

# Mittel gegen den Stress

Auf drei Arten können wir Stress begegnen: 1. Wir schalten Stressoren aus. 2. Wir mehren unsere Ressourcen. 3. Wir verbessern die Fähigkeit, Stress zu bewältigen. Es führen viele Wege zu einem gelasseneren Umgang mit den Anforderungen, die das Leben an uns stellt.

Jürg Lendenmann

Stress hat eine negative Wirkung auf das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit. Doch nicht immer können 1. stressauslösende physische, psychische oder soziale Faktoren (Stressoren) gemindert oder ausgeschaltet werden. Ob uns etwas stresst, hängt 2. zudem von unseren Ressourcen ab, beispielsweise von der Zuwendung, die wir in der frühen Kindheit erfahren haben, von positiven Erfahrungen im Bewältigen von Stresssituationen, einem hohen Energiezustand, Selbstvertrauen, Handlungs-/Zeit-/Methodenspielraum, von sozialer Unterstützung und Wertschätzung. Eine wichtige Rolle spielt auch 3. die persönliche Einschätzung der Situation und Bewältigungsstrategien.

## Vieles kann helfen, Stress abzubauen

Zahlreiche Methoden und Praktiken können bei Stress entspannend und ausgleichend wirken. Es empfiehlt sich, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren und jene zu wählen, die einem helfen und liegen – oder wirksame Elemente einzelner Methoden zum eigenen persönlichen Anti-Stress-Programm zu kombinieren.

- **Zeitmanagement:** Hilft Kräfte wirksamer und gezielter einzusetzen und vernachlässigten Bereichen (Pausen, Familienleben, Urlaub – Work-Life-Balance) mehr Gewicht einzuräumen. Auch auf ausreichenden Schlaf ist zu achten.
- **Basenbetonte Ernährung:** Mehr basenbildende Nahrungsmittel wie Gemüse und Obst sowie weniger säurebildende wie Fleisch und Getreideprodukte helfen, einen durch Stress entstandenen Säureüberschuss abzubauen.
- **Soziale Unterstützung:** Sowohl instrumentelle Unterstützung (aktive Hilfe) wie emotionale Unterstützung (Mitgefühl und Anteilnahme) sind in Zeiten des Stresses sehr wichtig.
- **Spirituelle Entwicklung:** Hilft, die Aufgaben im Leben gelassener anzugehen.
- **Psychotherapie:** Kann helfen, Stressauslöser besser zu verstehen und anzugehen.
- **Bewegung und Sport:** Wirken auf die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen, die eine Entspannung bewirken.
- **Entspannung:** Manche der Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Meditationspraktiken sind Jahrtausende alt; bei einigen liegt der Schwerpunkt mehr auf der



Am Arbeitsplatz häufig oder sehr häufig gestresst fühlt sich ein Drittel der Schweizer Erwerbstätigen. Das sind laut SECO-Studien 30 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren.

geistigen Entspannung, andere sind mehr körperbetont. Eine Auswahl: Alexander-Technik, Atemtherapie nach Middendorf, autogenes Training, Ayurveda, Biofeedback, Craniosacral-Therapie, Feldenkrais-Methode, Focusing, Hypnose, Klangtherapie, Neurofeedback, Massage, Polarity-Therapie, progressive Muskelentspannung, Qigong, Shiatsu, Taiji, Yoga, Zen-Meditation. Je länger eine Methode praktiziert wird, desto tiefgreifender kann sie wirken.

## Heilkräuter gegen den Stress

Die Phytotherapie kennt Pflanzen mit adaptogenen Wirkstoffen. Sie steigern unspezifisch die Resistenz gegenüber schädlichen Einflüssen von Stressfaktoren und normalisieren die gestörten Körperfunktionen unabhängig von der Art der Störung. Mit zu den bekanntesten Vertretern zählen Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) und Ginseng (*Panax ginseng*).

Zu den weiteren Pflanzen, die bei Stress eingesetzt werden, gehören Baldrian (*Valeriana officinalis*), Hopfen (*Humulus lupulus*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Kava-Kava (*Piper methysticum*), Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Melisse (*Melissa officinalis*), Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Pestwurz (*Petasites hybridus*), Rauwolfia (*Rauwolfia sp.*), Schwarztee (*Camellia sinensis*) sowie der Weissdorn (*Crataegus sp.*).

## Inhalationen, Bäder & Co.

Ätherische Öle, die in der Aromatherapie häufig bei Stress und seinen Auswirkungen empfohlen werden, sind: Anis, Basilikum, Bergamotte, Geranium, Kamille, Lavendel, Melisse, Orange, Pfefferminz, Rose, Sandelholz, Weihrauch, Ylang Ylang und Zitrone. Eingesetzt werden ausserdem auch Öle von Baldrian, Benzoe, Eisenkraut, Eucalyptus, Fichtennadel, Grapefruit, Jasmin, Juniper, Kakao, Majoran, Manuka, Muskatellersalbei, Nelkenöl, Neroli, Palmarosa, Petitgrain, Rosmarin, Teebaumöl, Vanille, Verbena, Vetiver, Wacholder, Zedernholz, Zimt, Zitronengras, Zypresse. Je nach ätherischem Öl können bestimmte Anwendungsarten wie Inhalieren und Bäder besonders geeignet, andere nur bedingt empfehlenswert sein.

Auch Bachblüten-Essenzen können helfen, mit Stresssituationen besser fertig zu werden.

## Vitamine und Mineralstoffe

Bei Stress nimmt der tägliche Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu. Als Stimulans bzw. Ergänzungsmittel empfohlen wird eine erhöhte Zufuhr von Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, aber auch von Vitamin A, C und E (Antioxidantien), Folsäure, Niacin und Pantothenäure.

Bei den Mineralstoffen im Vordergrund stehen Magnesium, Calcium und Kalium, sodann Zink, Phosphor, Kupfer, Mangan und Selen. ■