

Herzlich Willkommen zum Vortrag

„Stress im Arbeitsalltag“

Günther Grasse

Master of Physiotherapy, Chiropraktiker, Heilpraktiker

01.04.2011 bu:st, München

Stress...

ist eine normale, in der Evolution des Menschen herausgebildete Reaktion.

Er versetzt den Menschen in die Lage, schnell zu reagieren (z. B. Fluchtreaktion), indem er den Körper anregt, innerhalb kürzester Zeit Energie bereitzustellen.

Stress äußert sich unter anderem in den folgenden Symptomen (akute Symptomatik):

- beschleunigter Herzschlag
- erhöhter Blutdruck
- erhöhte Muskelspannung
- Atembeschleunigung
- Schwitzen
- kalte Hände und Füße
- trockener Mund



Nach Bewältigung der belastenden Situation, lässt der Stress nach und die Symptome gehen zurück.

Chronischer Stress...

Wenn der Stress chronisch wird, d.h. dauerhaft vorhanden ist, wirkt er gesundheitsgefährdend:

- körperliche Erregung kann nicht abgebaut werden.
- der körperliche Aktivierungszustand ist durch dauerhafte Belastungen und fehlende Erholungsmöglichkeiten chronisch erhöht (man kommt nicht mehr zur Ruhe).
- das Risiko für gesundheitliches Risikoverhalten steigt (Tabakkonsum, Alkoholkonsum...).



Folgen von chronischem Stress

- Schwächt die Abwehrlage im Organismus
- Anfälligkeit für Erkrankungen
- Erhöhung der Muskelspannung
(Rückenschmerzen/Nackenschmerzen/Kopfschmerzen)
- Blutdruck steigt dauerhaft
- Verstärkte Müdigkeit / Schlafstörungen
- Konzentrationsfähigkeit lässt nach
- Depressionen
- Magen- und Darmprobleme
- Unruhe und dauerhafte Erschöpfung
- „Burnout“ Syndrom



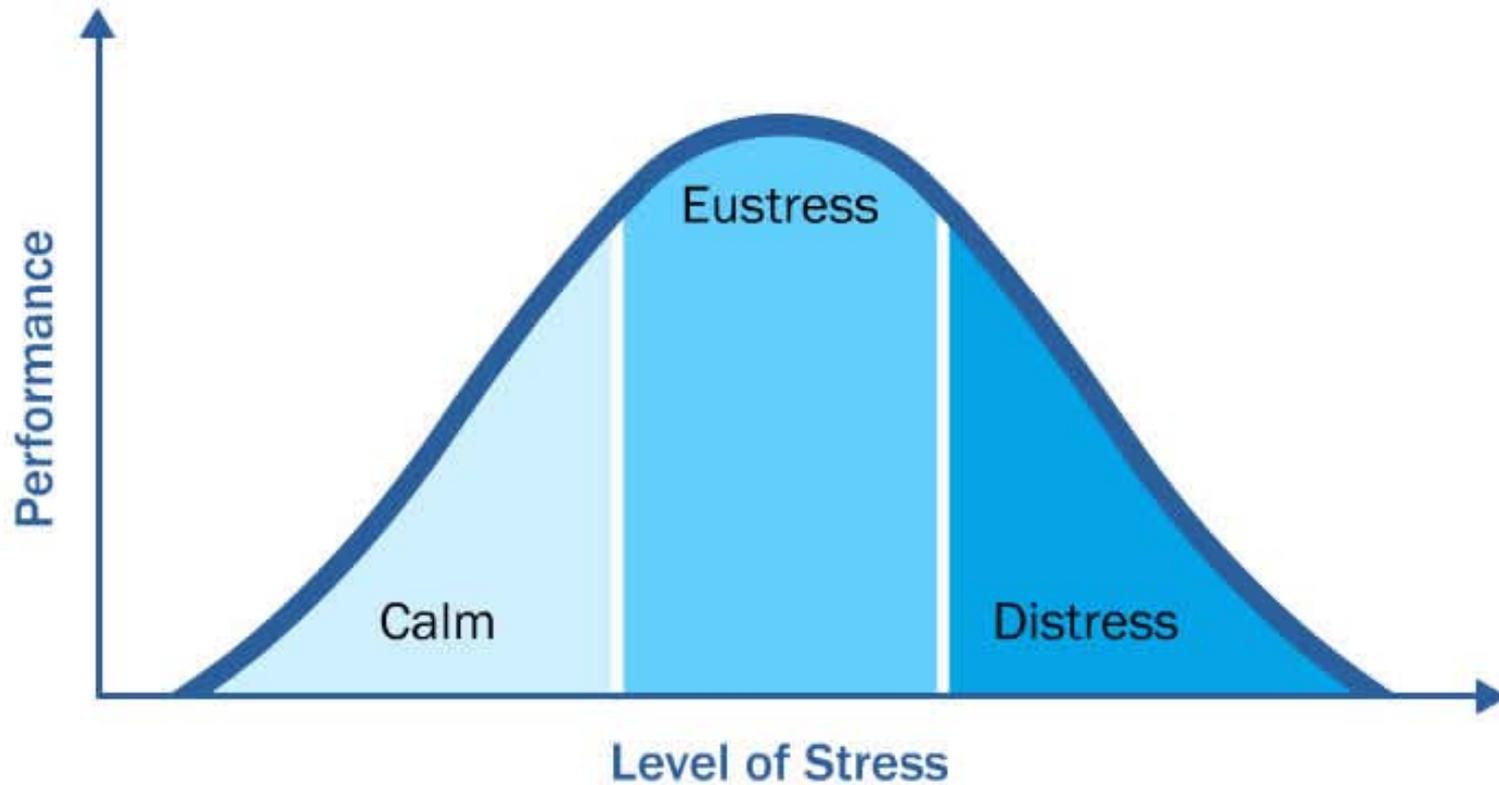
Körper kann sich nicht mehr erholen!

Was ist Stress?

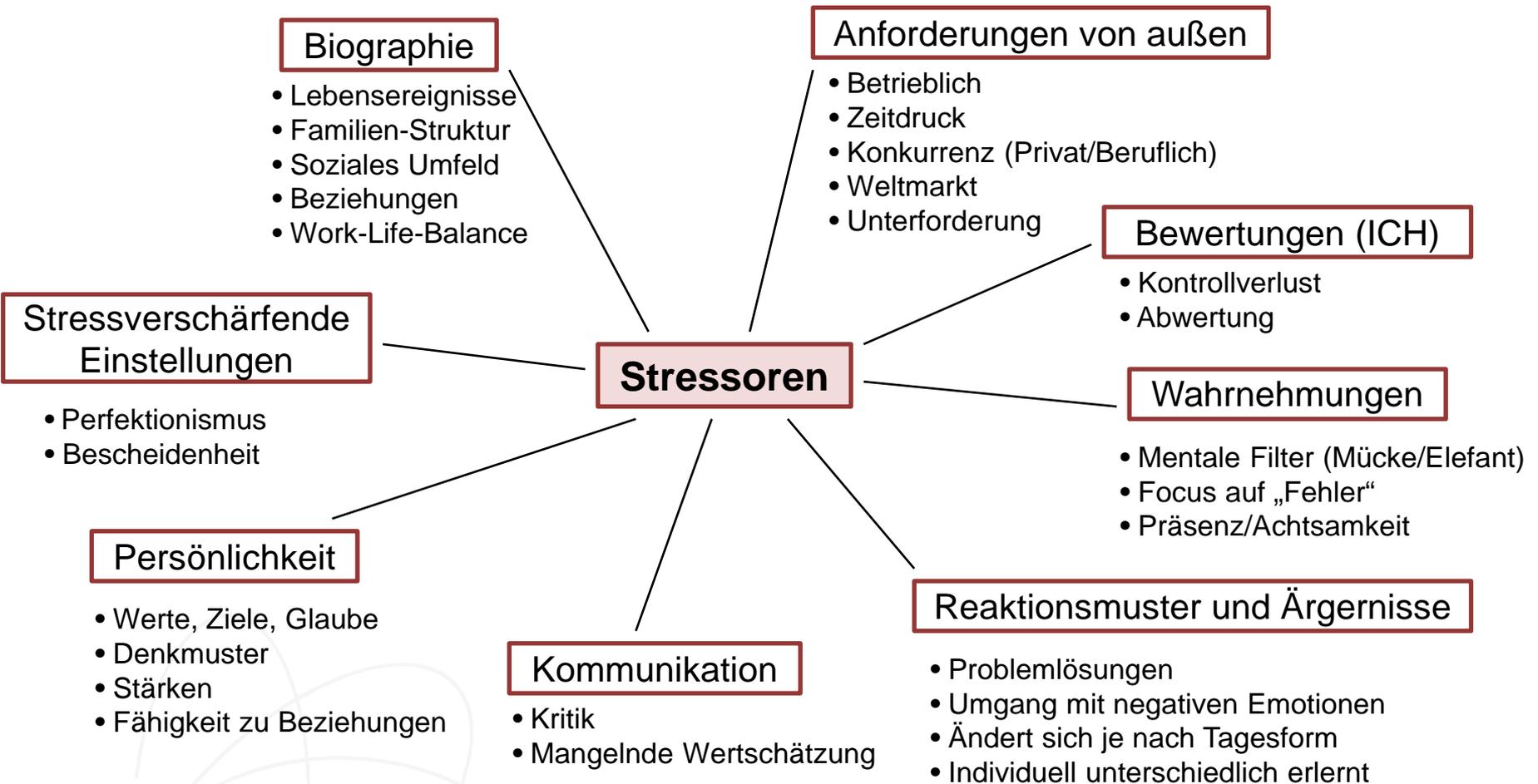
Der Begriff Stress wurde von dem Arzt Dr. Hans Selye eingeführt. Er definierte Stress als "die unspezifische Antwort des Körpers auf eine Anforderung". Stress ist dabei eine Aktivierungsreaktion unseres Körpers und nicht die Ursache, die ihn auslöst.

„Im Laufe einer Studie wurden Unternehmer gefragt was sie unter dem Begriff Stress verstehen, wie sie dieses definieren würden. Dabei kamen eine Vielzahl von diversen Antworten heraus, unter anderem Zeitnot, Terminnot, Zeitdruck, Hetzerei, psychische Überbelastung, und ein unüberwindbarer Probleberg.“ (vgl. Kurt Biener)

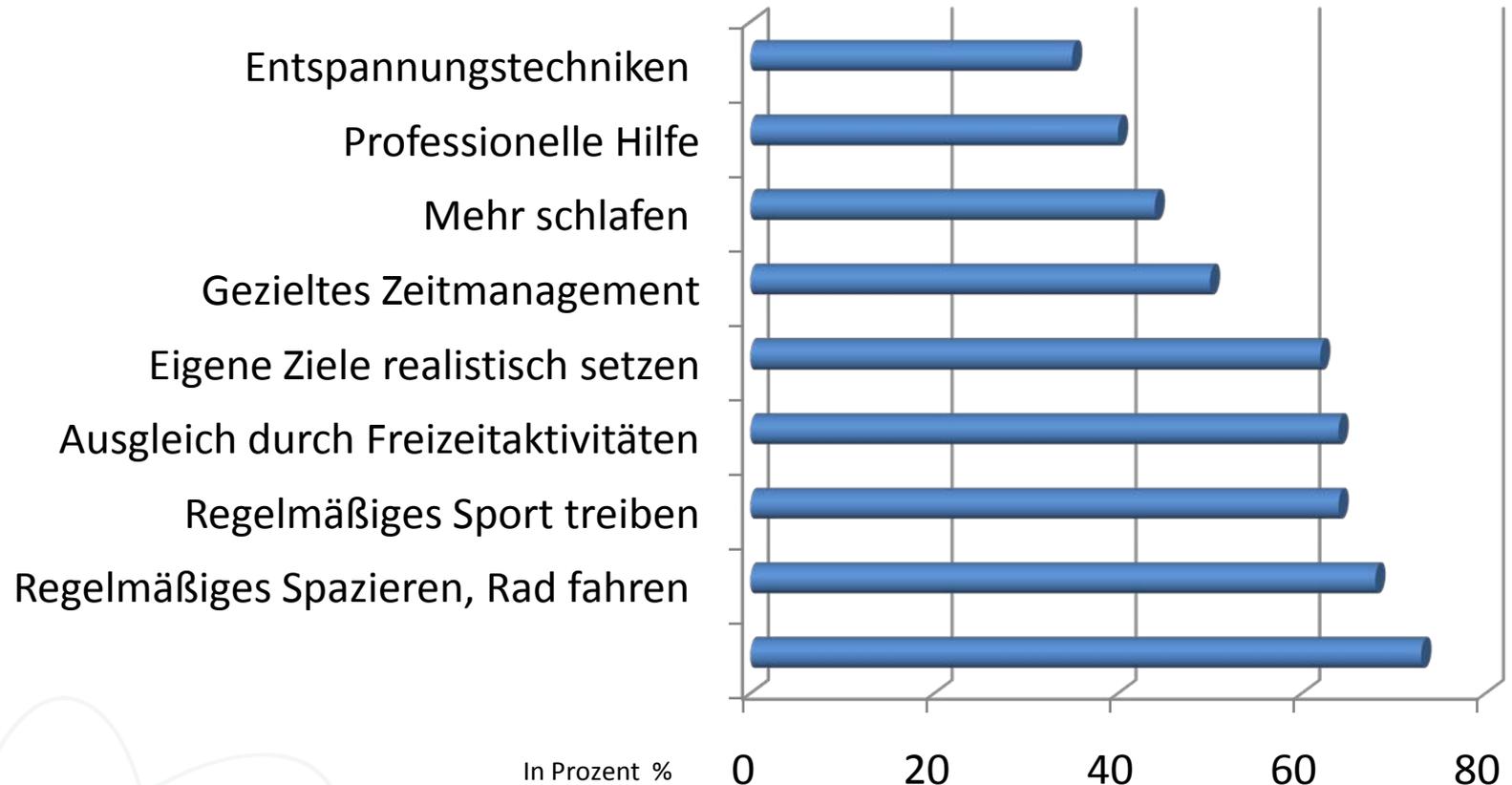
Eustress - Distress



Was sind bei Ihnen Stressoren?



Bewältigungsstrategien



Befragung des Forsa-Instituts im Auftrag der Deutschen Angestellten Krankenkasse

Was kann Arbeitgeber tun ?

- Stressbewältigung durch Zeitmanagement
- Klima für Stressbewältigung (open-door-policy, Mitarbeitergespräche)
- Angebot an Sport und Fitness im Unternehmen → Corporate Health
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Regelmäßiges Feedback – Unterstützung im Betrieb
- Gesunde Ernährung im Unternehmen
- Geregelte Arbeitszeiten
- Überforderung vermeiden (Stress in Grenzen halten)



Was kann Arbeitnehmer tun?

- Zeitmanagement – Reizmanagement – Erregungsmanagement – Belästigungsmanagement
- Familien- /Privatleben / Freizeitausgleich
- Pausen zur Entspannung schaffen (Autogenes Training, Muskelentspannung)
- Einstellungsänderung
- Vermeidung von Stressoren, soweit möglich
- „Nein“ sagen lernen
- Wieder mal genießen lernen
- Natürlichen Biorhythmus beachten



Tipps für den Alltag

- Schaffen Sie sich immer wieder Pausen mit Bewegung.
- Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug und nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.
- Legen Sie kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück.
- Ernähren Sie sich gesund – mehr Obst und Gemüse.
- Machen Sie mal Pause und entspannen Sie sich.

Expertentipps

- Befreien Sie sich von Alltagslasten und treffen Sie Entscheidungen eher heute als morgen. Schieben Sie nichts vor sich her und denken Sie positiv.
- Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Wasser über den Tag verteilt.
- Powernap - „leistungssteigerndes Nickerchen“ - in der Mittagspause fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit (nicht länger als 20 Minuten).
- Nehmen Sie sich mindestens zwei bis drei Mal pro Woche Zeit für sich selbst. Genießen Sie ein gutes Glas Wein, oder gehen Sie ihren Hobbys nach.
- Achten Sie auf eine ausreichende und nahrhafte Ernährung – drei Hauptmahlzeiten mit ausreichend Zeit zum Essen.



Expertentipps

- Starten Sie aktiv in den Tag. Fünf bis zehn Minuten Gymnastik oder Yoga am Morgen reichen oftmals aus
- Trainieren Sie den Zugang zu Ihren persönlichen „Moments of Excellence“, das heißt, zu vergangenen Erlebnissen von Freude, Kreativität, Erfolg und Energie.
- Lachen ist die beste Medizin. Pflegen Sie ihren Sinn für Humor. Atmen sie drei Mal täglich bewusst ein und aus und lächeln Sie dabei.

PHI – Gesundheitszentrum



PHI – Kursangebot

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		7.30 – 8.30 Uhr Pilates (AOK ab Mai)		8.00 – 9.00 Uhr Early Morning Pilates	
		10.30 – 11.30 Uhr Rücken-Aktiv			10.30 – 11.45 Uhr Yoga
12.15 – 13.00 Uhr Lunch Fit Yoga		12.00 – 13.00 Lunch Fit Yoga			
17.30 – 18.30 Uhr TRX Neueinsteiger			17.30 – 18.30 Uhr Rücken-Fit (AOK ab Mai)	17.30 – 18.30 Uhr TRX Fortgeschrittene	
	18.15 – 19.30 Uhr Yoga (AOK ab Mai)	18.00 – 19.00 Uhr TRX	18.30 – 19.30 Uhr Yoga		
	19.30 – 20.30 Uhr Pilates	19.00 – 20.00 Uhr Dancing Fit Moves	19.30 – 20.30 Uhr Pilates		

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Günther Grasse

Master of Physiotherapy, Chiropraktiker, Heilpraktiker

01.04.2011 bu:st, München