

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde,
für viele Menschen gehört Stress zum Alltag. Zu viel Stress kann aber zu Belastungen für Körper und Seele führen. Weil wir wollen, dass Sie gesund bleiben, haben wir Ihnen auf diesem Handzettel einige Informationen zu den gesundheitlichen Folgen von Stress sowie Tipps zur Stressvermeidung und -bewältigung zusammengestellt. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Was bei Stress passiert



Eigentlich hat es der Körper gut eingerichtet: In gefährlichen Situationen kann er Kräfte mobilisieren. Er schüttet Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus und stellt Energiereserven bereit. So steigt etwa der Blutzuckerspiegel. Entwicklungsgeschichtlich waren diese Vorgänge notwendig, um „Fluchtbereitschaft“ herstellen zu können, etwa wenn unsere Vorfahren in der Steinzeit einem gefährlichen Tier begegneten. Solcher Stress lässt Puls und Blutdruck steigen, die Atmung geht schneller.

■ Zu viel Stress macht krank



Heute sind es ganz andere Situationen, die wir als Stress empfinden: ein hohes Pensum im Beruf, Ansprüche in der Familie, enge Zeitpläne, Informationsüberflutung, ständig erreichbar sein zu müssen. Wenn wir dauerhaft unter Stress stehen, können ernsthafte körperliche und psychische Beschwerden entstehen. Besonders häufig treten Muskelverspannungen und Kopfschmerzen auf. Auch Magenprobleme, Depressionen,

Schlafstörungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch Stress verursacht werden. Dauerstress hemmt auch das Immunsystem: Deswegen sind gestresste Menschen anfälliger für Infekte.

■ Warnzeichen erkennen

Ein gewisses Maß an Stress können wir meist ganz gut verkraften. Aufmerksam werden sollten Sie allerdings bei bestimmten Warnzeichen: Dazu gehören andauernde Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und nervöse Anspannung. Spätestens dann sollte man sich mit den Themen Stress-Vermeidung und Stress-Bewältigung auseinandersetzen.

■ Stress vermeiden



Die Erfahrung zeigt: Einen Teil des Stresses machen wir uns selbst. Hier lohnt es sich, kritisch hinzuschauen: Wie lässt sich die Arbeit besser organisieren? An welchen Stellen sollte ich einfach mehr Zeit einplanen? Wo müsste ich lernen, „nein“ zu sagen, damit mich der Alltag nicht auffrisst? Muss ich tatsächlich immer erreichbar sein? Wie perfekt muss das Ergebnis wirklich sein? Viele Gewohnheiten, die Stress verursachen, sind vielleicht gar nicht notwendig.

■ Ruhepausen einplanen

Bei der Zeitplanung ist es wichtig, auch für sich selbst Zeiten der Ruhe und Entspannung einzuplanen. Solche Mini-Auszeiten sind im Alltag fast noch wichtiger als der mehrwöchige Erholungsurlaub. Gönnen Sie sich Zeiten, die nur für Sie selbst sind: Sei es die kurze Teepause am Vormittag oder das Schwimmen am Wochenende. Solche Erholungsphasen sind wichtig für Körper und Seele, um wieder neue Energie zu tanken.

■ Stress bewältigen

Ein Blick lohnt auch darauf, wie man mit stressigen Situationen umgeht: Neige ich dazu, meine eigenen Interessen zurückzustellen, damit es weitergeht? Fresse ich Probleme in mich hinein? Oder kann ich meine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren? Gespräche mit Familienangehörigen oder Freunden können in stressigen Situationen psychische Entlastung bringen. Regelmäßige Bewegung hilft, die körperlichen Folgen von Stress zu reduzieren. Hilfreich kann es auch sein, Entspannungstechniken zu erlernen, die man im Alltag gezielt anwenden kann.

■ So besser nicht



Alkohol, Nicotin und Coffein versprechen in stressigen Situationen schnelle Entspannung. Dieses Versprechen trügt aber: Die Stoffe belasten den Körper zusätzlich und verleiten dazu, in stressigen Situationen immer wieder zuzugreifen. So kann leicht eine Abhängigkeit entstehen.

Apothekenstempel

