

neue woche **ALTERNATIVES HEILEN**

KRANKMACHER STOPPEN, BURN-OUT VERHINDERN

7 Top-Strategien gegen Stress



Der Terminkalender ist prall gefüllt, das Smartphone summt im Minutentakt: Alltagsstress macht krank! Magenschmerzen, Herzrasen oder eine Depression können die Folge davon sein. Michael Stimpel, Leiter der Paul-Ehrlich-Klinik in Bad Homburg v. d. Höhe, gibt in **neue woche**

▲ **NEBENNIERE** Hier wird u. a. das Hormon Cortisol gebildet, das bei Stress vermehrt ausgeschüttet wird

die besten Tipps, damit Sie nicht in die Burn-out-Falle tappen.
 ● **Zeit besser einteilen:** Wer durch den Tag hetzt, leidet irgendwann unter Stress. Daher sollte man seine To-do-Liste unter die Lupe nehmen: Was ist wirklich nötig, wo kann ich mir persönliche Entspannungsmomente schaffen? Auch sollte das

Druck, antworten zu müssen.
 ● **Auf den Körper hören:** Nur etwa 30 Prozent aller Rückenschmerzen sind auf Schädigungen von Wirbelsäule oder Bandscheiben zurückzuführen. Grund für den Rest sind psychisch bedingte Verspannungen. Natürlich empfiehlt es sich, Beschwerden zunächst vom Arzt

Handy öfter mal unbeachtet in der Ecke liegen bleiben. Denn obwohl die Nachrichten meist belanglos sind, entsteht unterm

abklären zu lassen. Findet er aber nichts, sollten Sie selbst nach der Stress-Ursache forschen und eventuell etwas kürzer treten.

● **Entspannungstechniken:** Wer sie beherrscht und sich Zeit dafür nimmt, kann mit Entspannungsmethoden wie Yoga, progressiver Muskel-Relaxation oder autogenem Training der Hektik begegnen.

● **Im Bio-Rhythmus leben:** Manche Menschen sind frühmorgens, andere spätabends aktiv. Wer wichtige Aufgaben auf einen Zeitpunkt am Tag legt, an dem er fit ist, gerät weniger schnell unter Druck. So können Frühaufsteher morgens, Langschläfer abends z. B. Sport treiben. Achten Sie auf ausreichend Schlaf – am besten sieben bis acht Stunden.

● **Streit verhindern:** Wenn unausgesprochene Wünsche oder Probleme lange schwelen, egal ob im Beruf oder in der Partnerschaft, leiden Körper und Seele. Daher ist es wichtig, miteinander zu sprechen! Bei



◀ **ENTSPANNUNG** Lavendelblütenöl hilft bei Unruhe, Ängsten und Schlafstörungen

Spannungen im Job sollte man sich fragen, warum sie entstehen – wer die Ursache kennt, kann Konflikte besser vermeiden.

● **Sport treiben:** Ausdauersport macht den Kopf frei und baut erwiesenermaßen Stresshormone ab. Wichtig: Man muss ihn regelmäßig betreiben und er sollte Spaß machen. Gut ist z. B. Bewegung an der frischen Luft wie Joggen, Radfahren oder Walken.

● **Profi-Coach suchen:** Viele Menschen scheuen sich, bei Problemen einen Psychotherapeuten zu konsultieren. In der Regel bezahlen die Kassen die ersten vier bis fünf Sitzungen. Geht es z. B. um eine verbesserte Tagesplanung, reichen drei Stunden aus. Der Experte kann dann einschätzen, ob eine längere Therapie nötig ist, wenn z. B. ein Burn-out oder eine Depression droht.

Fotos: Shutterstock (2), PR; Illustration: vario images



DER EXPERTE RÄT

Prof. Michael Stimpel
 Leiter und Chefarzt der Paul-Ehrlich-Klinik in Bad Homburg v. d. Höhe und Psychotherapeut

● Für die persönliche Entspannung zwischendurch helfen Fantasiereisen. Sie führen uns gedanklich an einen „sicheren Ort“ und sind überall anwendbar. Dazu einfach fünf Minuten die Augen schließen und sich an eine Stelle träumen, an der man sich behütet und geborgen fühlt. Das kann ein Garten, der Lieblings-Strand oder ein erfundener Ort sein. Wichtig: Fernsehen entspannt nicht, sondern überreizt!