

Stressmanagement und Entspannungstechniken

Gelassener durch den Alltag – neue Kraft für Körper und Seele

Beruf, Familie, private Verpflichtungen und die ständige Erreichbarkeit im digitalen Alltag können dazu führen, dass wir uns dauerhaft unter Druck fühlen. Kurzfristiger Stress ist dabei völlig normal und kann uns sogar leistungsfähiger machen. Hält die Belastung jedoch über längere Zeit an, kann sie sich negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken. Umso wichtiger ist es, die eigenen Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen und bewusst für Entlastung zu sorgen.

Was passiert bei Stress?

In Belastungssituationen schüttet unser Körper verschiedene Stresshormone aus. Der Puls steigt, die Atmung wird schneller und die Muskulatur spannt sich an. Diese Reaktion war ursprünglich dafür gedacht, uns auf Gefahrensituationen vorzubereiten.

Heute sind die Auslöser jedoch meist andere: Zeitdruck, Konflikte, Sorgen oder eine dauerhaft hohe Arbeitsbelastung. Wenn die innere Anspannung nicht mehr ausreichend abgebaut wird, kann dies auf Dauer zu gesundheitlichen Beschwerden führen.

Typische Folgen von dauerhaftem Stress können sein:

- Schlafstörungen und Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- erhöhte Reizbarkeit
- Bluthochdruck
- Angststörungen oder depressive Verstimmungen

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Belastungen. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Warnsignale zu kennen.

Warnsignale ernst nehmen

Viele Betroffene bemerken zunächst nur einzelne Beschwerden und bringen diese nicht sofort mit Stress in Verbindung. Häufige Hinweise sind eine zunehmende innere Unruhe, ständige Müdigkeit, Verspannungen oder das Gefühl, „nicht mehr abschalten zu können“.

Auch Veränderungen im Verhalten können ein Zeichen für Überlastung sein. Manche Menschen ziehen sich zurück, andere reagieren gereizter als sonst oder verlieren die Freude an Aktivitäten, die ihnen früher wichtig waren.

Was kann ich selbst tun?

Oft sind es nicht die großen Veränderungen, sondern viele kleine Schritte, die den Alltag wieder ins Gleichgewicht bringen.

Versuchen Sie, regelmäßig kurze Pausen einzuplanen und bewusst Momente der Erholung zu schaffen. Schon wenige Minuten Ruhe, ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen können helfen, den inneren Druck zu verringern.

Ebenso wichtig ist es, auf ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung zu achten. Körperliche Aktivität hilft dabei, Stresshormone abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Bereits 20 bis 30 Minuten Bewegung am Tag können einen positiven Effekt haben.

Die 4-7-8-Atemtechnik

Eine einfache Übung zur kurzfristigen Stressbewältigung ist die sogenannte 4-7-8-Atmung.

Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Vier Sekunden lang durch die Nase einatmen.
2. Sieben Sekunden den Atem anhalten.
3. Acht Sekunden langsam durch den Mund ausatmen.

Wiederholen Sie die Übung viermal.

Die bewusste, langsame Atmung aktiviert den körpereigenen „Beruhigungsnerv“ und kann dabei helfen, Anspannung und Nervosität zu reduzieren.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson gehört zu den am besten untersuchten Entspannungsverfahren. Dabei werden einzelne Muskelgruppen zunächst angespannt und anschließend bewusst wieder entspannt.

Viele Menschen berichten, dass sie sich nach regelmäßigen Übungen ruhiger, ausgeglichener und körperlich entspannter fühlen. Die Methode lässt sich leicht erlernen und kann nahezu überall angewendet werden.

Perfektion ist nicht immer gesund

Viele Menschen setzen sich selbst sehr unter Druck. Der Wunsch, alles perfekt zu machen und allen Anforderungen gerecht zu werden, kann zusätzlichen Stress erzeugen.

Fragen Sie sich deshalb gelegentlich:

- Muss ich alles gleichzeitig erledigen?
- Muss wirklich alles perfekt sein?
- Welche Aufgaben kann ich delegieren?
- Was tut mir persönlich gut?

Manchmal hilft es bereits, die eigenen Ansprüche etwas zu reduzieren und bewusster auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

Entspannung braucht einen festen Platz im Alltag

Entspannung funktioniert selten „nebenbei“. Planen Sie bewusst Zeit für Dinge ein, die Ihnen guttun.

Das können beispielsweise sein:

- Spaziergänge in der Natur,
- Lesen,
- Gartenarbeit,
- Musik,
- Yoga oder Meditation,
- Zeit mit Familie und Freunden.

Schon kleine, regelmäßige Auszeiten können helfen, die innere Balance wiederzufinden.

Wann sollte ich ärztlichen Rat suchen?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn:

- die Erschöpfung über mehrere Wochen anhält,
- Schlafstörungen zunehmen,
- körperliche Beschwerden auftreten,
- Sie sich dauerhaft überfordert fühlen,
- Ängste oder depressive Verstimmungen hinzukommen.

Frühzeitige Unterstützung kann verhindern, dass sich Beschwerden verfestigen.

Bewegung als natürliche Stressbremse

Regelmäßige körperliche Aktivität gehört zu den wirksamsten Maßnahmen gegen chronischen Stress. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt:

- mindestens 150 Minuten moderate Ausdauerbewegung pro Woche, beispielsweise zügiges Gehen oder Radfahren,
- zusätzlich zwei Einheiten Krafttraining für die großen Muskelgruppen.

Auch kleine Veränderungen im Alltag – etwa die Treppe statt des Aufzugs oder kurze Bewegungspausen während der Arbeit – können einen positiven Effekt auf die körperliche und seelische Gesundheit haben.

Ihre persönliche Anti-Stress-Checkliste

- ☐ Täglich Zeit für kleine Pausen eingeplant.
- ☐ Regelmäßig bewegt.
- ☐ Ausreichend geschlafen.
- ☐ Bewusst Zeit ohne Smartphone und Bildschirm geschaffen.
- ☐ Entspannungsübungen ausprobiert.
- ☐ Zeit für Familie, Freunde und Hobbys genommen.
- ☐ Eigene Belastungsgrenzen wahrgenommen.

Das Wichtigste auf einen Blick

Dauerhafter Stress kann sich auf Körper und Seele auswirken. Häufige Warnzeichen sind Erschöpfung, Schlafprobleme, Verspannungen und Konzentrationsstörungen. Regelmäßige Bewegung, Entspannungsübungen und bewusste Erholungsphasen können helfen, die innere Balance wiederzufinden. Anhaltende Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden.

Wir sind für Sie da

Wenn Sie sich dauerhaft erschöpft, überlastet oder gestresst fühlen, sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, welche Maßnahmen in Ihrer persönlichen Situation hilfreich sein können.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei anhaltenden Beschwerden oder psychischen Belastungen empfehlen wir eine persönliche ärztliche Abklärung.