

Workshop vom 17. Juni 2010 in Sursee
für die Mitglieder von **Arbeitsicherheit Schweiz**

Stressausgleich durch Bewegung?

Life-Domain-Balance

Dr. Engelbert Hillebrand, Stv. Chefarzt

Peter Russenberger, Leiter Gesundheitsförderung/Prävention

Quelle: Stress mit Stress?

Stress: Definition

Stress (lat. stringere) bedeutet eine psychische und physiologische Reaktion auf äussere Reize.

Dies befähigt uns auf verschiedene Herausforderungen unterschiedlich zu reagieren.

Stress ist ebenfalls eine körperliche und mentale Belastung.

Stress hat seine guten Seiten (Eustress)

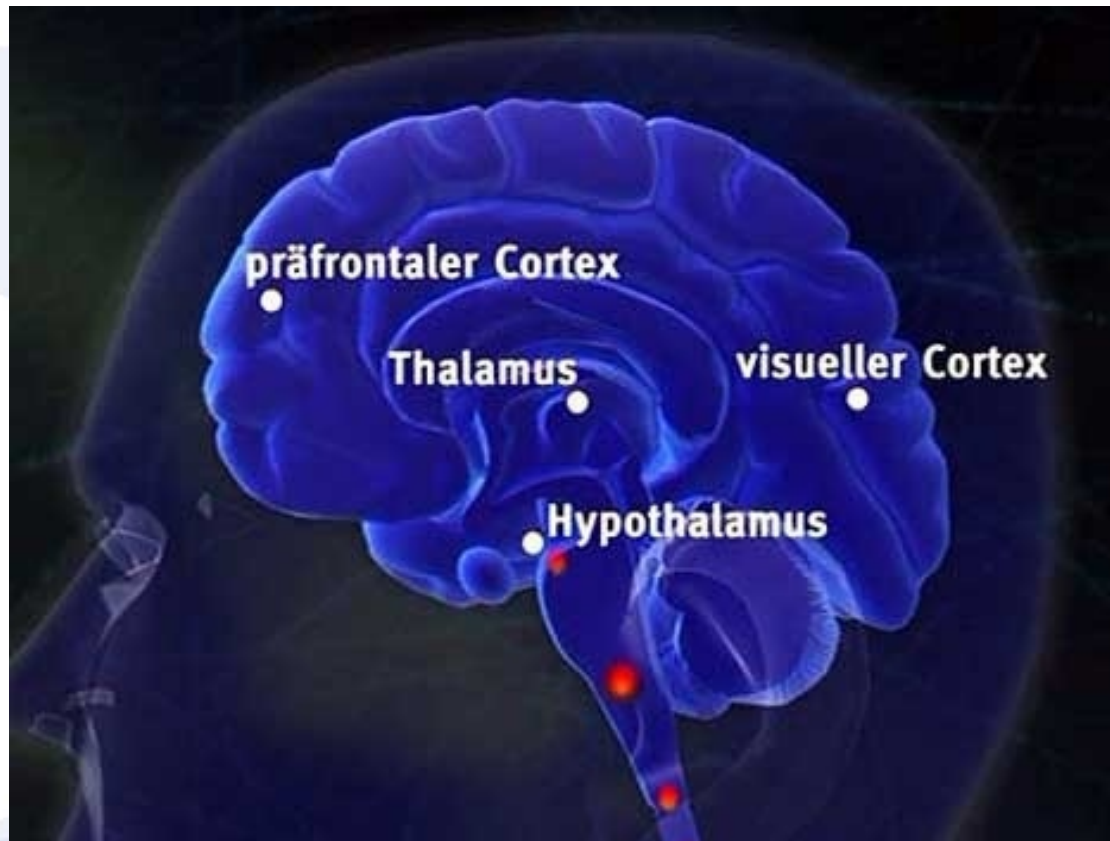
Stress:

- **motiviert**
- **hilft Ihnen zu gewinnen**
- **gibt Ihnen Energie**
- **kann Ihr Leben retten**
- **ist lebenswichtig!**



Die körperlichen Konsequenzen von Stress

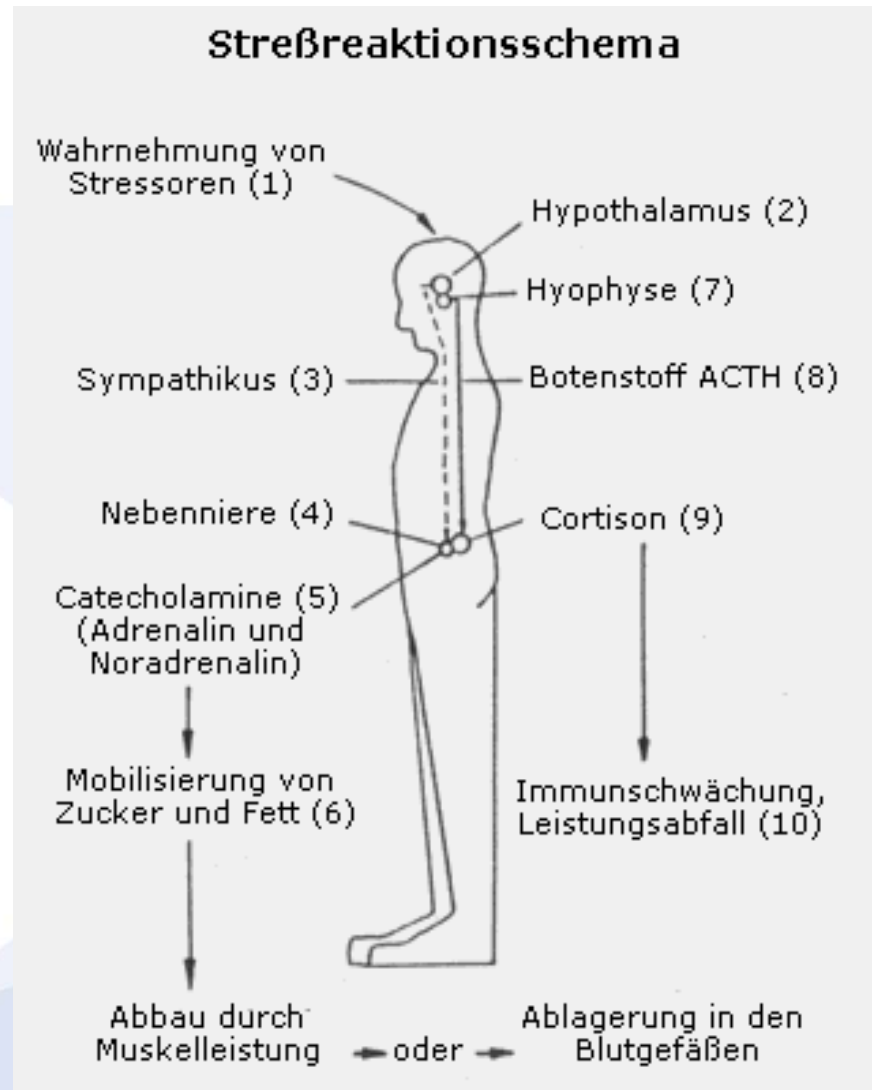
Stress - biologische „facts“



Unser Hirn nimmt eine Menge äussere Reize wahr und kontrolliert eine Vielzahl der körperlichen Aktivitäten.

Transmitter richten sich an verschiedene Organsysteme und beeinflussen ihre Funktion.

Viele dieser Hormone beeinflussen direkt unseren Körper.



Folgen von Stress

Erhöhte Ausschüttung der zwei wichtigsten Stresshormone:

- Adrenalin schnell wirkend, schnell abbauend
- Cortisol langsam aufbauend, langsam wirkend

Cortisol bleibt stundenlang im Körper und beeinflusst unsere Organe/Organsysteme über längere Zeit.

Wirkung: Konzentration auf das Wesentliche!

Kampf oder Flucht: Unsere körperliche Antwort auf Herausforderungen

Seit Anbeginn der menschlichen Evolution kennt der menschliche Körper diese automatisierte Antwort, wenn er Gefahren oder Chancen gegenüber steht:

Unser Hirn beauftragt den Körper eine Extraportion Energie auszugeben → ein „Schuss“ Adrenalin

Das erlaubt den Körper für eine kurze Zeit kraftvoller zu handeln

→ bekannt als: **Kampf oder Flucht - Antwort**

Stressfolgen (Kampf oder Flucht)

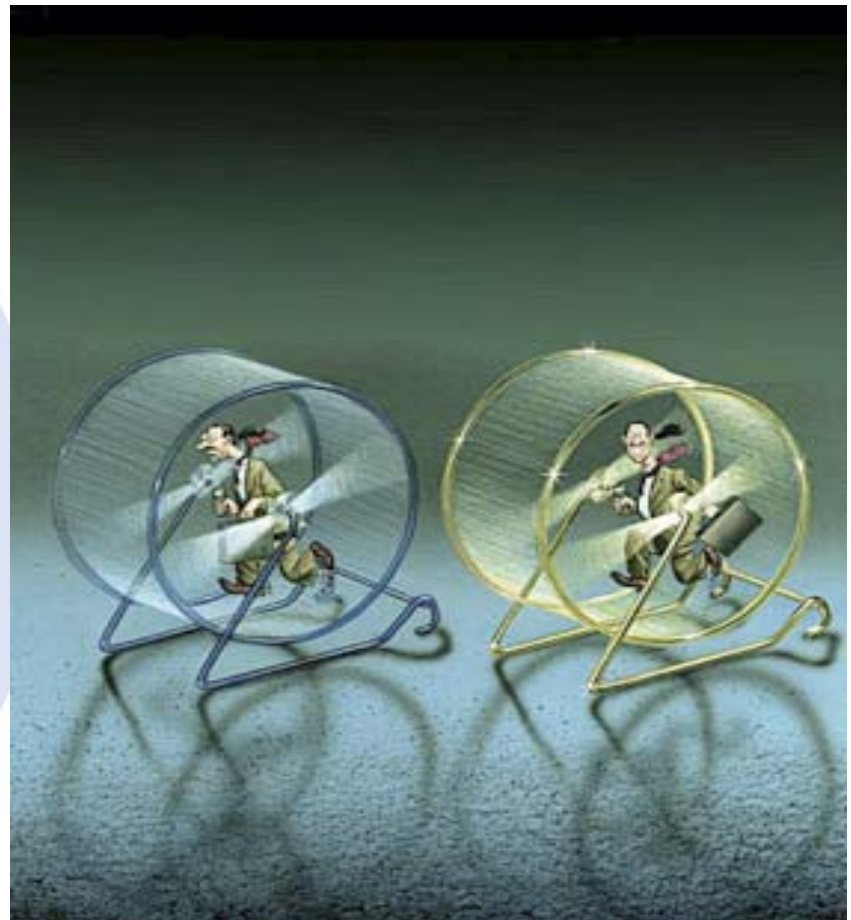
Eustress

- Erhöhter Puls und Blutdruck
- Erhöhte Blutzufuhr führt zu:
 - mehr Energie, mehr O₂
 - schnellerem Denken, Reagieren und Entscheiden
 - Sie rennen schneller

Gleichzeitig sind andere Funktionen reduziert:
z.B. Verdauung, Libido (sexuelles Interesse)

Stressfolgen

Distress
(chronischer Stress)



Stressfolgen

Distress (chronischer Stress):

Anhaltende Stress-Hormon-Ausschüttung führt zu Erschöpfung und reduziert die Reproduktionsfähigkeit unserer Zellen.

Ein irritiertes Hormonsystem und am Schluss dessen totale Zusammenbruch sind die Folgen.

Mental/emotional → Depression

Körperebene → Organische Störungen

Stressfolgen

Folgen von Dauerstress:

**Hirn, Ohren Augen, Zähne, Herz, Immunsystem,
Potenz, Libido, Diabetes, Magen-Darm,
Muskelanspannungen usw.**

Fazit:

Stress ist notwendig, ja lebens-notwendig, aber

**Der Stressmechanismus
ist nicht bestimmt
für die Welt, in der wir heute leben.**

Prophylaxe:

**Körperliche und geistige Beweglichkeit
sind notwendig:**

- **Körper: baut Stresshormone ab ! ♥**
- **Mental: reduziert Stressoren und regelt den Umgang mit Stress**

Prophylaxe:

**. . . einige psychologische Gedanken
zum Thema Stress . . .**

Bewegen ist gesund - wirklich?

Ja, wenn Sie

- **die passende Bewegungs-/Sportart für sich gefunden haben**
- **echt Spass daran haben**
- **nicht übertreiben**
- **regelmässig trainieren**
- **Ihre altersangepasste Belastungen kennen**
(Puls, Gewichte, Zeit)
- **nicht auf Kosten des emotionalen Austausches trainieren**
- **Ihre geistig/spirituellen Bedürfnisse nicht vernachlässigen**
- **sich bewusst sind, dass Sie durch regelmässiges Trainieren Ihre Erholungsfähigkeit stärken und**
 - > damit Ihre Leistungsfähigkeit fördern/erhalten**

Orientierungshilfen für Bewegungsmuffel

- **Gibt es einen guten Grund mich zu bewegen?**
- **Alleine oder in Gesellschaft?**
- **Welche Bewegungsarten sind für mich umsetzbar?**
(Hochseefischen, Freiklettern, Triathlon, Joggen, Rudern, Golf?)
- **Bekannte fragen**
- **Mach's mit einem Freund** (gleiche Gewichtsklasse!)
- **Erarbeiten Sie sich das „setting“**
(immer zur selben Zeit, fixer Termin in der Agenda, 1. Ausrede gilt nie, **verbindlich werden**, Zielklarheit)
- **Rückfälle tolerieren**
- **Professionelle Beratung** (Sportarzt, Fitness-Instruktor/in)
- **Macht's Spass?** (resp. könnte der sich noch entwickeln?)

Orientierungshilfen für Sportler

- Sind meine Zielsetzungen angepasst?
- Sind mein Aufwand und Einsatz sozialverträglich?
- Erfülle ich meine emotionalen, geistig/spirituellen Bedürfnisse?
- Sind mir meine Motive, Sport zu treiben, bewusst?
- Tausche ich mich aus mit andern bez. meiner Sportart?
- Erfüllt mich das Training/der Wettkampf mit Freude?
- Bin ich öfter verletzt?
- Jährlicher ärztlicher „check up“?
- Vermeide ich Einseitigkeit, evtl. Ausgleichstraining?
- Sorge ich für genügend Erholung?

Hausaufgaben

Prüfen Sie, ob Sie auf den zwei vorangehenden Folien für Ihre Person verbesserungswürdige Punkte finden.

Falls Sie keine finden, machen Sie alles richtig. Gratulation!

Fragen Sie sich, was wollte ich schon immer tun, habe es aber bisher nicht gemacht? (realistische Wünsche).

Machen Sie's.

Und entdecken Sie neue Ressourcen, die Sie bisher nicht kannten.

Work Life Balance → Life Domain Balance



Work Life Balance → Life Domain Balance

So wie wir Life Domain Balance heute verstehen, übernehmen wir selber die Verantwortung für uns – 24 Stunden am Tag!

Wollen wir ein hohes Leistungsniveau erhalten, dann stehen wir in der Pflicht unsere Gesundheit zu pflegen, und zwar die physische, psychische und die mentale.

**Wir haben viel über Effizienzsteigerung gelernt.
Haben wir gelernt, uns entsprechend zu erholen?**

Signale von Überlastung oder Unterforderung

Physisch (Körper)	Emotional (Psyche)	Mental (Geist)
Chronische Müdigkeit	Apathie	Chronische mentale Müdigkeit
Muskelkater, Krämpfe	Launenhaftigkeit	Beschränktes Aufnahmevermögen
Häufige Verletzungen	Depression	Beschränktes Konzentrationsvermögen
Häufige Erkältungen	Motivationsprobleme	Blockaden
Muskelschmerzen (Verspannungen)	Ärger, Aggression	Schwierigkeiten selbst kleine Probleme zu lösen
Erholungsunfähig	Frustration	Entscheidungsschwierigkeiten (z.B. häufige Fehlentscheide)
Schlafstörungen	Zynismus	Unfähigkeit „abzuschalten“
Hyperaktivität	Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit	Pessimismus
Appetitschwankungen	Panik, Angst	Negatives Denken
Gewichtsschwankungen	Einsamkeitsgefühle	Verlust jeglicher Wertschätzung
Verdauungsprobleme	Ungeduld	
Herz-/Kreislaufprobleme	Freudlosigkeit	

Regeneration

Physisch (Körper)	Emotional (Psyche)	Mental (Geist)
Regelmässiger Schlaf (Quantität und Qualität)	Erhöhe die Achtsamkeit geg. physischen und psychischen Signalen	Lerne Entspannungstechniken
Regelmässiger Sport (<i>Sport light</i>)	Teile positive und negative Emotionen	Nimm dir Zeit für dich selber
Übe bewusste körperliche Entspannung	Lerne loslassen, abschalten	Lebe bewusst
Gesundes Ernährungsverhalten	Kann ich bewusst dankbar und zufrieden sein?	Kenne deine Werte
Mässiger Konsum von Stimulantien	Spüre deinen Gefühlen nach	Ehre positive Aktionen, lebe wertschätzend
Atme bewusst	Pflege dein Selbstwertgefühl	Achte das Hier und Jetzt
Schenk deinem Körper die gebührende Aufmerksamkeit	Nichtstun aushalten! Gelassenheit üben	Erlaube deinen Emotionen zu fliessen, zeige sie
	Übe Vertrauen und Zuversicht	Kultiviere sozialen Kontakt, Trenne deine Freunde
		Höre Entspannungsmusik

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen?