

A close-up photograph of a middle-aged couple smiling and embracing each other. The woman is on the left, wearing a white shirt, and the man is on the right, also in a white shirt. They are both looking towards each other with joyful expressions. The background is a soft, out-of-focus light blue.

DR. MED. DIRK PAJONK

JUNG BLEIBEN IST GANZ EINFACH!

Ihr persönlicher
Aktiv- und Entspannungsplan

Weltbild

Dirk Pajonk

Jung bleiben ist ganz einfach!

Ihr persönlicher Aktiv- und Entspannungsplan

Über den Autor



Dirk Pajonk, Jahrgang 1969, war elf Jahre lang Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft im Zehnkampf.

1996 nahm er an den Olympischen Spielen in Atlanta teil, 1998 wurde er Deutscher Meister im Zehnkampf. Im gleichen Jahr schloss er sein Medizinstudium ab.

Neben seiner Tätigkeit als Orthopäde hält er Vorträge und gibt Workshops zu den Themen körperliches Training, Ernährung und Stresskompetenz.

Dirk Pajonk arbeitet seit mehr als 13 Jahren in seiner eigenen orthopädischen Praxis. Er hat drei Kinder und lebt in Düsseldorf.

Dr. med.

Dirk Pajonk

JUNG BLEIBEN IST GANZ EINFACH!

*Ihr persönlicher
Aktiv- und Entspannungsplan
vom Arzt, Zehnkämpfer
& Gesundheits-Coach*



Weltbild

Für meine Kinder, das Leben und die Liebe

Wichtiger Hinweis:

Die Medizin ist wie jede Wissenschaft durch Forschungen und klinische Erfahrungen einer ständigen Entwicklung unterworfen. Autor und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass die Ausgabe dieses Buches bei Fertigstellung dem aktuellen Wissensstand der Wissenschaft entspricht.

Die Informationen dieses Buches können individuell gezielten ärztlichen Rat nicht ersetzen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Beschwerden auf jeden Fall eine Ärztin oder einen Arzt. Eine Haftung des Autors und des Verlages für etwaige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch des in diesem Buch präsentierten Materials ergeben, ist ausgeschlossen.

Impressum

Copyright © 2018 by Weltbild Verlag GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens-Str.1,
86159 Augsburg

Alle Rechte vorbehalten

Aktualisierte und überarbeitete Neuausgabe des Titels »Entspannt gewinnt«

Copyright © 2005 Murmann Verlag GmbH, Hamburg

Überarbeitung: Medienprojekte München

Lektorat: Christian Weller, Hamburg

Mitarbeit: Rainer Kolbe, Tating/Eiderstedt

Fotos: Brigitte Werner, Hamburg, Fotolia: Thomas Brostrom (42), adimas (227)

Umschlaggestaltung: Maria Seidel, atelier-seidel.de

unter Verwendung des Bildes: : istockphoto/Wavebreakmedia

Gestaltung: Eberhard Delius, Berlin

Satz: Reih's Satzstudio, Köln

Gesetzt aus der Minion und der The Mix

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in the EU.

ISBN 978-3-8289-4435-0

Einkaufen im Internet:

www.weltbild.de

INHALT

Geleitwort von Heike Meier-Henkel 7

VORWORT

13 Jahre später 9

EINFÜHRUNG

Lebensqualität trotz Stress 13

Vom Leistungssportler zum Stress-Coach 14

Was ist eigentlich Stress? 20

Gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück! 31

IHR AKTIVPLAN

Drei Bausteine für mehr Lebensqualität 41

BAUSTEIN I

Bewegung bringt Sie nach vorn 47

Gesundheitssport – Ausdauer trainieren 49

Stretching – für Geschmeidigkeit und Körpergefühl 75

Koordination – Kopf und Körper als Team 78

Haltung – Muskelkraft am Schreibtisch 82

BAUSTEIN II

Erholung füllt Ihre Kraftreserven auf 95

Schlaf – die große Pause 99

Atmung – erst einmal Luft holen 105

Entspannung – von der wohligen Wellness zur effektiven Technik 107

Innere Einstellung – die Macht der Motivation 120

Sozialer Rückhalt – Partner, Freunde und Kollegen 124

BAUSTEIN III

Ernährung gibt Ihnen die gute Grundlage 133

Essen ist Lebensqualität 136

Vergessen Sie Diäten – entdecken Sie Genuss 140

Ernährung – die richtige Zusammenstellung 146

Vitamine, Mineralien & Co. 165

Das A und O des Trinkens 180

Ernährungstipps & Rezepte 186

AUSBLICK

Fühl' dich jung:

Aktiv in die zweite Lebenshälfte 197

PRAXIS

Tests, Übungen und Trainingsplan 205

Wie gestresst bin ich? Testen Sie Ihren Stresspegel 206

Haben Sie Übergewicht? Die Berechnung des

Body-Mass-Index (BMI) 208

Welcher Sporttyp sind Sie? 211

Wie fit sind Sie? 214

Ausdauertraining. Das Acht-Wochen-Programm

für Einsteiger 219

Die wichtigsten Muskelgruppen im Überblick 226

Praktische Übungen: Kraft 229

Praktische Übungen: Stretching 240

Praktische Übungen: Entspannung 253

Rückenfit-Übungen für Verspannte 258

ANHANG

Internet-Hinweise 260

Literatur 262

Register 264

Dank 272

Unser Leben in Bewegung

von Heike Meier-Henkel

Wie stellen wir uns unser Leben in der Zukunft vor? Diese Frage drängt sich vielen Menschen auf. Vor allem, wenn die erste Hälfte unseres Daseins hinter uns liegt und die zweite noch vor uns. In den meisten Köpfen entsteht ein Bild von aktiven, unternehmungslustigen und selbstbestimmten Junggebliebenen, die ihre Zeit genießen wollen und all das tun können, wozu sie bisher keine Zeit oder Gelegenheit gehabt haben. Dabei wird nur gar zu gerne die Tatsache verdrängt, dass für viele dieses Ziel nicht erreichbar sein wird, weil Beweglichkeit und Gesundheit keine Selbstverständlichkeit mehr sind.

Doch wir können eine ganze Menge dazu beitragen, um die Voraussetzung zu schaffen für ein Leben, so wie wir es uns vorstellen. Je eher wir damit anfangen, umso besser. Mit Sport, bewusster Ernährung und achtsamem Umgang mit Körper und Geist können Sie vielen Einschränkungen, Krankheiten und Verletzungen vorbeugen. Auch ich als ehemalige Hochleistungssportlerin bleibe nicht davon verschont, dass die Muskelkraft nachlässt und die Konzentration manchmal schwerfällt.

Doch es vergeht kein Tag, an dem ich nicht in Bewegung bin. Ob mit dem Fahrrad, den Laufschuhen oder einfach spazieren gehen mit dem Hund. Für mich gibt es keine Ausrede für zu wenig Bewegung im Leben. Es fühlt sich einfach toll an, noch immer mit so manchem Jüngeren mithalten und sich uneingeschränkt bewegen zu können. Man fühlt sich nicht nur sicherer, sondern entwickelt auch viel mehr Energie für die täglichen Arbeiten und Aktivitäten.

Wenn Sie sich mehr bewegen, werden Sie wahrscheinlich auch feststellen, dass Ihr Schlaf erholsamer sein wird und Sie Lust auf Aktivitäten bekommen, die Sie sich vorher nicht zugetraut haben. Dabei geht es nicht darum, alles aus sich herauszuholen, wie im Leistungssport, sondern sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um etwas für sein ganz individuelles Wohlbefinden zu tun. Es ist wichtig, sich eigenverantwortlich Rahmen-

bedingungen zu schaffen, die förderlich für Sie ganz persönlich sind. Denn nur mit der nötigen Eigenmotivation werden Sie Freude daran haben, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Nur was ohne Zwang und dem eigenen Rhythmus angepasst entstehen kann, wird langfristig Erfolg versprechend sein. Pausen und Erholungsphasen gehören genauso dazu wie die sportliche Betätigung und ein bewusster Umgang mit der Ernährung.

Auch der Geist sollte trainiert und nicht vernachlässigt werden. Mittlerweile wissen wir doch alle, dass Körper und Geist eine Einheit bilden und voneinander abhängig sind. Nur durch die Balance zwischen Spannung und Entspannung gewinnen Sie ein Mehr an positivem Lebensgefühl. Schon während meiner zwanzigjährigen Karriere als Hochleistungssportlerin waren genau dies die entscheidenden Faktoren, um über so lange Zeit motiviert und erfolgreich zu sein.

Dirk Pajonk, wie ich ein ehemaliger Hochleistungssportler und Trainingskollege, gibt mit diesem Buch »Jung bleiben ist ganz einfach!« tolle Inspirationen und Anregungen, wie Sie die unterschiedlichsten Maßnahmen für Ihren persönlichen Jungbrunnen in den Alltag mit einfließen lassen können. Wie das tägliche Zähneputzen wird es dann automatisch zu Ihrer täglichen »Körperpflege« dazugehören. Der Erfolg ist Ihnen garantiert und Sie befinden sich ganz schnell auf der Überholspur. Vertrauen Sie auf die Erfahrungen von Hochleistungssportlern.

Heike Meier-Henkel war Weltrekordlerin, Europameisterin, Weltmeisterin und Olympiasiegerin im Hochsprung und wurde zur Weltleichtathletin des Jahres 1992 sowie im gleichen Jahr zu Deutschlands Sportlerin des Jahres gewählt.

13 Jahre später

13 Jahre ist es mittlerweile her, dass ich das Buch »Entspannt gewinnt« geschrieben habe, das hier überarbeitet und mit neuem Titel vorliegt. Wie ist es mir in der Zwischenzeit ergangen?

Ja, ich treibe tatsächlich weiterhin Sport. In aller Regel nehme ich mir ein Mal am Tag dafür Zeit. Manchmal sind das nur 15 Minuten, manchmal aber auch wesentlich länger, so wie es die Umstände zulassen. Auch allen weiteren Aspekten, die mir medizinisch wichtig erscheinen und die in dem Buch »Entspannt gewinnt« erwähnt wurden, halte ich die Treue, weil sie mir guttun. Weil ich der Überzeugung bin, dass sie mich zu dem machen, wie ich mich fühle: gesund, aktiv, ausgeglichen und sehr lebendig.

Bei den Patienten in meiner Praxis ist mir in den letzten Jahren zunehmend aufgefallen, wie groß die Gruppe derer ist, deren Berufsleben sich nun dem Ende zuneigt. Es sind Frauen und Männer, die auf eine erfolgreiche Karriere zurückblicken, in der aber neben dem Beruf und der Familie wenig Zeit geblieben ist, sich um die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu kümmern.

Plötzlich kommt der Zeitpunkt, an dem sich diese Menschen fragen, wie geht es weiter, nachdem der Job beendet ist und die Kinder aus dem Haus sind?!

Ist es möglich, meinen Körper wieder so auf Vordermann zu bringen, dass ich meinen Ruhestand aktiv und lebendig genießen kann? Ist das möglich, auch wenn ich mich jahrelang wenig oder gar nicht bewegt habe? Wenn ich lange Zeit weder richtig auf meine Ess- und Trinkgewohnheiten noch auf meine Freizeitgestaltung geachtet habe?

Und: Muss ich dafür gleich einen Marathon laufen und mein Leben radikal umstellen?

An alle diese Menschen richtet sich dieses Buch! Denn gerade in dieser Phase des Lebens geht es darum, den absoluten Leistungsanspruch aus

dem Leben zu verbannen, insbesondere aus dem Thema Sport und Fitness. Vielmehr geht es darum, mit Regelmäßigkeit und Gelassenheit an den Stellschrauben zu drehen, die in der »reiferen Jugend« dazu führen, neue Vitalität zu erlangen.

Denn: Jung und lebendig zu bleiben ist ganz einfach! Und älter werden macht nur Spaß, wenn man fit und gesund ist.

Jung bleiben ist ganz einfach!

Im Grunde ist es nicht schwer. Wir spüren sehr genau, ob unsere Kraftreservoirs aufgefüllt sind, ob unser Gleichgewicht stimmt. Was für uns gesund ist, zeigt unser innerer Kompass durch gute Laune, Wohlfühlen und Freude an den Herausforderungen des täglichen Lebens.

Aber warum sind so viele Menschen abgekämpft, lustlos oder gehetzt? Etwas vereinfacht lassen sich dafür drei Gründe nennen:

- Weil die Evolution uns im Lauf der Jahrtausende mit ein paar Mechanismen ausgestattet hat, die nicht recht passen zu unserem Leben in der Welt von heute.
- Weil wir in unserer hektischen Wohlstandsgesellschaft das Gespür für den inneren Kompass zum Teil eingebüßt haben.
- Weil wir Krankmacher und Stressfallen nicht erkennen und bereitstehende Ressourcen nicht vernünftig nutzen.

Stress, konsumierender Lebensstil und Zivilisationskrankheiten haben sich zu einem lähmenden Team zusammengetan. Aber man kann sich fit machen gegen diese Gegner. Stresskompetenz ist lernbar. Ein vernünftiger Umgang mit dem alltäglichen Stress ist zugleich eine effektive Weichenstellung für mehr Gesundheit und mehr Lebensqualität.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wo unser Organismus in unserer modernen Welt regelrecht in Fallen läuft und wie wir seinen Bedürfnissen besser gerecht werden können. Ich gebe Ihnen einfache Werkzeuge an die

Hand, um schädliche Einflüsse zu entlarven, zurückzudrängen und Ihre Energiereserven aufzufüllen. Letztlich geht es darum, den inneren Kompass wieder voll funktionstüchtig zu machen.

Auf den folgenden Seiten werden keine Einheitslösungen für alle propagiert. Der Mensch ist ein komplexes Wesen. Deshalb haben wir viele verschiedene Möglichkeiten, die allgegenwärtige Überforderung auszuhebeln. Und: Der Mensch funktioniert ganzheitlich.

Vergessen Sie die simplen Patentrezepte, die Ihnen viele Zeitschriften und Ratgeber anpreisen. Das Gefühl, sich rundum wohlfühlen, erreichen Sie dann, wenn es auf allen Ebenen halbwegs stimmt: von der Versorgung Ihres Körpers über Ihre Motivation bis hin zum Freundeskreis.

Dieses Buch bietet Ihnen deshalb eine große Bandbreite von Themen, Informationen und Anleitungen für die Praxis. Es bringt unter einen Hut, was Sie sich bisher an verschiedenen Stellen zusammensuchen mussten – Stressbewältigung, Gesundheitssport, Ernährungstipps und mehr. Verteilt auf drei überschaubare Bausteine wird aus der gebotenen Fülle Ihr Aktivplan zur Gewinnung von Stress- und Körperkompetenz.

Dies ist kein Buch, das Ihnen Dinge verbietet. Es ist ein Buch für Ihre Lebensqualität – für Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihre mentale Stärke im alltäglichen Dschungel der Anforderungen. Last but not least ist es ein Buch über gelebte Präventiv- und Anti-Aging-Medizin.

Dieses Buch wird Ihnen Lust machen, Neues auszuprobieren. Sie werden feststellen, was Sie längst wussten, aber im Laufe des Alltagslebens aus den Augen verloren haben. Und Sie werden sehen: Für ein gutes Maß an Lebensqualität ist kein Riesenaufwand erforderlich. Bei der Lektüre finden Sie schnell die für Sie optimale Einstiegsmöglichkeit zum Upgrade der eigenen Lebensqualität. Sie werden merken, wo Sie locker auf Bestehendem aufbauen können, wo es bei Ihnen ganz besonders hapert oder wo es Ihnen ganz einfach am meisten Spaß macht anzufangen. So beginnt schon beim Lesen Ihr Einstieg in ein gesünderes und besseres Leben. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg!



Lebensqualität trotz Stress

Vom Leistungssportler zum Stress-Coach

Als junger Leichtathlet habe ich im Schaufenster eines Fernsehgeschäftes die Übertragung der olympischen Wettkämpfe in Los Angeles 1984 mit Jürgen Hingsen, Siggie Wentz und Guido Kratschmer gesehen. Fasziniert von diesen »Typen«, träumte ich von nun an davon, einmal an Olympischen Spielen teilzunehmen und deutscher Meister zu werden. Also schloss ich mich im Alter von 15 Jahren in unserem Sportverein der Mehrkampfgruppe an.

Nach wie vor machen für mich die Vielseitigkeit und die mentale Stärke, die jeder Zehnkämpfer mitbringen muss, die Faszination dieser Disziplin aus. Die Wettbewerbe finden nach einem festgelegten Zwei-Tage-Programm statt. Der erste Tag beginnt mit dem 100-Meter-Lauf. Bei internationalen Ereignissen sind die Zehnkämpfer meist als Erste in der Arena. Es folgen Weitsprung, Kugelstoßen und Hochsprung. Der abschließende 400-Meter-Lauf ist in der Regel der letzte Event im Stadion, oft gegen 21.30 Uhr. Bis man gegessen und sich gepflegt hat, ist es oft weit nach Mitternacht. Da man etwa drei Stunden vor einer sportlichen Höchstleistung wach sein sollte, damit der Körper seine volle Leistungsfähigkeit entwickeln kann, klingelt der Wecker am nächsten Morgen gegen 5 Uhr. Nach dieser kurzen Nacht folgen 110-Meter-Hürden, Diskuswerfen, Stabhochsprung und Speerwerfen. Der abschließende 1500-Meter-Lauf ist für viele Zehnkämpfer der Albtraum. Nicht so für mich. Da ich ein schneller und guter Läufer war, hatte ich hier noch einmal die Möglichkeit, Punkte gutzumachen.

Zehnkampf ist eine Disziplin, bei der es nur Endkämpfe gibt. Jedes einzelne Ergebnis zählt für die Summierung der Punkte am Schluss. Man kann nicht in einer Disziplin seine Kräfte für die nächste aufheben. Es gilt, in allen das Leistungsmaximum herauszuholen. Das bedeutet auch, dass man sich immer wieder mental optimal einstellen und motivieren muss trotz der Müdigkeit, die während des straffen Zwei-Tage-Programms

unweigerlich bei jedem Athleten immer wieder auftritt. Nur wer sowohl körperlich als auch geistig an sich arbeitet, wird entsprechend erfolgreich sein. Es ist diese Auffassung vom ganzheitlichen, vielseitigen Athleten, die mich immer angezogen hat.

Gleichzeitig war Zehnkampf für mich eine Lebensschule. Neben Kraft und Schnelligkeit ging es um die Koordination komplexer Bewegungsabläufe, die nur mit guter Technik zu leisten war. Dazu waren Selbsteinschätzung und kluge Krafteinteilung gefragt. Man lernte Durchhaltevermögen. Einen bestimmten Bewegungsablauf im Stabhochsprung habe ich unermüdlich geübt, wieder und wieder, bis es mir gelang, ihn zu meistern. Trotz der deutlichen Schwielen an meinen schmerzenden Händen war ich so glücklich über diesen Erfolg, dass ich mich tatsächlich bis heute daran erinnere. Von meinem Training profitierten auch meine bis dahin mäßigen Schulnoten. Völlig unbewusst lernte ich, mich zu konzentrieren, Leistung zu fokussieren. Die Schule wurde für mich einfacher, ohne dass ich das Gefühl hatte, mehr dafür tun zu müssen.

Auf dem Weg zu den Olympischen Spielen

Meine Leistungen im Zehnkampf wurden gut und immer besser und so schaffte ich 1988 die Qualifikation für die Sportförderkompanie, ein wichtiger Schritt für junge Leistungssportler. 1992, ich hatte bereits mein Medizinstudium in Düsseldorf begonnen, schloss ich mich dem Verein Bayer Leverkusen an und traf hier auf den Trainer Bernd Knut, den wohl wichtigsten Menschen während meiner sportlichen Karriere. Er baute mich behutsam auf, glaubte frühzeitig an meine Leistungsfähigkeit und setzte Förderungen für mich durch.

In diesem Jahr habe ich meine Bestleistung um 400 Punkte erhöht. 1994 war es dann endlich so weit, ich qualifizierte mich für die Europameisterschaften in Helsinki. Aber auch Rückschläge blieben mir nicht erspart. In Finnland verletzte ich mich ernsthaft am Knie und mein nächstes sportliches Lebenszeichen erfolgte erst Ende 1995, als ich eine bis heute gültige Bestzeit im abschließenden 1500-Meter-Lauf ablieferte. Ich

erreichte die magische Grenze von 8000 Punkten, eine Leistung, die mir in diesem Jahr kaum jemand zugetraut hatte. Bei den Qualifikationsswettkämpfen für die Olympischen Spiele in Atlanta 1996 qualifizierte ich mich als zweitbesten Deutscher (die ersten drei dürfen bei entsprechender Qualifikationsleistung mitfahren). Für mich ist das bis heute sensationell. Es gab sicherlich drei oder vier Athleten, die höher einzuschätzen waren als ich – mein Plus war meine hohe Motivation.

Die Olympischen Spiele waren so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Es ist unglaublich, in ein Stadion mit 80 000 wartenden Zuschauern einzulaufen, das olympische Feuer im Hintergrund. Zwei Jahre später, im Jahr 1998, wurde ich deutscher Meister. Damit hatte ich die mir selbst gesetzten Ziele erreicht und bald spürte ich, dass mein Feuer für den Zehnkampf nicht mehr genug loderte, um ganz vorne mitzuspielen.

Zu dieser Zeit war ich als Arzt am Krankenhaus bereits voll berufstätig. Zusätzlich gab ich regelmäßig Seminare für die Mitarbeiter eines Finanzdienstleisters; dabei schlug ich den Bogen aus dem Leistungssport in die Unternehmen anhand der Themen Motivation und Visionen. Mehr und mehr erweiterte ich diese Vorträge um die positiven Auswirkungen von Ausdauerbelastung, Koordinationsübungen und Krafttraining.

Stress und Kilos

Als ich meine Zehnkampfkariere beendete, fand ich, ich sei genug gelaufen. Nun wollte ich Zeit und Energie in Familie und Beruf investieren. Ich ging am frühen Morgen in die Klinik, kam am späten Nachmittag nach Hause und kümmerte mich um meine wachsende Familie. An den Abenden und Wochenenden bereitete ich meine Vorträge vor. Dann begann ich, an meinen Urlaubstagen Praxisvertretungen zu übernehmen. Schließlich ging es ja darum, eine berufliche Perspektive aufzubauen. Mein Mobiltelefon hatte ich immer in der Hosentasche, um ja nichts zu verpassen. Am liebsten hätte ich alles auf einmal gemacht.

Ein paar Jahre ging das sehr gut. Ich sammelte neue Erfahrungen und lernte viel dazu. Mein Leben war spannend und ich war im Aufbruch.

Irgendwann kam jedoch der Punkt, ab dem ich mich einfach nur noch abgeschlagen fühlte. Ich war zunehmend gereizt, fühlte mich in Situationen überfordert, die mich zuvor überhaupt nicht belastet hatten, und fuhr – für mich ganz untypisch – leicht aus der Haut. Ich hatte das Empfinden, keine Zeit mehr für mich selbst zu haben. Und die Kontakte zu meinen Freunden kamen schon lange zu kurz.

Zu diesen Störgefühlen traten bald auch die ersten Anzeichen von körperlichem Unwohlsein. Ich achtete nicht mehr annähernd so bewusst auf meine Ernährung wie noch während meiner Sportlerkarriere. Immer häufiger litt ich an banalen Infektionskrankheiten. Ich war oft müde – sogar zu Zeiten, in denen ich scheinbar wenig zu tun hatte. Bei meiner alltäglichen Belastung gingen mir immer öfter ungute Sätze durch den Kopf wie: »Wenn du so weitermachst, bekommst du irgendwann einen Herzinfarkt.« Intuitiv erahnt man, was der eigenen Gesundheit abträglich ist, man will es oft nur einfach nicht wahrhaben.

Einen Ausweg aus meinem Dilemma sah ich erst einmal nicht. Die Arbeit musste ja weitergehen, sie sorgte schließlich für unseren Lebensunterhalt. Außerdem machte – und macht – sie mir Spaß. An der Priorität, die meine Familie genießt, wollte ich ganz sicher nicht rütteln.

In dieser Zeit fiel mir bei meinen Vorträgen auf, dass die Teilnehmer zunehmend das Thema Stress ansprachen, wenn sie nach ihren gesundheitlichen Risikofaktoren gefragt wurden. Ich begann mich mit dem Phänomen intensiver zu beschäftigen, konsultierte, wie im Leistungssport, einen professionellen Coach und lernte neben den theoretischen Hintergründen auch meine eigenen Schwächen und Stärken besser kennen.

Vom eigenen Körperprogramm zum Stress-Coaching

Während ich mehr und mehr begriff, was mich in die Situation gebracht hatte, in der ich war, beschloss ich eher instinktiv, meine Sportschuhe wieder auszugraben. Den Ausschlag gab mein Gewicht: Ich hatte weitergeessen wie zu Sportlerzeiten, mich aber – natürlich – deutlich weniger bewegt. Als ich mit einem meiner Jungs beim Arzt war, wurde er gewo-

gen (16,7 kg). Anschließend mussten wir in eine Apotheke und ich begab mich selbst auf die Waage, die dort stand. Sie zeigte ein Gewicht von knapp über 100 Kilo an. Das musste ein Irrtum sein! Ich beorderte meinen Jungen auf die Waage und siehe da: Sie zeigte 16,7 kg. An diesem Tag habe ich beschlossen, wieder mit Sport anzufangen.

Mir wurde bewusst, dass sich vieles, was ich in der intensiven Betreuung beim Leistungssport gelernt hatte, auf mein Alltagsleben übertragen ließ: mentale Leistungsunterstützung, die Wichtigkeit von Entspannung, Regeneration und Zeit-Management, gute Ernährung. Ich verband die Erfahrungen aus dem Sport mit meinem Wissen aus Medizin und Stress-Coaching und suchte nach praktischen Umsetzungen in meine täglichen Abläufe. Deutlich spürbar hatte ich ein Handwerkszeug gewonnen, um mit meinen Stressfaktoren besser umgehen zu können. Seitdem ist meine Lebensqualität merklich gestiegen.

Ich habe dabei keineswegs weniger gearbeitet als vorher. Aber ich habe meine »Selbstzeit« umgestaltet. Nicht alles ging dabei leicht von der Hand, eine gute Portion Disziplin war schon nötig. Nach den Jahren der Sportpause hat es einige Mühe gekostet, meinen »eingerosteten« körperlichen Motor wieder anzuschmeißen, und ich habe über Muskelkater geflucht. Vor allem die konsequente Änderung eingefahrener Lebensgewohnheiten hat mir zu Beginn einige Probleme gemacht. Es ist so verflixt bequem, passiv zu sein ... Die Lebensqualität verbessert sich dadurch aber nicht!

So wie ich früher ein Trainingsbuch geführt hatte, begann ich nun, meine Erfahrungen mit der Umstellung von Lebensgewohnheiten und mit dem neuen Training aufzuschreiben. Als Leistungssportler war es mir allein um die körperliche Leistungsentwicklung gegangen. Heute steht mein ganz persönliches Wohlbefinden im Mittelpunkt. Es geht mir darum, mich uneingeschränkt wohl und gesund zu fühlen – nicht zuletzt im Hinblick auf die zweite Lebenshälfte, die wir wohl alle über einen längeren Zeitraum erleben werden als jemals eine Generation vor uns.

Ich merkte schnell, dass Sport ohne Konkurrenzdruck für mich ein gutes Medium ist, zu mir selbst zu kommen. Und ich stieß auf eine ganze Reihe anderer Dinge, die zur Steigerung meiner Lebensqualität beitragen. Die Familie zog mit mir an einem Strang, vor allem bei den Ernährungs-

gewohnheiten. »Bewusster Genuss« lautet seitdem die Devise und es ist erstaunlich, wie nahe wir einer vollwertigen Sporternährung gekommen sind. Denn auch im normalen Alltag sollte das Essen von hoher Qualität sein, um den Körper mit dem Besten zu versorgen. Als Nächstes stand meine Freizeitgestaltung auf dem Programm: weniger passives Fernsehen, mehr Lesen und soziale Kontakte. So folgte Stein um Stein. Das Wichtigste werden Sie im Buch wiederfinden.

Heute behandle ich als Orthopäde und Sportmediziner die unterschiedlichsten Menschen vom Senioren bis zum Leistungssportler. Als Mitglied im medizinischen Team des Deutschen Leichtathletik-Verbandes betreue ich – wie sollte es anders sein – hauptsächlich Mehrkampfveranstaltungen. Das deutsche Zehnkampf-Team, bei dem ich das Ressort des Antidopingbeauftragten übernommen habe, unterstützt junge Athleten dabei, ihre sportlichen Erfolge sauber, das heißt ohne Dopingmittel, zu erreichen. Ziel ist es, die Athleten über den »Treibstoff« Ernährung optimal auf körperliche Höchstleistungen vorzubereiten. Weltklasseleistungen sind auch ohne Doping zu erreichen, das dokumentieren und beweisen wir durch zusätzlich durchgeführte Dopingkontrollen.

Mein Körperkompetenz-Tagebuch erlaubte mir nachzuprüfen, was mir entsprach und wirklich guttat, was funktionierte und was nicht. Als praktisch stellte sich heraus, dass ich die hinzugewonnenen Erfahrungen in meine Tätigkeit als Vortragender und Stress-Coach einbauen konnte. Meine Vorträge und Seminare in Firmen und im akademischen Bereich kreisen um Alltags-Fitness, Präventivmedizin und Stresskompetenz. Hier – wie in meiner persönlichen Geschichte und in meiner ärztlichen Praxis – geht es um vernünftige Antworten auf unseren konsumierenden, bewegungsarmen und aufreibenden Lebensstil.

Die einzelnen Bausteine aus den verschiedenen Bereichen haben sich ganz folgerichtig zu diesem Buch zusammengefügt. Die Weichenstellung für gesteigerte Lebensqualität und verlässliche Gesundheit ist auf einen einfachen Nenner zu bringen: Es geht um das Zusammenspiel von gesunder Bewegung, ausreichender Erholung und guter Ernährung. Es ist für Frauen wie für Männer geeignet.

Was ist eigentlich Stress?

Die Hälfte der Deutschen fühlt sich mindestens zweimal pro Woche durch Stress belastet. Das sind Situationen, in denen wir uns ärgern, wo wir Angst haben und wo wir unter Druck stehen. Neben diesem akuten Stress ist besonders lang andauernder Stress gefährlich für unsere Gesundheit: familiäre Sorgen oder Streitereien, Trennung und Scheidung vom Lebenspartner, Einsamkeit, Zukunftsängste beispielsweise nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben oder ständige Überforderung. Diese Stresssituationen schwächen unsere Immunabwehr, wodurch Erkrankungen entstehen können oder psychosomatisch verstärkt werden können.

»Aber noch geht's mir gut« ist der klassische Satz des notorisch Gestressten. Die Betonung liegt dabei auf dem »noch«. Denn eines sollte jedem bewusst sein: Dauerstress ist nicht bloß Krankmacher Nummer eins, der entsprechende Lebenswandel stört auf Dauer empfindlich das innere Gleichgewicht und die Lebensfreude. Und früher oder später hat diese Störung negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Die Folgekosten des Phänomens Stress werden in Deutschland auf etwa 30 Milliarden Euro jährlich geschätzt.

Aber was ist Stress eigentlich? Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet wörtlich übersetzt »Druck«. Ursprünglich kommt er aus der Physik und hier aus der Werkstoffkunde. Er wird für Materialien verwendet, die unter Druck und Zug stehen und sich dabei verformen. Dies lässt sich gut auf den menschlichen Organismus übertragen. Jeder versteht die Aussage: »Ich stehe unter Druck.« Dringen immer neue Stressfaktoren auf uns ein, reagieren wir gereizt, genervt und ungeduldig. Fehlt ein Gegengewicht, gerät die innere Balance ins Wanken. Wir verformen und verändern uns. Dann reagiert auch unser Körper. Anfangs zeigt sich die Schwächung durch immer wieder auftretende Infektionskrankheiten. Schwerwiegender sind Magengeschwüre, Bluthochdruck und das Risiko eines Herzinfarkts. Alles zusammen provoziert einen vorzeitigen Alterungsprozess.

Die Stressreaktion – damals wie heute

In früheren Zeiten waren es meist äußere, umweltbedingte Faktoren wie Hunger, Kälte oder physische Bedrohung, die Stress machten. Heutzutage sind es in aller Regel die privaten oder beruflichen, die inneren und zwischenmenschlichen Anforderungen und Probleme, die Stressreaktionen auslösen. Stressfaktoren erster Kategorie sind Konflikte mit unseren Partnern, Familienstreit oder Auseinandersetzungen mit Arbeitskollegen sowie Angst vor der beruflichen Zukunft. Aber auch eigene, zu hoch gesteckte Erwartungen, die zunehmende Informationsflut, fehlender Schlaf, Zeitdruck und Hektik, unregelmäßiges und unbewusst konsumiertes Essen und Trinken führen zu einer Stressreaktion. Diese als Stressoren bezeichneten Faktoren sind es, die uns aus unserer psychisch-mental – und später dann auch unserer körperlichen – Balance bringen.

Dabei sind die physiologischen Vorgänge unter Stress seit Jahrzehntausenden prinzipiell gleich geblieben. Der Mensch der Urzeit musste vor allem vorbereitet sein auf unerwartete Gefahren. So konnte beim Jagen im Wald plötzlich ein wildes Tier auftauchen. Dann hatte er nur zwei Möglichkeiten: Ihm gelang die Flucht oder er kämpfte sich frei. In jedem Fall führte die Stresssituation zu körperlicher Aktivität.

Bis heute aktiviert die massive Ausschüttung von Stresshormonen alle Organe, die zur Flucht oder zum Kampf benötigt werden. Das Herz fängt an zu rasen, der Blutdruck steigt, verfügbare Energiereserven werden mobilisiert, die Luftwege weit gestellt, die Muskulatur wird angespannt und die Reaktionszeit verkürzt. Gedrosselt werden dagegen die Funktionen aller Organsysteme, die man zur Abwehr der Gefahr nicht benötigt.

Die körperlichen und psychischen Reaktionen auf Stress sind genetisch festgelegt. Sie laufen auch im 21. Jahrhundert exakt nach demselben Prinzip ab. Gleichzeitig hat sich vieles verändert. Wilde Tiere trifft man nicht mehr so oft, stattdessen stößt man auf hinderliche Behördenmitarbeiter, asoziale Mitmenschen und Rowdys. In solchen Situationen ist es wenig ratsam, die innere Stressreaktion durch körperliche Aktivität zu lösen, selbst wenn unser Körper so programmiert ist. Offener Kampf oder Flucht ist hier keine Lösung, sondern schafft eher neue Probleme ...

In früherer Zeit war die Stressreaktion lebensrettend, sie machte in Gefahrensituationen ein schnelles, effektives Handeln möglich. Ohne sie hätte unsere Spezies nicht überlebt. Die Stressreaktion entstand, als höhere Lebewesen in die Lage kamen, sich auf veränderte Umwelteinflüsse einzustellen. So ist sie eng verknüpft mit Eigenschaften, die bis in unsere Zeit hoch geschätzt sind: Flexibilität und Anpassungsfähigkeit.

Auch heute ist Stress im Grunde produktiv. Er macht kreativ, er zwingt uns, zu lernen und neue Lösungsmöglichkeiten zu finden. Leistungssportler beispielsweise setzen sich bei der Jagd nach Bestleistungen ganz bewusst immer wieder Stresssituationen aus. Ohne Stress würde es keine neuen Rekorde, keinen sportlichen Wettkampf geben. Ohne Herausforderung und ein gewisses Maß an Aufregung wäre unser Leben langweilig. Und das gilt nicht nur im Sport, sondern auch in anderen Bereichen, egal ob in der Liebe oder im normalen Leben.

Stress – die Hormone

Die Stressreaktion wird bei allen Wirbeltieren – also auch bei uns – durch die Hormone Noradrenalin, Adrenalin und Kortisol ausgelöst. Da alle Informationen zunächst im Gehirn bewertet werden, dient das Gehirn als Schaltstelle. Über die Ausschüttung von Noradrenalin und/oder spezifischen Botenstoffen bestimmt es, wie viel von welchem Stresshormon die Nebenniere produziert. Das ist deshalb so wichtig, weil die verschiedenen Hormone im Rahmen der Stressreaktion unterschiedliche Bedeutung haben. Während Adrenalin und Noradrenalin in akuten, plötzlichen Stresssituationen produziert werden, kommt Kortisol vor allem bei lang anhaltendem Dauerstress zum Zuge.

Deshalb spielen Noradrenalin und Adrenalin die Hauptrolle bei Ärger und Furcht – aber auch bei der erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen, dem sogenannten *Eustress*. Eine länger andauernde Kortisol-erhöhung im Blut führt zu einer ganzen Reihe von Störungen: von der Deregulation des Insulinhaushalts bis hin zu psychosomatischen Beschwerden. So wird bei Personen, die sich depressiv und hilflos fühlen, ein

hoher Kortisolspiegel nachgewiesen. Die negative Form des Stresserlebens nennt man *Dysstress*.

Die Stressreaktion läuft bis heute physiologisch in drei Stadien ab:

■ Die **Alarmphase** führt im Gehirn zur Aktivierung der wichtigsten Schaltzentrale bei Gefahrensituationen, dem sogenannten zentralen noradrenergen System. Über die Ausschüttung vor allem von Noradrenalin und Adrenalin werden das Gehirn und der gesamte Organismus wachgerüttelt. Ein klassisches Beispiel ist folgende Situation: Sie schlummern sanft in Ihrem Bett. Plötzlich weckt Sie ein fremdes, lautes Geräusch. Sofort sind Sie hellwach und versuchen herauszufinden, woher die »Bedrohung« kommt und was Sie tun können, um sie zu beseitigen.

Aktiviert werden alle Organsysteme, die zur Bewältigung der möglichen Bedrohung beitragen können. Das Herz schlägt schneller, die Muskulatur wird aktiviert, der Blutdruck steigt. So wird auch das Gehirn besser durchblutet und die Reaktionszeiten sinken. Die in der Leber gespeicherten Energiereserven werden freigesetzt und der Blutzuckerspiegel steigt. Diese Reaktion fällt umso stärker aus, je bedrohlicher uns die Situation erscheint. Unser Gehirn reagiert also nicht starr nach Schema F, sondern kann die Abläufe flexibel steuern.

Organsysteme, die zur Bewältigung der Krise nicht nötig erscheinen, werden zunächst auf ein Minimum zurückgeschaltet. Die bekannte Schreckreaktion »da bleibt mir die Spucke weg« ist ein typisches Beispiel für eine solche Körperfunktion im Stand-by-Betrieb. Anschaulich wird das wieder über die Situation des Urzeitmenschen: Wenn er einem gefährlichen Tier gegenüberstand, wird er kaum an Nahrungsaufnahme gedacht haben, die Speichelproduktion wurde nicht benötigt.

■ Die folgende **Widerstandsphase** ist gekennzeichnet durch den Einsatz der zuvor aktivierten Organe, zum Beispiel durch eine Kampf- oder Fluchthandlung. Wir können aber auch unseren Grips nutzen und uns Strategien ausdenken, um die Bedrohung auszuschalten, das Problem zu lösen oder uns zu arrangieren.

Behalten wir die Situation in der Hand, gelingt es uns, den Kopf aus der Schlinge zu ziehen, und gönnen wir uns im Anschluss etwas Ruhe und Entspannung, um verbrauchte Energiereserven wieder aufzufüllen, dann ist nicht mit negativen Folgen für unsere Gesundheit zu rechnen. Im Gegenteil: Wir können stolz sein, eine weitere Herausforderung bewältigt zu haben, unser Selbstbewusstsein steigt.

Beim Eustress, der positiven Form des Stresserlebens, werden Kompetenzen erweitert und neue Fähigkeiten entdeckt. Verantwortlich für diese Form des Stresserlebens ist vor allem Noradrenalin. Das Hormon hat in unserem Körper eine kurze Halbwertszeit, zerfällt also schnell. Die Stressreaktion ist beendet, der Körper kann zur Ruhe finden. Und: Erfolg macht high. Eustress steigert das Wohlbefinden und die gute Laune durch Freisetzung der natürlichen Opiate β -Endorphin und Enkephalin.

Dauert das Widerstandsstadium zu lange an, ohne dass eine Lösung in Sicht ist, geht es uns früher oder später an die Substanz. Das Problem raubt uns die Zeit, die wir für Ausgleich und Entspannung unweigerlich brauchen. Der gleiche Effekt tritt ein, wenn man sich in zu kurzer Zeit immer neuen Stresssituationen aussetzt. Man ist irgendwann ausgelaugt, selbst wenn die Probleme positiv gelöst werden.

Stressreaktionen waren und sind vom Organismus als schnelle Krisenintervention ausgelegt. Gesundheitliche Probleme entstehen, wenn aus der kurzfristigen Notfallreaktion ein Dauerzustand wird. Kommt die Erholung zu kurz, landet man in der dritten Phase.

■ Die **Erschöpfungsphase** ist geprägt vom Gefühl, überfordert zu sein und aus eigener Kraft nicht mehr mit der Situation fertigzuwerden. Äußerliche Zeichen von beginnendem Dysstress sind Überdross, Nervosität, Gereiztheit oder chronische Müdigkeit. Die Lebensqualität erleidet spürbare Einbußen. Diese ersten Symptome von Erschöpfung bei andauernden anspannenden Situationen sind ein hervorragendes Frühwarnsystem unseres Körpers. Treten wir jetzt nicht in absehbarer Zeit auf die Bremse und legen eine Verschnaufpause ein, dann gefährden wir Gesundheit und Wohlbefinden. Klassisch für Menschen im Erschöpfungsstadium bei fortgesetzter Dauerstressbelastung ist das Burn-out-Syndrom.

Stress und Gesundheit

Hier – im Schnelldurchlauf – die wichtigsten gesundheitlichen Nebenwirkungen von Stress bei Frauen und Männern im Überblick.

■ **Verdauungsorgane** »Das ist mir auf den Magen geschlagen« beschreibt treffend die Reaktion in einer als angstvoll empfundenen Situation. Der Verdauungstrakt gilt in Alarmsituationen als weniger wichtig. Die Speichelproduktion, die zur Vorbereitung der Verdauung dient, wird gedrosselt, der Mund wird trocken und der Magen verkrampft sich – das typische Gefühl in schreckhaften Momenten. Lang andauernder Stress führt entsprechend zu Verdauungsstörungen wie Durchfall oder Verstopfung und kann die Magenschleimhaut schädigen. Stress ist einer der Hauptfaktoren bei der Entstehung von Magengeschwüren.

■ **Immunsystem** Bei einer kurzfristigen Stressreaktion wird das Immunsystem über die Hormone Adrenalin und Noradrenalin stimuliert. Es kommt zu einem Anstieg der natürlichen Killerzellen, der entwicklungs geschichtlich ersten Verteidigungslinie im Kampf gegen eindringende Fremdkörper. Bei länger andauerndem Stress wird vermehrt Kortisol ausgeschüttet, das eine überschießende Immunreaktion verhindern soll. Bleibt die Stressreaktion bestehen, wird das Immunsystem geschwächt. Ein klassisches Beispiel ist die Grippe nach einer Prüfungssituation. Zunächst wird das Immunsystem aktiviert, alle Kräfte werden gebündelt. Der Stress hält an und steigert sich noch bis zur Prüfung. Es kommt dann meist zu einer erhöhten Infektanfälligkeit der oberen Atemwege. Auch das Auftreten von Allergien ist bei Stressbelastungen möglich, wenn die Kortisolbildung – zum Beispiel aus organischen Gründen – ausfällt und es zu überschießenden Immunreaktionen kommt.

■ **Muskulatur** Stress versetzt die Muskulatur in Alarmbereitschaft. Wir sind bereit, zu kämpfen oder zu flüchten. Anhaltende Stresssituationen führen daher zu Verspannungen. In besonderem Maß ist dabei übrigens die Nackenmuskulatur betroffen, denn durch Hochziehen der Schultern wurde ursprünglich die Halsschlagader vor Bissattacken geschützt.

■ **Schlaf** Der alltägliche Stress ist der Schlafräuber Nummer eins. Die Hektik des Tages, Sorgen um die Existenz oder alltägliche Probleme lassen viele Menschen nachts nicht zur Ruhe kommen. Ein Teufelskreislauf: Wer sich von einer Seite auf die andere wälzt, statt in erholsamen Schlaf zu sinken, verpasst nicht nur die wichtigste Verschnaufpause – er handelt sich noch einen weiteren Stressfaktor ein. Der Druck, am nächsten Tag endlich ausgeschlafen und erholt zu sein, kann selbst zu einem Schlafhindernis werden. Es ist zentral wichtig, das eigene Bett von solchen Anspannungen frei zu halten und es für Erholung und Schlaf zu reservieren. Chronischer Stress senkt den Spiegel des Hormons Melatonin, das den Schlaf einleitet und die Schlaftiefe steuert.

■ **Sexualität** Denken wir zurück an den Urzeitmenschen in direkter Konfrontation mit einer Gefahr, wird schnell klar, dass Lust und Fortpflanzung für ihn erst einmal in den Hintergrund traten. Unter Stress wird die Produktion von Geschlechtshormonen, insbesondere des männlichen Testosterons, gedrosselt. Entwickelt sich daraus ein Dauerzustand, verändert sich der sensible Haushalt unserer Sexualität und die Libido sinkt. Wie beim Schlaf gefährdet man auch hier eine zentrale Kraftquelle. Sex ist einer der wesentlichen Faktoren für innere Zufriedenheit und für eine dauerhafte, erfüllende und harmonische Partnerschaft. Genussvolle Erotik und intakte Partnerschaft sind für jeden für uns Erholung pur. Das gilt für jedes Lebensalter.

■ **Gehirn** Bis vor wenigen Jahren nahm man an, dass unser Gehirn ausschließlich Ausgangspunkt und nicht auch Ziel der Stressreaktion ist. Mittlerweile konnte wissenschaftlich bewiesen werden, dass Noradrenalin, das zu Beginn einer Stressreaktion und beim positiven Eustress vorherrscht, die benutzten Nervenbahnen stabilisiert. Die Strukturen, die uns helfen, eine Herausforderung zu bewältigen, werden ausgebaut und gestärkt, damit beim nächsten Kontakt mit einer ähnlichen Herausforderung sofort darauf zurückgegriffen werden kann. Kortisol dagegen, das verstärkt unter Dauerstress ausgeschüttet wird, führt zum Abbau und zur Destabilisierung neurologischer Strukturen, die sich bei der Lösung der anstehenden Probleme nicht bewährt haben.

■ **Herz-Kreislauf-System** Stressreaktionen lösen im Rahmen der Flucht- oder Kampfvorbereitung eine sofortige Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdruckes aus. Muskulatur und Gehirn werden mit mehr Blut versorgt. Bei plötzlich auftretender Gefahr ist das auch wichtig, denn unser Körper wird aus dem Stand leistungsfähig. Bei kurzfristigen Stressreaktionen hat die ebenfalls einsetzende Blutdruckerhöhung in der Regel keine negativen Folgen. Das alles ist auch Ausdruck unserer Lebendigkeit.

Problematisch wird es dagegen bei Dauerstressbelastung wie bei unaufgelösten Lebensblockaden. Fehlen Entspannung und körperliche Aktivität, verlieren die Gefäße vorzeitig ihre Elastizität und der Blutdruck bleibt chronisch erhöht. Die als zusätzliche Energie bereitgestellten Zucker und Fette werden nicht mehr – wie bei unseren Urahnen durch Flucht oder Kampf – verbrannt, sondern überschwemmen die Blutbahnen und können sie verstopfen. Erhöhter Blutdruck in Kombination mit der veränderten Blutzusammensetzung ist ein wesentlicher Risikofaktor für Gefäßverkalkung und Herzinfarkt.

Stresskompetenz

Wie gestresst sind Sie? Mit ein paar Fragen lässt sich Ihr aktueller Status klären:

- Versuchen Sie häufig, mehrere Dinge auf einmal zu erledigen?
- Fühlen Sie sich chronisch müde, auch wenn Sie scheinbar genug geschlafen haben?
- Essen Sie häufig unregelmäßig und hektisch?

Den ausführlichen Fragebogen zur Feststellung Ihres Stresspegels finden Sie im praktischen Anleitungsteil dieses Buches (Seite 206).

Stress ist ein fester Bestandteil im Leben der meisten von uns. Aber Stress ist nicht nur schlecht, sondern auch eine Herausforderung. Wir hätten schlechte Karten, wenn Stress ausschließlich ein Krankmacher wäre. Das ist er aber nicht. Die Stressreaktion ist schlicht und einfach Teil unserer biologischen Grundausstattung. Sie hat unser Überleben gesichert und befähigt uns, auf Veränderungen in unserer Umwelt zu reagieren. Hätten wir nicht immer wieder Lust auf den Zustand, in den uns bewältigte Stresssituationen bringen, gäbe es keine Achterbahnen, keine Ausscheidungswettkämpfe und keinen biografischen »Sprung ins kalte Wasser«. Hans Selye, der »Vater der Stressforschung«, muss es wissen und er hat gesagt: »Stress ist die Würze des Lebens.«

Was uns mürbe macht, ist Dauerstress. In den geraten wir nicht nur durch verfahrenere Situationen, bei denen längerfristig kein Ausweg in Sicht ist (der falsche Job, eine überlebte Beziehung). Auch eine Kette von erkämpften Erfolgen laugt uns aus, wenn die Pausen zwischen ihnen zu knapp bemessen sind. Der gleiche Effekt ergibt sich aus einem Übermaß an Widerständen, Blockaden und Unstimmigkeiten, die für sich genommen nicht sonderlich dramatisch sind, die uns aber, geballt und auf Dauer, die Kraft rauben.

Für unser geistiges und körperliches Wohlbefinden brauchen wir also die Fähigkeit, dauerhaften Stress zu vermeiden beziehungsweise zu durchbrechen. Wir brauchen Stresskompetenz. Auf Stressoren werden wir umso qualifizierter reagieren, je früher und differenzierter wir sie erkennen.

Aber: Was uns auf die Palme treibt und aus der Fassung bringt, wie wir wieder auf den Boden und ins innere Gleichgewicht zurückkommen – das ist individuell sehr verschieden.

Manche Menschen bringt scheinbar nichts aus der Ruhe, während andere schon bei Kleinigkeiten an die Decke gehen. Manche Autofahrer und Autofahrerinnen bleiben in der Rushhour souverän und ruhig, während andere vor Wut kochen. Einige Menschen gehen persönliche Risiken ein, versuchen Innovationen und Ideen umzusetzen, andere sind eher zögerlich und abwartend. Aber auch ein und derselbe Mensch kann heute mit einer neuen Aufgabe gestresst und überfordert sein, die er morgen als positive Herausforderung empfindet.

Stresserleben ist ein subjektives Phänomen. Und gerade darin liegt der Ansatzpunkt, wie Sie sich vor den negativen Folgen von Dauerstress schützen können. Intensität und Qualität der Stressreaktion sind geprägt von Ihren Motiven und Einstellungen. Wie Sie Belastungen und Anforderungen verkraften, hat eine Menge mit Ihrem Allgemeinzustand und momentanen Befinden zu tun. Ob Sie mit dem alltäglichen Stress vernünftig umgehen, ist nicht zuletzt abhängig von Ihren Verhaltensmustern.

Deshalb ist der erste Schritt zur Stresskompetenz die Fähigkeit zur ehrlichen Selbstreflexion. Es gilt, ehrlich mit seinen Stärken und Schwächen umzugehen und sie zu akzeptieren. Nur wer weiß, wer er ist, kann bewusst, konsequent und authentisch handeln. Diese Haltung und dieses Wissen sind den wenigsten von uns in die Wiege gelegt. Hier sind Mut und ein wenig Experimentierfreude gefragt, um mehr über sich selbst herauszufinden!

Es liegt entscheidend an Ihnen selbst, wie Sie an die alltäglichen Anforderungen herangehen: **LEICHTER LEBT ES SICH BESSER!**

In meiner früheren Zeit als Leistungssportler habe ich gelernt, dass es sinnvoll ist, sich rechtzeitig kompetente Unterstützung zu sichern. Zögern

Sie nicht, sich Hilfe von professionellen Fachleuten zu holen. Für viele dieser durch Stress mitausgelösten Probleme gibt es Ärzte und Therapeuten, die uns helfen können und somit die Lebensqualität verbessern können. Als Sportler hatte ich die Hilfe von großartigen Psychologen, die gezielt mit uns die Stress- und Drucksituationen angesprochen und den Umgang damit trainiert haben.

Auch der Trainerstab der deutschen Fußballnationalmannschaft hat die psychologische Arbeit seit Langem zum festen Bestandteil des Trainings gemacht. Die volle Leistungsfähigkeit gerade in Stresssituationen abrufen zu können – das unterscheidet jene Sportler, die in Wettkämpfen die Medaillen holen, von den sogenannten Trainingsweltmeistern.

Was für den Leistungssport gilt, lässt sich auch in den Alltag übertragen. Glückliche, ausgeglichene und zufriedene Menschen zeichnen sich unter anderem dadurch aus, dass sie selbst in extremen Situationen souverän auf die Anforderungen des Lebens reagieren können. Um diese Fähigkeit zu erlangen und zu bewahren, braucht man Stresskompetenz – die Fähigkeit, Energie gezielt und sinnvoll einzusetzen, zu wissen, wo man Grenzen ziehen muss, und vor allem: die Krafttanks immer wieder aufzufüllen, um nicht auszubrennen. Wie das geht? Lesen Sie einfach weiter!