

KLARE SACHE:

Krank durch Stress? –

Prävention, Krankheitsbilder und Behandlungsmöglichkeiten

Inhalt

Krank durch Stress	2
Selbsttest: Wie hoch ist meine Stressbelastung?	3
Was im Körper passiert, wenn wir Stress haben	5
Schmerzen – Stresssignale des Körpers	6
Rückenschmerzen – Wenn die Last zu groß wird	8
Kopfschmerzen – Wenn die Spannung zu Kopfe steigt	11
Schlafstörungen – Nicht abschalten können	13
Burnout – Am Ende der Energiereserven	15
Boreout – Stress durch Unterforderung	17
Hörsturz und Tinnitus – Rebellion im Ohr	19
Ausblick: Den Stress im Griff	22

Krank durch Stress



Dauerhafter Stress schadet der Gesundheit – das ist allgemein bekannt. Doch wie genau äußern sich stressbedingte Erkrankungen und was kann man tun, um ihnen vorzubeugen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet unser Ratgeber. Finden Sie heraus, inwieweit Sie selbst von Stress betroffen sind und wie Sie verhindern können, dass zu viel Druck Ihre Gesundheit gefährdet.

■ Was ist Stress?

Stress ist ein Phänomen, das vor niemandem Halt macht. Mittlerweile sind selbst Kinder davon betroffen. Gründe dafür sind beispielsweise Leistungsdruck in der Schule, eine Vielzahl von Freizeitbeschäftigungen sowie sozialer Druck durch Gleichaltrige. Alle diese Faktoren verstärken sich mit zunehmendem Alter.

Wer dann nicht die richtige Balance zwischen An- und Entspannung findet, kann dem Stress langfristig nicht standhalten. Sogenannte stressbedingte Erkrankungen können die Folge sein.

Die wichtigsten Erkrankungen, die häufig durch Stress ausgelöst werden, haben wir auf den folgenden Seiten für Sie beschrieben. Sie lernen jeweils die Symptome kennen und erfahren, was Sie selbst tun können, wenn Sie betroffen sind. Doch vorher ermöglicht Ihnen ein kleiner Stresstest, Ihre eigene Stressbelastung einzuschätzen. Außerdem erfahren Sie, was in einer Stresssituation im Körper passiert und wie Sie vorbeugen können, damit Stresserkrankungen erst gar keine Chance in Ihrem Leben haben.

Selbsttest: Wie hoch ist meine Stressbelastung?

Stress wirkt sich auf drei Ebenen aus: auf der körperlichen, der emotionalen und der geistigen. Mit dem folgenden Test ermitteln Sie, auf welcher Ebene Sie Stress am meisten trifft und wie hoch Ihre Stressbelastung insgesamt ist. Bitte machen Sie hinter den Aussagen, die auf Sie zutreffen, ein Kreuz.

Körperliche Stressebene	
1. Ich leide unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen.	
2. Ich bin tagsüber oft müde und abgespannt.	
3. Ich habe öfter Verdauungsstörungen (Verstopfung oder Durchfall) und/oder Magendrücken.	
4. Ich habe öfter Herzrasen, plötzliche Schweißausbrüche und/oder Zittern.	
5. Ich habe oft Kopfschmerzen oder Schmerzen in der Kiefermuskulatur.	
Jetzt zählen Sie, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben. Diese Summe ist Ihr Wert für die körperliche Ebene. Bitte notieren Sie ihn in der Spalte rechts.	
Emotionale Stressebene	
1. Ich fühle mich oft allein, verlassen oder isoliert.	
2. Meine Stimmungslage ist oft deprimiert, obwohl es keinen konkreten Grund gibt.	
3. Ich fühle mich bedroht und bin ängstlicher als früher.	
4. Mir fehlt in letzter Zeit die Motivation, Dinge anzugehen.	
5. Meine Reaktionen sind öfter unangemessen heftig.	
Zählen Sie, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben. Diese Summe ist Ihr Wert für die emotionale Ebene. Bitte notieren Sie ihn in der Spalte rechts.	

Fortsetzung nächste Seite

Geistige Stressebene	
1. Die Konzentration und Merkfähigkeit ist bei mir in Konfliktsituationen schlechter als früher.	
2. Meine Selbstkontrolle und Disziplin haben in letzter Zeit abgenommen.	
3. Ich spüre öfter Entscheidungsunfähigkeit und Gleichgültigkeit.	
4. Viele Dinge beginnen, mir über den Kopf zu wachsen.	
5. Ich kann Arbeiten nicht mehr so ruhig und geordnet erledigen wie früher.	
Zählen Sie, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben. Diese Summe ist Ihr Wert für die geistige Ebene. Bitte notieren Sie ihn in der Spalte rechts.	
Ermitteln Sie nun die Gesamtsumme , indem Sie alle Werte addieren. Bitte notieren Sie den Wert in der rechten Spalte.	

■ Auswertung

Für jede Stressebene haben Sie einen Wert ermittelt. Auf der Ebene mit dem höchsten Wert trifft die Stressbelastung Sie am meisten. Falls alle drei Werte gleich hoch sind, überlegen Sie anhand der Testfragen, in welchem Bereich Sie die beschriebenen Symptome am unangenehmsten empfinden. Diese Ebene ist dann ausschlaggebend für Ihre individuelle Stressbelastung.

Um zu ermitteln, wie hoch Ihre Stressbelastung insgesamt ist, teilen Sie bitte die Gesamtsumme aller Kreuze durch drei.

- Liegt das Ergebnis **über 2,5**, ist Ihr Stressniveau so hoch, dass Sie dringend etwas dagegen unternehmen sollten.
- Ist Ihr Ergebnis **kleiner als 2,5**, bewegt sich Ihre Stressbelastung momentan in einem akzeptablen Maß.

In jedem Fall sollten Sie den Test regelmäßig wiederholen. Dann können Sie zum Beispiel überprüfen, ob Anti-Stressmaßnahmen bei Ihnen bereits wirken oder ob der Stress gar zugenommen hat.



Was im Körper passiert, wenn wir Stress haben

Eine näher rückende Abschlussprüfung, ein Verkehrsstau auf dem Weg zu einem wichtigen Termin oder ständig neue Aufgaben im Job – alle diese Faktoren haben eines gemeinsam: Sie lösen bei uns Stress aus, sie sind sogenannte Stressoren. Doch was passiert im Körper, wenn wir Stress haben?

■ Die körperliche Stressreaktion

Unser Körper reagiert auf Stressoren mit einer sogenannten Stressreaktion. Hierzu spult er ein genetisches Programm ab, das schon die Steinzeitmenschen bei der Begegnung mit wilden Tieren oder feindlichen Stämmen kampf- oder fluchtbereit machte. Dieser genetisch festgelegte Ablauf der Stressreaktion ist an sich sehr nützlich und effizient: Der gesamte Organismus konzentriert sich auf die Bewältigung eines zentralen Problems. Unsere Vorfahren hätten ohne ihn nicht überleben können.

■ Negative Auswirkungen von Stress

Heute sind unsere Probleme jedoch langwieriger und völlig anders geartet als in der Steinzeit. Eine langfristige oder sehr häufige Stressbelastung wirkt sich negativ auf den Organismus aus. Davon sind die folgenden Bereiche betroffen:

- **Denk- und Wahrnehmungsprozesse:** Die Wahrnehmung konzentriert sich auf die wichtigsten Reize, die den Stress auslösen. Die Situation wird bewertet – das objektive Urteilsvermögen leidet. Gedanken wie „Ob das mal gut geht“ oder „Das hat mir noch gefehlt“ schießen durch den Kopf. Konzentrationsmangel, Leere im Kopf (Black-out) und Gedankenkreisel sind mögliche Folgen.
- **Gefühlsebene:** Sie fühlen sich überfordert, Ihnen ist unwohl, Sie spüren innere Unruhe und Unsicherheit bis hin zu Ärger, Angst oder Panik.
- **Nerven und Kreislauf:** Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und Kortisol werden ausgeschüttet. Hierdurch erhöht sich die Atemfrequenz, Herz und Kreislauf werden belastet. Die Blutgefäße verengen sich, somit steigt der Blutdruck. Zucker- und Fettreserven werden gelöst, die Verbrennung gesteigert, es kommt zu vermehrter Schweißbildung. Magen- und Darmaktivitäten werden reduziert. Folgen können Durchfall, Übelkeit und Erbrechen sein. Typische Reaktionen sind zudem Herzrasen, Kurzatmigkeit, Erröten und ein trockener Mund.
- **Bewegungsapparat:** Die gesamte Skelettmuskulatur ist angespannt. Dies zeigt sich durch Verspannungen, zum Beispiel im Schulter- und Nackenbereich sowie der Gesichts- und Sprechmuskulatur. Weitere muskuläre Reaktionen können Fingertrommeln, Fußwippen, Zuckungen, Zittern, Stottern und Zähneknirschen sein.

Im weiteren Verlauf lernen Sie nun typische Stresskrankheiten kennen und erfahren, was Sie dagegen tun können. Vergessen Sie dabei aber bitte nicht, dass auch die Ursache bekämpft werden muss: der Stress. Das kann bedeuten, dass Sie wesentliche Teile Ihres Lebens anders organisieren sollten, um Stressfaktoren auszuschalten. Parallel sind oft Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung hilfreich. Informieren Sie sich über entsprechende [Möglichkeiten der Stressbekämpfung](#) oder lesen Sie Bücher zu den Themen Entspannung und Stressbewältigung.



Schmerzen – Stresssignale des Körpers

Stress kann richtig wehtun. Denn die Daueranspannung kann verschiedene Schmerzen auslösen: von Kopf- über Magen- bis hin zu Rückenschmerzen. Treten stressbedingte Schmerzen häufig oder permanent auf, ist man meist schon seit längerer Zeit überlastet. Denn zwischen Schmerz, Psyche und Verhalten bestehen enge Zusammenhänge.

■ Individuelles Schmerzempfinden

Jeder Mensch empfindet Schmerzen anders. Ein Schmerz, der dem einen unerträglich erscheint, wird von einem anderen als kaum beeinträchtigend empfunden. Zudem kann die Intensität des Schmerzes sogar von der jeweiligen Situation abhängen: Wenn wir uns in einer netten Gesellschaft den Ellenbogen am Tisch stoßen, schmerzt das weniger, als wenn uns das Gleiche in einem einsamen, trübsinnigen Moment passiert. Schmerz ist also nicht objektivierbar. Fest steht jedoch: Wer Schmerzen hat, leidet.

■ Tückischer Schmerzkreislauf

Bei chronischen Schmerzen, die unter anderem stressbedingt entstehen können, kommt ein Kreislauf in Gang, der nur schwer zu durchbrechen ist: Die natürliche Reaktion auf Schmerzen ist, Bewegungen oder Handlungen zu vermeiden, die sie auslösen. Dieses Vermeidungsverhalten weitet sich nach und nach auf viele Aktivitäten aus, bis der Betroffene in seinem Alltag erheblich eingeschränkt ist. Die Folge ist ein Gefühl des Kontrollverlusts, der Hilflosigkeit und der Angst bis hin zur Depression.

Problematisch ist bei diesem Prozess die erhöhte Wachsamkeit gegenüber möglichen Schmerzauslösern. Durch sie empfindet man Schmerzen intensiver. Dr. Regine Klinger ist Leiterin der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für Verhaltenstherapie, Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Hamburg. Sie beschreibt den Schmerzkreislauf wie folgt: „Wenn Sie erwarten, dass es wehtun wird, werden Sie die Schmerzen stärker empfinden. Und: Je öfter Sie einen Schmerz erwarten und dann auch empfinden, umso empfindsamer werden Sie. Nach dem bisherigen Stand der Hirnforschung kann man sagen, dass sich dieser Verstärkungskreis im Gehirn einbrennt und eine Gedächtnisspur bildet.“ Es gilt also, den Schmerzkreislauf so rasch wie möglich zu unterbrechen.

■ Den Schmerz entmachten

„Der Umgang mit Schmerzen trägt wesentlich dazu bei, wie wir Schmerzen empfinden. Wenn wir unser Verhalten ändern, ändert sich auch der Schmerz“, weiß Dr. Regine Klinger. Aus den Forschungsergebnissen der Schmerzexpertin lassen sich folgende Ratschläge ableiten:

- Suchen Sie sich einen Arzt, dem Sie vertrauen – am besten gleich am Anfang eines Schmerzleidens. Tipps zur Arztwahl finden Sie in unserem Ratgeber [„Klare Sache: Tipps für den Umgang mit Arzt und Krankenversicherung“](#). Bei vielen Menschen helfen auch alternative Schmerztherapien wie zum Beispiel Akupunktur.

- Planen Sie die Behandlung gemeinsam mit dem Arzt. Haben Sie zwar Vertrauen, aber lassen Sie nicht passiv alles mit sich geschehen. So vermeiden Sie das Gefühl des Kontrollverlustes.
- Schonen Sie sich nicht permanent, sondern bewegen Sie sich so oft wie möglich.
- Um Ihr Selbstwertgefühl zu bewahren, sollten Sie nicht alle Aufgaben abgeben.
- Lassen Sie sich nicht von Aktivitäten abhalten, auf die Sie sich freuen. Schöne Momente können den Schmerz sogar vergessen lassen.

■ **Moderne Therapieansätze**

Die moderne Schmerztherapie kombiniert eine ärztliche Behandlung beispielsweise mit Physiotherapie und schließt auch eine psychologische Betreuung ein. Letztere bietet sich auch in Hinblick auf den Stressabbau an. Die Kombinationstherapie erzielt große Erfolge. Wer lernt, mit Schmerzen anders umzugehen, hat gute Chancen, sie zu besiegen, erklärt Dr. Regine Klinger: „Glücklicherweise kann man von einer Veränderbarkeit der Synapsen im Gehirn ausgehen. Das heißt, durch Lernprozesse lässt sich eine neue Prägung, eine neue Gedächtnisspur bilden.“

Anlaufstelle für Schmerz-Geplagte

Detaillierte Informationen, Tipps und Adressen rund um das Thema Schmerzen erteilt die [Deutsche Schmerzliga e.V.](#):

Deutsche Schmerzliga e.V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
E-Mail: info@schmerzliga.de



Rückenschmerzen – Wenn die Last zu groß wird

Nackenverspannung, Wirbelblockade oder Hexenschuss – wer kennt das nicht? Tatsächlich waren 80 Prozent der Deutschen schon mindestens einmal wegen Rückenschmerzen beim Arzt. Damit gehören Rückenschmerzen zu den Volkskrankheiten. Wodurch sie verursacht werden, kann allerdings oft nicht eindeutig geklärt werden. Bei Menschen, die unter großem Druck stehen, werden Rückenschmerzen jedoch häufig von Muskelverspannungen ausgelöst.

■ Vom Stress gebeugt

Dauerhafter Stress oder unangenehme Situationen sind häufig die Ursache von Verspannungen des Rückens. Nicht umsonst heißt es „Auf diesen Schultern lastet zu viel Druck“. Stress lässt uns im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf einziehen – ein Grund, warum Verspannungen oft im Nacken- oder Schulterbereich beginnen.

Bei Menschen, die sehr viel Stress haben, kommt oft eine rückenunfreundliche Lebensweise hinzu: Stundenlanges Sitzen am Computer oder Schreibtisch, eine einseitige Arbeitshaltung, zu wenig Bewegung und Muskelkraft tragen ihr Übriges dazu bei, dass der Rücken verspannt.

■ Wenn die Muskeln verspannen

Wie bereits im Kapitel „[Was im Körper passiert, wenn wir Stress haben](#)“ erklärt, führt Stress zu einer erhöhten Anspannung der Muskulatur. Dadurch wird die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln verringert und es kommt zu Stoffwechselstörungen im Gewebe. Die Folge: Die Muskeln verhärten sich. Jetzt kann bereits eine kleine Bewegung große Schmerzen auslösen.

Wenn Sie unter massiven Verspannungen leiden, regelmäßig Rückenschmerzen oder sogar Lähmungsercheinungen haben, sollten Sie unbedingt einen Hausarzt oder Orthopäden aufsuchen. Gleiches gilt bei sehr plötzlich auftretenden Schmerzen oder solchen, die in andere Gliedmaßen ausstrahlen. Nur durch den Arzt können gravierendere Ursachen wie zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall ausgeschlossen werden.

■ Teufelskreis Fehlhaltung

Die erste und ganz natürliche Reaktion auf Rückenschmerzen ist zunächst, eine Schonhaltung einzunehmen, die den Schmerz ausbremst. Das kann bewusst oder unbewusst geschehen. Wer sehr im Stress ist, wird Schmerzen zunächst als Lappalie abtun oder verdrängen. Der Körper geht aber automatisch in die Schonhaltung. Die Arbeit der verspannten Muskeln wird von anderen Muskelpartien übernommen.

Was im ersten Moment nach einer guten Lösung klingt, ist es keineswegs: Durch die Schonhaltung werden weitere Muskeln überlastet und verspannen, neue Schmerzen treten auf, eine andere Schonhaltung wird eingenommen – ein Teufelskreis. Zum Glück können Sie einiges tun, um das zu verhindern.

■ Aktiv vorbeugen

Rückenverspannungen entwickeln sich langsam. Das gibt Ihnen die Chance, durch relativ einfache, aber kontinuierliche Maßnahmen gegenzusteuern:

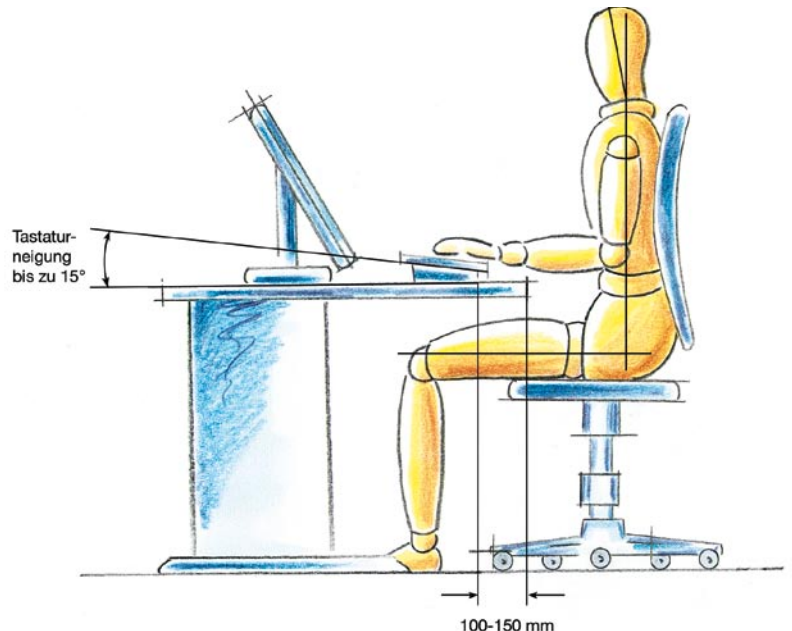
- Stärken Sie Ihren Rücken durch gezielte Wirbelsäulengymnastik oder Gerätetraining. In fast jedem Fitnessstudio, aber zum Beispiel auch an der Volkshochschule, werden entsprechende Kurse angeboten und individuelle Trainingspläne erstellt. Haben Sie die Übungen erst einmal verinnerlicht, können Sie diese auch zu Hause machen.
- Vermindern Sie Stress und muskuläre Anspannung durch Entspannungstechniken wie [Progressive Muskelentspannung](#). Auch [Yoga](#) ist gut geeignet, da dabei die Muskulatur gedehnt und die Beweglichkeit gesteigert wird.
- Entspannen Sie regelmäßig in der Wärme, zum Beispiel bei einem Wannenbad, in der Sauna oder mit einer Wärmflasche.
- Achten Sie darauf, dass der Rücken nicht auskühlt. Tragen Sie im Winter oder bei nasskaltem Wetter immer ein Unterhemd.

Neben diesen praktischen Tipps sollten Sie der Verspannung vor allem da vorbeugen, wo Stress und Fehlhaltung aufeinander treffen: am Arbeitsplatz.

■ Haltung bewahren bei der Arbeit

Bei täglicher Büroarbeit vor dem PC sind Rückenschmerzen beinahe vorprogrammiert. Aber nur beinahe, denn Sie können mit einfachen Mitteln vorbeugen:

- **Sitzhöhe korrigieren:** Wenn Sie auf Ihrem Bürostuhl vor dem Schreibtisch sitzen und die Hände auf die Tischplatte legen, sollten Arme und Beine jeweils einen Winkel von 90 bis 100 Grad bilden. Der Bildschirm sollte 60 bis 80 Zentimeter vom Gesicht entfernt stehen. Am besten mittig, damit Sie keine schräge Sitzhaltung einnehmen. Der obere Bildschirmrand sollte auf Augenhöhe oder etwas tiefer sein.
- **Sitzfläche ausnutzen:** Nutzen Sie die Sitzfläche des Stuhls vollständig aus. Optimal sind Stühle, deren Sitzfläche leicht nach vorne gekippt werden kann.
- **Aufrecht sitzen:** Sitzen Sie aufrecht und lehnen Sie sich an die Rückenlehne an.
- **Dynamisch sitzen:** Sitzen Sie nicht starr, sondern bewegen Sie sich. Dabei ist ein Stuhl mit dynamischer Rückenlehne hilfreich. Wenn Sie sich zurücklehnen, gibt die Lehne leicht nach. Das fördert die Haltearbeit der Muskeln und Sie bleiben in Bewegung.
- **Armlehnen nutzen:** Benutzen Sie die Armlehnen des Stuhls. So entlasten Sie den Rücken.
- **Kleine Helfer:** Handballenauflagen vor der Tastatur und der Maus entlasten die Schultermuskulatur während der Arbeit am Computer.



Quelle: VBG - Gesetzliche Unfallversicherung, Hamburg (www.vbg.de)

Weitere Informationen und [Tipps](#) über eine ergonomische Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes können Sie im [Ratgeber der Verwaltungsberufsgenossenschaft](#) nachlesen.

■ Bewährte Behandlungsmethoden

Neben medikamentöser Behandlung bringen oft klassische Methoden wie Chirotherapie, Physiotherapie oder Massagen Linderung bei Verspannung. Auch alternative Heilmethoden wie Akupunktur und Osteopathie können langfristige Erfolge erzielen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt darüber beraten, welche Methode Ihnen am besten helfen kann. Vor allem sollten Sie aber auch bei der Ursache der Rückenschmerzen ansetzen, indem Sie Stress im Alltag abbauen.

Anlaufstelle für Rückenschmerz-Geplagte

Detaillierte Informationen, Tipps und Adressen rund um das Thema Rückenschmerzen erteilt die [Wirbelsäulenliga e.V.](#):

Wirbelsäulenliga e. V.
WSL Geschäftsstelle
Widenmayerstraße 29
80538 München
E-Mail: info@wirbelsaeulenliga.de



Kopfschmerzen – Wenn die Spannung zu Kopfe steigt

Genau wie Rückenschmerzen zählen Kopfschmerzen zu den am weitesten verbreiteten Krankheiten. Dabei gibt es verschiedene Arten von Kopfschmerzen, die wiederum ganz unterschiedliche Ursachen haben. Als Folge von Stress tritt vor allem der sogenannte Spannungskopfschmerz auf.

■ Kopfwahl durch zu große Anspannung

Spannungskopfschmerz ist die häufigste Form von Kopfschmerzen. Oft tritt er unter verstärkten Stressbedingungen auf, die über längere Zeit anhalten. Der Grund dafür ist – ähnlich wie bei Rückenverspannungen – die erhöhte Anspannung. Spannungskopfschmerzen gehen von einer verspannten Nacken- und Schulterpartie aus, können aber auch durch eine starke Anspannung der Gesichts- und Augenmuskulatur ausgelöst werden. Wer also gestresst ist und gleichzeitig stundenlang am Computer arbeitet, hat ein erhöhtes Risiko für Spannungskopfschmerzen.

■ Spannungskopfschmerz erkennen

Spannungskopfschmerzen treten meist am Hinterkopf auf. Sie sind drückend und dumpf. Die Intensität des Schmerzes ist im Vergleich zu anderen Kopfschmerzformen, wie etwa Migräne, mittelstark. Während Migränekopfschmerz nur auf einer Seite des Kopfes und meist rund um das Auge auftritt, ist beim Spannungskopfschmerz der gesamte Hinterkopf betroffen. Im Gegensatz zu Migräne löst Spannungskopfschmerz normalerweise weder Übelkeit noch Erbrechen aus.

■ Selbsthilfe bei Spannungskopfschmerz

Da Spannungskopfschmerz meist im Zusammenhang mit zu viel Stress und einer ungesunden Lebensweise steht, können Sie selbst viel zu seiner Vermeidung und Linderung beitragen:

- Entspannen Sie regelmäßig – zum Beispiel mit Hilfe von [Entspannungsmethoden](#).
- Zwingen Sie sich, während der Arbeit kleine Pausen zu machen, in denen Sie sich bewegen. Das beugt Verspannungen vor.
- Sehen Sie während der Arbeit ab und zu aus dem Fenster und schauen Sie bewusst in die Ferne. Das entspannt die Augen.
- Verzichten Sie weitestgehend oder ganz auf Alkohol und Zigaretten.
- Schlafen Sie ausreichend. Am besten sind regelmäßig acht Stunden Schlaf pro Nacht.
- Nehmen Sie ein leichtes Schmerzmittel, wenn der Spannungskopfschmerz auftritt. Geeignet sind rezeptfreie Wirkstoffe wie Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (zum Beispiel ASS oder Aspirin) sowie Paracetamol. Allerdings sollten Sie Medikamente mit diesen Wirkstoffen nur vereinzelt oder über einen kurzen Zeitraum anwenden. Beachten Sie auf jeden Fall die Packungsbeilage!
- Natürliche Heilmittel gegen Kopfschmerzen sind beispielsweise Weidenrinde oder Melisse. Hierzu können Sie sich in der Apotheke beraten lassen.

■ Wann Sie zum Arzt gehen sollten

Bei häufigen Kopfschmerzen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Er wird herausfinden, unter welcher Art von Kopfschmerzen Sie leiden und ob eventuell eine organische Ursache oder eine andere Erkrankung dahintersteckt. Entsprechend der Ergebnisse wird der Arzt eine Therapie einleiten, die auf Sie zugeschnitten ist.

Anlaufstelle für Kopfschmerz-Geplagte

Detaillierte Informationen, Tipps und Adressen rund um das Thema Kopfschmerzen erteilt die [Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft e.V.](#) (DMKG):

Deutsche Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft e.V.
Medizinische Psychologie im Zentrum für Nervenheilkunde
an der Medizinischen Fakultät der Universität Rostock
Gehlsheimer Straße 20
18147 Rostock
E-Mail: dmkg@med.uni-rostock.de



Schlafstörungen – Nicht abschalten können

Wer den ganzen Tag unter Strom steht, kommt auch nachts oft nicht zur Ruhe. Unzählige Gedanken schwirren durch den Kopf – nur an Einschlafen ist nicht zu denken. Schlafstörungen sind bei Menschen mit hoher Stressbelastung keine Seltenheit.

■ Schlafstörungen infolge von Stress

Bei Schlafstörungen unterscheidet die Medizin zwischen mehreren Formen mit verschiedenen Ursachen. Am häufigsten sind Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen. Wer darunter leidet, schläft entweder gar nicht erst ein oder wird mitten in der Nacht wach und findet dann nicht wieder in den Schlaf. Stress, Sorgen, Ärger und Ängste zählen zu den häufigsten Ursachen von Schlaflosigkeit. Menschen, die tagsüber Probleme zu bewältigen haben oder an die verschiedenen Anforderungen gestellt werden, schaffen es abends oft nicht, abzuschalten. Ihre Gedanken kreisen beim Einschlafen darum, was am nächsten Morgen alles auf sie zukommt – ein neuer, stressiger Tag. Kein Wunder, dass der Schlaf sich nicht einstellt.

■ Tipps zum besseren Einschlafen

Einfache Mittel bewirken oft Wunder. Hier zunächst eine Checkliste für Ihr Schlafzimmer:

- Ist Ihr Schlafzimmer ruhig und dunkel? Stille und Dunkelheit sind zwei Hauptvoraussetzungen für erholsamen Schlaf. Übrigens: Der Fernseher hat hier nichts zu suchen!
- Herrscht im Schlafzimmer ein angenehmes Klima? Lüften Sie vor dem Zubettgehen durch. Optimal ist eine Temperatur um 18 Grad. Wenn von draußen kein Lärm hereindringt, schlafen Sie im Sommer bei offenem Fenster.
- Ist Ihr Bett bequem und rückenfreundlich? Sorgen Sie für eine gute Matratze, ein nackengerechtes Kissen und eine Decke, die weder zu warm noch zu dünn ist.

Nicht nur optimale Raumbedingungen fördern einen erholsamen Schlaf, auch Sie selbst können viel dafür tun:

- Machen Sie abends einen Spaziergang und versuchen Sie, dabei zu entspannen. Wenn Sie dann nach Hause kommen, lassen Sie Sorgen und Probleme vor der Tür.
- Essen Sie nicht zu spät und nicht zu viel, damit Ihnen das Essen nicht schwer im Magen liegt.
- Ein warmes Bad am Abend ist sehr entspannend. Verwenden Sie einen beruhigenden Badezusatz wie Hopfen, Melisse oder Passionsblume.
- Trinken Sie circa eine Stunde vor dem Zubettgehen eine Tasse Melissen-, Hopfen- oder Baldrian-Tee. Sie können es auch mit natürlichen Schlafmitteln aus der Apotheke versuchen, die eine oder mehrere dieser Pflanzen enthalten.
- Effektiv sind Entspannungstechniken wie [Autogenes Training](#) oder [Progressive Muskelentspannung](#). Sie helfen bei der Stressbewältigung und der Schlaf kommt dann von selbst.

■ Schlaf auf Rezept

Falls Ihre Schlafstörungen über längere Zeit anhalten, gehen Sie zum Arzt. Das Gleiche gilt, falls Sie tagsüber oft von bleierner Müdigkeit übermannt werden oder im Schlaf Atemaussetzer (Schlafapnoen) haben. Letztere werden meist nur vom Partner bemerkt und können gefährlich werden. Der Arzt wird Art und Ursachen Ihrer Schlafstörungen auf den Grund gehen. Eventuell wird er ein Schlafmittel verschreiben. Schlafmedikamente sind aber keine Dauerlösung, sondern sollten nur kurzzeitig angewendet werden. Denn sie vermindern die Wachheit am Tag und können abhängig machen.

Anlaufstelle für Menschen mit Schlafstörungen

Detaillierte Informationen, Tipps und Adressen rund um das Thema Schlafstörungen erteilt die [Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin](#) (DGSM):

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin
HEPHATA-Klinik
Schimmelpfengstraße
34613 Schwalmstadt-Treysa
E-Mail: dgsm@charite.de



Burnout – Am Ende der Energiereserven

Eine lang anhaltende Stressbelastung kann nicht nur körperliche Erkrankungen verursachen. Auch die Psyche leidet unter dem Druck. Im schlimmsten Fall kommt es zur völligen Erschöpfung: Der Betroffene sieht in nichts mehr einen Sinn, fühlt sich wertlos, hilflos und depressiv – völlig ausgebrannt. Dieser Zustand wird als Burnout-Syndrom bezeichnet.

■ Bin ich gefährdet?

Wer immer und überall 100 Prozent gibt – egal ob beruflich oder privat, ob bei großen Projekten oder kleinen Aufgaben – läuft Gefahr, seine Kräfte zu überschätzen. Denn auch wenn Sie jede Herausforderung hochmotiviert angehen, sind Sie doch nicht grenzenlos belastbar. Das Problematische am Burnout ist, dass er sich schleichend entwickelt und die Anzeichen meist erst spät bemerkt werden.

Der folgende Test hilft einzuschätzen, ob und an welchen Stellen Sie aktiv werden sollten, um zukünftig ein Burnout-Syndrom zu vermeiden. Bitte kreuzen Sie bei jedem Punkt an, ob die Aussage voll, teilweise oder gar nicht auf Sie zutrifft:

Risikofaktor	Trifft voll zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Zeitmanagement: Sie stehen oft unter Zeitdruck und haben nie Zeit, Dinge in Ruhe zu erledigen.			
Selbstverwirklichung im Job: Sie können in Ihrem Job keine eigenen Vorstellungen verwirklichen und finden sich in Ihrer Arbeit nicht wieder.			
Selbstwertgefühl: Wenn Sie ein Ziel nicht erreichen, setzt Sie das enorm unter Druck und Ihr Selbstwertgefühl leidet.			
Finanzen: Sie sind finanziell belastet und machen sich Sorgen um Ihre materielle Zukunft.			
Gesundheit: Sie fühlen sich körperlich angeschlagen und nicht gesund.			
Psyche: Sie fühlen sich von den Ansprüchen, die Sie selbst oder andere an Sie stellen, unter Druck gesetzt und haben Versagensängste.			
Konfliktmanagement: Mit Streitsituationen und Konflikten können Sie nur schlecht umgehen.			
Zeit für sich: Sie haben fast gar keine Zeit für sich selbst, sondern werden völlig von anderen vereinnahmt.			

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung

Risikofaktor	Trifft voll zu	Trifft teilweise zu	Trifft nicht zu
Organisation: Sie verlegen oft Dinge an Ihrem Arbeitsplatz oder vergessen Termine.			
Privatleben: Sie empfinden Ihr Privatleben als unbefriedigend und können daraus kaum Erholung ziehen.			

Auswertung

Voll zutreffende Belastungen

In all den von Ihnen mit „Trifft voll zu“ bewerteten Risikofeldern sind Sie einer hochgradigen Belastung ausgesetzt, die in absehbarer Zeit zum Burnout führen kann. Je mehr Aussagen Sie voll bestätigen konnten, desto höher ist Ihr persönliches Burnout-Risiko. Beginnen Sie, in diesen Risikofeldern gezielt Stress abzubauen. Schaffen Sie sich Freiräume, in denen Sie bewusst entspannen und die Sie für sich selbst nutzen können.

Teilweise auftretende Belastungen

In den Bereichen, die Sie mit „Trifft teilweise zu“ bewertet haben, sollten Sie Vorsicht walten lassen. Es besteht die Gefahr einer schleichenden Überlastung. Achten Sie darauf, dass Ihnen diese Bereiche nicht zunehmend über den Kopf wachsen. Steuern Sie gegen, sobald Sie merken, dass der Stress in diesen Bereichen zunimmt.

Nicht zutreffende Belastungen

In den Bereichen, bei denen Sie „Trifft nicht zu“ angekreuzt haben, laufen Sie (derzeit) nicht Gefahr, ein Burnout-Syndrom zu entwickeln. Verbuchen Sie diese Einschätzungen als Ihre persönlichen Stärken, die Sie unbedingt weiter pflegen und beibehalten sollten!

Weitere Informationen

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie selbst schon an einem Burnout leiden, dann fragen Sie Ihren Arzt. Mehr über die verschiedenen Phasen des Burnout-Syndroms und über Wege aus der Krise können Sie im Beitrag [„Burnout: Was ist das genau, wer ist gefährdet und was können Betroffene tun?“](#) auf unserer Internetseite nachlesen.

Anlaufstelle für Menschen mit Burnout-Syndrom

Adressen von kompetenten Therapeuten in Ihrer Nähe und generelle Tipps zur Therapeutensuche finden Sie auf der Internetseite des [Psychotherapie-Informations-Dienstes des BDP](#) (PID):

Deutsche Psychologen Akademie GmbH des Berufsverbandes
Deutscher Psychologinnen und Psychologen
Oberer Lindweg 2
53129 Bonn
E-Mail: pid@dpa-bdp.de



Boreout – Stress durch Unterforderung

Jeden Tag auf der Arbeit die gleichen Aufgaben erfüllen, ohne hohe Anforderungen und unvorhergesehene Mehrarbeit – ein paradiesischer Zustand? Nein! Viele Berufstätige in dieser Situation werden sogar krank. Sie leiden an totaler Unterforderung. Für diesen Zustand haben 2007 die beiden Autoren Philippe Rothlin und Peter R. Werder den Begriff Boreout (Ausgelangweiltsein) geprägt.

■ Was ist ein Boreout?

Von einem Boreout ist betroffen, wer aufgrund von permanenter Langeweile und Unterforderung am Arbeitsplatz unzufrieden ist. Langfristig treten ähnliche Symptome auf wie bei einem Burnout: Müdigkeit, Gereiztheit, Frustration und sogar Depression. Beim Boreout treffen typischerweise die drei folgenden Kriterien aufeinander:

- **Unterforderung:** Man hat das Gefühl, mehr und anspruchsvollere Aufgaben bewältigen zu können, als der Job verlangt.
- **Langeweile:** Man hat schlichtweg zu wenig zu tun und weiß kaum, wie man den Arbeitstag überstehen soll. Man wird lust- und ratlos.
- **Desinteresse:** Man kann sich mit der Arbeit und/oder dem Unternehmen nicht identifizieren. Die Arbeit ist einem gleichgültig.

■ Ausprägungen von Boreout

Mit Boreout sind Verhaltensstrategien verknüpft, mit denen der Betroffene vertuscht, dass er nichts zu tun hat. Zum Beispiel öffnet er ein Word-Dokument und tippt wahllos auf der Tastatur herum oder wühlt in Akten, obwohl er nichts Bestimmtes sucht. In Extremfällen werden sogar Meetings vorgetäuscht. Die wenigsten können zugeben, dass sie unterfordert sind. Denn nur wer gestresst ist, gilt als wichtig. Langeweile am Arbeitsplatz wird tabuisiert.

Paradoxerweise speist der Arbeitnehmer mit diesen Vertuschungsversuchen selbst die Quelle seiner Unzufriedenheit: Er wirkt beschäftigt, sogar gestresst, so dass ihm keine zusätzlichen oder spannenderen Aufgaben zugeteilt werden. Boreout ist aber nicht mit Faulheit gleichzusetzen: Der Betroffene möchte mehr leisten – man lässt ihn nur nicht.

■ Weitere Informationen

Wer unter Boreout leidet, sollte versuchen, den Kreislauf aus Langeweile, vorgetäuschter Beschäftigung und dadurch erneutem Aufgabenmangel zu durchbrechen. Entweder, indem er sich um interessante Aufgaben innerhalb des Unternehmens bemüht. Zum Beispiel durch Melden beim Vorgesetzten, wenn dieser eine Aufgabe zu verteilen hat. Oder, indem er sich eine neue Aufgabe in einem anderen Unternehmen sucht. Das Wichtigste ist, das Schweigen zu brechen und die eigene Unterforderung nicht länger zu vertuschen.

Anlaufstelle für Burnout-Geplagte

Adressen von kompetenten Therapeuten in Ihrer Nähe und generelle Tipps zur Therapeutensuche finden Sie auf der Internetseite des [Psychotherapie-Informations-Dienstes des BDP](#) (PID):

Deutsche Psychologen Akademie GmbH des Berufsverbandes
Deutscher Psychologinnen und Psychologen
Oberer Lindweg 2
53129 Bonn
E-Mail: pid@dpa-bdp.de

Hörsturz und Tinnitus – Rebellion im Ohr



Ein ständiges Klingeln oder Rauschen im Ohr, das besonders in ruhigen Momenten unerträglich wird – das typische Symptom eines sogenannten Tinnitus. Dabei handelt es sich um ein störendes Ohrgeräusch, das meist nur vom Betroffenen selbst wahrgenommen werden kann. Doch das Ohrgeräusch ist nicht nur lästig, es ist auch ein Warnsignal des Körpers. Dieser sendet es unter anderem als Reaktion auf Stress aus. Zudem kann der Tinnitus das Symptom eines Hörsturzes sein. In jedem Fall ist Eile geboten, damit das Gehör nicht dauerhaft Schaden nimmt.

■ Tinnitus und Hörsturz im Vergleich

Ein **Tinnitus** ist ein störendes Ohrgeräusch, das in seiner Art, dem Verlauf und der Häufigkeit ganz unterschiedlich sein kann.

Merkmale des Ohrgeräusches	mögliche Ausprägungen
Art	leises Brummen, lautes Pfeifen, Knacken oder Klopfen
Verlauf	konstant, an- oder abschwellend
Häufigkeit	zeitweise oder permanent

Mediziner unterscheiden zwischen subjektivem Tinnitus, bei dem das Geräusch nur vom Betroffenen wahrgenommen wird, und objektivem Tinnitus, bei dem das Geräusch im Ohr nachgewiesen werden kann. Die meisten Betroffenen leiden an subjektivem Tinnitus.

Ein **Hörsturz** erfolgt meist durch eine Durchblutungsstörung im Innenohr, wobei die genauen Ursachen noch nicht abschließend erforscht sind. Der Betroffene kann plötzlich auf einem Ohr weniger oder kaum noch etwas hören. Begleitet wird der Hörverlust oft durch Gleichgewichtsstörungen. In manchen Fällen tritt zusätzlich zum Hörsturz auch ein Ohrgeräusch auf, dann ist der Hörsturz meist die Ursache für den Tinnitus. In einigen Fällen kann der Tinnitus aber auch Vorbote eines Hörsturzes sein.

■ Ursachen von Tinnitus

Verschiedene Faktoren können einen Tinnitus auslösen. Dazu zählen unter anderem Durchblutungs- und Gerinnungsstörungen, Gefäßleiden, Erkrankungen der Halswirbelsäule sowie Entzündungen und Veränderungen der Ohren.

Bei Tinnitus kann aber oft keine genaue medizinische Ursache nachgewiesen werden. Auffällig ist jedoch, dass Tinnitus in den meisten Fällen bei stark gestressten Menschen auftritt. Das liegt daran, dass der Körper unter Stressbelastung vermehrt das Hormon Kortisol freisetzt. Dieses bewirkt, dass sich die Gefäße verengen.

Dadurch wird unter anderem das Innenohr weniger durchblutet und schlechter mit Sauerstoff versorgt. Außerdem werden die Sinneszellen des Ohres beeinträchtigt - wodurch das Ohrgeräusch entsteht. Viele Tinnitus-Betroffene leiden auch an weiteren Stresserkrankungen wie seelischer und körperlicher Erschöpfung, Schlafstörungen oder Depressionen.

■ So erkennen Sie einen Tinnitus oder Hörsturz

Wenn bei Ihnen plötzlich und ohne ersichtlichen Grund ein einseitiges Ohrgeräusch auftritt, das über Stunden anhält, sollten Sie einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen. Denn es könnte ein akuter Tinnitus sein. Vorübergehende Ohrgeräusche können nach starker Lärmbelastung, während einer Erkältung oder nach der Überwindung großer Höhenunterschiede auftreten. Normalerweise verschwinden sie aber schnell wieder. Treten vorübergehende Ohrgeräusche allerdings häufiger auf, sollten Sie auch damit zum Arzt gehen.

Besondere Eile ist geboten, wenn Ihr Hörvermögen auf einem Ohr plötzlich vermindert ist und sich nicht nach einigen Minuten wieder einstellt. Es könnte sein, dass Sie einen Hörsturz erlitten haben. Begleitet wird dieser häufig von Gleichgewichtsstörungen. In jedem Fall sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen, denn bei Hörsturz und Tinnitus gilt: Nur wenn schnell eine Behandlung eingeleitet wird, besteht die Chance, dass das Ohrgeräusch oder der Hörverlust behoben werden kann!

■ Behandlungsmöglichkeiten

- Ein akuter Hörsturz oder Tinnitus wird meist medikamentös behandelt. Manchmal ist dafür eine **Infusionstherapie** nötig, die entweder über mehrere Tage ambulant oder stationär im Krankenhaus erfolgt. Bei weniger schweren Fällen können die **Medikamente** auch eingenommen werden.
- Eine andere Methode ist die **Überdrucksauerstoffbehandlung**, mit deren Hilfe der Sauerstoffgehalt des Blutes gesteigert wird. Dadurch soll das Ohr stärker durchblutet und besser mit Sauerstoff versorgt werden.

Mit diesen Sofortmaßnahmen ist die Behandlung in der Regel nicht abgeschlossen. Die weitere Therapie hängt davon ab, ob es organische Ursachen für den Tinnitus oder den Hörsturz gibt. Wenn ja, müssen diese medikamentös oder operativ behoben werden. Wenn nicht, lautet die Therapie Stressreduzierung.

Wird ein Tinnitus oder Hörsturz nicht im akuten Zustand behandelt, kann unter Umständen ein chronisches Ohrgeräusch oder eine einseitige Gehörreduzierung zurückbleiben. Viele Betroffene fühlen sich dadurch erheblich in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Tinnitus und Hörsturz werden also nicht nur von Stress verursacht, sondern lösen auch selbst Stress aus. Neben Langzeittherapien wie beispielsweise Akupunktur, spielen Entspannungstechniken und Stressbalance deshalb eine wesentliche Rolle bei der Behandlung. Die sogenannte Tinnitus-Retraining-Therapie beispielsweise kombiniert eine Gesprächstherapie mit Entspannungsübungen und dem Erlernen von Strategien zur Stressbewältigung.

■ Was Sie selbst tun können

Während der akuten Phase beider Erkrankungen ist es enorm wichtig, Stress und auch Lärm völlig zu vermeiden. Jetzt ist in doppelter Hinsicht Ruhe erforderlich! Tun Sie das Ganze nicht als harmloses Ohrensausen ab. Wenn Sie sich jetzt nicht schonen, können dauerhafte Hörschäden zurückbleiben. Lassen Sie sich also unbedingt krankschreiben und setzen Sie sich auch privat keinem Stress aus. Um sich von dem lästigen Ohrgeräusch abzulenken, können Sie leise, rhythmische Musik hören. Das hilft zum Beispiel beim Einschlafen.

Vorbeugen und effektiv gegensteuern kann man im Fall von stressbedingtem Tinnitus und Hörsturz am besten durch gezielte Entspannung. Hier bieten sich Techniken wie [Autogenes Training](#) oder [Progressive Muskelentspannung](#) an. Regelmäßig angewendet helfen die Übungen, Stress abzubauen, diesen besser zu verarbeiten und einen Ausgleich für Körper und Seele zu schaffen.

Anlaufstelle für Tinnitus-Geplagte

Detaillierte Informationen, Tipps und Adressen rund um das Thema Tinnitus und Hörsturz erteilt die [Deutsche Tinnitus-Liga e.V.](#) (DTL):

Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL)
Am Lohsiepen 18
42369 Wuppertal
E-Mail: dtl@tinnitus-liga.de



Ausblick: Den Stress im Griff

Die in diesem Ratgeber vorgestellten Krankheitsbilder sind nur eine kleine Auswahl typischer Stressleiden. Wer die Anzeichen für eine übermäßige Stressbelastung ignoriert, riskiert schwerwiegende Folgen wie Depressionen, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Doch so weit muss es nicht kommen: Sie selbst können die Notbremse ziehen, indem Sie die Stressbelastung herunterschrauben.

■ So beugen Sie vor

Wir möchten Ihnen einige grundlegende Tipps mitgeben, die Ihnen helfen, rechtzeitig aus dem Stresskarussell auszusteigen:

- Achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers. Nehmen Sie diese nie auf die leichte Schulter, sondern reagieren Sie sofort.
- Sport und Bewegung sind die besten Mittel, um Stress abzubauen – besonders wenn sie in der Natur stattfinden. Sorgen Sie für regelmäßigen körperlichen Ausgleich.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst sowie für Ihren Partner, Ihre Familie und Ihre Freunde. Regelmäßige soziale Kontakte helfen abzuschalten und sorgen für unbeschwerte Momente.
- Akzeptieren Sie Ihre eigenen Grenzen. Wenn Sie Anzeichen von Stress bemerken, sollten Sie beruflich kürzer treten, indem Sie Projekte abgeben oder Arbeiten delegieren. Kein Job ist es wert, seine Gesundheit zu riskieren.
- Überprüfen Sie Ihre Situation regelmäßig. Fragen Sie sich, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben im Allgemeinen und mit Ihrem Job sind. Nehmen Sie Unzufriedenheit nicht einfach hin, sondern tun Sie etwas dagegen – das kann niemand sonst für Sie erledigen.
- Hängen Sie die Messlatte ab und zu etwas tiefer. Stellen Sie wirklich immer gerechtfertigte Ansprüche an sich? Überprüfen Sie die Anforderungen an sich selbst und denken Sie daran: Weniger ist manchmal mehr (Lebensqualität).

Wir wünschen Ihnen möglichst wenig Stress und eine perfekte Balance zwischen Anspannung und Entspannung!