

# Stress tötet -

Wie kann ich überleben?

Dr. med. Maximilian Bunse

Dr. Bunse Prävention und Gesundheitsförderung, 17.09.2016, VFED 24. Aachener Diätetik Fortbildung

## Dr. med. Maximilian Bunse

Vita

- Forschung „gesund alt werden“
- Betriebsarzt
- Gesundheitsberater/  
Fachkraft Betriebliche Gesundheitsförderung
- AOK NORDWEST



Dr. Bunse Prävention und Gesundheitsförderung, VFED 24. Aachener Diätetik Fortbildung

- 4 -

## Überblick 1

Stress

### 1. Einführung

Daten und Fakten

### 2. Stress

Die arbeitswissenschaftliche Sicht

### 3. Stress

Die biologische Sicht

### 4. Gefahr

Warum tötet Stress?

### 5. Lösungsansätze

Bitte nachmachen

### 6. Resümee

Am Ende wird alles gut?

## Studien sehen einen Zusammenhang

Arbeitsbedingungen beeinflussen psychische Gesundheit

- Zu viel **Stress** im Job, schlechte **Bezahlung**, wenig **Lob** machen Menschen in Deutschland psychisch krank\*
- Druck und Stress entstehen durch **ständige Erreichbarkeit** mit modernen Kommunikationsmitteln\*\*
- Erkrankungsrisiko psychischer Erkrankungen steigt bei **Arbeitsunzufriedenheit** in Kombination mit **fehlendem Ausgleich** in Hobby/Partnerschaft\*



Quelle: \*Komplexe Abhängigkeiten machen psychisch krank – BPIK-Studie zu psychischen Belastungen in der modernen Arbeitswelt, Pressekonferenz der Bundespsychotherapeutenkammer Berlin 23.03.2010 \*\*[http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische\\_krankheiten/default.aspx?sid=630561](http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/default.aspx?sid=630561), vom 23.11.2010; Bild: AOK

# Was ist Stress



# Überblick 2

## Stress

### 1. Einführung

Daten und Fakten

### 2. Stress

Die arbeitswissenschaftliche Sicht

### 3. Stress

Die biologische Sicht

### 4. Gefahr

Warum tötet Stress?

### 5. Lösungsansätze

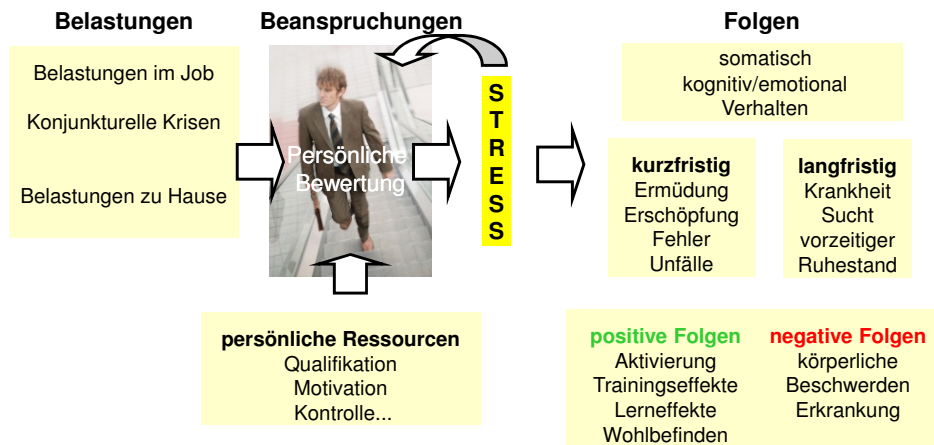
Bitte nachmachen

### 6. Resümee

Am Ende wird alles gut?

# Aktuelles Stressmodell

## Arbeitswissenschaftliche Sicht



Quelle: Wenchel, 2001, erweitert Bunse 2004/2006/2010, Bild: [http://www.pixelio.de/details.php?image\\_id=350009&mode=search](http://www.pixelio.de/details.php?image_id=350009&mode=search), Bild: AOK

# Überblick 3

## Stress

### 1. Einführung

Daten und Fakten

### 2. Stress

Die arbeitswissenschaftliche Sicht

### 3. Stress

Die biologische Sicht

### 4. Gefahr

Warum tötet Stress?

### 5. Lösungsansätze

Bitte nachmachen

### 6. Resümee

Am Ende wird alles gut?

# Stressreaktion Angriffs-/Fluchtbereitschaft

Biologische Sicht

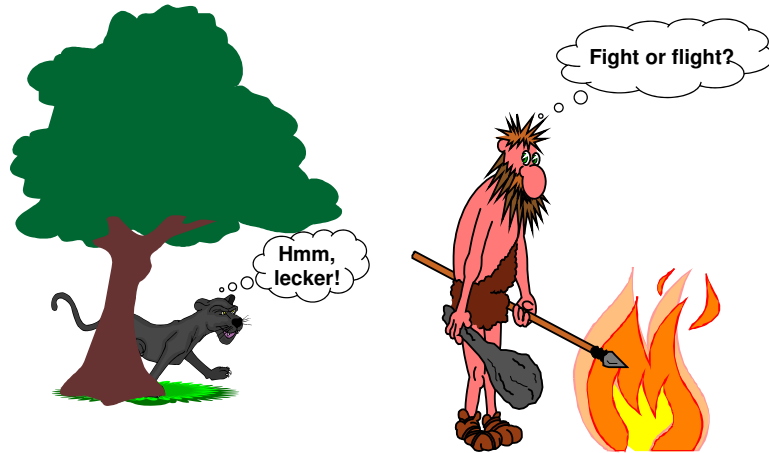


Bild: AOK, Gütersloh, Dr. Mechthild Echterhoff

# Programm Alarmverhalten

Biologische Sicht

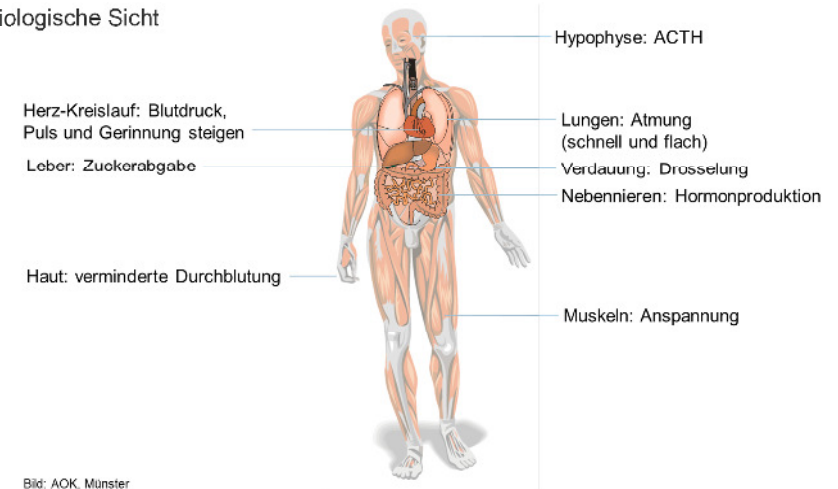


Bild: AOK, Münster

# Leben über normalen Energieniveau

Biologische Sicht

- Herzerkrankungen, Herz-Rhythmus-Störungen, Bluthochdruck
- Atemprobleme
- Muskel-/Gelenkschmerzen
- Verminderte Immunabwehr
- Verdauungsstörungen, Appetitmangel, Druckgefühl, Magenschmerzen
- gestörte Sexualefunktion



Bild: AOK

# Überblick 4

Stress

## 1. Einführung

Daten und Fakten

## 2. Stress

Die arbeitswissenschaftliche Sicht

## 3. Stress

Die biologische Sicht

## 4. Gefahr

Warum tötet Stress?

## 5. Lösungsansätze

Bitte nachmachen

## 6. Resümee

Am Ende wird alles gut?

# Verkalkung der Gefäße

Statistik

- Arteriosklerose ist die **häufigste Todesursache** in Deutschland. Fast jeder 2. verstirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen (ca. 400.000 Todesfälle /Jahr). Diese beruhen in den allermeisten Fällen auf Arteriosklerose.



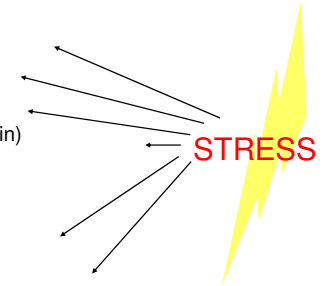
- Männer sind häufiger betroffen
- Bei Frauen steigt das Risiko deutlich mit Erreichung der Wechseljahre

Bild: AOK-Mediendienst, Grafik: BeceL

# Stress tötet

Stress kann alle vermeidbaren Risikofaktoren der Arteriosklerose beeinflussen

- **Harte Faktoren**
  - **Bluthochdruck** <= (Adrenalin, Noradrenalin)
  - **Rauchen** <= (Verhalten)
  - **Erhöhter Blutzucker** <= (Cortisol, Adrenalin)
  - **Erhöhte Blutfette** <= (Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin)
- **Weiche Faktoren**
  - **Bewegungsmangel** <= (Verhalten)
  - **Übergewicht** <= (Verhalten)



# Überblick 5

Stress

## 1. Einführung

Daten und Fakten

## 2. Stress

Die arbeitswissenschaftliche Sicht

## 3. Stress

Die biologische Sicht

## 4. Gefahr

Warum tötet Stress?

## 5. Lösungsansätze

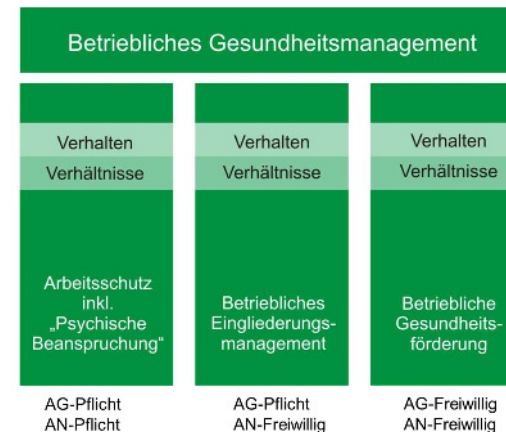
Bitte nachmachen

## 6. Resümee

Am Ende wird alles gut?

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

Instrumentelle Stressbewältigung



- **Arbeitsschutz**
  - Gefährdungsanalyse (inkl. psych. Beanspruchung)
- **Wie sieht es in meinem Unternehmen aus?**
  - Stimmt die **Struktur**?
  - Läuft der **Prozess**?
  - Gibt es **Ergebnisse**?

Quelle: Initiative Gesundheit & Arbeit, Referentenhandbuch Gesundheits- und altersgerecht führen; Bild: AOK

# Kontinuierliches Verbesserungssystem

Was kann der Arbeitnehmer tun?

- Persönliche Analyse
- Persönliche Maßnahmen entwickeln
- Kontrolle



Bild: AOK

# Entspannung

Techniken

- Atemübungen
- Yoga
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training

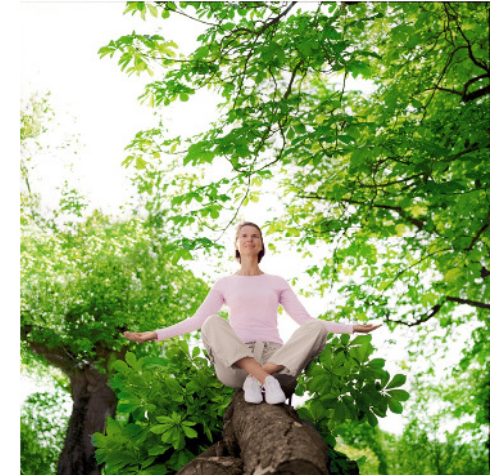


Bild: AOK

# Bewegung

Stress senkt Bereitschaft zu körperlicher Aktivität => Arbeitsumsatz ↓ => Fettpolster ↑

- **Positive Eigenschaften**
  - Unterstützt Gewichtsreduktion
  - Training des Herz-Kreislauf-Systems
  - Stressabbau
- **So geht's richtig**
  - Achten Sie auf regelmäßig, moderate Bewegung
  - Bewegung ist nicht an den Sportplatz gebunden
  - integrieren Sie die Bewegung in den Alltag



Bild: AOK

# Ernährung

Essen ist tröstend und entspannend



Süße Speisen sind **Stimmungsaufhellend**

- Trost-Essen => Anwachsen der Fettpolster
  - Besser: Obst, Gemüse, Trockenobst, Studentenfutter

**So ist's richtig**

- Achten Sie auf **ausgewogene Ernährung**
  - Fett achten (Qualität/Quantität)
  - abwechslungsreich (Nährstoffe, Ballaststoffe, Vit.)
  - Trinken (Qualität/Quantität)
  - Verhalten (Menge, Zeit nehmen)
- nutzen Sie „**5-am-Tag**“
- **Brainfood** „Blutzuckerspiegel konstant halten/Fett achten“

Bild: AOK

## Vorsorge nutzen



- **Tipp:** Nutzen Sie Präventionskurse und Anreizprogramme für „Vorsorge“ ihrer **Krankenkasse**



Bilder: AOK

- Lassen Sie Ihren Körper **regelmäßig untersuchen** und
- erlernen Sie Techniken, die Ihren Körper Schützen „**Präventionskurse**“!

## Erholung

Tägliche Erholung ist wichtiger als der schönste Jahresurlaub!

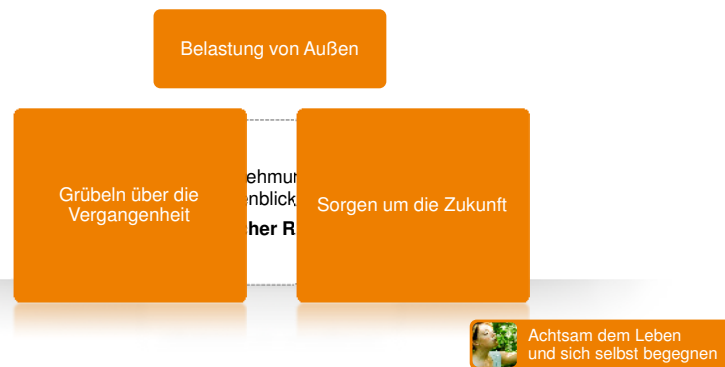
- Kriterien guter Erholung
  - Abschalten von der Arbeit
  - Erleben von Entspannung
  - Erfahrung von selbstbestimmter Freizeitgestaltung
  - Erleben herausfordernder Tätigkeit
- Gute Erholung ist individuell



Quelle: Quarks & Co. Entspann dich! Der richtige Umgang mit Stress, 23.10.2012, Autoren Amanda Mock, Krischan Dietmaier, [http://www.wdr.de/tv/quarks/global/pdf/O\\_Entspannung.pdf](http://www.wdr.de/tv/quarks/global/pdf/O_Entspannung.pdf)  
 Bild: Wikipedia\_\_817px-Fire\_breathing\_2\_Luc\_Viatour\_\_httpde.wikipedia.org/wiki/BenutzerRaf-datSch%C3%B6nste\_Bilder3.jpg

## Stress entsteht im Kopf

Immer gleich?



## Werte

“ Was ist mir im Leben wirklich wichtig? ”



# Überblick 6

## Stress

### 1. Einführung

Daten und Fakten

### 2. Stress

Die arbeitswissenschaftliche Sicht

### 3. Stress

Die biologische Sicht

### 4. Gefahr

Warum tötet Stress?

### 5. Lösungsansätze

Bitte nachmachen

### 6. Resümee

Am Ende wird alles gut?  
Hausaufgabe!

# Überblick

## Handlungsansätze gegen Stress

- Stressvermeidung
  - Betriebliches Gesundheitsmanagement/Selbstmanagement
  - Gesundheitsphilosophie durch Arbeitgeber/eigene Gesundheitsphil.
- Stresssymptomreduktion
  - Entspannung (Lesen, PMR, Autogenes Training, etc.)
  - Bewegung (MdRzA, Firmenlauf, etc.)
  - Ernährung (5-am-Tag, richtige Nervenahrung, etc.)
  - Individuelle Erholung (selbstbestimmt)
  - Zufriedenheit/Glück
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt
- Achtsamkeit
- Werteorientierung

Quelle: Bunse (2009), Bilder: AOK/AOK Mediendienst/AOK

