

# Stress - die Zeitkrankheit

Heutzutage gibt es kaum ein medizinisches Problem, das man nicht auch mit Stress in Verbindung bringt - Herzinfarkt, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Magengeschwüre, Darmentzündungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Asthma, Nervenzusammenbrüche, ja sogar Krebs. Jedoch kann auch zu wenig Stress zu Krankheit führen: Erschöpfung, Langeweile, Ruhelosigkeit, Unzufriedenheit und Depressionen. Wir sind gefordert, den guten Mittelweg zwischen den zwei Extremen zu finden.

Was ist "Stress"?

Stress entsteht in jeder Situation, die eine Änderung erforderlich macht. Der Stress, der durch Anpassung an gewisse Situationen hervorgerufen wird, kann Gefühle ausgesprochenen Vergnügens produzieren: einen glatten Berghang auf Skiern herunterzusausen, einen Wettlauf zu gewinnen, eine Beförderung auf der Arbeitsstelle zu erhalten. Andere Stress-Situationen mögen nicht ganz so aufregend sein, rufen aber dennoch starke Gefühle der Befriedigung hervor: ein romantischer Abend, das Lob eines Kollegen, das gute Zeugnis deines Kindes. Wieder andere Stress-Situationen mögen uns entkräften, obwohl sie an sich positive Angelegenheiten sind: eine Hochzeit oder ein Familientreffen. Dann gibt es Stressmomente, die uns auslaugen und deprimieren: der Verlust der Arbeitsstelle, juristische Probleme, rebellische Kinder, Scheidung, der Tod eines geliebten Menschen.

Gesundheit wird als die Fähigkeit definiert, sich an die Stress-Situationen des Lebens anzupassen. Wenn das so ist, sollten gesunde Personen in der Lage sein, mit ihrem Stress so umzugehen, daß er in einer ausgewogenen Balance gehalten wird.

Haben Stressprobleme in der heutigen Zeit zugenommen?

Das Tempo der modernen Zeit hat uns unter seiner dikatorischen, schnelllebigen Knute. Ständig werden wir gedrängt: "Gehen Sie *jetzt!* Kaufen Sie *jetzt!* Sehen Sie *jetzt!* Genießen Sie *jetzt!*" Denn wir haben ja, so will uns die Werbung weismachen, im Leben nur eine einzige Chance und wir täten gut daran, so viel wie möglich in so kurzer Zeit wie möglich zu ergattern.

Aber nach ein paar Jahren des Ergatterns, Kriegens, Gehens, Sehens, Kaufens fühlen wir uns ausgepowert und enttäuscht. Die unausweichliche Quittung wird uns früher oder später präsentiert: Ausgebranntsein, Schulden, gesundheitliche Folgen, Depressionen und

der Verlust unbeschwerter Lebensfreude. Es ist ein Teufelskreis, in den schon viele ahnungslose, wohlmeinende Frauen und Männer geraten sind.

Wie können wir uns selbst vor den geschilderten Auswirkungen schützen?

Ein gesunder Körper kann durch Stress nur sehr schwer wirklich geschädigt werden. Sie können dazu beitragen, Ihren Körper gegen die schädlichen Auswirkungen des Stresses zu immunisieren, indem Sie einige einfache Regeln beherzigen. Hier sind die wichtigsten:

- **Regelmäßige körperliche Aktivität** täglich mindestens 30 Minuten lang. Körperliche Bewegung produziert Endorphine, die *Glückshormone*, die den Körper gegen Stress schützen. Sonnenschein und frische Luft produzieren ebenfalls Glückshormone, deshalb ist sportliche Aktivität draußen an frischer Luft doppelt effektiv.
- **Eine einfache, pflanzenkost-zentrierte Ernährung.** Der Körper ist optimal auf so eine Ernährung eingestellt. Dadurch stellt sich ein erhöhter Energiepegel, ein größerer Wirkungsgrad und größere Ausdauer bei der eigenen Leistungsfähigkeit ein.
- **Keine Zigaretten, kein Alkohol, Koffein oder andere Drogen.** Diese Substanzen rauben uns die substantiellen Energiereserven der Zukunft und fordern oft schon am nächsten Tag ihren Tribut. Sie sind keine gute Investition in die Gesundheit und Lebensqualität, sondern sind eine Anleihe auf unsere zukünftige Gesundheit.
- **Ausreichend Ruhe.** Dazu gehört eine gute und ausreichende Nachtruhe und regelmäßige Zeiten für Erholung und Freizeit.
- **Reichlicher Gebrauch von Wasser, sowohl von innen wie von außen.** Trinken Sie so viel Wasser, daß Ihr Urin eine blassere Farbe aufweist (mindestens 6-8 Gläser pro Tag). Starten Sie in den Tag mit einer heiß-kalten Wechseldusche.
- **Solide Säulen, auf denen Ihr Leben ruht.** Ein christlicher Glaube, ein Heim voller Liebe, eine befriedigende und ausfüllende Arbeit, aufbauende Freundschaften, ein Ziel, für das Sie leben - all dies sind Dinge, die Sie gegen Stress immun machen können.
- **Eine positive Lebenseinstellung.** Stellen Sie sich einen sehr launischen Mann vor, der durch den strömenden Regen zur Arbeit geht und den ganzen Weg lang flucht. Was geht im Innern dieses Mannes vor? Jetzt stellen Sie sich drei fröhliche Kinder vor, die in dem selben Regen spielen. Was geht im Innern dieser Kinder vor? Wer hat mehr Stress? Der Unterschied besteht nicht in den Umständen, sondern in der Einstellung zu diesen Umständen.

Wir haben bei sehr vielen Dingen im Leben Wahlmöglichkeiten. Zögern Sie nicht! Entscheiden Sie sich dafür, das Leben zu genießen. Es geht so schnell vorbei. Freuen Sie sich über den Sonnenschein und über den Regen. Nehmen Sie den Geruch der Blumen wahr, verschenken Sie Ihr Lächeln, spielen Sie mit den Kindern. Diese Lebenshaltung kostet wenig

**und verhindert Katzenjammer. Sie ist keine Anleihe auf unsere zukünftige Gesundheit. Anstattdessen zahlt sie großzügige Dividenden aus.**

***"Denn wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er."*** \_\_\_\_\_  
**Sprüche 23,7**