



Stress – ein Überbleibsel aus der Zeit der Jäger und Sammler

München. Vor Urzeiten musste der Mensch gefährliche Tiere jagen und sich gegen Feinde verteidigen. Stressreaktionen wie beschleunigte Atmung und erhöhte Muskelanspannung waren damals in gefährlichen Situationen lebensnotwendig. Heute steht man eher selten vor der Frage, ob man einen Tiger bekämpfen oder doch besser weglaufen soll. Die Körperfunktionen für eine derartige Lage sind aber weiterhin intakt. Die gesteigerte Konzentrationsfähigkeit ist zwar auch heute noch sehr nützlich, etwa in einer Prüfung oder wichtigen Besprechung, aber häufiger oder andauernder Stress wirkt sich negativ auf den modernen Menschen aus. Immer öfter kommt es sogar zu ernsthaften Erkrankungen. TÜV SÜD-Mediziner und Psychologen liefern Hintergrundinformationen zum Thema Stress und geben Tipps, wie der Druck verringert werden kann.

Übrigens: Laut einer Befragung der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz leidet in Europa fast jeder dritte Arbeitnehmer unter Stress. Das sind mehr als 40 Millionen Menschen!

In Situationen, in denen der Körper außergewöhnlichen körperlichen oder psychischen Belastungen ausgesetzt ist, verspürt der Mensch Stress. Dabei werden in kürzester Zeit verschiedene Hormone, wie zum Beispiel Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Der Körper stellt eine große Menge Energie zur Verfügung und bereitet sich

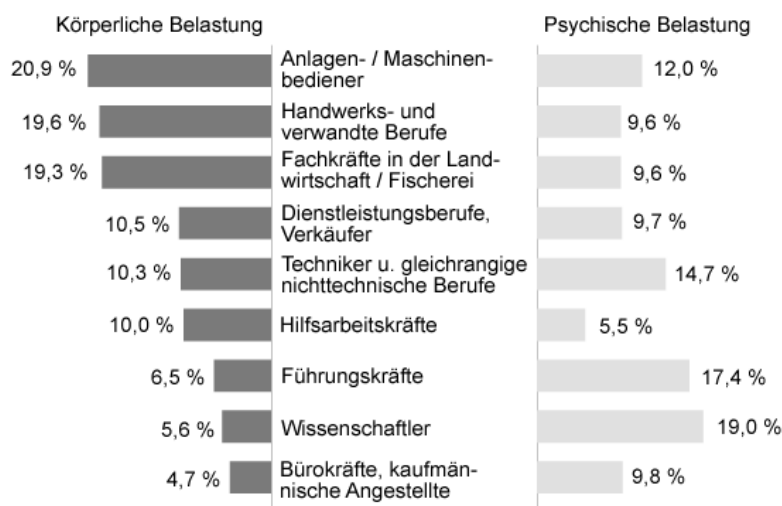
dadurch auf einen Kampf beziehungsweise auf eine Flucht vor – eine Eigenschaft, die noch aus der Zeit der Jäger und Sammler stammt. Die natürlichen und, in manchen Situationen nach wie vor, notwendigen Reaktionen des Körpers sind: ansteigender Blutdruck, schnellerer Herzschlag, erhöhter Blutzuckerwert und erhöhte Atmung sowie Drosselung der Verdauung und sich weitende Pupillen. Kommt es nach kurzer Zeit wieder zur Entspannung und damit zu einer Normalisierung der Körperfunktionen, ist Stress nicht schädlich, sondern sogar förderlich. Daher spricht man von positivem Stress oder Eustress. Steht man jedoch länger unter dieser Anspannung, nimmt der Körper Schaden, da er ständig in Alarmbereitschaft ist, auf lange Zeit aber nicht ausreichend Energie bereitstellen kann. Dieser Dauerstress wird auch als negativer Stress oder Dysstress bezeichnet und führt zu körperlichen Einschränkungen und sogar zu schweren Krankheiten. Besondere Brisanz erfahren diese Zusammenhänge durch die Tatsache, dass, nach neuesten Studien, psychische Belastungen am Arbeitsplatz stark zugenommen haben und weiter steigen werden.

Dies stellt besondere Herausforderungen für die Menschen und die Unternehmen dar. Damit „richtig“ umzugehen – darin liegt eine große Chance.

Ursachen für negativen Stress

Zunehmende psychische Belastung im Berufsleben ist heute die häufigste Ursache für Dauerstress. Beispiele dafür sind: Zeitdruck, Informationsüberflutung, Mobbing-Attacken von Arbeitskollegen, zugenommene Arbeitsmengen, Lärm, Angst vor Arbeitsplatzverlust, zwischenmenschliche Konflikte. Auch in der Freizeit stehen die meisten Menschen inzwischen ständig unter Strom und kommen nicht mehr zur Ruhe. Belastungen werden von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen, aber solange kein Ausgleich zur stressigen Arbeit, den privaten Problemen geschaffen wird, können sich die negativen Folgen des Stresses ungehindert ausbreiten und auf Dauer krank machen.

Erwerbstätige nach Berufsgruppen, die körperlichen oder psychischen Belastungen ausgesetzt waren 2007



Ergebnisse der Arbeitskräfteerhebung 2007.
Anteil an allen Erwerbstätigen der jeweiligen Berufsgruppe.

© Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2009

Anzeichen und Folgen von negativem Stress

Am Anfang wird Stress in der Regel nicht wahrgenommen. Die Symptome werden oft nicht bemerkt oder aber sie werden verharmlost. Auf diese Weise wird eine rechtzeitige Änderung der Lebensumstände oder eine ärztliche Behandlung aufgeschoben. Zu den körperlichen Folgen von Stress gehören Müdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden, Nervosität, erhöhter Blutdruck und Schwindelanfälle. Daneben gibt es auch seelische Beschwerden, die durch Stress ausgelöst werden. Die häufigsten sind Ungeduld, Reizbarkeit, ständige Anspannung, Überempfindlichkeit und Unzufriedenheit. Auch Kreativität und Produktivität nehmen deutlich ab.

Besonders bei Frauen kommt es oft auch zu Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und sogar zu Depressionen. Werden diese Symptome nicht beachtet und hält der Stress länger an, sind in der Regel ernsthafte Erkrankungen die Folge. Dazu zählen Magen-Darmgeschwüre, Bluthochdruck, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, Schlafstörungen, Verhärtung der Muskulatur, Herz-, Kreislauferkrankungen bis hin zum Herzinfarkt, Stoffwechselstörungen, Allergien und sogar Minderwertigkeitsgefühle sowie allgemeine Lebensunlust. Eine extreme Form des Dysstressses ist das Burnout-Syndrom. Im Vordergrund steht hier die psychische Erschöpfung, man fühlt sich leer und verliert die Beziehung zu sich selbst. Ursache dafür sind meist übersteigerte Anstrengungen für die Arbeit und gleichzeitiges Vernachlässigen des privaten Umfeldes. Der dadurch entstehende Verlust an Lebensqualität kann nicht mehr ausgeglichen werden.

Erschreckend: Dauerstress ist heute eine der Hauptursachen für Herzinfarkt. Davor kommen nur noch Zigarettenkonsum und erhöhte Blutfettwerte.

Dem Stress den Kampf ansagen

Zunächst ist es wichtig, die Dauerbelastung überhaupt wahrzunehmen. Erst dann kann etwas dagegen getan werden. Sehr hilfreich ist es, wenn die drei Kernpunkte Bewegung, Schlaf und gutes Essen eingehalten werden. Etwas Sport vor oder nach der Arbeit wirkt oft Wunder. Es wird nicht nur dem Bewegungsmangel entgegen gewirkt, sondern auch der stressbedingte Energieüberschuss abgebaut. Dabei sollte man sich aber keiner zu hohen körperlichen Belastung aussetzen und vor allem eine Sportart wählen, die den persönlichen Vorlieben und Voraussetzungen entspricht. Denn wer sich zu eigentlich unpassender sportlicher Aktivität zwingen muss, setzt sich selbst schon wieder unter Druck. Ein regelmäßiger Tagesablauf und insbesondere geregelte Schlafenszeiten tragen ebenfalls dazu bei, Stress zu minimieren. Dabei sollten vor dem zu Bett gehen geistige und körperliche Anstrengungen möglichst vermieden werden. Genauso wie Alkohol, denn dieser stört den natürlichen Schlafrhythmus und senkt damit auch die Schlafqualität.

Heißhunger ist ein häufiger Begleiter von Stress. Diesem sollte aber nicht nachgegeben werden. Besser ist es, mit der Familie oder mit Freunden über Probleme und Anstrengungen des Tages zu reden. Geht es gar nicht ohne Naschen, sollten Schokolade und Gummibärchen durch Obst und Gemüse ersetzt werden. Doch nicht nur im privaten Umfeld, sondern auch am Arbeitsplatz kann etwas zur Stressreduzierung getan werden. In einer guten Organisation sind Prozesse und Schnittstellen so aufeinander abgestimmt und Verantwortlichkeiten so festgelegt, dass nicht durch unklare Aufgabenstellung, widersprüchliche Zielvorgaben oder unbefriedigende Kommunikation zusätzliche

Belastungen entstehen. Wichtig ist auch, dass Konflikte unter Kollegen sofort geklärt werden. Gesundheitsbewusste Unternehmen bieten ihren Arbeitnehmern spezielle Seminare oder Workshops an, um Fähigkeiten zu fördern, mit den zunehmenden Belastungen besser fertig zu werden. Diese Unternehmen haben erkannt, dass ein gesunder Mensch, der nicht ständig unter Stress steht, deutlich produktiver ist, als ein gestresster. Ist die Gesundheit jedoch schon stärker angeschlagen, so dass bereits schwere Schlafstörungen und Angstzustände auftreten, ist eine professionelle psychotherapeutische Hilfe unumgänglich. Oft wird vom behandelnden Arzt auch eine mehrwöchige Kur verschrieben, wobei die Krankenkassen in der Regel die Kosten übernehmen. Die Sozialpsychiatrischen Dienste der Kommunen und Städte bieten außerdem anonyme Beratungsgespräche an.

Stressbekämpfung in Unternehmen: Die Reduzierung von arbeitsbedingtem Stress und psychosozialen Risiken ist nicht nur moralisch und rechtlich notwendig, sondern auch in wirtschaftlicher Hinsicht unerlässlich. Denn dadurch gehen jährlich Millionen Arbeitstage verloren und die Produktivität leidet.

Betriebliches Gesundheitsmanagement – Investition in die Zukunft

Ständig wachsende Anforderungen stellen hohe Ansprüche an die Mitarbeiter eines Unternehmens dar. Von ihnen wird Leistungsbereitschaft, Eigenverantwortung und Flexibilität erwartet. Faktoren, die oft die Gesundheit eines Einzelnen belasten, sei es physisch oder psychisch. Viele Unternehmen investieren in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement, um Wohlbefinden und Gesundheit ihrer Beschäftigten zu fördern und somit Produktivität, Motivation und Identifikation mit dem Unternehmen zu stärken. Für Arbeitgeber und Arbeitnehmer entsteht dadurch eine „win-win-Situation“. Was für den einen ein positives Image als Arbeitgeber mit sich bringt, bedeutet für den anderen eine verbesserte Lebensqualität.


TÜV SÜD Life Service betreut die Mitarbeiter von knapp 10.000 Unternehmen in Deutschland beim Arbeits- und Gesundheitsschutz und entwickelt individuelle Lösungen zum Umgang mit Stress, zur Förderung der Arbeitsmotivation und Reduzierung von Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz, bis hin zur Suchtprävention. Das Ziel ist stets, Bedingungen am Arbeitsplatz zu schaffen, die die Sicherheit und die Gesundheit der Mitarbeiter schützen, so dass Kosten durch Arbeitsunfälle, einseitige Belastungen und Krankheiten verringert werden. Das Kompetenz-Team von TÜV SÜD, bestehend aus mehr als 400 Psychologen, Ärzten und weiteren Fachkräften, berät und unterstützt Unternehmen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung oder bei der Implementierung eines ganzheitlichen Betrieblichen

Gesundheitsmanagements, basierend auf fünf miteinander verbundenen Handlungsfeldern (Arbeits- und Gesundheitsschutz, Betriebliche Gesundheitsförderung, Unternehmensführung, Personalmanagement, interne Unternehmenskommunikation). Durch diese interdisziplinären Kompetenzen von TÜV SÜD werden die Zusammenhänge komplexer Problemstellungen, wie es auch das Phänomen „Stress“ darstellt, richtig wahrgenommen bzw. angegangen. Die Unterstützung bei der Entwicklung von Änderungs- oder Verbesserungsmöglichkeiten bekommt damit eine wesentliche umfassende Qualität. Unternehmen können daraufhin konkrete Lösungsansätze dauerhaft umsetzen und damit ihre Risiken minimieren, Kosten senken, wettbewerbsfähig und wirtschaftlich erfolgreich bleiben.

Weitere Informationen für Medien zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement gibt es im Internet unter www.tuev-sued.de/presse/BGM.

Presse-Kontakt:

Heidi Atzler TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation - MENSCH Westendstraße 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail heidi.atzler@tuev-sued.de Internet www.tuev-sued.de/presse
--	---

 Die TÜV SÜD Life Service GmbH ist ein Unternehmen der TÜV SÜD Gruppe mit rund 470 Mitarbeitern an 100 Standorten. Diese bieten umfassende Beratung und Betreuung auf allen Gebieten der Arbeitsmedizin, -sicherheit und Arbeitspsychologie an. Darüber hinaus sorgen Verkehrspsychologen und -mediziner für mehr Verkehrssicherheit und führen u.a. Medizinisch-Psychologische Untersuchungen durch.

TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Strategischen Geschäftsfeldern INDUSTRIE, MOBILITÄT und MENSCH. Rund 14.000 Mitarbeiter sind an über 600 Standorten weltweit präsent. Die interdisziplinären Spezialistenteams sorgen für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Als Prozesspartner stärken sie die Wettbewerbsfähigkeit ihrer Kunden.