

Wie Frauen Stress besser bewältigen

13.03.2009, 14:06 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Medical Mirror*



Ob Kopf- oder Bauchschmerzen, Ängste, Depressionen oder sogar Herzinfarkt: Stress gilt als einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Besonders Frauen geraten leicht in die Stressfalle. Grund: Sie sind häufig Mehrfachbelastungen durch Beruf, Familie und/oder Haushalt ausgesetzt. Besonders gefährdet dabei sind Perfektionistinnen. Doch Standard-Anti-Stress-Tipps helfen meist wenig. „Kein Wunder“, sagt die Bremer Medizinjournalistin Stella Cornelius-Koch. „Stress und Stresserleben sind individuell. Das gilt insbesondere für Frauen mit ihren unterschiedlichen Lebenssituationen.“ Da Standard-Tipps oft nicht genau passen, bieten sie auch keine Motivation, etwas zu verändern. Daher muss jede Frau ihren individuellen Weg aus der Stressfalle finden. Wichtig zu wissen: Stress kann man nicht völlig vermeiden – allein schon deshalb, weil man die gesellschaftlichen

Bedingungen, unter denen wir leben, nicht verändern kann. Man kann jedoch lernen, die Belastungen zu verringern und besser mit ihnen umzugehen:

1. **Bewusstsein schaffen:** Oft hetzen wir durch den Tag und haken ihn am Ende einfach ab, ohne dass uns überhaupt bewusst ist, was wir alles leisten. Tipp der Expertin: „Führen Sie in einer für Sie typischen Woche Protokoll über alle Aufgaben, die Sie am Tag erledigen und notieren Sie kurz, welche Gefühle diese in Ihnen auslösen.“ Das hilft Ihnen, einen Eindruck von Ihren täglichen Belastungen zu bekommen.
2. **Stressfaktoren erkennen:** Nehmen Sie die Liste und markieren Sie die wichtigsten Stressfaktoren, z. B. zeitliche Überlastung durch Job und Familie. Berücksichtigen Sie auch vermeintlich geringe immer wiederkehrende Belastungen, wie z. B. Streitereien mit dem Partner ums Geld. Grund: Sie können auf Dauer genauso belastend sein, wie ein kurzzeitig auftretender starker Stress, z. B. durch eine Trennung.
3. **Lösungsmöglichkeiten finden:** Überlegen Sie, was anders sein müsste. „Am besten ist es, immer mehrere Lösungsmöglichkeiten zu haben“, rät die Autorin. Diese sollten Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen, aber auch realistisch und sinnvoll sein. Beispiel Jobstress: Anstatt gleich zu kündigen, lieber erst einmal versuchen, die Wochenarbeitszeit zu verringern oder die Abteilung zu wechseln.
4. **Widerständen trotzen:** In den seltensten Fällen werden Sie Ihr Ziel auf Anhieb und ohne Widerstände erreichen. Besonders tückisch: eigene Verhaltensmuster, wie z. B. zu schnelles „Ja“-sagen. Fragen Sie sich in diesem Fall, was dahinter stecken könnte (z. B. Angst vor mangelnder Anerkennung) und ob es Ihnen mit einem „Nein“ nicht besser gehen würde. Üben Sie das neue Verhaltensmuster immer wieder ein.
5. **Sich selbst wichtig nehmen:** Suchen Sie sich einen Ausgleich durch Sport, Entspannung oder ein Hobby, das zu Ihnen passt. Zwar ist auch hier aller Anfang schwer. „Doch wenn man merkt, wie gut einem der wöchentliche Saunaabend mit der Freundin tut, ist die Wahrscheinlichkeit groß, das man auch dabei bleibt“, so Stella Cornelius-Koch.

Portrait

Hintergrund: Der „Medical Mirror“ wird seit 1999 von der Medizin-Journalistin Stella Cornelius-Koch herausgegeben, die zugleich leitende Redakteurin ist. Der Presse- und Informationsdienst zeichnet sich vor allem durch seine allgemein verständliche, aber seriöse Darstellung bei gleichzeitig hohem Service-Nutzen der behandelten Themen aus. Das Spektrum ist bewusst weit gefasst und reicht (neben zahlreichen aktuellen News zu verschiedenen Gesundheitsthemen) von praktischen Gesundheitstipps, Vorbeugung, Forschung, Pharmakologie und neuen Therapien bis hin zu alternativen Heilmethoden, Naturheilkunde, Fitness, Wellness, Beauty, Psychologie und Ernährung. Regelmäßig bietet der „Medical Mirror“ auch umfangreichere Themen-Specials an.

News-ID: 291049 • Views: 1931 (Stand: 29.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/291049/Wie-Frauen-Stress-besser-bewaeltigen.html>