

Frühling 2018

### **Krank sein – gesund bleiben: Der Stress** (Quelle: Max Zeller und Söhne AG)

Nach den erholsamen und meist ruhigeren Festtagen ist er pünktlich in den ersten Wochen des Jahres wieder da: der Stress. Er rührt einerseits von unserem anspruchsvollen Arbeitsalltag her. Fast 5 Millionen Menschen in der Schweiz sind erwerbstätig. Zu den Herausforderungen des modernen Arbeitsalltags gehören Zeit- und Kostendruck, die grosse Menge an zu verarbeitender Information und die oft immer komplexer werdenden Abläufe und Abhängigkeiten in der Arbeitswelt. Andererseits gibt es auch im privaten Bereich Gründe, für das Auftreten von Stresssituationen: ständige Erreichbarkeit, Allgegenwärtigkeit der sozialen Medien, schwierige Vereinbarkeit von Familie, Hobbies und Beruf.

Diese auf verschiedenen Ebenen bestehenden Anforderungen können zu Überlastung und Kraftlosigkeit führen. Untersuchungen zeigen, dass fast die Hälfte der Erwerbstätigen von Stress betroffen ist. Dies kann zu Beschwerden wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und letztlich auch zu Depressionen führen.

Doch, was ist Stress eigentlich: Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet Druck oder Anspannung. Im Allgemeinen Sprachgebrauch wird Stress mit etwas Negativem gleichgesetzt. Genau genommen gibt es aber einen „guten“ Stress, den sogenannten Eustress: dieser Druck motiviert und spornet zu besseren Leistungen an. Man fühlt sich im Hoch und hat „einen Lauf“. Dagegen ist der „schlechte“ Stress, auch Distress genannt, Auslöser für schlechtes Wohlbefinden. Jeder von uns ist Stress natürlicherweise ausgesetzt. Wichtig ist aber, dass stressigen Phasen auch immer wieder genügend lange Perioden von Entspannung folgen. Das Stichwort hier lautet Work-Life-Balance.

Jetzt fragen Sie sich vielleicht: leide ich denn auch an Stress. Auf <https://zellerag.ch/de/selbsttest-life-domain-balance/> finden Sie einen kurzen Test, der Ihnen auf diese Frage vielleicht eine Antwort gibt.

Im Folgenden möchten wir Ihnen noch einige einfache Tipps für den Alltag mitgeben:

1. Versuchen Sie, die zu erledigenden Aufgaben zu planen, setzen Sie Prioritäten.
2. Planen Sie aber auch bewusst Pausen ein. Freizeit ist wichtig.
3. Versuchen Sie, sich in Ihrer Freizeit zu bewegen, seien Sie aktiv.
4. Genügend Schlaf ist wichtig.
5. Unter Freunden lässt es sich besser abschalten.
6. Entspannung kann man lernen (autogenes Training, Yoga, usw.).

Sollten diese allgemeinen Tipps nicht hilfreich sein, können auch vorzugsweise Arzneimittel auf pflanzlicher Basis mit Extrakten aus Baldrian, Melisse, Passionsblume und Pestwurz eingesetzt werden, um Spannungs- und Unruhezustände zu lindern. Bei leichten depressiven Verstimmungen hilft Johanniskraut. Wir können in unseren Praxen auf ein spezielles Know-how zurückgreifen, indem **Frau Dr. med. Doris Zundel** im Bereich pflanzliche Arzneimittel den Fähigkeitsausweis der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie besitzt.