

Unser Kooperationspartner DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – Januar 2019

HL: Neujahrsvorsatz: Raus aus dem Hamsterrad

SL: Stress reduzieren und Ausgleich schaffen

Eine gesündere Ernährung, mehr schlafen oder endlich mit dem Rauchen aufhören: Das neue Jahr beginnen viele Menschen mit guten Vorsätzen. An erster Stelle steht laut einer aktuellen Forsa-Umfrage Stressabbau. Welche negativen Folgen Stress haben kann, wie Betroffene sie bewältigen können und wie sie am besten für Entspannung sorgen, weiß Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung.

Stress ist nicht gleich Stress

Im Büro wartet eine Flut an ungelesenen Mails, zu Hause quillt der Wäschekorb über, dafür ist der Kühlschrank leer und in der Freizeit reiht sich Termin an Termin. „Wenn wir uns in einem Stresszustand befinden, schüttet der Körper Adrenalin und Noradrenalin aus“, erklärt Gesundheitsexperte Dr. Wolfgang Reuter. „Diese Hormone mobilisieren den Körper, sodass wir in schwierigen Situationen schnell reagieren können.“ Da der Organismus dabei auf seine Energiereserven zurückgreift, benötigt er anschließend eine Phase, in der er sich regenerieren kann. Dann kann Stress entgegen seinem schlechten Image sogar gesund sein: Positiver Stress, der sogenannte Eustress, steigert die Leistungsfähigkeit, erhöht die Aufmerksamkeit und wirkt belebend. Langfristig hat er einen positiven Effekt auf Körper und Geist.

Dauerstress ist ungesund

„Allerdings finden Menschen, die ständig ‚unter Strom‘ stehen, nicht mehr in den natürlichen Rhythmus aus Anspannung und Entspannung zurück“, weiß der DKV Experte. Wenn sich die vorübergehende Belastung in einen Dauerzustand verwandelt, kann der Körper die Hormone nicht mehr ausreichend abbauen und gerät aus dem Gleichgewicht. „Dieser negative Stress, der sogenannte Distress, kann zu Kopf- oder Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Abgeschlagenheit, innerer Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen führen.“ Das ist übrigens keine Frage des Alters: Auch Kinder und Jugendliche können bereits unter andauerndem Stress und den typischen körperlichen Symptomen leiden.

Stress akzeptieren – und entspannen

Egal wie alt: Bei Alarmsignalen wie Schlafstörungen ist es Zeit zu handeln. Die gute Nachricht ist, dass den Umgang mit Stress jeder lernen kann. Der erste Schritt: Stress als natürliche Reaktion des Körpers akzeptieren. „Dann können wir die Energie, die er freisetzt, in vielen Situationen sogar positiv nutzen“, ist Reuter überzeugt. Wichtig ist nur der darauffolgende Ausgleich. „Um die Anspannung in stressigen Zeiten abzubauen, gibt es für jeden Menschen individuell passende Methoden“, weiß der DKV Experte. Sport steht dabei an erster Stelle. Denn die körperliche Aktivität hilft, den Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ob Mannschafts-Sport, Yoga oder Walken ist den persönlichen Vorlieben überlassen. Aber auch Meditation oder bewährte Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung können helfen, bewusst abzuschalten. Manch einer entspannt auch beim Stricken oder Malen. „Wer sich regelmäßig Zeit für sich selbst nimmt, hat schon viel getan, um Stress abzubauen“, so Reuter. Das können zum Beispiel zwei Abende in der Woche sein oder ein Tag am Wochenende. „In der Zeit am besten auch das Smartphone weglegen“, empfiehlt der DKV Experte.

„Digital Detox“

Denn die ständige Erreichbarkeit und die Präsenz in den sozialen Medien empfinden viele als Stress: Die Timeline will gelesen, Nachrichten beantwortet und Bilder gepostet werden. Also am besten Handy weglegen oder abschalten. Vielleicht sogar jeden Abend um 20 Uhr. Oder mal ein ganzes Wochenende lang. „Digital Detox“ heißt dieser Trend zur Entschleunigung, der Stressgeplagten helfen kann, wieder zur Ruhe zu kommen. Zu einem guten Zeitmanagement gehört auch, regelmäßig die To-Do-Listen und alltäglichen Erledigungen kritisch zu durchleuchten: Was kann wegfallen? Welche Dinge können einfacher organisiert werden? Und im Fall der sozialen Medien: Welcher Account ist verzichtbar? Auch ein selbstbewusstes „Nein“ kann sehr befreiend sein, wenn sich die Aufgaben auf dem Schreibtisch türmen. „Damit die guten Vorsätze nicht schnell wieder vergessen sind, ist es

besonders wichtig, seine Verhaltensmuster langfristig zu ändern und seine Gewohnheiten zu überdenken“, resümiert der Gesundheitsexperte der DKV.

Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Kooperation Verbände und GKV

50594 Köln

Telefon: 02 21/5 78 45 85 - Telefax: 02 11/4 77 75 06 - Mail: gruppenversicherung@dkv.com