



<https://biz.li/2zem>

STRESS – DIE NEUE VOLKSKRANKHEIT?

Veröffentlicht am 12.03.2024 um

Unsere Welt wird immer schneller, die Anforderungen im Berufs- und Privatleben wachsen stetig und die Digitalisierung allgegenwärtigen Begleiter zu werden. Was bedeutet das für uns? Diese Seite beleuchtet diese Aspekte und stellt einige Methoden zum Stressmanagement vor. Typischen Entspannungstechniken kann auch Sport, eine S

Foto: Pexels



Immer mehr Menschen sind gestresst

Kommt Ihnen das bekannt vor? Ein Auge ist auf die Deadlines, das andere auf die Kinder. Sie mit E-Mails, dem Haushalt und Ihren Kindern. Heute müssen wir ständig erreichbar sein und verschwinden.

Die ständige Erreichbarkeit und die schnellen Entwicklungen haben einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Zahlreiche Studien widmen sich deshalb diesem Thema. Laut der Studie der Swiss Life Deutschland aus dem Jahr 2020 litten 80 % der Bundesbürger unter Stress in unterschiedlichen Leveln. Die TK-Stress-Studie 2021 legte offen, dass jeder Vierte häufig gestresst ist und Ipsos stellte im Jahr 2022 fest, dass [jeder zweite Mensch sich gestresst und traurig fühle](#). Und auch, wenn die Zahlen stark schwanken, lässt sich erkennen, dass die Anzahl gestresster Menschen steigt.

Die Auswirkungen von chronischem Stress auf Körper und Geist

Chronischer Stress kann tiefe Spuren in unserer physischen und psychischen Gesundheit hinterlassen. Auf körperlicher Ebene setzt dieser das Immunsystem unter Druck und erhöht das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, von Herz-Kreislauf-Problemen über Diabetes bis hin zu chronischen Entzündungen. Die ständige Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin kann zu Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Verdauungsproblemen und einem geschwächten Immunsystem führen. Stressbedingte Erkrankungen entwickeln sich oft schleichend und werden nicht selten zu spät erkannt, da die Symptome vielfältig und manchmal unspezifisch sind. Und was macht langanhaltender Stress mit unserer Psyche? Er kann zu Angstzuständen, Depressionen und Burnout führen. Die ständige Überlastung und der Druck, den hohen Anforderungen gerecht zu werden, können das Gefühl der Hilflosigkeit und Überforderung verstärken. Dies kann zu einem Teufelskreis führen, in dem der Stress selbst zur Quelle weiterer psychischer Belastungen wird. Immer mehr Menschen fallen am Arbeitsplatz aufgrund dieser Beschwerden aus. Umso wichtiger ist es, dass wir nicht nur Stress abbauen, sondern diesem auch vorbeugen.

Stress im Alltag begegnen

Die erste Regel im Anti-Stress-Club? Einen Schritt zurücktreten und tief durchatmen. Hier sind einige Tipps: **Sport:** [Sport](#) ist ein hervorragendes Mittel, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Das regelmäßige Trainieren kann die Ausschüttung von Stresshormonen im Körper reduzieren und zusätzlich für einen besseren Schlaf sorgen. **Entspannungstechniken:** Meditation, Achtsamkeit oder progressive Muskelentspannung? Es gibt zahlreiche Methoden, um Stress abzubauen. Finden Sie heraus, welche Methode am besten zu Ihnen passt und nehmen Sie sich regelmäßig Zeit dafür. **Auszeiten:** Nehmen Sie sich bewusst Pausen im Alltag, in denen Sie abschalten und etwas tun, was Ihnen Freude bereitet. **Orgasmus:** Studien haben gezeigt, dass ein Orgasmus zur Ausschüttung von Endorphinen führt und uns somit hilft, Stress abzubauen. Ein guter Grund, sich seinen Partner oder eine Sexmaschine zu schnappen. **Prioritäten setzen:** Lernen Sie, Prioritäten zu setzen und auch mal Nein zu sagen. Stressmanagement ist keine Einbahnstraße und es gibt nicht das eine richtige Mittel, um Stress abzubauen. Wichtig ist jedoch, dass wir stetig dranbleiben und uns bewusst Zeit für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nehmen.