

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:
Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide
und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:
stellen.suedostschweiz.ch

Pausenlos arbeiten ist schädlich

Rückenverspannungen, Schlafprobleme und Magenbeschwerden können anzeigen, dass wir unter zu hohem Stress stehen. Mehr Wert auf regelmässige Entspannung zu legen lohnt sich. Dazu gehören Unterbrüche beim Arbeiten sowie kurze Schlafpausen zur Erholung.

Von Esther Bezzola*

Jedermann spricht heute von Stress, aber alle verstehen etwas anderes darunter. Stress stellt sich dann ein, wenn wir mit einer Anforderung konfrontiert sind, der wir uns nicht gewachsen fühlen. Entscheidend ist also nicht die Aufgabe an sich, sondern das subjektive Gefühl der Überforderung. Ein recht grosser Anteil des Drucks, unter dem wir leiden, ist selbst gemacht, und resultiert aus hohen Erwartungen an uns selber.

Körper im Dauereinsatz

Wir leben in einer Gesellschaft, in der jeder erfolgreich und gut honoriert sein will. Das pausenlose Arbeiten und die Dauererreichbarkeit sind sehr schädlich für den Organismus. Die meisten beruflich stark eingespannten Menschen bewegen sich wenig, und ernähren sich schlecht. Und wenn sie Sport treiben, rennen sie auch dort irgendwelchen Rekorden hinterher. Wie soll unser Körper das verdauen? Die Forschung hat bewiesen, dass unser Organismus etwa sieben Aggressionen pro Woche verarbeiten kann. Aber heutzutage erleiden wir täglich 50 Aggressionen die zu Stress führen. Wie merkt man, wenn das gesunde Mass an Stress

überschritten ist? Gemäss Kilian Schmid, dem Gründer des Schweizerischen Zentrums für Stressforschung in Meggen sind Magenschmerzen, Muskelverspannungen oder Verdauungs- oder Schlafstörungen klassische Stresssymptome. Da das Herz ein sehr gutmütiger Muskel ist, dauert es oft lange, bis sich Schädigungen durch Stress bemerkbar machen. Niemand gibt zu, dass er unter Stress leidet. Deshalb begeben sich viele Stressgeplagte erst in Behandlung, wenn sie einen Zusammenbruch erlitten oder einen Unfall verursacht haben. Dabei weiss man, dass 60 Prozent aller versäumten Arbeitstage auf Stress zurückzuführen sind. Man weiss auch, dass der Energielevel nach 90 Minuten Arbeit stark absinkt. Einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen befähigen den Gestressten, besser mit Stress umzugehen. Ebenso wichtig ist eine gesunde Ernährung. Fastfood oder ein üppiges Mittagessen mit Wein, bedeutet für den Organismus grossen Stress.

Wie kann man sich besser schützen?

Wichtig wäre besseres Schlafen. Damit ist nicht nur das verbreitete Übel des Schlafentzugs gemeint, es sollten



Der Körper braucht Ruhe, denn zuviel Stress ist ungesund.

Bild Archiv Keystone

auch die Wach-Schlafübergänge besser gepflegt werden. Wer am Abend direkt vom Fernsehen ins Bett sinkt, beeinträchtigt die Schlafqualität. Wer am Morgen direkt nach dem Aufwachen lossetzt, beraubt sich der Chance, gut in den Tag zu starten. Das menschliche Hirn verrichtet in der

Nacht anstrengende Regenerationsarbeit, es verdient nach dem Erwachen mindestens zehn Minuten Entspannung.

*Esther Bezzola ist diplomierte Stressregulationstrainerin SZS Weinbergstrasse 1, 7000 Chur www.mental4you.ch