

# Auswege aus der Stressfalle

■ **ESSLINGEN:** Auftaktveranstaltung der Vortragsreihe „Wenn die Jungen in die Jahre kommen“ – Schlafen hilft

(foe) – „Stress macht krank.“ Sibylle Teschner zeigte bei ihrem anschaulichen Vortrag zum Auftakt der Reihe „Wenn die Jungen in die Jahre kommen“ in der Volksbank Esslingen nicht nur die Ursachen von Stress auf, sondern wies auch Wege, um Belastungen des Alltags besser meistern zu können und damit länger gesund zu bleiben.

„Wir wollen die Vorsorge anpacken“, sagte Albrecht Mayer, Geschäftsführer der Innungskrankenkasse Esslingen-Göppingen. Gemeinsam mit der Volksbank hat die

IKK angesichts der demografischen Veränderungen die Vortragsreihe ins Leben gerufen.

„Wer viel gearbeitet hat, hat ein Recht, sein Leben zu genießen“, meinte Heinz Fohrer, Vorstandsmitglied der Volksbank. Der Referentin Sibylle Teschner zufolge ist der Mensch von heute jedoch zunehmend Belastungen ausgesetzt, chronische Krankheiten seien daher auf dem Vormarsch. So herrsche bei vielen etwa Unsicherheit über den Arbeitsplatz. Arbeit und Freizeit würden ineinander fließen und alte Ordnungen wie die Familie gingen

verloren. Perfektionismus führt laut der Unternehmensberaterin zu weiterem Stress und es bleibe immer weniger Zeit, den Akku aufzuladen. Der Mensch schlafe im Durchschnitt zwei Stunden weniger als früher.

Was bewirkt nun Stress in unserem Körper? Der Blutdruck und die Blutzuckerwerte seien erhöht und das wie ein Zellgift wirkende Cortison werde ausgeschüttet, so Teschner. Außerdem atme man falsch. Dies hinterlasse Spuren im Körper. Jeder habe ein messbares, biologisches Alter. So sei mancher älter, als er Lenze zähle. Doch das biolo-

gische Alter könne durchaus noch zurückgedreht werden. Etwa über Sport, der aber in Maßen und nicht gleich nach der stressigen Arbeit ausgeübt werden solle.

Die Beraterin verwies auf zahlreiche Übungen. Auch richtig atmen könne man wieder lernen. Eine Pause sollte auch eine solche sein und damit das Gegenteil von dem, was man gerade getan hat. Ein Perfektionist müsse auch einmal delegieren und Nein sagen können. Beruf und Freizeit sollten strikt getrennt, Prioritäten gesetzt und Ziele gesteckt werden. Teschners Tipp-Liste ist

lang. Sie riet, den eigenen Rhythmus zu entdecken und dem Alltag eine Struktur zu geben „Machen Sie nicht die Nacht zum Tage.“ Dem Schlaf komme nämlich eine wichtige Funktion zu. So falle während der Ruhephase nicht nur der Puls, sondern es würden auch Wachstumshormone ausgeschüttet, die Osteoporose verhindern können. Wer müde sei, mache darüber hinaus Fehler. „Wer seinen Weg in Übereinstimmung mit dem Rhythmus des Lebens geht, wird niemals müde“, zitierte die Referentin Mahatma Gandhi.