

Stress: Eine ziemlich tierische Angelegenheit

Dauernder Stress kann schwere gesundheitliche Folgen haben. Wer die **Ursachen** aber analysiert, kann sich dagegen wehren. Zudem können die Wirkstoffe einer Heilpflanze bei der Stressbewältigung helfen.

ALEX HOSTER

«Was für ein Stress!» oder «Ich hab so einen Stress!» hört man genervte Zeitgenossinnen und Zeitgenossen öfters ausrufen. Auslöser solcher Stossseufzer sind etwa die lärmende Kinder-schar, die gerade das ganze Haus demontiert, oder eine ellenlange Liste mit abzuarbeitenden Dringlichkeiten. Stress bereiten unter anderem der Zeitdruck, der Chef, die Untergebenen, die Kunden oder das Auto, das nicht anspringen will und der anschliessend vor der Nase abfahrende Bus. Kurz: All die kleinen Katastrophen, Herausforderungen und Widrigkeiten unseres Alltags.

Zum Glück hat diese so leicht dahingesagte Redensart nur selten mit «echtem» Stress zu tun und die gelegentlichen Aufregungen schädigen unsere Gesundheit nicht. Dennoch lohnt sich ein vertiefter Blick darauf, was Stress wirklich ist und welche gravierenden Folgen er auf Dauer nach sich ziehen kann. Vor allem aber lohnt es sich zu wissen, wie man ihm begegnen oder ihn vermeiden kann.

Völlig unbewusst

Im Menschen schlummern noch immer viele Anteile des Tieres, das er vor Jahrtausenden einmal war. Aller Evolution und Zivilisation zum Trotz stecken tief in uns eingepägt noch viele animalische Verhaltensmuster, die von körperlichen Reaktionen und biochemischen Prozessen geprägt und somit nicht bewusst zu steuern sind.

So auch der Stress: Begegnet etwa ein Kaninchen auf freier Wildbahn plötzlich einem hungrigen Fuchs, wird sein Körper innerhalb eines Sekundenbruchteils in höchste Alarmbereitschaft versetzt. Die über Leben und Tod entscheidende Frage lautet: Kampf oder Flucht? Doch die Natur hat gut vorgesorgt: Kaum hat die Information «Achtung Feind!» die Netzhaut des Auges erreicht, laufen im Hirn und im vegetativen Nervensystem bereits komplexe biochemische Prozesse ab. Während das vegetative Nervensystem den Puls und den Blutdruck und damit die Leistungsfähigkeit ansteigen lässt, sorgt das



Die vielfältigen Reize im Alltag können Stress verursachen, wichtig ist, wie der Einzelne damit umgeht.

Bild: ky

Hirn via Hypophyse und Nebennierenrinde für die Ausschüttung von den Hormonen Adrenalin und Cortisol. Diese versetzen den Körper zusätzlich in eine akute Alarmbereitschaft: Bereit zum Kampf – oder zur Flucht.

Fehlalarm im Stammhirn

Dabei wird das komplex und vergleichsweise langsam funktionierende Grosshirn durch das reflexartige, intuitive und viel schnellere Stammhirn überlagert. Das führt zwar zu einer höheren Fehlerquote (so verrennt man sich gerne in Panik), doch Präzision spielt in diesem Moment keine Rolle – Zeit ist alles. Damit es noch schneller geht, sind im Stammhirn bereits eine ganze Reihe von Notsituationen gespeichert und es reagiert automatisch auf unerwarteten, lauten Schall und Lärm, auf plötzliche optische Reize, Rauch, etc.

Nun unterliegt der heutige Mensch in seinem hektischen Alltag vielen Reizen, die sein Stammhirn ständig ein bisschen in Aufregung versetzen. Das Problem an diesen Stressreizen ist, dass daraufhin kein besonderes Ereignis vom Muster «Kampf oder Flucht» folgt, durch das die

unterdessen vom Körper bereitgestellten Ressourcen auch wieder verwertet werden.

Was ist «Stress»?

Gemäss Definition entsteht eine Stressreaktion durch Konfrontation mit einer unerwarteten, heiklen oder gefährlichen Situation, die nach einer Lösung verlangt. Ein solches Ereignis wird als Stressor bezeichnet. Neben dem erwähnten, plötzlichen

«Feindkontakt» können dies aber auch andere Belastungen sein, wie Kälte, Hitze, Lärm, toxische Substanzen oder auch physische, psychische oder soziale Einflüsse. Die Stressreaktion kann körperliche, verhaltensbezogene, emotionale und kognitive Folgen haben. Dabei reagiert jeder Mensch unterschiedlich, weil er den Stressor individuell unterschiedlich bewertet.

Individuelle Lösungen

Kein Mensch kann von sich behaupten, er sei nie gestresst: In gewissen Situationen kann man gar nicht anders – «es stresst» einfach. Obwohl es Gesetze und Vorschriften gibt, die Arbeitende vor Stress schützen sollten, können sie nicht verhindern, dass Personen im Arbeitsleben gestresst sind: Jeder reagiert auf seine Umgebungsbedingungen anders. In gewissem Sinne ist Stress also – obwohl natürlich nicht bewusst – «selbst gemacht». Deshalb ist es auch möglich, selber mit gewissen Stressbewältigungstechniken aktiv etwas dagegen zu unternehmen.

Wer Stress bekämpfen will, muss zuerst einmal herausfinden, was wirklich stresst: Zeitdruck,

Arbeitsumfeld, Partnerschafts-probleme, Misserfolg oder eigene Erwartungen. Sind diese Stressoren einmal bekannt, müssen sie kritisch hinterfragt werden. Ein zweiter Schritt ist es, sich von solchen Mustern zu lösen und ausgetretene Pfade zu verlassen. Das heisst auch, dass man sich mehr Zeit für sich selbst (Reflexion, Entspannung, Sport, Wellness) nehmen muss. Am schwierigsten wird es aber sein, die Lebensstellungen zu ändern und Stress gar nicht erst entstehen zu lassen. Dazu sind Kurskorrekturen im Alltag und bei der Arbeit nötig. Entsprechende Massnahmen tragen natürlich auch dazu bei, ein allfälliges, späteres Burnout-Syndrom zu verhindern.

Was Profis raten

In der professionellen Stressbewältigung unterscheidet man zwischen problembezogenen und emotionsbezogenen Bewältigungsstrategien (engl. Coping). Während sich das problemorientierte Coping ausschliesslich mit der Problemsituation beschäftigt und versucht, Lösungen zu finden, um künftig solche Situationen zu vermeiden, geht es beim emotionsorientierten Coping vor

allem um die Emotionen, die zur Stressreaktion führen.

Weil sich Stress in kognitiven, emotionalen, muskulären, vegetativ-hormonellen und sozialen Reaktionen äussert, werden Techniken wie Qigong, Yoga, Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, aber auch mentale Formen und gruppenbezogene Bewältigungsstrategien eingesetzt. Daneben kann Stress auch durch körperliche Betätigung wie zum Beispiel Sport schneller abgebaut werden.

Traditionelle Heilpflanze

Natürlich gibt es auch eine Vielzahl von Arzneimitteln auf pharmazeutischer oder pflanzlicher Basis, die Stress dämpfen sollen. Viele von ihnen bekämpfen aber nur seine Auswirkungen und mildern die Reaktionen des Körpers – also Erscheinungen wie Nervosität, Aggressivität, Gereiztheit oder Müdigkeit. Bereits vor langer Zeit wurden die stressmindernden Eigenschaften einer Pflanze entdeckt, die in der Volksmedizin Russlands, Chinas und Skandinaviens seit Jahrhunderten zur Bewältigung von geistigen und körperlichen Anstrengungen und gegen Depressionen eingesetzt wird: Rosenwurz oder wissenschaftlich *Rhodiola rosea*.

Rosenwurz gehört zur Pflanzenfamilie der Dickblattgewächse, von denen es mehrere Arten gibt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Rosenwurz hilft, die geistige und physische Leistungsfähigkeit entscheidend zu verbessern. Darüber hinaus besitzt die Pflanze antidepressive Eigenschaften. Ihre Wirkstoffe Rosavine sowie Salidroside unterstützen den Körper und steigern die geistige Leistung. Rosenwurz erhöht einerseits die Energieproduktion in den Zellen und spendet dem Körper so mehr Energie. Andererseits senkt Rosenwurz die Menge des Stresshormons Cortisol, was zu mehr Gelassenheit im geistigen Sinn führt.

Rosenwurz in der Schweiz

Derzeit wird die Pflanze auch in der Schweiz intensiv erforscht: Während sich Kurt Hostettmann, Professor an der Universität Genf, biochemisch und pharmazeutisch mit ihr auseinandersetzt, läuft bei der Eidgenössischen Versuchsanstalt Agroscope ein Langzeitversuch, der vor allem der agronomischen Forschung dient: Damit soll herausgefunden werden, ob der Anbau der Heilpflanze in unseren Bergregionen möglich und für die Landwirtschaft wirtschaftlich interessant sein könnte. Ein von Swissmedic registriertes Rosenwurz-Präparat ist seit kurzem in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Wer daran glaubt, hält besser durch

Was Menschen über die **Willenskraft** denken, entscheidet darüber, ob sie gute Vorsätze umsetzen können.

mt. Eine Diät halten, sich von unliebsamen Gewohnheiten verabschieden oder weniger fernsehen – immer, wenn es darum geht, Impulse oder Wünsche zu unterdrücken, um ein Vorhaben umsetzen zu können, braucht der Mensch Willenskraft, respektive – präziser – Selbstkontrolle. Dabei scheint die Selbstkontrolle umso schwieriger zu werden, je mehr man davon bereits aufgewendet hat. Nach einem anstrengenden Arbeitstag auf Erholung und Fernsehen zu verzichten, um beispielsweise die Steuererklärung auszufüllen, ist deshalb für viele Menschen besonders schwierig.

Die Theorie, dass es sich bei der Selbstkontrolle um eine limitierte Ressource handelt, die sich aufbraucht, dominierte auch die Forschung zur Selbstkontrolle der letzten 15 Jahre. Experimente hatten entsprechend gezeigt, dass bei Personen, die aufeinanderfolgende Aufgaben zu lösen hatten, die Selbstkontrolle erforderten, Leistungseinbussen auftreten.

Limitierte Ressource

Zu neuen Erkenntnissen gelangte nun Veronika Job, Psychologin der Universität Zürich: Zusammen mit Kollegen der Stanford University konnte sie zeigen, dass eine entscheidende Rolle spielt, was Menschen über Willenskraft denken: Menschen, die glauben, dass Willenskraft eine limitierte Ressource ist, haben bei kontinuierlicher Beanspruchung auch tatsächlich Schwierigkeiten. Personen hingegen, die davon überzeugt sind, dass Wil-

lenskraft unlimitiert verfügbar ist, können sich auch bei wiederholter Beanspruchung gut selbst kontrollieren. Diesen Einfluss des Denkens auf die Fähigkeit zur Selbstkontrolle zeigen eine Reihe von drei Experimenten sowie eine Längsschnittstudie.

Willenskraft ohne Ende

In einem ersten Experiment wurde mittels Fragebogen erhoben, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über Willenskraft denken. Anschliessend hatten sie eine Reihe von Aufgaben zu lösen, die Selbstkontrolle erfordern. Das Experiment zeigte, dass in den jeweiligen Folgeaufgaben ausschliesslich jene Personen schlechter abschnitten, die glauben, dass Willenskraft durch ihren Einsatz verbraucht wird, dass sie durch Anstrengung weniger wird. Personen hingegen, die davon überzeugt sind, dass Willenskraft nicht verbraucht

wird, zeigten keine Leistungseinbussen. In zwei weiteren Experimenten wurde diese Versuchsanordnung wiederholt, mit dem Unterschied, dass den Teilnehmenden eine der beiden Sichtweisen suggeriert wurde. Auch hier zeigte sich, dass bei den aufeinanderfolgenden Selbstkontrollaufgaben nur jene Personen schlechtere Leistungen erbrachten, die dahingehend beeinflusst wurden, zu glauben, dass Willenskraft eine limitierte Ressource ist.

Glaube beeinflusst Alltag

In einer letzten Studie wurden Theorien über Willenskraft in ihrer Bedeutung für das alltägliche Leben von Studierenden untersucht. Dabei konnte gezeigt werden, dass der Glaube, Willenskraft sei keine limitierte Ressource, Studierenden in besonders stressreichen Zeiten – in der Woche der Abschlussprüfungen

– hilft, ihre Selbstkontrolle aufrecht zu erhalten, und beispielsweise beim Lernen durchzuhalten und gesund zu essen.

«Die Ergebnisse dieser Studie», resümiert Veronika Job, «sind besonders wichtig für Menschen, die mit vielen Ansprüchen an Selbstkontrolle konfrontiert sind. Menschen etwa, die ihren Lebenswandel durch Sport oder Diät nachhaltig verändern möchten oder Menschen, die während bestimmter Phasen an ihrem Arbeitsplatz viel Konzentration und Ausdauer benötigen. In diesen Situationen kann es wichtig sein, zu wissen, dass Selbstkontrolle viel weniger limitiert ist, als dies bisher angenommen wurde.»

Das sind gute Nachrichten für alle, die sich immer wieder etwas Neues vornehmen: Zu verändern, was Menschen bezüglich ihrer Willenskraft erwarten, kann ihre tatsächliche Fähigkeit zur Selbstkontrolle verändern.

NACHRICHTEN

Preis für Zürcher Unternehmen

sda. Das Zürcher Jungunternehmen YouRehab AG wird für seine Ergotherapie mit einem Computerspiel mit dem «ZKB Pionierpreis Technopark» 2011 ausgezeichnet. YouRehab, eine Spin-off-Firma aus ETH und Universität Zürich, erhält die Auszeichnung für das Rehabilitationssystem YouGrabber. Es ermöglicht hirngeschädigten Patienten eine ganzheitliche Bewegungstherapie.

Herzinfarkte nach Naturkatastrophen

sda. Naturkatastrophen können noch lange Zeit danach die Gesundheit von Betroffenen beeinträchtigen: Nach einer Studie der Tulane University von New Orleans erlitten die Einwohner der US-Küstenstadt auch Jahre nach der Hurrikankatastrophe drei Mal so viele Herzinfarkte wie zuvor.