

Gesunder Lebensstil als Basis der Trainierbarkeit: Schwerpunkt Stressmanagement

Das Ausbildungsthema «Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention» nimmt in der Lehre zum Fachmann/-frau Bewegungs- und Gesundheitsförderung einen grossen Stellenwert ein.



Die Wahl der Stressbewältigungsstrategien hängt von der Analyse der individuellen Stressoren ab.



Von Urs Rügsegger und André Tummer

Durch die bereits erfolgte Revision der Ausbildung, welche jetzt für die Jahrgänge 2019/2022 in Kraft tritt, erhält der Bereich der Gesundheitsförderung eine noch höhere Gewichtung. Ziel ist die Vermittlung des Grundlagenwissens über

allgemeine gesundheitsfördernde Massnahmen im Alltag, denn dieser stellt einen weitaus grösseren Hebel für positive Veränderungen dar, als wenn sich das Coaching ausschliesslich auf das Training konzentriert.

Das rein körperliche Training nimmt im Schnitt «nur» 1–5 Mal ca. 1,5 Stunden pro Woche (1,5–7,5h/Woche) in Anspruch. Die verbleibenden 160,5–166,5h werden dem Alltag zugeordnet. Es liegt auf der Hand, dass selbst hocheffektive Trainingsreize nicht wirken, wenn in den vielen Stunden des Alltags kontraproduktiv «gelebt» wird.

Studien zum sog. «gesunden Lebensstil» haben sich in der Vergangenheit vor allem auf das Risiko, eine koronare Herzkrankung (KHK) zu erleiden, bezogen. Khera et al. konnten z.B. belegen, dass Menschen, welche eine hohe genetische Vorbelastung bzgl. einer KHK haben, ihr Erkrankungsrisiko durch das Einhalten eines gesunden Lebensstils fast um die Hälfte reduzieren konnten. Auf der anderen Seite konnten sie nachweisen, dass Personen mit einem geringen erblich bedingten KHK-Risiko ihren vermeintlichen Vorteil durch einen ungesunden Lebensstil wieder zunichte gemacht haben: Im Vergleich zur Kontrollgruppe stieg ihr Risiko um 82%. Als gesunder Lebensstil wurde in dieser Studie Folgendes definiert: Nicht rauchen, kein Übergewicht, körperlich aktiv, gesunde Ernährung (vgl.: Khera AV et al. 2016, S. 12 – 16).

Eine gross angelegte Untersuchung in Deutschland mit über 22000 Teilnehmern (Männer und Frauen, Alter ab 40 Jahre) ermittelte Daten, um herauszufinden, wie viele Lebensjahre ein ungesunder Lebensstil kostet. Hier die Ergebnisse:

Fehlverhalten	Männer (Jahre)	Frauen (Jahre)
Rauchen (> 10/Tag)	9.4	7.3
BMI > 30	3.1	3.2
Alkohol > 4 Getränke/Tag	3.1	3.1
Hoher Fleischkonsum	2.4	2.4
Bewegungsmangel	1.1	1.1
Drei der Faktoren kombiniert	17.0	13.9

(vgl. K. Li et al, 2014)

Erst in jüngerer Vergangenheit wurde auch das Thema «Stressmanagement» mit in den gesunden Lebensstil einbezogen. Unter dem Schlagwort «Work-Life-Balance» sind zahlreiche Bücher publiziert, welche gut gemeinte Tipps für ein langes und gesundes Leben vermitteln.

Doch das Wissen alleine führt in der Regel nicht zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung. Dass Rauchen schädlich ist, weiss jeder – trotzdem hat die Schweiz gemäss Angaben der WHO einen Raucheranteil von 24.9% und liegt damit etwas über dem europäischen Durchschnitt. Gesundheitliches Fehlverhalten hat

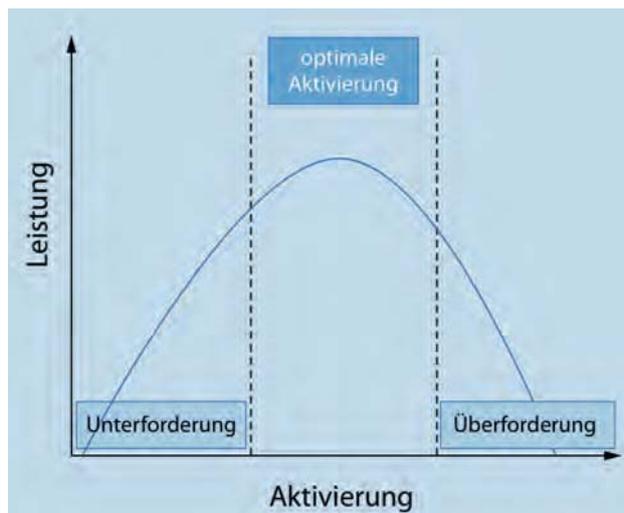


Abb. 1: Aktivierungs-Leistungskurve

meist tiefverankerte, emotional bedingte Ursachen, welche die betreffende Person nicht so einfach abstellen kann. Hier braucht es uns als Gesundheitsexperten.

«Stress» ist ein in der heutigen, schnelllebigen Zeit ein immer grösser werdender Auslöser für Fehlverhalten. Deshalb widmen wir uns in dieser Ausgabe unseres Fachmagazins zunächst ausführlich dem Thema Stress, denn er kann der grösste Spielverderber sein, wenn es um den Trainingserfolg geht. Bei den folgenden Ausführungen stehen die psychologischen Aspekte mehr im Vordergrund als die rein physiologischen, da nur durch das Verständnis der kognitiv-emotionalen und verhaltensbezogenen Reaktionsmuster ein Coaching positiven Einfluss nehmen kann.

Aus medizinischer Sicht ist Stress eine körperliche Reaktion, die den Organismus kurzfristig besonders leistungsfähig macht – und keinerlei krankmachende Effekte hat. Im Gegenteil sichert die Stressreaktion als Antwort auf die Anforderungen der Umwelt die Energieaktivierung. Hier geht es jedoch um eine optimale Aktivierung, nicht um eine maximale, denn diese mindert die Leistung wiederum. Dieser Zusammenhang wurde bereits 1908 mit dem Yerkes-Dodson-Gesetz beschrieben. Der Zusammenhang zwischen Aktivierungsgrad und Leistung entspricht demnach einer umgekehrten U-Kurve. Stress kann deshalb bei Überforderung, aber auch bei Unterforderung empfunden werden. ▶

Negativer Stress

Greif (1991) definiert negativen Stress als «(...) einen unangenehmen Spannungszustand als Reaktion auf eine subjektiv wichtige Situation, deren Anforderungen mit den vorhandenen Fähigkeiten und Möglichkeiten nicht bewältigt werden können». Es sind demnach zwei Kriterien für eine Stressreaktion nötig: der einwirkende Reiz (Stressor) und die eigene subjektive Einschätzung der Fähigkeiten, mit diesem Stressor umgehen zu können.

kende Reiz (Stressor) und die eigene subjektive Einschätzung der Fähigkeiten, mit diesem Stressor umgehen zu können.

Stressoren

Stress besitzt immer einen Auslöser: den Stressor. Diese lassen sich in folgende Kategorien einteilen:

Interne Stressoren	Externe Stressoren	Kritische Lebensereignisse	Alltägliche Belastungen
vom Menschen selbst ausgehend physiologisch: z. B. Verletzungen, Krankheiten, Schlafmangel, Hunger psychologisch: z. B. Anspruchshaltung, Ängste, mangelnde Selbstwertschätzung	ausserhalb der Person soziale Gründe: z. B. Isolation, Mobbing, Konflikte, Konkurrenzdruck berufliche Gründe: z. B. Zeitdruck, Monotonie, Überforderung, Schichtarbeit umweltbedingte Gründe: z. B. Lärm, Hitze, Kälte	positive oder negative Ereignisse, welche zu einer Abweichung der tgl. Routine führen und eine lebensverändernde Anpassung erfordert Die Spanne reicht von freudigen Ereignissen (z. B. Geburt) bis hin zu sehr negativen Erlebnissen (z. B. Tod eines Angehörigen)	ständig wiederkehrende Kleinigkeiten, die nicht so extrem empfunden werden wie die kritischen Lebensereignisse, aber aufgrund ihres gehäufteten Auftretens gravierende Stressoren sind: kleinere Konflikte, Verkehrsstau, Verlegen von Gegenständen eine besondere Rolle spielen hierbei die Stressoren im Arbeitskontext

(vgl. Greiner, 2012, S. 18 f.)

Körperliche Stressreaktion	Behaviorale Stressreaktion	Kognitive Stressreaktion	Emotionale Stressreaktion
1. Vorphase/Alarmreaktion: Der Körper fährt alle Stoffwechselforgänge schlagartig herunter (Schrecksekunde, Handlungsunfähigkeit). Kurz darauf werden durch neuroendokrine Aktivierungen (v.a. Adrenalin) Energiereserven mobilisiert. Herz- und Atemfrequenz steigen, Glukose und Fettsäuren werden freigesetzt. 2. Widerstands- oder Handlungsphase: Die Anpassungsphase erfolgt, der Körper arbeitet gegen den Stressor. 3. Erholungs- oder Erschöpfungsphase: Lässt die Einwirkung des Stressors nach, erfolgt die Erholung. Bei länger andauernder Einwirkung erschöpft der Organismus, im schlimmsten Fall kann es zum Zusammenbruch kommen.	Das Verhalten unter Stress ist durch motorische Unruhe, Ungeduld und strukturiertes Vorgehen gekennzeichnet. Es besteht eine höhere Fehleranfälligkeit, welche das Stresserleben noch erhöht. Betroffene versuchen oft, diese innere Anspannung durch «Betäubungsverhalten» (Rauchen, Essen, Alkohol, Medikamente) zu verringern.	Die Aufmerksamkeit ist auf die stressrelevanten Reize beschränkt. Das permanente Kreisen der Gedanken um den Stressor schränkt die Wahrnehmung für andere Reize ein. Dies führt zu einer Unfähigkeit, die Situation objektiv realistisch einzuschätzen (Überbewertung). Starke kognitive Inanspruchnahme schränkt die Wortfindung und Entscheidungsfähigkeit der Person ein.	Negative Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit, Schuldgefühle oder Wut und Ärger stellen sich ein. Es entwickelt sich eine emotionale Überempfindlichkeit und es kommt zu überschüssenden Gefühlsausbrüchen.

(vgl. Myers, D.G., 2013, S. 525 ff.)

Tipp zur direkten Umsetzung:

WICHTIG: Wenn die Art der Stressoren nicht richtig erkannt wird, kann im Coaching auch keine zielführende Bewältigungsstrategie erarbeitet werden.

Nach Lazarus (1999) ist die Stressreaktion abhängig von den individuellen kognitiven Bewertungen der Situation und den subjektiv vorhandenen Bewältigungsstrategien. In einer primären Bewertung wird die Bedeutung des Ereignisses für das Individuum eingeschätzt. Ein Ereignis, welches zwar stressreich ist, die Person aber nicht unmittelbar betrifft, löst keine Stressreaktion aus. In einer sekundären Bewertung wird eingeschätzt, welche subjektiv wahrgenommenen Fähigkeiten zur Bewältigung des Stressors zur Verfügung stehen. Werden die vorhandenen Ressourcen als ausreichend bewertet, entsteht kein Stress. Werden sie als zu gering eingestuft, entsteht ein Gefühl der Überforderung. Ein identisches Geschehen kann also sowohl positiven als auch negativen Stress auslösen.

Ein einfaches Beispiel: Sie gehen im Park spazieren und bemerken, dass ein grosser Hund schwanzwedelnd auf Sie zurennt. Primäre Bewertung: Sie sind direkt betroffen, der Hund rennt nicht zu einer anderen Person. Sekundäre Bewertung: Wenn Sie ein Hundefreund sind, werden Sie sich möglicherweise freuen und gerne mit dem Hund spielen. Sie schätzen Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Hunden als ausreichend ein. Wenn Sie – vielleicht sogar von einem ähnlich aussehenden Hund – schon einmal attackiert wurden, werden Sie sich wahrscheinlich überfordert fühlen und Angst empfinden. Was dem einem Menschen erheblichen Stress bereitet, empfindet ein anderer als anspornende Herausforderung. Ob Stress positiv oder negativ erlebt wird, ist im Wesentlichen eine Folge von Erfahrungen, erlerntem Verhalten und der subjektiven Interpretation. Diese Erkenntnis öffnet den Raum, das Stressverhalten bewusst verändert werden kann.

Die Stressreaktion

Die Stressreaktion ist vielfältig und verläuft auf den folgenden vier Ebenen, welche sich gegenseitig beeinflussen.

Die kurzfristigen körperlichen Anpassungen des Organismus auf Stressoren bereiten auf Flucht-, Angriffs- oder Verteidigungsreaktionen vor und sichern das Überleben (z. B. im Fall der Immunabwehr). Dauert die körperliche Stressreaktion jedoch zu lange, hat dies negative Folgen auf die Gesundheit. ▶



Stressanalyse anstatt Verdrängung der Symptome: Nur dann lassen sich Bewältigungsstrategien erarbeiten.

Für das Coaching ist es sehr wichtig zu verstehen, dass diese vier Ebenen gemeinsam auftreten und sich gegenseitig beeinflussen. Sie können die Stressreaktion «aufschaukeln». Allerdings besteht diese Abhängigkeit auch in der «herunterfahrenden» Seite. Die Beruhigung einer Ebene kann sich derart auf eine andere Ebene übertragen, dass eine Dämpfung der Stressreaktion möglich ist. Deshalb kommen diverse Entspannungsverfahren zum Einsatz.

Schädliche Auswirkungen von Dauerstress

Dauerstress oder chronischer Stress entsteht durch das gehäufte Auftreten und durch die Unkontrollierbarkeit der Situation. Chronischer Stress kann Körper und Seele ernsthaft schaden. Das Immunsystem leidet, das Risiko für Erkrankungen des Herzkreislaufsystems steigt, die Wahrscheinlichkeit für psychische Erkrankungen wird grösser u.v.a. folgende Risikofaktoren erhöhen die gesundheitsschädliche Wirkung:

Dauerhafte Überaktivierung bei gleichzeitiger mangelnder Fähigkeit zur Regeneration und Entspannung. Allmählich geht dadurch die Selbstregulation in Belastungsphasen verloren. Als Konsequenz können Betroffene auch in Phasen ohne akute Stressbelastung nicht auf ihr ursprüngliches Ruheniveau zurückkehren. Das Stresshormon Cortisol spielt hier eine zentrale Rolle.

Nicht abgebaute Energie. Der moderne Mensch kann die durch die Stressreaktion bereitgestellte Energie nicht wie früher durch körperliche Kampf- oder Fluchtversuche abführen. Unverbrauchte, freigesetzte Nährstoffe (Fettsäuren, Glukose) lagern sich im Körper (Fettzellen, Gefässe) ab. Es entsteht Übergewicht und das Arteriosklerose- und Infarktisiko steigt.

Geschwächte Immunkompetenz. Cortisol unterdrückt die körperlichen Abwehrkräfte im Rahmen von Dauerstress. Die Infektionsanfälligkeit steigt. Auch die Wundheilung ist unter chronischem Stress verlangsamt.

Gesundheitliches Risikoverhalten. Wie oben bereits erwähnt versuchen Betroffene anhaltenden Stress durch Rauchen, Alkohol, Essen oder Medikamente zu bewältigen. Dieses Fehlverhalten soll die Stressempfindung kurzfristig drosseln, steigert aber langfristig das Risiko für diverse Erkrankungen. Es ist hinlänglich bekannt, dass gerade die NCD-Erkrankungen durch dauerhaftes Fehlverhalten entstehen.

Körperliche Symptome und Erkrankungen durch Stress

Beispiele für körperliche Beeinträchtigungen und Erkrankungen durch Stress gibt es viele. Bis in die 1960-Jahre wurden in der Stressforschung noch direkte kausale Zusammenhänge vermutet. Der heutige Stand der Forschung differenziert diese Ursache-Wirkung-Zusammenhänge. Stress löst z.B. nicht direkt die Bildung von Krebszellen aus. Jedoch ist Stress als starker Kata-

lysator zu verstehen, der die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von diversen Symptomen und Erkrankungen fördert (siehe Box).

Körperliche Symptome und Erkrankungen durch Stress:

- Herz-Kreislaufkrankungen
 - Magen- und Darmprobleme
 - erhöhte Infektanfälligkeit
 - Schlafstörungen
 - Kopfschmerzen und Migräne
 - Viruserkrankungen
 - Hauterkrankungen, Allergien oder Asthma
 - Auch bisher nicht diagnostizierte (aber vorhandene) Stoffwechselstörungen wie
- Diabetes oder Schilddrüsenüberfunktion können durch Stress erstmals Symptome verursachen.
 - Angst
 - Tinnitus
 - Depressionen und Burnout
 - Nervosität, Unruhe
 - Konzentrationsstörungen
 - ADS und ADHS.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass der chronische Stress, bedingt durch kleinere, aber stetig andauernde Stressoren eine der häufigsten Ursachen für gesundheitliches Fehlverhalten ist. Das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien ist demzufolge sehr sinnvoll, um die eigentlichen Ursachen von Risikoverhalten in den Griff zu bekommen. Dieses Grundlagenwissen ermöglicht nun den Bezug zu unserer Arbeitspraxis in Gesundheits-, Reha- und Fitnesscentern.

Die weiteren Facetten der Gesundheitsförderung und Lebensstilintervention wie z. B. Schlaf, Ernährung u.a. werden Thema der folgenden Ausgaben unseres Fachmagazins sein. ◀

Quellen:

- Greif, S. (1991). **Einführung und Grundbegriffe**. In S. Greif & E. Bamberg (Hrsg.), *Psychischer Stress am Arbeitsplatz* (S. 1–28). Göttingen: Hogrefe.
- Greiner, A. **Grundlagen zur Stressentstehung, Stressreaktion und Stressbewältigung**, 2012, S. 18 – 28, Springer Verlag, Berlin Heidelberg
- Khera AV et al. **Genetic risk, adherence to a healthy lifestyle, and coronary disease**. *New Engl Med*. 2016, New Orleans
- K. Li et al. **Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40**. *BMC Medicine* 2014, S. 12–59
- Lazarus, R.S. (1999). **Stress and emotion: A new synthesis**. New York: Springer.
- Myers, D.G. (2013) **Psychologie**. 3. Aufl. Springer Verlag, Heidelberg, Berlin