aussieht, ist bei jedem Menschen anders. Ihr Partner benötigt vielleicht weniger Schlaf als Sie oder umgekehrt.

Der eine Arbeitskollege werkelt von frühmorgens bis zur Mittagspause voller Elan und ohne jedes Anzeichen von

Müdigkeit, der andere ist schon nach zwei Telefonaten reif für eine Pause.

Um herauszufinden, was es für Sie bedeutet, in Balance zu sein, können Sie den Test ab > nutzen. Er gibt wertvolle Anhaltspunkte, denn oft unterschätzen wir unser Tagespensum und können gar nicht verstehen, warum wir so erschöpft sind.

WENN ES ZU VIEL WIRD

Beobachten Sie sich einmal im Tagesverlauf und prüfen Sie, was von den folgenden Anzeichen auf Sie zutrifft:

- Sie schlafen schlecht, weil das Gedankenkreisen nicht aufhört?
- Sie liegen todmüde im Bett, können aber nicht einschlafen und fühlen sich morgens wie gerädert? Sie sind reizbar oder können sich über nichts mehr richtig freuen?
- Sie erkennen sich vielleicht gar nicht mehr richtig wieder in Ihrem Umgang mit anderen Menschen?
- Sie leiden unter unbestimmten Angstgefühlen bis hin zu Panikattacken?

Dies sind deutliche Anzeichen, dass negativer Stress (Distress) Ihr Leben im Griff hat und dass Sie für mehr Ausgewogenheit sorgen sollten. Erst recht gilt das, wenn auch auf der körperlichen Ebene bereits stressbedingte Beschwerden auftreten (siehe Kasten >).

»Nichts wird so oft unwiederbringlich versäumt wie eine Gelegenheit, die sich täglich bietet.«

Marie von Ebner-Eschenbach

MACHEN SIE DEN STRESSTEST!

Auf diesen Seiten können Sie sich gezielt bewusst machen, welche wichtigen Bereiche Ihres Lebens mehr oder weniger stark von Stress belastet sind. Kreuzen Sie jeweils an, was auf Ihren Alltag zutrifft. Für jedes »Stimmt« vergeben Sie 3 Stresspunkte, für jedes »Stimmt zum Teil« 1 und für jedes »Stimmt nicht« 0. Auf > finden Sie die Auswertung.

SCHLAF	STIMMT	STIMMT ZUM TEIL	STIMMT NICHT
Es fällt mir schwer einzuschlafen, mir geht zu viel durch den Kopf und ich bin unruhig.			
Ich kann nicht durchschlafen. Ich wache nachts auf und grübele.			
Ich schlafe sehr unregelmäßig, je nachdem, wie viel zu tun ist.			
Ich wache morgens schon müde auf.			
Ich bin tagsüber oft müde und erschöpft, mir fehlt dann einfach der »Drive«.			

ENTSPANNUNG	STIMMT	STIMMT ZUM TEIL	STIMMT NICHT
Es gibt in meinem Tagesablauf kaum Zeiten ohne Verpflichtungen.			
Freizeit und Urlaub kommen bei mir regelmäßig zu kurz.			
Mir fehlt eine wirksame Entspannungsmethode.			
Meine geistigen Interessen treten gegenüber meinen Pflichten in den Hintergrund.			
Ich habe kaum Zeit für Familie und Freunde.			

LEBENSEINSTELLUNG	STIMMT	STIMMT ZUM TEIL	STIMMT NICHT
Ich befürchte jeden Morgen, mein Tagespensum nicht zu schaffen.			
Ungewissheit macht mir Angst.			
Überraschungen mag ich gar nicht, denn meist sind es keine guten.			
Wenn Probleme auftreten, fürchte ich oft automatisch, keine Lösung zu finden.			
Ich blicke generell eher pessimistisch in die Zukunft.			

GESUNDHEIT UND FITNESS	STIMMT	STIMMT ZUM TEIL	STIMMT NICHT
Ich leide unter Beschwerden wie Kopfweg, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Rückenschmerzen.			
Ich leide unter einer chronischen Krankheit.			
Stress im Alltag macht meine Beschwerden regelmäßig schlimmer.			
Mein Tagesrhythmus (Schlafen, Essen ...) ist unregelmäßig.			
Ich esse oft ungesund oder nebenbei.			
Ich habe ungesunde Angewohnheiten wie Rauchen oder zu viel Alkohol.			
Mir fehlt Bewegung. Ich komme schon beim Treppensteigen außer Atem.			

BERUFSTÄTIGKEIT	STIMMT	STIMMT ZUM TEIL	STIMMT NICHT
Ich kann bei der Arbeit wenig selbst entscheiden und gestalten.			
Ich muss einem engen Zeitplan folgen.			
Mein Tagespensum ist regelmäßig zu hoch.			
Ich habe viele Dinge gleichzeitig zu tun und kann selten etwas abschließen.			
Die äußeren Bedingungen an meiner Arbeitsstelle lassen zu wünschen übrig.			

BERUFSTÄTIGKEIT	STIMMT	STIMMT ZUM TEIL	STIMMT NICHT
Der Umgang mit Kollegen, Auftraggebern oder Klienten raubt mir Kraft.			
Ich habe wenig Freude an meiner Arbeit und wünsche mir eine andere Tätigkeit.			
Ich bin arbeitslos oder habe ständig wechselnde Arbeitsstellen.			
Ich mache mir Sorgen, wie ich finanziell über die Runden kommen soll.			

PRIVATE BEZIEHUNGEN	STIMMT	STIMMT ZUM TEIL	STIMMT NICHT
Ich fühle mich einsam.			
Es gibt in meinem privaten Umfeld Konflikte, die mich stark belasten.			
Ich gebe mehr, als ich bekomme.			
Ich wünsche mir mehr Wertschätzung.			
Mir fehlt jemand, mit dem ich reden kann.			

AUSWERTUNG

Generell gilt: Überall dort, wo Sie drei Punkte haben, besteht Bedarf für eine bewusste Veränderung. Damit aus einzelnen Problemen keine hartnäckigen Belastungen werden, die umso schwerer aus der Welt zu schaffen sind.

0 BIS 7 PUNKTE

Glückwunsch! Ihre Work-Life-Balance scheint in Ordnung zu sein. Das ist heutzutage etwas Besonderes. Sie sind dementsprechend im Großen und Ganzen zufrieden mit Ihrem Leben. Einzelne Probleme können Sie mit Ihren Ressourcen gut ausgleichen.

Suchen Sie dennoch Lösungen für eventuell stressbelastete Bereiche, damit sich kleinere Probleme nicht zu großen auswachsen! Vergessen Sie nicht, sich regelmäßig gezielt zu entspannen. In diesem Buch finden Sie viele hilfreiche Tipps.

8 BIS 32 PUNKTE

In Ihrem Leben gibt es offenbar durchaus noch einige Bereiche, die nicht stark von Stress belastet sind.

Dennoch gibt es auch Warnsignale dafür, dass Sie auf eine Überlastung zusteuern könnten.

Achten Sie darauf, sich regelmäßiger und häufiger zu entspannen, um nicht langfristig in den Burnout zu geraten. Überlegen Sie anhand Ihrer Antworten jeweils gezielt, wie Sie Ihren Alltag vereinfachen und gesünder leben können. In diesem Buch finden Sie zahlreiche Anregungen dafür.

33 BIS 108 PUNKTE

Achtung: Was Sie täglich an Stress wegstecken, ist dabei, Ihre Gesundheit und nicht zuletzt auch Ihre Lebensfreude zu gefährden – das gilt natürlich umso mehr für die Bereiche, bei denen Sie im Test die meisten »Stresspunkte« gesammelt haben.

Versuchen Sie, in kleinen Schritten vor allem die 3-Punkte-Stressfaktoren zu beheben oder zumindest abzuschwächen. Machen Sie öfter eine Pause, um durchzuatmen und sich wieder Ihrer kleinen und großen Lebensziele bewusst zu werden. Erlernen Sie eine wirkungsvolle Entspannungsmethode. Am besten, Sie melden sich gleich für einen Kurs an! Einige hilfreiche Buchtipps und Adressen finden Sie auf [>](#) und [>](#).

Achten Sie auf ausreichenden und guten Schlaf. Dazu gehört vor allem auch, dass Sie nach Feierabend und vor dem Zubettgehen einen – oder mehrere – Gänge herunterschalten.

Suchen Sie gegebenenfalls das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten, um gemeinsam einen Weg zu finden, wie sich der Arbeitsablauf zufriedenstellender und stressärmer gestalten lassen kann. Machen Sie deutlich, dass davon auf jeden Fall beide Seiten profitieren werden.

WAS EIN SMARTPHONE UND EIN TIGER GEMEINSAM HABEN

Um zu verstehen, warum ständiger Stress so schädlich sein kann, muss man wissen, was dabei eigentlich im Körper passiert.

Die Stressreaktion ist ein urzeitlicher Überlebensreflex. Unsere Ahnen mussten bei der Nahrungssuche auf die Jagd gehen und dabei auch noch mit gefährlichen Tieren wie dem Säbelzahn tiger um die begehrte Beute streiten. Oft hieß es in Sekundenbruchteilen entscheiden: Beute machen, kämpfen oder fliehen? Für alle diese Reaktionen musste sich der Körper in der gleichen Weise bereit machen: sofortige Ausschüttung der Aktivitätshormone Adrenalin und Cortisol sowie von schmerzhemmenden Endorphinen, Anstieg von Blutdruck und Puls, Aktivierung der Muskulatur, Erweiterung der Pupillen, schärferes Sehen, beschleunigte, flache Atmung, schnellere Blutgerinnung für den Fall einer Verletzung. Gleichzeitig wurden alle Körperfunktionen, für die in der Stresssituation keine Energie verschwendet werden durfte, ruhiggestellt wie zum Beispiel das Verdauungssystem. Der gesamte Organismus war auf Höchstleistung getrimmt zum Zwecke des Überlebens.

BEI DER EVOLUTION NICHT MITGEMACHT

Was uns heute kaum bewusst ist: Die oben beschriebenen körperlichen Reaktionen laufen in Stresssituationen immer noch genauso ab. Nur dass heute selten ein wildes Tier der Auslöser ist – vielmehr sind es der kontrollierende Chef, der wenig hilfreiche Kollege, der Termindruck und all die kleinen und großen Aufgaben, die alle gleichzeitig erledigt werden wollen. Hinzu kommen die Quälgeister unserer Zeit wie Bildschirm-Pop-ups und Handygepiepe oder die verspätete, überfüllte U-Bahn. Auch bei der Schnäppchenjagd und im

Straßenverkehr sind es immer die gleichen Symptome, die den Kampf um die Ressourcen kennzeichnen.

Wem ist der Wunsch nicht vertraut, in einer Stresssituation die Beine in die Hand zu nehmen und sich aus dem Staub zu machen oder mit voller Kraft um sich zu schlagen?

Während die Fluchtreaktion vielleicht noch im Privatleben durchgehen mag (die Anzahl der Singles in Großstädten steigt nicht von ungefähr kontinuierlich an) – aus dem Büro rennt trotzdem nicht so häufig jemand schreiend raus und lässt alles stehen und liegen. Auch dem Kampfreiflex nachzugeben ist im Alltag doch eher unüblich, in jedem Fall gewiss nicht karriereförderlich.

Der Stress zeigt sich heute nicht mehr in Gestalt des Tigers. Stressauslöser (Stressoren) warten in unserer sich immer schneller drehenden digitalen Welt unaufhörlich auf uns.

Konnte man sich vor ein paar Jahrzehnten für die Beantwortung eines Geschäftsbriefes auf dem Postweg oder als Fax noch mehrere Tage oder gar Wochen Zeit lassen, so geht es heute um Minuten. Der E-Mail-Eingang muss permanent abgearbeitet werden, der Kunde erwartet das Angebot noch heute, der Vorgesetzte eine sofortige Stellungnahme ... Mehrere Stunden ungestört an einer Sache arbeiten zu können, wird zum Luxus.

Dass wir tatsächlich mehrere Dinge gleichzeitig tun können, ist ein Mythos. In Wirklichkeit schaltet unsere Aufmerksamkeit in Sekundenbruchteilen zwischen den Aufgaben hin und her. Als ob Sie mit der Fernbedienung im Techno-Rhythmus das Fernsehprogramm wechseln würden. Stress pur für das Gehirn!

Dieselbe Dynamik erzeugt die ständige Erreichbarkeit über das Handy. Früher verließ man das Büro oder fuhr in die Ferien und war dann mal weg – oft wochenlang. Heute geraten viele Menschen allein bei dem Gedanken daran, das Handy zu verlieren oder in eine Gegend ohne Mobilfunknetz zu reisen, regelrecht in Panik. Mit dem Smartphone in der

Tasche sind wir quasi immer in Alarmbereitschaft. Wir Mediziner bezeichnen diesen Zustand als Dauerstress.

PAUSE MACHEN: MISSION IMPOSSIBLE?

Gesundheitsgefährdend ist der Dauerstress nicht nur durch die unaufhörliche Belastung, sondern auch durch den damit einhergehenden Mangel an echter Entspannung. Im Unterschied zu früher kämpfen wir heute mit den Langzeitfolgen von Stress. Denn unseren Vorfahren gelang es, die Stresshormone effektiv wieder abzubauen und den Organismus zurück in den Normalbetrieb zu schalten, denn das geschieht durch Bewegung automatisch. Darum hatte die Stressreaktion in der Steinzeit keine negativen Langzeitwirkungen. Im Anschluss an Flucht, Kampf oder Beutefang stellte sich ein Gefühl der tiefen Entspannung ein. Unsere Vorfahren kehrten zurück in den geselligen Kreis des Clans und im besten Fall versammelte man sich ums Lagerfeuer zum gemeinsamen Verspeisen der erbeuteten Nahrung. Dabei wurden auch noch die letzten im Körper kursierenden Stresshormone quasi von selbst abgebaut, die Blutgefäße weiteten sich wieder, der Blutdruck sank auf das Normalmaß, der Puls beruhigte sich und die Muskeln entspannten sich.

Im Vergleich mit dem typischen modernen Tagesablauf wird schnell klar, warum das Runterfahren heute kaum noch gelingt: Zum einen können wir auf eine Stresssituation selten mit ausgiebiger Bewegung reagieren, können weder wegrennen noch kämpfen. Zum anderen fehlt häufig die Entspannung nach der Anspannung. Der Hauptgrund ist, dass viele auch nach Feierabend ihr Smartphone nicht weglegen und den Abend wieder vor Bildschirmen verbringen statt etwa beim Plaudern und gemütlichen Speisen. Der digitale Säbelzahn tiger zeigt seine Zähne permanent.



TELEFONERROR

Im Rahmen des Mental-Balance-Projektes werten der Psychologe Christian Montag und sein Team von der Universität Bonn seit 2014 das Verhalten von 60 000 Smartphonennutzern in Deutschland aus. Aktueller Stand: Jeder Nutzer schaut 88-mal am Tag auf sein Handy, alle 12 bis 18 Minuten wird das Smartphone gecheckt und die Tätigkeit unterbrochen, mit der man gerade zugange ist. Das lässt nach Feierabend nicht nach, im Gegenteil: 82 Prozent der Deutschen benutzen ihr Handy intensiv zwischen 18 und 24 Uhr. Die Grenze zwischen Büro und Zuhause ist längst verschwommen, der Körper bleibt im Arbeitsstressmodus. Spätestens wenn man irrtümlich glaubt, einen Signalton gehört zu haben, und das Mobiltelefon panisch zückt, ist es Zeit, etwas zu ändern.

ZWEI ENTSPANNUNGSMYTHEN

»Pause - jetzt erst mal eine Zigarette!« Hilft die aber wirklich dabei, Stress abzubauen, oder ist der entspannende Effekt von Nikotin sowie auch von Alkohol nur eine Illusion?

ZIGARETTEN: ZU RECHT »OUT«

Das Gehirn eines Rauchers hat gelernt, Entspannung mit Nikotinzufuhr zu verknüpfen. Was könnte die Zigarette ersetzen, die es ermöglicht, für einen Moment den Arbeitsplatz zu verlassen, einen Kaffee zu trinken oder einen Plausch zu halten? Auch nach Feierabend symbolisiert die Zigarette bei einem wohlverdienten Drink Erholung. Doch diese gaukelt das Nikotin dem Raucher nur vor. Der Entspannungseffekt beim erneuten Griff zur Zigarette beruht lediglich darauf, dass die Anspannung nachlässt, die durch den Entzug entstanden ist. Rauchen ist also ein zusätzlicher Stressfaktor, dem wir uns aussetzen.

Zigaretten machen - neben ihren sonstigen schädlichen Wirkungen, auf die wir noch eingehen werden - körperlich wie psychisch stark abhängig, dafür ist das Nervengift Nikotin in Verbindung mit anderen Stoffen im Tabakrauch verantwortlich. Etwas günstiger zu beurteilen sind E-Zigaretten, da sie statt mit Verbrennung mit Verdampfung funktionieren. Das spart schon mal mindestens 80 Prozent der eingeatmeten Schadstoffe. Allerdings gibt es dazu noch keine Langzeitstudien. Am besten ist ein kompletter Verzicht.

ALKOHOL: HAPPY HOURS?

Mit Sekt wird auf einen Erfolg angestoßen, zum Drei-Gänge-Menü gehört eine Flasche Wein und zum Feierabend ein Bier. Die entspannende, beruhigende Wirkung von Alkohol beruht darauf, dass er die Erregung bestimmter Nervenzellen dämpft sowie die Ausschüttung von Stresshormonen herunterreguliert. Außerdem werden Endorphine freigesetzt, also Glückshormone. Allerdings hält die Entspannung nur zwei Stunden nach dem Genuss an, danach kehren Körper und Geist auf ihre vorherigen Stresslevel zurück. Besonders in stressigen Zeiten ist die Verführung groß, nachzufüllen und den Pegel wieder zu heben. Doch Achtung: Neben all seinen schädlichen Wirkungen für den Körper, auf die wir noch eingehen, verändert ein regelmäßig zu hoher Alkoholkonsum die Persönlichkeit. Wenn Abschalten nur noch mit Alkohol möglich ist, drohen Sie in den Burnout zu schlittern. Mein Rat: Mäßigen Sie gegebenenfalls Ihren Kaffeekonsum, eventuell benötigen Sie Alkohol als Gegenmittel zum aufputschenden Koffein. Genießen Sie Alkohol nur als besonderes Extra und nutzen Sie zur Entspannung lieber Sport, Yoga oder Meditation.

ERNEUERBARE ENERGIE

Leben ohne Pause bedeutet, dass Sie mit zu hoher Drehzahl durchs Leben sausen und den Fuß auch dann nicht vom Gaspedal nehmen, wenn Sie zurück in der heimischen Garage sind. Wie den Automotor verschleißt das auch den menschlichen Organismus vorzeitig. Körper und Geist müssen die Möglichkeit haben zu verstehen, dass sie sich nach einem arbeitsreichen Tag erholen können. Das Rentier ist sozusagen erlegt, die Fressfeinde sind besiegt und das Feuer ist angeschürt. Alles, was heute zu schaffen war, ist geschafft. »Heute kann ich nichts mehr reißen, morgen früh geht's weiter« – wer das verinnerlicht, kann loslassen. Das klingt so einfach, ist es aber nicht immer. Zu viele Gedanken, Grübeleien und Stresshormone begleiten uns noch.

Weil das tägliche Runterschalten nicht nur gesundheitsförderlich, sondern geradezu überlebensnotwendig ist, sollten Sie ein passendes Ritual finden: um den See joggen, einen flotten Spaziergang durch den Park machen oder einfach mit dem Fahrrad von der Arbeit nach Hause fahren. Ist auf diese Weise der Stresslevel durch die Bewegung erst einmal heruntergefahren, entspannt es sich bestens auf dem Balkon, mit Zeitung oder Buch auf der Couch, am schön gedeckten Esstisch (ob gemütlich allein, romantisch zu zweit, mit Freunden, Nachbarn oder der Familie). Muße und Zeit – das klingt zu schön, um wahr zu sein? Nur Mut! Die tägliche Auszeit schenkt Ihnen so viel Energie, dass Sie am nächsten Tag Ihre Aufgaben fast in der halben Zeit schaffen. Mehr praktische Tipps zu diesem Thema finden Sie ab >.



Achten Sie auf Erschöpfungssignale wie die folgenden und legen Sie rechtzeitig Pausen ein, um nicht langfristig in den Burnout zu steuern:

- > Herzrasen, das nicht nach einer Weile wieder nachlässt.
 - > Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Hörsturz.
 - > Flacher Atem bis hin zu Atemnot.
- > Magenschmerzen, Bauchweh, Verdauungsbeschwerden.
- > Ein verändertes Essverhalten und Übergewicht oder ungewollter Gewichtsverlust, Abmagerung.
 - > Konzentrationsmangel, schnelle Ermüdbarkeit.
- > Gefühl der Leere im Kopf, Nervosität, unbestimmte Ängste.
 - > Reizbarkeit, Aggressivität.
- > Gedrückte Stimmung, Teilnahmslosigkeit, Verlust an Lebensfreude.

Pflegen Sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Kräften, das ist übrigens auch im Interesse Ihres Arbeitgebers. Bei Beschwerden, die über einen längeren Zeitraum auftreten, sollten Sie den Arzt zur Abklärung aufsuchen, bei sehr heftigen, akuten Beschwerden sofort!



LIFELINE STATT DEADLINE: SCHÜTZEN SIE SICH VOR DEM DAUERSTRESS

Stress bewirkt, wie auf > beschrieben, eine Freisetzung von Hormonen im Körper. Zuständig dafür sind Hypothalamus – die Schaltzentrale im Gehirn –, Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und Nebennieren. Kurzfristig ist die Hormonausschüttung sinnvoll, leistungssteigernd und lebensnotwendig. Körper und Geist sind hellwach und imstande, für eine gewisse Zeit außergewöhnliche Leistungen zu erbringen. Das half den Steinzeitmenschen

beim Überleben und ist auch heute wichtig. So manche Theaterpremiere würde ohne Stressreaktion wegen Lampenfieber abgesagt, Deadlines würden nicht erreicht. Doch wir übertreiben es und wollen den Hochleistungszustand beibehalten. Die Stresshormone tun uns den vermeintlichen Gefallen und bleiben dauerhaft im Körper. Das lässt auf lange Sicht die Leistungskurve abfallen und zerstört unsere Gesundheit.

ARTERIOSKLEROSE UND DIE FOLGEN

Wenn ständig Stresshormone im Körper kursieren, sorgt das für einen dauerhaft erhöhten Blutdruck und ein dauerhaft aktiviertes Blutgerinnungssystem. In Verbindung mit einem auch stressbedingt ungesunden Lebensstil (zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht) führt das in vielen Fällen langfristig zu Arteriosklerose. Dies ist eine Verengung und Verhärtung von Blutgefäßen durch Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden. Besonders häufig betroffen sind die Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit). Die Folge ist ein stark erhöhtes Risiko für lebensbedrohliche Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Weitere Risikofaktoren wie Diabetes und erhöhte Cholesterinwerte erhöhen die Gefahr nicht nur zusätzlich, sondern werden auch selbst zur Bedrohung.

SCHLEICHENDE GEFAHR

Eine Arteriosklerose entwickelt sich nicht plötzlich, sondern über Jahre und Jahrzehnte. Wenn ihr frühzeitig entgegengesteuert wird – vor allem mit Ausdauersport, einer gesunden Ernährung und effektiver Entspannung –, können die Veränderungen in den Arterien noch umgekehrt werden. Die Blutgefäße gewinnen dann ihre Elastizität zurück und können ihre Aufgabe, den Körper mit Sauerstoff

und Nährstoffen zu versorgen, wieder in ausreichendem Maße wahrnehmen.

KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG

Sie sehen: Ein Risikofaktor kommt selten allein. Alle Faktoren bedingen und verstärken einander (siehe metabolisches Syndrom, ab >). Im Umkehrschluss heißt das aber auch, dass schon kleine Veränderungen im Lebensstil – zum Beispiel ein täglicher Spaziergang, bei dem die Stresshormone abgebaut werden – große Wirkung haben können. Eine positive Veränderung zieht weitere nach sich, etwa einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und dadurch weniger Hunger und eine gesündere Ernährung (siehe ab >).



KRANK MIT ÜBERSTUNDEN

In einer großen Übersichtsstudie wurden 2015 Daten von über 600 000 Menschen hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen langer Arbeitszeit und koronarer Herzerkrankung sowie Schlaganfall untersucht. Die eindeutige Aussage der im hoch angesehenen Medizinjournal The Lancet veröffentlichten Ergebnisse lautet:

Das Risiko vor allem für einen Schlaganfall steigt mit zunehmender Wochenarbeitszeit (41 bis 48 Stunden beziehungsweise über 50 Stunden) deutlich an.

Eine japanische Studie mit 5 000 Mitarbeitern ergab, dass nach fünf Stunden Arbeit am Computer ohne Pausen die Depressionskurve ansteigt. Schuld scheinen vor allem die vielen Informationen und das ständige Switchen bei der Onlinearbeit zu sein, sie überfordern den Geist. Er wird müde und frustriert. Vor allem bei Multitasking sinkt die Leistungskurve rapide ab.