

# Wer entspannt lebt, ist gesünder

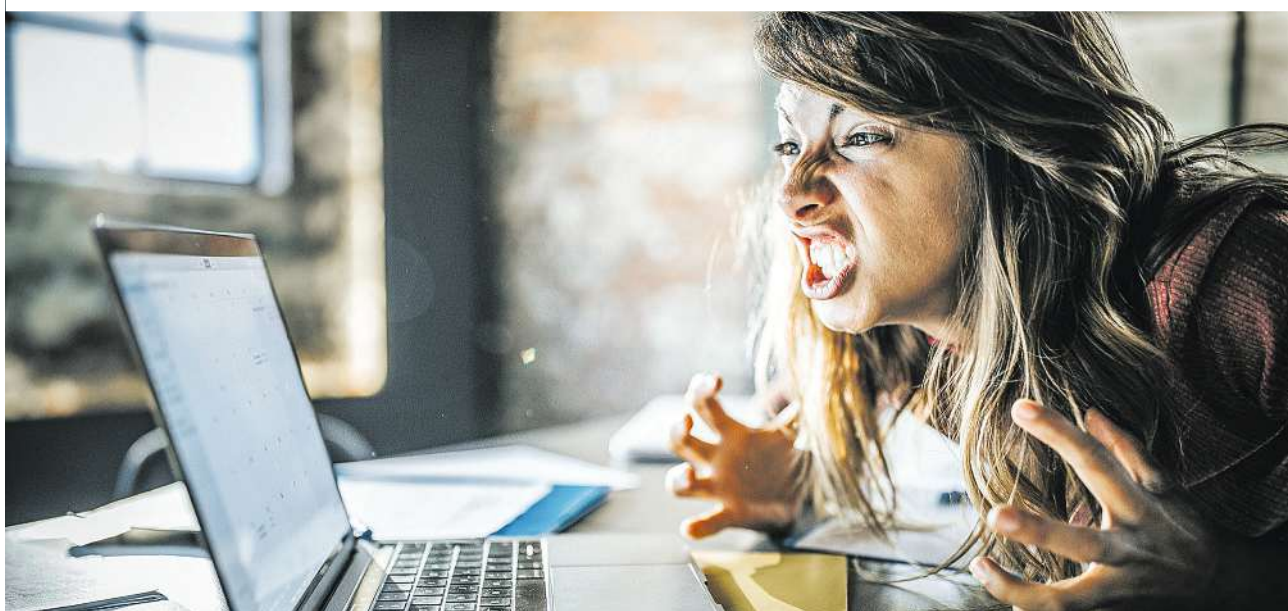
**Interview.** Michael Miskarik, Niederlassungsleiter von HDI LEBEN in Österreich, spricht mit dem Neuropsychologen und Verhaltenstherapeuten Dr. Karl Kriechbaum über die negativen Auswirkungen von Stress auf unsere Gesundheit.

**Michael Miskarik:** Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt. Nun ist die Corona-Krise für viele eine enorme psychische Belastung. Was bedeutet das für unsere Gesundheit?

**Karl Kriechbaum:** Stress ist eine Bewältigungsreaktion des Körpers auf einen Belastungsreiz. Dieser Reiz kann etwa eine Situation, ein Ereignis oder ein negativer Gedankengang sein. Bei sehr langer Stresseinwirkung kommt es zu einer Überbelastung des Organismus und in der Folge können psychosomatische und psychische Störungen sowie verschiedenartige Krankheiten auftreten. Wie sich die Corona-Krise auf einen Menschen auswirkt, hängt von der individuellen Situation ab. Diejenigen, die bereits vorbelastet sind, die faktisch stark betroffen sind und die die Krise stark betroffen macht, sind am meisten gefährdet. Je länger dieser Stresszustand anhält, desto wahrscheinlicher werden gesundheitliche Probleme. Die Corona-Krise wird dann zu einer persönlichen Krise, die anhalten kann, selbst wenn die Pandemie längst vorbei ist.

**Reagieren wir alle gleich auf Stresssituationen?**

Wir Menschen reagieren auf Stresssituationen sehr unterschiedlich. Wesentlich dafür sind unsere psycho-neuronalen Programme, die unsere unbewussten Impulse und Reaktionen steuern, sowie unsere Stress-Bewältigungs-Fähigkeiten. Je nach ihren persönlichen Erfahrungen und ihrem aktuellen Befinden reagieren Menschen unterschiedlich auf potenzielle Stresssituationen: desinteressiert, gelangweilt, belustigt, überheblich oder verärgert, frustriert, aggressiv, ängstlich, gekränkt. Negative Reaktionen erzeugen Stress. Personen, die



Menschen reagieren unterschiedlich auf Stresssituationen: desinteressiert, gelangweilt, aber auch aggressiv

wirkungsvolle Bewältigungs-Methoden beherrschen und auch entsprechend einsetzen, bleiben oft auch in sehr schwierigen Situationen relativ entspannt.

**Welche Rolle spielt dabei der Stresspegel?**

Mit dem Stresspegel steigt die Gefahr einer massiven Fehl- oder Überreaktion. Unter starkem Stress verlieren wir zunehmend die Kontrolle über uns. Zum einen reagieren wir wie Tiere in Jagd- oder Bedrohungssituationen: angreifen, kämpfen, flüchten oder resignieren. Zum anderen kommen unsere infantilen Muster, ausgeprägten Einstellungen und alten Neuro-

**LEBENSWERTER Tipp**

Wer entspannter und selbstbestimmter werden möchte, kann mit diesem kostenfreien Online-Tool Stress abbauen und Wohlbefinden fördern: [www.humanoptima.com/ifeelgood.asp](http://www.humanoptima.com/ifeelgood.asp)



Direktor Michael Miskarik, HDI LEBEN Österreich



Karl Kriechbaum, Verhaltenstherapeut

sen deutlich zum Vorschein: Trotzigkeit, Undiszipliniertheit, Rücksichtslosigkeit, Egozentrik, Unsicherheit, Ängste, Kränkungen, Überheblichkeit, Abwehr, Besserwisserei, Erfolgsgier, Aggressionen oder gar Gewalttätigkeiten brechen durch. In der Regel ganz ohne Vorsatz und bewusstes Zutun. Ein akut oder chronisch ungestörter Mensch begeht keine Untaten.

**Worin liegt der Unterschied zwischen akutem und chronischem Stress?**

Akuter Stress wird durch bestimmte Stressoren ausgelöst. Adrenalin wird ausgeschüttet und es kommt zu einer Alarmreaktion: Der Körper wird mobilisiert, auf Kampf oder Flucht eingestellt. Der Alarmreaktion

folgt die Widerstandsphase, denn der Körper ist bestrebt, den Normalzustand wiederherzustellen. Dauert die Stressbelastung zu lange an, tritt die Erschöpfungsphase ein. Das kann zu nachhaltigen Gehirnschädigungen und Funktionsstörungen führen. Ein längerfristig erhöhter Stresspegel, also chronischer Stress, den viele oft gar nicht als solchen wahrnehmen, stellt ein grob unterschätztes gesundheitliches, soziales und wirtschaftliches Problem dar. Weitverbreitete Stress-Quellen finden sich unter anderem in einer unbefriedigenden, belastenden Arbeit oder in Beziehungen.

**Für wen wird Stress zur Gefahr?**

Gesundheitlich beson-

ders gefährdet sind Menschen mit chronischen Erkrankungen, z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen. Auch Personen mit Traumata-Erfahrungen in der Kindheit können durch eine weitere massive Belastungsphase nachhaltige Störungen des Cortisol-Regelmechanismus erleiden. Die Folgen sind eine erhöhte Stressempfindlichkeit und mitunter irreversible Stress-Störungen wie massive Unruhezustände, Erschöpfung, Ängste, Depressionen.

Stressschädigungen sind nicht nur sehr leidvoll, sondern auch sehr teuer. Die direkten Kosten für Krankheitsbehandlung, Präventions-, Rehabilitations-, Pflegemaßnahmen oder Krankenstände belaufen sich auf knapp sechs Milliarden Euro pro Jahr. Die indirekten Kosten wie Verlust an Erwerbsjahren, Invalidität, Ausfallzeiten, Fluktuation oder verringerte Produktivität liegen sogar bei rund 14 Milliarden Euro pro Jahr.

**Wie kann man hier vorbeugen?**

Wir wissen heute, dass

menschliche Initiativen weitgehend aus unbewussten Quellen stammen, die Gedanken, Gefühle, Körpervorgänge und Verhaltensweisen aktivieren. Im negativen Fall sind wir unseren alten, gut eingelernten und schädlichen Programmen hilflos ausgesetzt. Zusätzlich lässt der damit einhergehende Stressanstieg die alten Muster noch unkontrollierter durchschlagen. Der psychoneuronale Autopilot steuert uns. So gesehen besitzen wir keinen freien Willen. Doch es gibt einen wirksamen Ausweg, wie unsere Therapie- und Trainings-Tools zeigen.

**Wie funktionieren diese Tools?**

Unsere Tools basieren auf den Erkenntnissen der Hirnforschung, aus der wir wissen, dass diverse Umstände psycho-neuronale Programme aktivieren, die unter anderem Ärger, Aufregung, Kränkung, Angst oder Wut auslösen. Neben Erholung ist es somit wichtig, in Alltagssituationen nicht allzu negativ zu reagieren, um nicht zu viel Stress anzusammeln. Unsere feelgood-Tools zielen daher darauf ab, einerseits Entspannung zu fördern und andererseits in gewissen Situationen gelöster und besonnener zu denken und zu agieren. Das Ergebnis: Die Menschen sind weniger gestresst, konstruktiver, gesünder, vitaler, produktiver und somit erfolgreicher und zufriedener.

Orientierung finden Interessierte unter: [www.humanoptima.com](http://www.humanoptima.com) sowie [www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at)

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 5. Juni zeigen wir, warum Versicherer als Gesundheitsbegleiter eine wichtige Rolle spielen.

**HDI LEBEN** macht das Leben lebenswert

90 min. **LEBENSWERT**

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

[www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at) | [www.lebenswert.at](http://www.lebenswert.at) | [facebook.com/HDI.Lebenswert](https://facebook.com/HDI.Lebenswert) | [linkedin.com/company/hdileben](https://linkedin.com/company/hdileben)