

## Entspannen Sie mal richtig

Wir Menschen sind zu großen Taten fähig, vor allem wenn wir jung sind. Auch meine Umgebung und vor allem meine etwas älteren ärztlichen Freunde sagen mir immer wieder, was sie alles in ihren jungen Jahren erlebt und geleistet haben, da wurden Praxen aus dem Nichts erbaut, Krankheiten noch wirklich geheilt, rund um die Uhr gearbeitet nebenbei die Traumfamilie und die Alpenüberquerung alles entspannt unter einen Hut gebracht.

Manchmal denke ich dann schon darüber nach was mit meiner Generation der jungen Ärzte los ist. Und ich bin da keine Ausnahme. In meiner Zeit in der Klinik musste ich Dank multibler Wochenend- und Nachtdienste gelegentlich meine Patienten nach dem Wochentag fragen - zugegeben diese Dienste waren auch nicht allzu beziehungsfördernd. Mein einziges Hobby war streckenweise das Züchten von Augenringen und grauen Haaren, denn abends war ich oft einfach nur froh ins Bett fallen zu können, an mein Lauftraining war nicht zu denken.

Wieso ich das gemacht habe ist recht einfach zu beantworten: ich wollte lernen, ich wollte mein Bestes geben, die Welt verändern und dachte, dafür wäre es notwendig 24 Stunden, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr für meine Arbeit zu leben. Jetzt wäre es so einfach zu sagen so ist heute das Leben, es ist alles hektischer geworden, wir Menschen haben die Kunst des Nichtstuns verlernt. Doch seien wir ehrlich **Stress entsteht in uns** – das ist eine fantastische Nachricht! Denn die einzige Person, die wirklich für Ihr Stresslevel verantwortlich ist – und ihn beeinflussen kann – sind Sie.

Deshalb hier ein paar einfache Möglichkeiten zum Stressabbau, manche helfen sogar in Sekunden.

### Tief durchatmen

Schon unsere Mütter haben es uns gesagt –wir wollten es vielleicht nur nicht hören- und wir selbst nutzen den Tip gerade für unsere nervösen Patienten und raten diesen, tief durchzuatmen.

Björn Husmann, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren erklärt, dass jeder seelische und körperliche Zustand Einfluss auf die Atmung hat. Es gibt Wechselwirkungen zwischen unserem Atem und unserem vegetativen Nervensystem. Weil wir den Atem bewusst steuern können, also z.B. verlangsamen, haben wir hiermit eine Art Erste-Hilfe-Kit bei Stress in der Hand.

Wer ruhig durchatmet, dessen Herz pocht weniger wild.

Verschiedene Entspannungstechniken setzen auf Atmung. Also probieren Sie es einfach mal aus: Atmen Sie mehrmals tief und ruhig. Legen Sie auch Ihre Hand auf den Bauch und beobachten Sie wie sich diese beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder absenkt.

### Mal abschalten

Ob Mutter, Topmanager oder Arzt, dank moderner Kommunikationstechnik sind wir heute immer erreichbar. Jeder hat ein Handy, das schon klingelt, sobald Sie die Ordination verlassen haben, weil Ihre Freunde den Abend planen wollen. Im Urlaub rufen die Kollegen an um sich über den neuen Arbeitsplan aufzuregen. Zusätzlich bearbeiten z.B. Mitarbeiter in Wissensberufen jeden Tag rund 300 E-Mails. Wir checken stündlich unseren Facebook-Account und über die unzähligen SMS und Whatsapp-Nachrichten wollen wir erst gar nicht sprechen.

Das stresst. Noelle Chesley von der University of Wisconsin wies auch in einer wissenschaftliche Studie nach, dass Mobiltelefone dazu beitragen, den Stress-Level ihrer Benutzer zu erhöhen.

Hier ist der Tip ganz einfach: schalten Sie mal ab und zwar all Ihre technische Kommunikation.

Gönnen Sie sich den Luxus und sein Sie auch mal nicht erreichbar.

### Grüner Tee statt Kaffee

Haben Sie früher, wenn Sie schon erschöpft aus dem Notdienst in den Tagdienst gekommen sind auch immer zum Kaffee gegriffen um wieder fitter zu werden? Die Strategie ändern Sie jetzt.

Was wir alle aus dem Kaffee wollen ist Koffein. Dieses sorgt in unserem Körper für die Ausschüttung des Hormons Cortisol, also einer hormonellen Stressreaktion mit Herzfrequenz- und Blutdruckanstieg. Unser Körper ist in Kampfbereitschaft und das löst das kurzfristig fitte Gefühl in uns aus. Grüner Tee bietet da einen anderen Weg, er enthält neben Koffein die Aminosäure Theanin. Diese hat eine beruhigende Wirkung und ist damit eine Art Antagonist für das Koffein. Untersuchungen konnten zeigen, dass die oft mit Koffeinkonsum einhergehende spontane motorische Aktivität- kurz gesagt Nervosität- reduziert werden konnte und die kognitiven Fähigkeiten gleichzeitig gesteigert wurden.

Also greifen Sie für den entspannten Frischekick doch ab jetzt einfach zum Grüner Tee und genießen Sie den Effekt.

### **Gesunde Lebensmittel**

Gerade wenn wir eh schon Stress haben leidet unsere Ernährung. Wer kennt ihn nicht, den obligatorischen Anruf beim Pizzadienst in Stressphasen?

Doch gerade dann sollten Sie darauf achten was Sie zu sich nehmen.

Unser Körper braucht besonders jetzt ausgewogene und frische Nahrung um viele Vitalstoffe zu bekommen wie B-Vitamine für die Nerven und Antioxidanzien gegen den inneren Stress durch freie Radikale. Magnesiumreicher Nahrung wie Banane, Nüsse oder Vollkorn wird nachgesagt sie würde für innere Ruhe sorgen. Ebenso sollen Omega-3-Fettsäuren bei Ausgeglichenheit und Entspannung eine wichtige Rolle spielen. Zudem können Sie mit der richtigen Ernährung auch ihre Neurotransmitter optimieren und so Ihrem Körper die Chance geben, langfristig besser mit Stress umzugehen. Proteinreiche Lebensmittel liefern Ihnen die Bausteine für Dopamin -für Aufmerksamkeit und konzentrierte Leistungsfähigkeit- und Acetylcholin -das bei vielen kognitiven Leistungen eine wichtige Rolle spielt. Gesunde Kohlenhydrate aus Obst und Gemüse unterstützen die Serotonin-Produktion, was eine positive Auswirkung auf unsere Stimmung haben kann. Essen Sie sich in die Entspannung.

### **Sport**

Regelmäßiges Training kann in vielerlei Hinsicht ein echtes Ventil für Stress sein. Insbesondere bei Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren wird der stimmungsaufhellenden Botenstoff Endorphin ausgeschüttet. Wenn unsere Glückshormone den Organismus durchfluten, entspannen wir uns, fühlen uns wohl und die Fähigkeit, auch bei Belastungen entspannt zu bleiben steigt. Auch andere positive Wirkungen des Sportes können im Vordergrund stehen, so empfinden viele Kraftsport als positive Entladungsmöglichkeit für aufgestaute Anspannungen. Beim Schwimmen wird ein entlastendes Gefühl beschrieben, wenn man vom Wasser getragen wird. Oft kreisen auch nach dem Feierabend die Gedanken noch um die Arbeit. Diese Grübeleien verhindern richtige Erholung. Wer die Gedankenkreise unterbrechen will, sollte Sportarten wählen, die Konzentration erfordern wie Tennis oder Tanzen Die stressabbauenden Wirkungen des Sports lassen sich also optimieren, indem Sie die Auswahl ihrer Sportart genau auf den eigenen Stresstyp abstimmt.

Zweitens wird bei regelmäßigem Training eine gewisse Stressresistenz entwickelt. Durch das regelmäßige Belasten des Systems im Wechsel mit adäquaten Regenerationsphasen bereitet sich ihr Körper jedes Mal besser auf die nächste Belastung vor. Diese sogenannte Superkompensation führt bei regelmäßigem Training zu einer erhöhten allgemeinen psycho-physische Widerstandsfähigkeit. Das bedeutet, dass das Herz mehr aushält, die Atmung sich verändert und tiefer wird, was sich auch bei akutem Druck positiv bemerkbar macht. Die vegetativen Reaktionen des Körpers fallen dann weniger heftig aus, auch weil weniger Stresshormone ausgeschüttet werden.

#### ***Keine Zeit- Keine Ausreden!***

Selbst wenn Sie sich die Zeit für ein komplettes Workout noch nicht nehmen möchten, können Sie immer wieder kleine Bewegungseinheiten in Ihren Alltag einbauen; eine Bushaltestelle früher aussteigen und das Stück zu Fuß gehen, statt dem Auto das Fahrrad nehmen, die Treppe statt dem Aufzug oder einfach mal 10 Minuten im Grünen spazieren gehen. Jede Art von Bewegung hilft Ihren Kreislauf in Gang zu bringen und klare Gedanken zu fassen. Und sobald Sie auf den Geschmack gekommen sind, werden Sie sicher noch weitere Sporteinheiten in Ihren Alltag integrieren und neue Sportarten ausprobieren.

### **Meditation**

Eine Studie von Andrew C. Hafenbrack 2013 im Psychological Science Journal belegt, das bereits 15 Minuten tägliche Achtsamkeits- Meditation einen Einfluss auf unser Denken haben. Meditation ist hier sicher nicht in dem Sinne zu sehen, dass Sie nach 15 min plötzlich erleutet sind und auch nicht, dass sie dafür ein esoterische Langhaartyp werden müssen. Es geht eher darum, den Augenblick bewusst wahr zu nehmen, NICHTS zu denken, sich selbst reflektieren, einfach zu Sein. Klingt easy und ist doch selten geworden in unserem täglichen Leben, weil wir meist noch mit den Gedanken in der Vergangenheit hängen oder bereits die Zukunft planen und uns und unsere Umgebung im wichtigsten Moment den wir haben, im Hier und Jetzt, nicht mehr wahrnehmen.

Gerade für Mediziner ist Meditation ein spannendes Thema. Neurowissenschaftler entdeckten Meditieren als Mittel gegen Stress, Angststörungen und Depressionen. Sich mit dem Geist zu befassen, führt zu erstaunlichen Veränderungen im Gehirn. Die Alpha-Wellen-Aktivität wird durch Meditation gesteigert, so wie im Tiefschlaf. Herzschlag und Atmung werden beruhigt, der Blutdruck normalisiert sich, die Produktion von Cortisol und Adrenalin wird gesenkt, die Muskulatur wird locker und entspannt und das Immunsystem wird gestärkt.

Was so viel Gutes bewirken kann ist es doch wert, dass Sie es einfach mal tun.

### **Lachen**

Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund.

Lachen ist der größte Feind des Stresses, sagt die Humorthérapeutin Erika Kunz.

Viele Studien beschäftigen sich mit dem Thema. Wenn wir lachen, schüttet unser Körper Endorphine aus, die unseren Stresshormonen entgegenwirken. Lächeln senkt unsere Herzschlagfrequenz. Und vor allem, es macht einfach Spaß.

Für die positiven Effekte ist übrigens dabei egal, ob wir "künstlich" lachen oder etwas wirklich lustig finden. Nach dem Motto von Amy Cuddy einer amerikanischen Psychologin, die sich mit dem Thema Körpersprache beschäftigt: *Fake it, till you make it!*

Wenn Sie sich zu alt und erwachsen fühlen grundlos zu lachen –denn als Kinder haben wir das alle getan- stellen Sie sich einfach in jeder Situation die Frage was daran lustig ist. Meist findet sich doch eine Kleinigkeit. Oder lachen Sie einfach mal über sich selbst. Sie können der Realität auch nachhelfen z.B. in den Sie anderen Menschen in ihrer Vorstellung alberne Kostüme anziehen Die Gedanken sind frei! Stellen Sie sich Ihren Chef im Bugs Bunny Kostüm mit Mohrrübe in der Hand vor oder den netten Sachbearbeiter von der Krankenkasse mit Baströckchen und Clownsnase, die immer hupt wenn er anfängt zu sprechen...und jetzt versuchen Sie mit diesen Bildern im Kopf mal völlig ernst zu bleiben. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Es kann schon sein, dass Sie dann zukünftig durch Ihr Grinsen auffallen. Und im besten Fall lächelt Ihr gegenüber zurück, dann haben Sie auch ihm gleich noch eine Stressreduktion geschenkt

Wie viel Lachen ist genug? Michael Miller, Lachforscher der University of Maryland, empfiehlt mindesten 15 Minuten herzhaftes Lachen täglich. wenn Sie mich fragen, dann darf es davon noch viel mehr geben.

### **Sex**

Wie gut Sex gegen Stress wirken kann, wissen Sie sicher auch ohne jede wissenschaftliche Untersuchung, dass Sex zu zweit mehr Spaß macht als alleine, auch.

Falls Sie dennoch einmal in einer stressigen Situation zusätzliche Argumente für Sex benötigen:

Die Forschungsgruppe um B. Ditzen hat herausgefunden, dass Sex und andere partnerschaftliche Interaktionen den Cortisolspiegel nachhaltig senken. Ebenfalls zum Thema Sex und Stress forschte Stuart Brody von der University of Paisley. Er fand heraus, dass Sex mit dem Partner fünfmal effektiver wirkt um den Blutdruck zu senken.

Also legen Sie los!

### **Langfrist-Lösung gegen Stress**

Die vorhergehenden Methoden sind wirksam und bei allen geht es um *Symptombekämpfung*. Doch uns als Medizinern ist klarer als irgendjemand sonst, dass es besser ist, wenn erst gar kein potentiell krankmachender Faktor, also auch kein Stress auftritt.

Wir machen uns Stress, wenn wir uns die falschen Ziele setzen, Ziele verfolgen, die nicht unsere eigenen sind oder Handeln ohne das mit unseren Zielen abzugleichen. Also hinterfragen Sie sich immer mal wieder selbst.

Wir machen uns auch dann Stress, wenn wir Dinge nicht akzeptieren wollen, die wir nicht ändern können: Wetter, Straßenverkehr, das Verhalten anderer Menschen. Und was hilft uns Ausfregen? Nichts.

In unser aller Leben kommt es zu Situationen, die wir uns anders vorgestellt oder gewünscht hätten. Trotzdem können zwei Menschen auf eine Situation ganz unterschiedlich reagieren. Stellen Sie sich z.B. vor jemand nimmt Ihnen die Vorfahrt. Sind Sie selbst gerade verliebt, werden Sie mildtätig lächeln und sich vielleicht fragen ob der andere so schnell fährt, weil er auch zu seiner Liebsten

möchte. Hatten Sie einen Tag, bei dem Sie von einem Patienten aggressiv angegangen worden sind beschimpfen Sie den anderen Fahrer unwirsch und potenzieren damit Ihr Stresslevel noch weiter. Der Unterschied liegt nicht in den Situationen, die uns in unserem Leben begegnen, sondern in jedem einzelnen von uns. Wir sind es, die den Dingen ihre Bedeutung geben, wir sind es, die unsere Reaktionen bestimmen. Hierin liegt ein Geschenk. Es gibt nur eine Person, die Sie stressen kann – **Sie selbst.**

**Autor: Dr. med. dent. Eva Meierhöfer**  
**[www.Meierhoefer.at](http://www.Meierhoefer.at)**