

# Was ist Stress: 20 Fragen, 20 Antworten

Drei Experten über die Anzeichen und Folgen von Stress.



© APA

## 1. Ist Stress mehr als ein Modewort?

Das Leben ist schneller, lauter und intensiver geworden, sind sich die Experten einig. "Das Wort Stress in unserem Sinne wird heuer 70 Jahre alt", sagt der Psychiater Michael Lehofer. Vorher wurde der Begriff nur in der Bauphysik verwendet, um die Belastbarkeit von Bauteilen auszudrücken.

## 2. Lässt sich Stress objektiv und körperlich messen?

Ja. "Aus Tierversuchen weiß man, dass schwere organische Veränderungen die Folge von Dauerstress sein können", sagt der Chronobiologe Max Moser. "Es gibt Stoffe im Blut - wie die Stresshormone - aus deren Konzentration man die konkrete Belastung abschätzen kann", ergänzt Lehofer. Besonders aktuell sei auch die Bestimmung der Herzfrequenzvariabilität, mit deren Hilfe man die Funktion des vegetativen Nervensystems überprüfen könne.

## 3. Ab welchem Moment macht Stress krank?

"Das ist abhängig von der Summe der Stressoren", sagt der klinische Psychologe Alois Kogler. "Wenn man etwa durch eine Beziehungskatastrophe schon maximal belastet ist, kann bereits das Versäumen eines Buses das Fass zum Überlaufen bringen." Die Stresshormone steigen prinzipiell sowohl bei positivem, als auch bei negativem Stress. "Der Unterschied liegt in der psychischen Bewertung und der Dauer der Belastung", erklärt Lehofer. Der Knackpunkt heißt Kontrollverlust. "Stress wird zum Problem, wenn ich glaube, die Situation nicht mehr beeinflussen zu können", betont Moser.

#### **4. Können wir lernen, mit Stress besser umzugehen?**

"Man kann weit mehr dazulernen, als die Genetik verhindern kann," sagt Kogler. Wie sich Stress auswirkt, hängt davon ab, wie wir ihn bewerten. "Das kann man trainieren", betont Lehofer.

#### **5. Kann man sich an schlechten Stress gewöhnen?**

"Neue Forschungen zeigen, dass 'schlechter Stress' kurzzeitig sogar sein Gutes hat, weil er uns zwingt, aus alten Gewohnheiten auszusteigen und neue Wege zu suchen", meint Lehofer. Langfristig mache er uns aber krank. "Entscheidend ist immer die innere Bewertung, die ich einer Situation gebe", fügt Kogler hinzu.

#### **6. Wie reagiert der Körper im schlimmsten Fall auf permanenten Druck?**

"Das geht hin bis zu schweren Herz-Rhythmus-Störungen, Depressionen, dem Gefühl von dauernder Müdigkeit und Schlaf, der keine Erholung mehr bringt", sagen die Experten.

#### **7. Ist das Burn-Out-Syndrom eine unter Medizinern anerkannte Krankheit?**

Darüber sind sich die Internisten und Psychiater noch nicht einig. Für Lehofer ist es jedenfalls eine Art von Depression, die am Ende einer leidvollen Stressgeschichte steht: "Es ist bekannt, dass Stress, wahrscheinlich über das Stresshormon Cortisol, zu einer Funktionsminderung von Gehirnzellen führt, die sich dann psychisch als Depression zeigt."

#### **8. Muten wir uns zu viel zu oder mangelt es bloß an effizientem Zeitmanagement?**

"Für die Entstehung von Stress ist es egal, ob ich enge oder weite Belastungsgrenzen habe", betont Lehofer. "Entscheidend ist, ob ich meine Grenzen überschreite."

#### **9. Helfen Entspannungsübungen wie Yoga?**

"Alles, was der Erholung dient, ist sinnvoll", lautet die Antwort. Moser setzt dabei auf die Wiederherstellung gestörter Körperrhythmen. "Regelmäßige Atemübungen und die Einhaltung eines vernünftigen Tagesablaufs versetzen unsere Körperfunktionen wieder in die richtige Schwingung, wenn sie durch Stress aus dem Gleichschritt geraten sind."

#### **10. Schützt Sport nachweislich vor Stress?**

"Sport kann uns wunderbar vor Stress schützen, oder aber richtig hineintreiben", fasst Kogler zusammen. "Sport also nur mit Maß und Ziel", lautet der Rat.

#### **11. Kann Ernährung das Nervenkostüm verbessern?**

"Denken Sie an ein genussreiches, langsam eingenommenes Mahl mit Ihrer Familie", schlägt Lehofer vor. "Ist das nicht ein freudiger, bunter Punkt auf Ihrer Lebenskurve? Das ist Stressprophylaxe pur."

## **12. Verschafft das Reden über Belastung Erleichterung?**

Lehofer: "Zeitweise ist es wichtig, sein Herz auszuschütten, weil dadurch Klarheit entsteht." Entscheidend sei dabei ein Partner, der wirklich zuhört. "Wer sich krank fühlt, sollte sich aber unbedingt an einen Arzt wenden!"

## **13. Hilft Fernsehen beim Stressabbau?**

Nein, es lenkt nur kurz ab.

## **14. Ist Humor ein effizienter Stresskiller?**

Ja - weil er eine neue Sicht der Dinge ermöglicht. Humor ist gedankliche Neuordnung pur und entspannt den Körper.

## **15. Wie reagieren Kinder auf Stress?**

In der Regel anders als Erwachsene: etwa mit Verhaltensstörungen, Essstörungen oder Infektanfälligkeit. Auch Stehlen kann ein Zeichen sein.

## **16. Wie viel Urlaub braucht der Mensch?**

Eine Faustregel gibt es nicht. Kogler: "Wer einen tollen Job hat, der ihm Freude macht und sich immer wieder Auszeiten nimmt, braucht im Prinzip gar keinen." Moser plädiert hingegen für zwei bis drei Wochen "am Stück und nur an einem Ort".

## **17. Macht uns die Freizeit nicht auch schon Stress?**

Ja - wenn wir dabei unbedingt etwas erreichen oder beweisen wollen.

## **18. Welche Warnsignale sollten wir beachten?**

Einengung der Gedankenwelt, Schlafstörungen, wenn das Interesse an Dingen verloren geht, die einem bisher Freude gemacht haben, vermehrter Tabak- und Alkoholkonsum. "Aber auch erhöhter Blutdruck, Verdauungsstörungen und Libidoverlust können Ausdruck einer Überforderung sein", warnt Lehofer.

## **19. Gehen Männer anders mit Stress um als Frauen?**

Grundsätzlich hängt die Stressresistenz mehr von der Person als vom Geschlecht ab.

## **20. Ihr persönlicher Tipp zum Stressabbau?**

Lehofer: "Keinen Unterschied mehr machen zwischen Arbeit und angeblich toller Freizeit - das Leben in jedem Moment genießen." Koglers Vorschlag: "Sich jeden Tag Zeit nehmen für einen bestimmten Genuss." Mosers Tipp: "Ein langer Urlaub und auf den Lebensrhythmus achten, die Wochenenden also weitgehend frei von Arbeit halten!"

14.56 Uhr, 17. April 2009