

Der ganze Stress macht uns krank

12.04.2013, 14:58 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Barbara Reisen e.K.*



Wenn uns der ganze Stress überfordert schlägt er automatisch auf die Gesundheit

Die Liste an Erkrankungen aufgrund von Stress im Alltag wird immer länger. Stress macht krank. Vermutet hat man das ja schon lange, aber je gründlicher nachgeforscht wird, desto deutlicher wird, wie weitreichend sich Stress tatsächlich auf unsere Gesundheit auswirkt. Sehr viele Menschen fühlen sich von den Anforderungen des modernen Lebens stark unter Druck gesetzt. Und dabei ist egal, in welcher Gesellschaftsschicht man sich befindet. Ob Schüler, Mutter oder Topmanager – Stress ist überall.

Stress auf der Arbeit wird von vielen als normal angesehen. Stress zu Hause gehört mittlerweile auch schon zum als ‚normal‘ empfundenen Tagesablauf. Was spätestens zu denken geben sollte ist die Tatsache, dass die meisten Menschen mittlerweile sogar Stress in der Freizeit als ‚normal‘ ansehen. Woher kommt denn der ganze Stress? Das heutige Leben wird von Tempo bestimmt. Leistungsdruck, Zeitnot und ständig wachsende Anforderungen in sämtlichen Lebensbereichen. Daher ist es enorm wichtig darauf zu achten, dass der Stress nicht überhandnimmt und anfängt der Gesundheit zu schaden.

Ab wann schlägt Stress auf die Gesundheit?

Wenn Stress zu häufig und ohne körperlichen Ausgleich auftritt, empfinden wir ihn als überfordernd, ja geradezu bedrohlich. Stichwort Multitasking: Man soll tausend Dinge gleichzeitig erledigen und weiß schon vorher ganz genau, dass das nicht möglich ist. Oder wenn es möglich ist, dann nur unter einer extremen Belastung und Energieleistung. Kritisch wird es dann, wenn sämtliche Kraftreserven aufgebraucht sind, der Stress aber anhält. Das Endergebnis können psychische Erkrankungen sein die vom geistigen Ausgebranntsein oder Burnout bis hin zu weitreichenden Depressionen führen. Aber was kann man tun, bevor Stress zu weit geht?

Stress entsteht im Kopf

Auch wenn es den Anschein hat, als würde man sich an den Stress des Alltags gewöhnen können und dann ganz gut mit ihm leben – trotzdem kann Stress krank machen. Stress kann deutliche Auswirkungen auf die Gefühlswelt, die Stimmung und das Verhalten eines Menschen haben. Aber die Psyche ist ein Teil unseres Seins. Auch der Körper leidet unter langanhaltendem Stress. Bevor man also krank wird, gilt es etwas gegen den Stress zu tun. Die gute Nachricht ist, dass wir den Stressfaktor in unserem Leben tatsächlich in gewisser Weise in der eigenen Hand haben.

„Stress entsteht im Kopf“, weiß Prof. Dr. Sepp Porta (Leiter des Instituts für Angewandte Stressforschung in Bad Radkersburg in der Steiermark). Wie belastend wir eine Situation empfinden, sei individuell ganz verschieden. Die Schlüssel zur Stressbekämpfung heißen Kontrolle und Anpassung. Solange man sich als ‚Herr der Lage‘ fühlt, stresst eine

schwierige Situation nur noch halb so sehr. In der gleichen Weise geht Unbekanntes eher an die Nerven, als Vertrautes. So simpel es klingt, es gibt tatsächlich einige Faustregeln, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

1. Sich nicht zu viel zumuten
2. Gut auf belastende Situationen vorbereiten
3. Pausen machen
4. Entspannungstechniken anwenden

Optimismus gibt Stress keine Chance

Neben den technischen Möglichkeiten dem Faktor Stress entgegenzuwirken, hilft die Einstellung mindestens genauso stark dabei. Menschen mit einem gesunden Selbstbewusstsein sind belastbarer. Natürlich kommt dieser Effekt daher, dass sich ein selbstbewusster Mensch nicht erdrückt fühlt, sondern eher die Überzeugung hat, eine Situation fest in der eigenen Hand zu haben. Was sich als ein entscheidender Schlüssel zum Wohlfühl herausstellt, ist Optimismus.

Optimisten gehen mit einem Lächeln durchs Leben. Sie nehmen alles etwas leichter und haben die seltene Gabe, in jeder Situation das Positive wahrzunehmen.

Urlaub zur Bewältigung von Stress

Wem es dennoch unmöglich erscheint, aus dem Hamsterrad des Alltags auszubrechen und dem Stress nicht entfliehen kann, hat die Möglichkeit sich Hilfe von außen zu holen. Es werden viele Erholungsurlaube angeboten, die dem Zweck dienen, Stress abzubauen.

Portrait

Seit 1992 sind wir Ihr Reiseveranstalter für Kur- und Wellnessreisen nach Polen und Deutschland.

News-ID: 712132 • Views: 1069 (Stand: 17.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/712132/Der-ganze-Stress-macht-uns-krank.html>