

Teil 1: Dem Stress auf der Spur

NIE WIEDER

Stress

... UND WIE GESTRESST SIND SIE?

Vom Qiu-Ball bis zum Biophotonic Scanner: Neue Geräte können unseren Stress- und Gesundheitszustand messen. Wir haben sie getestet. Plus: Ein Check verrät, wie sehr Sie selbst im Moment unter erhöhten Belastungen leiden.

Stress ist ein rein subjektives Gefühl. Was den einen stresst, kann den andern völlig kaltlassen. Doch das betrifft nur die Stressauslöser. Die körperliche Reaktion auf Stress kann man bereits mithilfe von Geräten sichtbar machen und objektiv messen.

„Es gibt nicht nur ein Verfahren, das allein und vollständig den Stress messen kann, sondern meistens immer nur einen Hinweis auf eine anhaltende Stressproblematik geben kann. Dazu kommt, dass oft die Interpretation der Messergebnisse durch die Anbieter sehr unterschiedlich ausfallen kann und daher sehr darauf zu achten ist, wie gewissenhaft, reflektiert und mehrdimensional die Analyse erstellt wird“, erklärt der Stress- und Burn-out-Trainer Mag. Bernd Bruckmann (siehe dazu Interview Kasten auf der nächste Seite). →



**ICH KANN
NICHT MEHR!**

Bevor es zu spät ist, und Sie im Stress untergehen - schalten Sie einen Gang zurück und werden Sie achtsam: Hören Sie auf Ihren Körper. Um sicher zu sein, dass es Ihnen gut geht, gibt es Geräte, die hier unterstützen und in kürzester Zeit Feedback geben können über Ihren Gesamtzustand und wie stress-resistent Sie eigentlich sind (siehe nächste Seite).

Mag. Bernd Bruckmann im Talk

„Es gibt kein Leben ohne Stress!“

Wir haben ja alle Stress. Ab wann wird Stress gefährlich, oder gar bedenklich?

MAG. BERND BRUCKMANN:

Stress ist, im Sinne von „Anforderungen an mich“ ein ganz natürlicher Teil unseres Alltags. Es gibt dazu mehrere Aspekte: Etwa, wenn man glaubt oder sich



„QI-QUADRAT“
Mag. Bernd Bruckmann
www.qiquadrat.at

erwartet, es gäbe ein Leben gänzlich ohne (!) Stress und daher stressige Situationen vermeidet, verdrängt oder verleugnet. Weiters, wenn man die Schuld und die Ursache von Stress immer nur bei den anderen sieht und meint, er käme ausschließlich von außen. Und schließlich, wenn man die Warnsignale wie z. B. Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Verspannungen und auch Gereiztheit bzw. Aggressivität nicht rechtzeitig wahrnimmt.

Lässt sich Stress wirklich objektiv messen?

BRUCKMANN: Mittlerweile gibt es zahlreiche Möglichkeiten, individuelle Stresszustände nachzuweisen: etwa Blut- und Speicheltests, um den Cortisol-Spiegel zu messen, die Herzraten-Variabilitätsmessung, die sich aus dem EKG abgeleitet hat und spezialisierte Verfahren, die angeblich den Immunsystem-Status über den Haut-Carotinoid-Wert (HCW) bestimmen können. Im psychologischen bzw. arbeitspsychologischen Bereich gibt es ebenfalls eine Reihe von Messverfahren wie z. B. MBI (Maslach Burnout Inventory) oder AVEM (Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster).

Sie sind Burn-out-Präventions-Trainer. Was ist Ihre Anti-Stress-Formel?

BRUCKMANN: Ein Teil dieser von mir ins Leben gerufenen QiQUADRAT-Methode besteht darin, zumindest vier Lebensbereiche wie 1. Motive und Denkmuster, 2. Bewegung und Ernährung, 3. Entspannung und Erholung und 4. Soziale Netzwerke und Beruf auf einer Skala von 1 bis 10 bezüglich ihrer individuellen Zufriedenheit einzuschätzen. Also subjektiv zu messen, wie positiv diese Bereiche ausgeprägt sind. Es soll den Jetzt-Zustand bewusst machen, und in jenen Bereichen, wo es niedriger als fünf eingestuft wurde, mit Veränderungen begonnen werden. Darüber mehr im nächsten Heft...

Methode 1:

>> Aufatmen dank Qiu-Ball

⇒ ATMUNG REGULIERT

Der Qiu-Ball misst den Stress und hilft, um in die Entspannung zu kommen: Der Qiu-Ball ist ein Gerät, das die Herzratenvariabilität mit einem Sensor misst und danach seine Farbe verändert. Bei entspanntem Zustand ist er grün und bei steigendem inneren Stress wechselt er auf orange bis rot. **Auf diese Weise kann man jederzeit und wissenschaftlich fundiert seinen Stresszustand in Richtung Entspannung regulieren.**



„THE TREE“

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek empfiehlt den Ball

⇒ SO GEHT DIE MESSUNG:

Qiu-Ball einfach in die Hand nehmen, kurz abwarten, welche Farbe dieser anzeigt: „Indem ich regelmäßig für mehrere Minuten den Qiu-Ball verwende, kann ich lernen, die Farbe des Balls von Rot nach Grün zu verändern. Das nennt man auch Biofeedback“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek von „The Tree Consulting“. Doch wie reguliert sich der Ball? **„Durch unsere Atmung. Dadurch werden unbewusste Prozesse im Gehirn und im vegetativen Nervensystem gesteuert.“** Der Ball ist auch so praktisch, da ich ihn überall verwenden kann und ihn z. B. auch am Schreibtisch liegen haben und jederzeit verwenden kann.



SICHTBARER STRESS Ob HRV-Messung (Herzratenvariabilität), Biophotonic-Scanner oder Qiu-Ball: Es gibt Geräte auf dem Markt, die den Stress-Level sichtbar machen können.

Zahlen, Daten, Fakten. Die Zahlen sind alarmierend: Rund ein Viertel der Arbeitnehmer in der Europäischen Union leidet unter Stress. In Österreich sind es 22 Prozent. Ärztinnen und Ärzte warnen vor den dramatischen Folgen: Eine Studie belegt, dass Stress ein ebenso großes Risiko für Herzinfarkt darstellt wie das Rauchen oder eine Erkrankung des Fettstoffwechsels. Die gesundheitlichen Folgen von Stress werden aber immer noch unterschätzt, klagen Experten.

So wird der Stress sichtbar

Sie fühlen sich ausgelaugt, überfordert und gereizt? Dazu Stress-Experte Mag. Bernd Bruckmann: „Wenn man die Warnsignale durch ständigen Stress – wie zum Beispiel Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen,

schmerzhafte Verspannungen, Erschöpfung nicht rechtzeitig wahr- und ernst nimmt, könnte es gefährlich werden.“ Übergehen wir ständig diese Symptome, sind wir gefährdet, in ein Burn-out zu schlittern. **Um diesen Prozess aufzuhalten, müssen wir erkennen, dass wir ständig unter Strom stehen, unsere Ressourcen weniger werden, wir nicht mehr entspannen können.**

„Und das ist zum Beispiel mit der HRV-Messung möglich. Hier sehen wir schwarz auf weiß, ob unser Körper in der Nacht den Parasympathikus aktiviert“, so der Experte. Der Parasympathikus ist jenes System im Körper, das in der Regenerationsphase aktiviert wird. Schaffen wir das nicht mehr, so schlafen wir wenig bis kaum, wachen immer wieder auf.

Methode 2:

>> HRV- Die 24-Stunden-Messung

⇒ HERZRATEN-VARIABILITÄT

als Belastungsindikator: Gemessen wird hier 24 Stunden lang, die Fähigkeit zwischen Anspannung (Sympathikus) und Entspannung (Parasympathikus). Je mehr wir in der Lage sind, unseren Körper wirklich zu entspannen also regenerationsfähig sind, desto stress-resistenter sind wir. **Die HRV liefert wissenschaftlich fundierte und konkrete Anhaltspunkte für die akute Stressbelastung und die Regenerationsfähigkeit und damit Resilienz (Widerstandsfähigkeit).**

⇒ SO GEHT DIE MESSUNG:

Klebeelektroden werden auf drei Körperstellen angebracht. Unter dem rechten Schlüsselbein, rechter und linker Rippenbogen. Wir haben den Test gemacht. **FAZIT:** Unser Testimonial Steffi G. (Bild) hat ausgezeichnete Entspannungs-Werte. Sie kann gut mit Stress umgehen und sich auch gut in der Nacht erholen.



STEFFI G.: 24 STUNDEN IM CHECK: Dieses kleine Gerät zeichnet Körperfunktionen auf.



SUSANNE SIOKALA-TOMANDL
vom Urban Health
Concept Institut in
Wien.

Der Check. Testimonial Steffi hat den 24-Stunden-Check gemacht: Ihr System schaltet gut zwischen Anspannung und Entspannung um. Das bedeutet, dass sie in der Nacht die notwendige Regeneration bekommt. Doch weshalb sind ihre Antioxidantien-Werte dann nicht gut (siehe Check Methode 3)? Dazu Expertin Susanne Siokala-Tomandl: „Diese beiden Messungen sind nicht miteinander zu vergleichen. Wenn die HRV-Messung positiv war, muss das nicht gleich bedeuten, dass auch unser Immunabwehrsystem, welches von der Ernährung abhängig ist, passt. Es sind zwei verschiedene Zugänge um Stress-Gefahrenen zu erkennen.“

Lesen Sie nächste Woche, was Sie gegen einen negativen Stress-Zustand tun können: Experten geben Tipps zur Stress-Bewältigung!

SANDRA KÖNIG ■

Methode 3:

> Biophotonic Scanner

⇒ ANTIOXIDANTIEN IM CHECK

Ein gesundes, stabiles Körpersystem weist einen Antioxidantien-Wert von über 50.000 auf. In vielen Fällen liegt dieser Wert sehr viel tiefer. Wie bei Steffi G., unserem Testimonial. Bei ihr waren es „nur“ 25.000. Was sagt das aus? **Expertin Susanne Siokala-Tomandl (Bild) vom Urban Health Concept Institut in Wien:** „Mit diesem Test erhalte ich schnell einen sehr guten Indikator über den allgemein Zustand meines antioxidativen Schutzsystems (Abwehrsystem) und ob ich ausreichend mit Nährstoffen versorgt bin. Steffi sollte jetzt entscheiden, was sie in Bezug auf Lebensstil und Ernährung ändern könnte. Zum Beispiel auch mit Nahrungsergänzungen nachhelfen.“

⇒ **SO GEHT'S:** Einfach die Hand vor ein blaublinkendes Licht halten. Der Biophotonic Scanner misst die Menge der Carotinoid-Antioxidantien in der Haut. Die Menge der Carotinoide in der Haut ist ein gutes Spiegelbild der Carotinoid-Mengen im Körper, die wiederum ein wichtiger Indikator für die Stärke des antioxidativen Abwehrsystems sind.



MISST DIE ANTIOXIDANTIEN:
Der Biophotonic
Scanner.

Machen Sie den Stress-Test auf der nächsten Seite!



Wie stark belastet Sie Stress?

BLITZCHECK: Lesen Sie die folgenden Fragen durch. Überlegen Sie bei jeder Frage, ob diese auf Sie 2=immer zu, 1 = manchmal zutrifft, oder 0= nicht zutrifft.



STRESS-TEST VON ANDREA RISTL
Geschäftsführerin, Trainerin und Coach bei „Autonom Talent“, Wien, 7, Mariahilfer Straße 54/15. www.autonomtalent.com

	immer	manchmal	kaum/gar nicht	Punkte
Neigen Sie dazu, untertags durchzuarbeiten und auf Pausen zu vergessen?	2	1	0	
Sind Sie am Abend oft zu müde, um etwas zu unternehmen? (Hobbys, Sport, Freunde etc.)	2	1	0	
Sind Sie anfällig für Infektionen (Grippe, Erkältung)?	2	1	0	
Trinken Sie mehr Alkohol als früher, um abzuschalten?	2	1	0	
Können Sie schlecht einschlafen und/oder wachen nachts häufig auf?	2	1	0	
Können Sie sich schlecht konzentrieren und verlieren Sie häufig bei Gesprächen den Faden?	2	1	0	
Fühlen Sie sich mehr als früher im Job überfordert und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf?	2	1	0	
Reagieren Sie gereizt und aggressiv, wenn etwas nicht so läuft wie geplant?	2	1	0	
Leiden Sie häufiger als früher unter Kopfschmerzen, einem nervösen Magen oder Herzklopfen?	2	1	0	
Haben Sie das Gefühl, mehr Opfer als Herr der Lage zu sein?	2	1	0	
Nerven Sie die Fliege an der Wand oder ein klingendes Telefon mehr als früher?	2	1	0	
Ziehen Sie sich von Freunden zurück und meiden gesellige Treffen?	2	1	0	
Fühlen Sie sich ausgelaugt und haben Sie das Gefühl, allem nicht mehr gewachsen zu sein?	2	1	0	
Ertappen Sie sich oft bei aggressiven Gedanken und Vorstellungen, die sich gegen andere richten?	2	1	0	
Haben Sie Angst, die Kontrolle über sich oder Ihr Verhalten zu verlieren?	2	1	0	
Können Sie sich schwer entspannen und stehen ständig unter Strom?	2	1	0	
Vernachlässigen Sie schon längere Zeit Ihre Freunde und/oder Ihr Hobby?	2	1	0	
Behalten Sie Ihre Sorgen lieber für sich, als mit anderen darüber zu reden?	2	1	0	
Äußern sich Freunde und Ihr Partner besorgt um Ihre Gesundheit?	2	1	0	
Brechen Sie leicht in Tränen aus oder fühlen sich schnell gekränkt?	2	1	0	
Haben Sie Probleme, abends oder am Wochenende von der Arbeit abzuschalten?	2	1	0	
Sind Sie tagsüber oft müde und erschöpft, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten?	2	1	0	
Greifen Sie oft zu Süßigkeiten und Fast Food?	2	1	0	
Trinken Sie am Tag mehr als drei Tassen Kaffee?	2	1	0	
Rauchen Sie wesentlich mehr als früher?	2	1	0	
Greifen Sie zu Beruhigungs-/Schlafmittel oder Psychopharmaka?	2	1	0	
Tun Sie sich momentan schwer, Entscheidungen zu treffen?	2	1	0	
Haben Sie Angst vor der Zukunft?	2	1	0	
Sehen Sie sich als Versager?	2	1	0	
Neigen Sie derzeit zu kleinen Unfällen oder verlegen wichtige Dinge?	2	1	0	
Neigen Sie zu Multitasking?	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				

AUSWERTUNG

0 bis 12 Punkte:

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind im Augenblick körperlich und seelisch ziemlich im Gleichgewicht. Wahrscheinlich haben Sie eine eher optimistische Lebenseinstellung und sind überzeugt, auf Sie zukommende Probleme lösen zu können. Selbst wenn Sie ab und zu mal mit Anspannung, Unruhe, Ärger, Kränkung, Traurigkeit oder Wut auf Ereignisse reagieren, kennen Sie Strategien, mit denen Sie schnell wieder ins Lot kommen können. Sie fühlen sich in Ihrem Körper größtenteils wohl und können ihm vertrauen. Entweder Sie sind ein robustes Naturtalent, das Belastungen gut wegstecken kann, oder Sie sorgen für den entsprechenden Ausgleich, etwa durch ausreichende Entspannung, Bewegung, Neugierede, gesundes Essen, Spaß, Genuss und/oder ausreichend Schlaf.

12 Punkte und mehr:

Stress ist eine biochemische Reaktion Ihres Körpers auf Situationen, die Sie als bedrohlich für sich bewerten. Es gibt wahrscheinlich im Augenblick berufliche, familiäre oder private Probleme in Ihrem Leben, die Sie aus dem Gleichgewicht bringen. Ihr Körper zeigt dies z. B. durch Müdigkeit, Schlafstörungen, Schmerzen, Lärmempfindlichkeit und Anspannung an. Auch Ihre Seele signalisiert Ihnen, dass im Augenblick nicht alles so ist, wie Sie es sich wünschen. Gereiztheit, Empfindlichkeit, Ängste, Mutlosigkeit und Ärger können Anzeichen von Stress sein. Da dieser Zustand für Sie belastend ist, versuchen Sie in Ihrem Verhalten gegenzusteuern, indem Sie z. B. zu Suchtmitteln (ungesunde Nahrungsmittel) greifen oder sich zurückziehen.

Es könnte auch wichtig für Sie sein, eine Entspannungsstrategie oder Atemtechnik zu erlernen und sich mehr Zeit für Genuss und körperliche Bewegung zu nehmen. Auch eine gesunde Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr helfen dabei, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Freunde, mit denen Sie sich austauschen können, könnten Sie ebenfalls stärken. Vielleicht müssen Sie auch generell einen Blick auf Ihre Lebensziele werfen und neu entscheiden, was Ihnen wirklich wichtig ist.

