

Wenn die Gelassenheit verloren geht

Immer mehr Menschen sind gestresst und stehen unter Strom. Dauerstress wird oft unterschätzt. Dabei kann er der körperlichen und psychischen Gesundheit enorm schaden.

TEXT: LENA WINTHER

Diesen Satz hört man heutzutage immer öfters: «Keine Zeit, ich bin im Stress!» Sei es von der Mutter, die Familienleben, Haushalt und Job unter einen Hut bekommen muss, dem Manager, der von Termin zu Termin eilt, oder der Studentin, die mal wieder vor einem Klausur-Marathon steht. Nach dem Motto «Augen zu und durch» schaffen es zwar die meisten, ihre Aufgaben zu bewältigen, allerdings oft nur auf Kosten der Freizeit – und der Gesundheit.

Hohes Stress-Niveau

Vor allem der Job puscht die Stressbelastung nach oben: Der Anteil der Erwerbstätigen, die sich emotional erschöpft

fühlen, überschreitet erstmals die 30-Prozent-Marke – wobei hier auch durch die Coronapandemie bedingte Sorgen und Ängste, die sich in emotionaler Erschöpfung äussern, mit reinspielen. Das ist das Ergebnis des «Job-Stress-Index 2022» der Gesundheitsförderung Schweiz. Die deutsche Techniker Krankenkasse (TK) hat sich den Stress der Frauen einmal genauer angeschaut. Die Befragung hat zutage gebracht, dass Frauen nicht mal unbedingt berufstätig sein müssen, um sich am Limit zu fühlen. Denn 40 Prozent der Hausfrauen sind genauso gestresst wie Manager, so ein Ergebnis.

Aber auch Kinder und Jugendliche sind heutzutage immer häufiger überlastet und zeigen typische Stresssymptome wie beispielsweise Magen- und Kopfschmerzen und Schlafstörun-



gen. Laut der Pro Juventute Stress-Studie aus dem Jahr 2021 ist bei einem von vier Kindern unter elf Jahren hoher Stress festzustellen, bei den 14-jährigen und älteren Kindern waren es sogar 45 Prozent. Besonders betroffen: junge Frauen.

Die Rolle der Stress-Hormone

Doch was passiert bei Stress im Körper? Und ab wann wird er gefährlich? In stressauslösenden Situationen kommt der Hypothalamus als zentrale Schaltstelle im Gehirn für die Ausschüttung von Hormonen ins Spiel. Für die Stressreaktion setzt er eine ganze Kaskade von Hormonen in Gang. Von zentraler Bedeutung ist dabei das Stresshormon Cortisol, das die Energieversorgung des Gehirns sicherstellt. Zum anderen sorgen die Hormone Noradrenalin und Adrenalin dafür, dass unser Blutdruck ansteigt und nicht unmittelbar überlebenswichtige Funktionen, wie die Verdauung, unterdrückt werden. Dadurch wird der Körper auf eine Kampf- oder Fluchtsituation eingestellt.

Doch bekanntlich müssen wir heutzutage weder als Kämpferin gegen Feinde antreten noch müssen wir vor etwas, etwa einem Bären, die Flucht ergreifen. Uns fehlt also im Alltag die körperliche Gegenreaktion, welche unsere Stresshormone wieder normalisieren lassen. Die Folge: Unser Körper befindet sich bei anhaltendem Stress in einer ständigen Aktivierung, was ihn an seine Belastungsgrenze bringt und deutliche gesundheitliche Spuren hinterlässt. Die Liste ist lang: von ei-



nem erhöhten Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt, über Burn-out, Depression und Gedächtnisschwächen, bis hin zu Hörsturz, Sodbrennen, Diabetes und Schlafstörungen.

Frühzeitig gegensteuern

Trotz der enormen Risiken wird anhaltender Stress oftmals unterschätzt. Wichtig ist: Wer bestimmte Stresssymptome über einen längeren Zeitraum an sich feststellt, sollte unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Ansonsten gilt: sich öfters mal Auszeiten gönnen, sich regelmässig in Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation üben, tief durchatmen, öfters mal «Nein» sagen oder die Nerven mit dem Guten aus der Natur wie Lavendel, Baldrian, vitaminreiche Kost oder Mineralsalze unterstützen – um nur einige sanfte Anti-Stress-Massnahmen zu nennen.

**ES GILT,
FRÜHZEITIG
DIE REISSLEINE
ZU ZIEHEN**

VERBANDSBEITRAG



Einfach entspannt

Das einfachste Mittel zur Entspannung ist ein tiefer Atemzug. Denn bewusstes Atmen hat eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit.

Der Atem und unser Wohlbefinden sind sehr eng miteinander verbunden. Der Atem ist wie ein Indikator für unser Befinden und reagiert auf alle körperlichen und seelischen Regungen. Er ist eine der allerwichtigsten Funktionen des Körpers und versorgt alle Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff. Bei dauerndem Stress, Überlastung, körperlichen Schmerzen, inneren Konflikten gerät der Atem jedoch aus dem Gleichgewicht und wir fühlen uns unausgeglichen, verspannt und der Atemfluss wird blockiert.

Entspannt durch die Bauchatmung

Eine tiefe Bauchatmung kann unsere Leistungsfähigkeit steigern, indem sie die Sauerstoffaufnahme und die Durchblutung im

ganzen Körper verbessert. Gleichzeitig wirkt das langsame Atmen stimulierend auf den Vagusnerv, welcher die regulierende Schaltstelle zwischen dem Gehirn und den Organen ist, und hilft uns zu entspannen.

Schon ein paar mal Einatmen durch die Nase und langsames Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund kann uns helfen, ruhiger zu werden und wieder mehr bei uns zu sein.

Elemente der Atemtherapie

Ein Kernanliegen der Atemtherapie ist es, die eigene Wahrnehmung, die Selbstregulation und die Ressourcen zu stärken sowie die Resilienz zu steigern.

Im Zentrum steht die bewusste Wahrnehmung unseres Körpers, unseres Atems, unserer Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken. Achtsam und bewusst ausgeführte Atem-,

Körper- und Bewegungsübungen sowie die Behandlung auf der Liege lösen unsere verspannte Muskulatur und blockierte Gelenke.

Zudem hilft das begleitende Gespräch das Erfahrene zu reflektieren und in den Alltag zu transferieren. Somit können wir unseren Alltag leichter und gelöster meistern und zwischendurch einfach entspannen.

ZUR AUTORIN



Barbara Spahni
Präsidentin Atemfachverband

Atemfachverband
Schweiz, AFS
4600 Olten

E: barbara.spahni@atem-schweiz.ch
www.atem-schweiz.ch

FACHBEITRAG

Shiatsu für Kinder – Berührung von Beginn an

Die Kindergarten- und Schulzeit kann bei Kindern Stress in Form von Beschwerden oder Verhaltensauffälligkeiten hervorrufen. Hier hilft die Shiatsu-Therapie.

Shiatsu ist eine wirkungsvolle und sehr sanfte Methode in der Behandlung verschiedener Beschwerden bei Kindern, wie:

- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Stress und Ängste
- Unruhe und Schlafstörungen
- Körperhaltungsbedingte Beschwerden
- Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne, Verspannungen
- Verdauungsbeschwerden, Bauchweh
- Infektanfälligkeit und chronische Erkrankungen
- ADS und ADHS

Das Anamnese-Gespräch findet mit den Eltern statt. Die Folgebehandlungen beginnen jeweils mit einem kurzen Gespräch, bei älteren Kindern kann das auch in Abwesenheit der Eltern sein, nachdem das Kind Vertrauen zur Therapeutin oder zum Therapeuten gefasst hat. Die eigentliche Behandlung erfolgt auf der Matte.



Techniken wie Fingerdruck, Dehnungen und Rotationen helfen, den Energiefluss im Körper auszugleichen.

Die Behandlung wird spielerisch gestaltet und dem Bedürfnis des Kindes angepasst. Zum Abschluss lernt das Kind (und/oder die Eltern) einige Körperübungen für zu Hause.

Im Allgemeinen reagieren Kinder offen und schnell auf Shiatsu. Die gezielte Körperarbeit hilft ihnen, ihr inneres Gleichgewicht zu finden. Sie sind nach der Behandlung oft ruhiger und ausgeglichener, erfahren ein

Gefühl von Sicherheit und lernen, auf ihren Körper zu hören.

Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten mit Berührung am Körper. Sie nehmen den energetischen Zustand der Meridiane und der dazugehörigen Organe wahr, ertasten Blockaden oder energiearme Zonen und nutzen verschiedene Techniken, um den Energiefluss auszugleichen. Die Behandlung findet in einer ruhigen Atmosphäre im bekleideten Zustand statt.

Finden Sie professionelle Therapeutinnen und Therapeuten Ihrer Nähe auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz sowie weitere Informationen zur Shiatsu-Therapie.

KONTAKT

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
E: gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch