

© B. Fischer, H. Mosmann

Was kann ich selbst tun,
um **Stress** abzubauen?

Die zwölf Spitzenregeln

Kurzüberblick

WissIOMed, Haslach i. K. www.wissioemed.de

Gliederung

Vorwort	4
Der Autor, die Autorin	5
Vorüberlegungen	6
Der gute Stress	6
Der „Überlebensstress“	6
Psychischer Stress	8
<u>Frauen</u> unter Stress	13
<u>Männer</u> unter Stress	15
Stress, Vagotoniker, Sympathicotoniker	16
Funktionelle Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (FGK)	21
Deutsche <u>Schüler</u> unter Stress	25
Der „Nullbockstress“	27
<u>Was kann ich selbst tun, um Stress abzubauen?</u>	
Die zwölf goldenen Spitzenregeln gegen übermäßigen Stress	29
1. Schlaf	29
2. Alkohol	29
3. Essen	30
4. Trinken	31
5. Riechen	33
6. Wärme/Kälte	33
7. Bewegung	34
Was kann ich tun, um mich herz-/kreislaufmäßig fit zu halten	36
8. Einladungen aussprechen, gefühlsmäßige Höhepunkte erzeugen	47
9. Sich selbst günstig beeinflussen	47
10. Einstellungsänderung	49
Geistig-mentale Ebene	49
Gefühlsebene	54
Körperliche Ebene	58
Verhaltensebene	59
Fragen zum Nachdenken	65
Leiden Sie unter Angstzuständen	67
11. Kurz vor absehbaren Stress	68
12. Entspannungsmethoden	72

Entspannungsjogging	85
Literaturhinweise und Korrespondenzadresse	92

Vorwort

Bücher über Stress existieren wie Sand am Meer.

Sie sind dick, sie sind sicher sehr informativ.

Aber?

Aber der heutige Leser wünscht sich immer häufiger einen Kurzüberblick über ein ihn interessierendes Thema, in dem ganz klar aufgezeigt wird, was „Sache“ ist, was er zu tun und zu berücksichtigen hat, um mit den aufgezeigten Maßnahmen Erfolg zu haben.

Der Kurzüberblick zeigt klar in 12 Regeln auf, wie man seinen Stress zumindest mildern kann.

Da Stress häufig den Blutdruck hochtreibt, Kalium und Magnesiumspiegel vermindert, die Immunlage schwächt und zu Schlafstörungen führt, sind entsprechende Tabellen aufgeführt, die helfen diese Auffälligkeiten zu vermindern.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Die Ausführungen sind nur für gesunde Personen gedacht. Im Zweifel befragen Sie Ihren Arzt.

Der Autor, die Autorin:

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® und des Brainjogging® sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 100 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memory-Klinik. Träger des Hirt - Preises. Lehrbeauftragter für optimales Lernen an der FH Kehl. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des WissIOMed® Instituts. Präsident des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands VGD® und der Memory-Liga. Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070

Hannjette Mosmann

Gesundheitspädagogin. Fachfortbildungsleiterin des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands VGD®. Schriftführerin der Memory-Liga. Geschäftsführerin des WissIOMed® Instituts. IHT® - Ausbildungsleiterin für FachassistentInnen für Hirnleistungstraining für Gesunde FAH®, für Fachkräfte für Hirnfunktionstraining für Kranke FKH®, für Mini-Aging - /VitalitätstrainerInnen®. Trägerin des Memory-Preises. Adresse: 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. : 07832-5828 Fax: 07838-4804

Was kann ich selbst tun, um Stress abzubauen?

Nicht abschalten → umschalten!

Vorüberlegungen:

Der gute Stress:

Wenn ich schnell wandere, antwortet mein Körper mit einer erhöhten Wachheit, einem schnelleren Puls, einer mäßigen Blutdruckerhöhung und einer schnelleren Atmung

Er benötigt diese Herzkreislaufumstellung, um beim Wandern eine optimale Leistung zu bringen.

Ich bin im guten Stress oder im „Eustress“. (Richter, Heilmeyer, 2009)

Der „Überlebensstress“

Wenn ich von jemand verfolgt werde, renne ich so schnell wie möglich weg. Dabei steigt meine Aufmerksamkeit, meine Wachheit, mein Puls, mein Blutdruck, meine

Atmung sehr stark an. Bei meiner Flucht brauche ich maximale Aufmerksamkeit und Energie; deshalb stellt mir mein Körper vorsichtshalber mehr Wachheit, mehr Noradrenalin und Adrenalin, mehr Blutzucker und mehr Fette (die höchsten Energieträger) im Blut zur Verfügung. Im Blut steigen deshalb mein Blutzucker und meine Fette (Cholesterin und Triglyceride) stark an. Weiterhin steigen blutgerinnungsfördernde und immunologische Faktoren (sog. Fresszellen, Makrophagen) an, damit ich bei einer möglichen Verletzung nicht zu stark blute, die Wunde schnell zu bluten aufhört und sich nicht infiziert.

Die langfristigen immunologischen Reaktionen, wie die vermehrte Bildung von sog. Lymphozyten, die in der Lage sind, Antikörper zu produzieren, wird unterdrückt; dieser Vorgang würde in dieser Akutsituation zuviel unnötige Energie verbrauchen.

Während meiner Flucht benötige ich diese Energie und verbrauche sie. Wenn ich dann glücklich der Gefahr

entronnen bin, sind nach kurzer Zeit der Puls, der Blutdruck, die Atmung sowie der Blutzucker, die Blutfette und die Blutgerinnung und Immunabwehr wieder im Normbereich. Auch meine Aufmerksamkeit, meine Wachheit lässt nach und weicht einer wohligen Entspannung.

Psychischer Stress

Wenn ich in eine kurzfristige psychische Stresssituation gerade - ich werde z. B. gebeten eine Rede aus dem Stehgreif zu halten - laufen dieselben Reaktionen wie beim körperlichen Stress ab.

Nach dem Ende der Stresssituation klingen die Veränderungen schnell wieder ab, vor allem, wenn die Stresssituation glücklich endet, z B. wenn ich für meine Rede einen tollen Beifall bekomme.

Ganz anders verlaufen chronische Stresssituationen.

Wenn ich an meinem Arbeitsplatz Stress habe

oder von Mitarbeitern oder von Vorgesetzten gemobbt werde,

oder wenn ich dauernd zwei Dinge auf einmal tun will,

oder wenn ich bei der Erledigung einer Aufgabe mit Gedanken schon bei der nächsten bin,

oder wenn meine Umgebung zu laut ist,

oder wenn meine Arbeit mit keine Zeit zum kreativen Nachdenken lässt

oder wenn ich unter dauerndem Termindruck stehe, oder

wenn ich in der Freizeit nicht mehr fertig bekomme etwas völlig „Verrücktes“ zu tun und meine Seele dadurch baumeln lasse,

oder wenn ich sogar meine Freizeit vollkommen verplant habe, usw.,

oder wenn ich meinen Arbeitsplatz verloren habe,

oder wenn ich eine chronische Krankheit habe

meint mein Körper ich werde verfolgt oder ich befinde mich andauernd in einer Angriffssituation.

Folgerichtigerweise erhöht er wie bei einer richtigen

körperlichen Flucht oder einem richtigen körperlichen Angriff den Puls, den Blutdruck, die Atmung, den Blutzucker, die Blutfette und die Blutgerinnung.

Weiterhin steigen bestimmte Hormone an. Bei akuten Stressreaktionen ist es Adrenalin und bei chronischen Stressreaktionen ist es Cortisol. Beide erhöhen die Alarmbereitschaft des Körpers und die Zellalterung. (Bamberger

2008)

„Stress ist demnach eine Reaktion auf eine Bedrohung und nicht die Bedrohung selbst.“ (Bamberger 2008)

„Stress ist immer von einer messbaren Stressreaktion begleitet.“ (Bamberger 2008)

Jeder empfindet eine Stresssituation anders. Deshalb ist es wichtig, sich über seine persönlichen Stressauslöser sehr klar zu werden.

Auf persönliche Ablehnung reagiert das Gehirn stärker, wenn man dabei unreflektiert Stress empfindet.

Wenn man eine psychologische Ablehnung erfährt, wird eine der Regionen aktiviert, die bei Alarm aktiviert wird, nämlich das limbische System. (z. B. Cingulum und Amygdala).

Die Aktivierung dieser Hirnregion wies einen engen Zusammenhang mit dem selbst-empfundene Stress auf. Der rechte präfrontale Kortex (Areal für Reflexion) war ebenfalls aktiviert. Hier war die Aktivierung umso höher, je niedriger der selbst-berichtete Stress war.

Je besser ich bei einer Ablehnung noch nachdenken kann (psychosoziale Ressourcen), desto weniger schien ich Stress zu empfinden und desto weniger Cortisol schütete ich aus. Cortisol, ein Hormon der Nebennierenrinde, beeinflusst die Gedächtnisleistung negativ. (Eisenberger et al. 2003, 2004, 2006,

2007, 2008 Taylor et al. 2008, Williams et al. 2000)

„Nach dem Anforderungskontroll-Modell ist dann von ungesundem Stress auszugehen, wenn ein Mensch quantitativ hohen beruflichen Anforderungen ausgesetzt

ist, aber nur wenig Entscheidungsspielraum hat und Eigenkontrolle seiner Tätigkeit hat.“

Beim Modell der beruflichen Gratifikationskrisen von Siegrist geht man „von einem krankmachenden Missverhältnis zwischen objektiv und subjektiv hohen Anforderungen und dafür objektiv und subjektiv zu niedrigen Gratifikationen (Lohn, Aufstiegsmöglichkeiten, Arbeitsplatzsicherheit, Wertschätzung) aus.“ (Ärztezeitung 2006, 12;

www.workhealth.org www.uni-duesseldorf.de/medicalsociology; Bamberger 2008)

Hoch Distress belastete Menschen sterben mehr als doppelt so häufig an einer Herz-Kreislaufkrankung wie beruflich weniger angespannte Menschen. (Kivimäki et al. 2002)

Auch Frauen und Männer reagieren auf Stress anders.

Frauen unter Stress:

Der Hauptstressfaktor ist bei Frauen Zeitmangel.

Sie können mit Stress besser umgehen als Männer.

Frauen produzieren Oxytozin. (Hormon des Zwischenhirns – Hypothalamus – das zur Hirnanhangsdrüse (Hypophysenhinterlappen) transportiert und gespeichert wird. Es bewirkt eine Zusammenziehung der Uterusmuskulatur und eine Zusammenziehung der mit Muskulatur ausgestatteten Zellen der Brustdrüse)

Dieses Hormon führt zur Beruhigung und es fördert den Redefluss.

Sie kümmern sich intensiver um die Kinder und telefonieren z. B. mit der Freundin.

Eine Freundin kann bei der Stressbewältigung besser helfen als ein Mann.

Ein sehr guter „Stressableiter“ ist ein Hund.

Sie entwickeln eine Neigung, Diäten durchzuführen.

Sie räumen vermehrt die Wohnung auf.

Sie haben eine vermehrte Neigung zum Weinen.

Entspannende Musik führt in ca. 90%, Zeitschriften in ca. 80% und ein wohlriechendes Bad zu einer Verminderung der Stresssymptome.

Mütterlicher Stress kann Föten gegen Stress empfindlich machen und sich auf die weiteren Nachkommen der Kinder „übertragen“ (Cross-fostering) (Francis et al. 1999, Liu et al 2000, Priebe et al. 2005)

Stress (z. B. schere Lebenskrisen: Scheidung, Tod eines nahestehenden Menschen, Verlust des Jobs) ist bei Frauen mit einem Fortschreiten eines Gebärmutterhalskrebses (Zervixkarzinomprogression) verbunden. (assoziiert). Die Immunreaktion gegen HPC 16 (Hochrisiko-Human-Papilloma-Viren) ist gestört oder aufgehoben. Höhere Stresslevel sind mit einer Nichtreaktion gegen HPV 16 verbunden. Schwere, jedoch zeitlich begrenzte Stressereignisse beeinflussen das Immunsystem und die Erkrankungsquote nicht. (Fang et al. 2008)

Männer unter Stress

Männer können mit Stress im Durchschnitt schlechter umgehen als Frauen.

Männer leiden mehr und länger unter **Stress** und **emotionalen**

Schicksalsschlägen als Frauen. **75% der Selbstmörder** (13000 Personen jährlich) sind Männer! (Statistisches Bundesamt, CMA, Deutscher

Ärztetbund, Das Magazin der Allianz Privaten Krankenversicherung Frühjahr 2005, S. 14)

Sie können mit Hilfe einer Partnerin den Stress besser bewältigen.

Männer produzieren mehr männliches Geschlechtshormon (Testosteron). Dies kann aggressiv machen.

Sie können sich unter Stress in ca. 60% nicht an ihren Hochzeitstag erinnern (PS: Viele Männer können dies auch nicht, wenn sie keinen Stress haben!)

Sie knacken mit den Knöcheln.

Raucher rauchen mehr.

Sie fahren rücksichtsloser Auto.

Stress, Vagotoniker, Sympathicotoniker

Auch von der vegetativen Grundstimmung (Regelung der unbewussten und vom Willen weitgehend unabhängigen inneren Lebensvorgänge und deren Anpassung an die an die Erfordernisse der Umwelt) hängt die Stresssymptomatik ab. Bin ich

mehr ein Vagotoniker (Erholungsphase)

Oder bin ich mehr ein Sympathicotoniker (Kampfphase).

Vagotoniker weisen eher eines der folgenden Symptome auf:

Blasenkrankheiten, Bronchialasthma, Darmleiden,
Depressionen, niedriger Blutdruck (Hypotonie),
Magengeschwüre, Schwindelgefühl.

Sympathicotoniker haben vermehrt eines der folgenden Symptome:

Aggressionen, Denkblockaden, erhöhter
Blutzuckerspiegel, Herzinfarkt, hoher Blutdruck
(Hypertonie), Nierenschädigungen, Sexualstörungen.

(Stiefelhagen 2005)

Bemerkungen zu Darmbeschwerden:

In stressreichen Prüfungszeiten kommt es zu einer Verminderung der Milchsäurebakterien im Darm. Eine Reduktion dieser Bakterien wird mit Magen-Darminfektionen in Verbindung gebracht. (Knowles et al. 2008)

Im Gegensatz zum körperlichen Angriff und zur körperlichen Flucht verbräuche ich meine erhöhte Energie (Aufmerksamkeit, Puls, Blutdruck, Blutzucker, Blutfette, erhöhte Blutgerinnung) beim chronischen seelischen Stress nicht. Zudem leidet mein Immunsystem. Es produziert weniger Antikörper. Dadurch bin ich akut und auch noch einige Jahre nach dem chronischen Dauerstress krankheitsanfälliger. Weiterhin bilde ich bei Gripeschutzimpfungen weniger Antikörper. Jeder chronische psychische Stress (Distress) mündet in eine Erschöpfung. Je älter ich bin, desto schwerer wird mein Organismus mit chronischem Stress fertig.

Theoretisch müsste ich jedes Mal bei solchen psychischen Ereignissen eine halbe Stunde flott spazieren gehen um die überschüssige Energie abzubauen.

In den meisten Situationen ist dies jedoch leider nicht möglich. Es ist im Berufsleben z. B. auch nicht „immer“ möglich, zu seinem Vorgesetzten zu sagen:

„Entschuldigen Sie, Chef, Sie haben mich gerade ziemlich gestresst. Ich laufe mal, um den Stress abzubauen, für eine halbe Stunde ins Grüne.“

Gott sei Dank erwartet der Körper jedoch nicht, dass man die überschüssige Energie sofort abbaut. Es ist ausreichend sie abends in Form eines körperlichen Trainings wieder aus dem Organismus zu entfernen und mit Hilfe eines Entspannungstrainings die zu stark erhöhte Wachheit/Aufmerksamkeit wieder in den optimalen Bereich zu bringen. Auch ein alleiniges körperliches Training wirkt auf den Körper bereits entspannend. Dieses körperliche und seelische Training baut nicht nur die Energie ab, sondern sie richtet auch einen sehr

wirksamen Damm gegen zukünftige seelische Stressereignisse auf. Die Stresswellen schwappen nicht mehr so schnell auf einen Menschen über und dringen nicht mehr so schnell in den Menschen aufwühlend ein.

Diese Art von seelischem Stress nennt man in der heutigen Zeit den übertriebenen Stress, den seelischen Stress oder den „Distress“.

Diese Art von Stress ist neben Rauchen und Fettstoffwechselstörungen heute auf der ganzen Welt bereits der drittwichtigste Risikofaktor beim Herzinfarkt. Gefühlsmäßig schwache Beziehungen (inkl. zerfallendes soziales Netzwerk), Depressionen 1,5-faches Risiko; (Wulsin et al. 2003), ständiger Ärger zu Hause und im Geschäft, anhaltende Frustrationen wie hoher Arbeitsdruck, enge Termine, finanzielle Belastungen niedrige Entscheidungskompetenz, geringe Entlohnung, geringe Wertschätzung der Leistung, harsche Abmahnungen verstärken sehr deutlich den Distress

und die Hochrisikosituation für einen Herzinfarkt.

(Rosengren et al. 2004; Wulsin et al. 2003)

und die Gedächtnisleistungen, z. B. für räumliche

Vorstellungen. (s.a. Li et al. 2008)

Auch exogene Faktoren können die Aktivität des Gehirns beeinflussen. Wenn man eine Stunde in einem Raum verbringt, in dem Dieselabgase in ähnlicher Konzentration wie auf stark befahrenen Straßen vorhanden sind, zeigen EEG-Daten eine veränderte Informationsverarbeitung im linken frontalen Kortex auf (Beta 2 Wellen). Die EEG-Veränderungen waren sogar nach Verlassen des Raumes noch bei den Probanden vorhanden. Es wird vermutet, dass Nanopartikel im Dieselruß bis in das Gehirn vordringen können, sich dort ablagern und oxydativen Stress verursachen können. Oxydativer Stress wird auch verantwortlich für die Pathogenese von neurodegenerativen Erkrankungen wie M. Parkinson und M. Alzheimer gemacht. (Cruts et al. 2008)

Weiterhin kann Stress zu sog.

Funktionelle Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (FGK) führen.

10% der Patienten einer Memoryambulanz

wiesenfunktionelle Gedächtnis- und

Konzentrationsstörungen (FGK) auf. Die

entsprechenden neuropsychologischen Tests sind bei diesen Patienten normal.

Die Auslösefaktoren dieser FGK sind chronische Stressbelastungen und Stresserleben, wie z. B.

Interpersonelle Konflikte am Arbeitsplatz

Interpersonelle Konflikte in der Familie

Schmerzen und Behinderungen

Überarbeitung und Überlastung

Finanzielle und familiäre Sorgen

Arbeitslosigkeit

Andere biographische Krisen

Dies führt zu einer chronischen inneren Abgelenktheit und nichtorganischen Fehlfunktionen mit mangelhafter Fokussierung auf Aufgaben, die zu folgenden Symptomen ohne organisches Substrat führen können:

„Symptome einer Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörung:

1. Vergessen von Vorhaben noch auf dem Wege zu ihrer Ausführung, z. B. beim Gang in den Keller oder Nebenraum
2. Vergessen der Inhalte von Telefonaten und Gesprächen kurz nach ihrer Beendigung
3. Zerstreutheit, Geistesabwesenheit, Gedankenwandern
4. ‚Fadenriss‘-Erlebnisse bei Gesprächen

Symptome einer Neugedächtnisstörung:

5. Vergessen von Aufträgen, Terminen, Vorhaben

6. Nicht-Aufnehmen von Nachrichten, Lektüren,
Vorträgen usw.

Symptome einer Abrufstörung:

7. Vorübergehende Blockierung von überlerntem Wissen
wie Namen, Telefonnummern, Schreibweisen

8. Flüchtigkeitsfehler, Fehlleistungen und
Blockierungserlebnisse bei Routinetätigkeiten

9. Wortfindungsstörungen

Verlaufsmerkmal:

10. Wechselnd starke Ausprägung der geistigen
Leistungsmängel in Abhängigkeit von Belastung und
Allgemeinbefinden.“ (Schmidtke et al. 2007)

Diese Symptome ,führen zu Ängsten und zum Erleben
subjektiver Inkompetenz, was seinerseits einen potenten
sekundären Stressfaktor darstellt und das Beschwerdebild
verschärft. Dies gilt insbesondere, wenn Gedächtnis- und

Konzentrationsstörungen zu Problemen am Arbeitsplatz führen oder wenn Ängste vor einer Demenz bestehen.
(Schmidtke et al. 2007)

Eine strenge Tagsstrukturierung kann hier hilfreich sein, wie z. B.

Aufklärung und Informationen über die Störung erwerben

Entspannungsverfahren

Atemtechniken

Habituationstraining an bestimmte Stresssituationen

Stressbewältigungsstrategien als tägliches Ritual

Organisations- und Zeitmanagementverfahren

Training von Arbeitspausen und Freizeit

Selbstwirksamkeitstechniken (Überzeugung in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen zu können)

Stresstagebuch

Deutsche Schüler unter Stress

Trotz Pisa-Schock gibt es in Bezug auf Stress sehr erfreuliche Studienergebnisse:

„Deutsche Schüler fühlen sich zu Hause besser verstanden und weniger übergangen als Jugendliche in den meisten anderen Nationen. Nur Finnen und Kroaten sind ...zufriedener mit ihrer familiären Situation.

Besonders viel Zoff zwischen den Generationen gibt es in Ost-und Südeuropa, Südafrika, Hongkong, Ägypten, Pakistan und der Türkei.“ (Senghaas 2006, 24,25)

Wahrscheinlich wird dort den Kindern weniger Autonomie zugestanden; dies ist konfliktfördernd.

Die Deutschen Schüler weisen eine hohe aktive Stressbewältigungsrate auf. „Sie reden über ihre Probleme, suchen nach Lösungen und holen Rat ein.“ (Senghaas 2006, ,25)

Mädchen und Jungen ähneln sich in der Stressbewältigung.

Schlechtere Stressbewältigung weisen Jugendliche mit nur einem Elternteil und Kinder von Migranten auf. Sie haben größeren Stress im schulischen und familiären Umfeld, und setzen falsche Bewältigungsstrategien ein. (Senghaas 2006, 24,25)

Falsche Bewältigungsstrategien sind zum Beispiel Aggression, Alkohol oder ausschließliche Konzentration auf Sport. (Sog. dysfunktionale – dysbalancierte - Bewältigungsstrategie)

PS: Mentaler Stress (Ehrly et al. 1988), wie das Anschauen eines sehr aufregenden Films kann die Plasmaviskosität erhöhen.

Bitte beachten Sie:

-Wiederholter Stress führt zu einer Störung

räumlicher Gedächtnisaufgaben. (Hölscher 1999, Luine et al. 1994,1996,2007, Oitzl et al.

1998)

© B. Fischer, H. Mosmann www.wissioemed.de
Stress Kurzfassung

- **Gestresste Kinder haben einen niedrigeren IQ.** (149).

Jahrestreffen der American Association for the advancement of science, Detroit 26. bis 31. Mai 1983)

Der „Nullbockstress“

In der Zeitung ist eine ungewöhnliche Belohnung
ausgeschrieben:

„Sie erhalten 2000 € als Belohnung, wenn Sie 14 Tage
überhaupt nichts tun.“

Ich melde mich in meinem Urlaub, um die Belohnung in
Empfang zu nehmen.

Zuerst werde ich ein 60 m² großes Einzelzimmer geführt.
Die Temperatur ist angenehm, nicht zu warm und nicht zu
heiß.

Die Vorhänge sind zugezogen, damit mich das
Sonnenlicht nicht stört. Die Fenster sind vierfach verglast,
die Türen sind sehr dick gepolsterte Doppeltüren, dass ja
kein Lärm in mein Zimmer dringt und mir Stress bereiten
würde.

Im Zimmer befinden sich kein Telefon, kein PC, kein
Fernseher, kein Radio, keine Bücher, keine Zeitschriften,

kein Schreibpapier, um meine geheiligte Ruhe nicht unnötig zu stören.

Mir wird verkündet, dass ich mich auf großen vorgewärmten Knautschsesseln am Tage ausruhen kann. Nachts schlafe ich in einem körperwarm vorgewärmten Bett.

Das Essen wird mir ins Zimmer gebracht und ich werde, um mir unnötige Anstrengungen zu ersparen gefüttert.

Mit einem sehr angenehm warmen Waschlappen werde ich täglich gewaschen, die Badewanne ist immer mit körperwarmem Wasser gefüllt.

Bereits nach einem Tag verlasse ich fluchtartig das Zimmer, um im normalen Alltagsleben wieder mich mit Gesprächen, Lesen und abwechslungsreicher Umgebung „aufzutanken“.

Nichts tun, sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich ist mindestens genau so schlimm, wie zu viel

Stress. Zudem vermindert er die Fähigkeit, normalen Stress und übermäßigen Stress zu ertragen.

Je älter wir werden, desto mehr müssen wir uns vor zu großer körperlicher und seelischer Bequemlichkeit in Acht nehmen.

Die zwölf goldenen Spitzenregel gegen übermäßigen Stress

1. Schlaf

Sorgen Sie für einen ausreichenden Schlaf.

Vor dem Schlafen Mozartmusik hören. Es erhöht das Antistresshormon DHEA. (Bamberger 2007, Conrad et al. 2007)

2. Alkohol

Trinken Sie wenig Alkohol.

Stress und Alkohol

Ein Glas Rotwein (z. B. 68 kg schwerer Mann ca. 155 ml Spätburgunder) hat 15 Minuten nach dem Weingenuss keinen Einfluss auf die Herzfrequenz.

Die Arterien (Brachialarterien) werden erweitert.

Die sympathische Muskelaktivität wird nicht erhöht.

Das Herzzeitvolumen wird um 0,8 l/min vermindert.

Ein Glas Rotwein entspannt Herz und Gefäße.

Zwei Gläser Rotwein erhöhen die Herzfrequenz um ca. 6 Schläge pro Minute.

Die Arterien (Brachialarterien) werden nicht mehr so stark erweitert.

Die sympathische Muskelaktivität wird erhöht.

Das Herzzeitvolumen wird um 1,2 l/min vermindert.

Zwei Gläser Rotwein können auf Dauer Herzinfarkte, hohen Blutdruck und Schlaganfall begünstigen. (Spaak et al. 2008)

3. Essen

3.1 Essen Sie morgens:

Kohlenhydratreich: 1 - 2 Brötchen, ½ Banane,

Sonnenblumenkerne, (s. Kalium- und Magnesiumtabelle)

essen

3.2 Essen/trinken Sie **mittags**:

Nach dem Essen: 1 Glas Holundersaft trinken

Wenn Sie Magen-Darmbeschwerden unter Stress bekommen, führen Sie alle 8-14 Tage einen Apfel-Reis-Tag durch (300 g Reis mit 8 gedünsteten Äpfeln). Essen Sie öfter einmal Hirse.

3.3 Essen Sie **abends**:

18.00 Uhr: Eiweißreich essen

22.00 Uhr: Kohlenhydratreich essen

z.B.: ½ Apfel reiben, ½ Vollkornbrot,
½ Banane, 1 Teelöffel Honig in Milch.

3.4 Nehmen Sie natürliche Mittel zur Stärkung der Immunlage zu sich: s. Tabellen

3.5. In Stresssituationen ist ein kohlenhydratreiches und proteinarmes Essen in Bezug auf depressive Zustände günstig. (Markus et al. 1998)

In chronischen Stresssituationen erhöht sich das LDL - Cholesterin und Entzündungsparameter im Blut. (Am Heart Ass 2007)

4. Trinken:

4.1 Trinken Sie, wenn Sie einen aufregenden Film ansehen 1-2 Gläser Wasser. Normalerweise wird beim Ansehen eines solchen Filmes das Blutplasma (Fibrinogen) zäher. (Brun et al. 1996, Bucherer et al. 1992, Ehrly et al. 1976, 1987, Vanderwalle et al. 1988)

4.2 Trinken Sie Lavendelblütentee.

2 Teelöffel pro Tasse (mit kochendem Wasser übergießen)

10 Minuten ziehen lassen.

Mindestens 4 Tassen pro Tag.

4.3 Trinken Sie abends Melissetee.

3 Beutel Melissetee auf eine Tasse (150 ml)!!

Melissebeutel mit kochendem Wasser übergießen

Ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Schlückchenweise trinken.

5. Riechen:

Riechen Sie dreimal morgens, dreimal mittags, dreimal abends an Jasminöl.

6. Wärme/Kälte:

Gießen Sie sich morgens und abends kaltes Wasser über die Arme, die Hände, das Gesicht und den Nacken.

Danach gießen Sie sich warmes Wasser über die Arme, die Hände, das Gesicht und den Nacken.

Gießen Sie abends warmes Wasser über Ihre Füße, wenn Sie keine Krampfadern haben.

Bereiten Sie sich jeden zweiten Tag abends ein warmes Bad. Sie vertragen die Wärme besser, wenn Sie 3 Tropfen Pfefferminzöl in das Bad träufeln. Pfefferminze regt die Empfängerorgane (Rezeptoren) für Kälte stark an.

Dadurch empfindet man die Badetemperatur als sehr angenehm. Ein wohlriechendes Bad bewirkt Wunder.

Gehen Sie einmal in 14 Tagen in ein Thermalbad und gönnen Sie sich eine Massage. Gehen sie evtl. regelmäßig in die Sauna.

Schaffen Sie sich ein Vibrationsgerät an (z. B. einfaches Fußmassagegerät) und führen Sie täglich ein Vibrationstraining (ohne Wasser) mit ihren Händen und anschließend mit ihren Füßen durch.

7. Bewegung

Hans Selye (Begründer der Stresstheorie) hat 1955 Ratten einen optischen und akustischen Stress unterworfen. Tiere, die bereits 4 Wochen vor dem Stress ein Laufbandtraining absolviert hatten, waren durch diese körperliche Aktivität

stressresistent geworden. (Uhlenbruck G: Entzündungsprozesse, Laufen, Abwehr: Der Arbeitsmethodiker

4/2008, 22-31)

Geben Sie Ihrem Körper rhythmische Informationen.

(Zustand hoher Harmonie im Gehirn)

**Wie z. B. Bewegen, Vibration, Tanzen, Singen, Mantra,
Rosenkranz beten, Mantra aufsagen, Nordic Walking,
Jogging usw.**

**„Wird Stress nicht durch Bewegung abgebaut, macht er auf
Dauer krank.“** (Bamberger 2008, S. 87)

7.1 Gehen Sie 20 Minuten schnell.

**7.2 Gehen Sie mit anderen spazieren und reden Sie mit
anderen Personen.**

**7.3 Gehen Sie mit einem Hund spazieren und reden Sie mit
dem Hund.**

**7.4 Gehen Sie täglich flott spazieren und reden Sie:
Reden Sie mit sich selbst**

Reden Sie mit der Natur

Reden Sie mit einem Baum

Reden Sie mit einer Blume.

7.5 Gehen Sie spazieren und betrachten Sie voller Dankbarkeit die Natur.

7.6 Was kann ich tun, um mich herz-/ kreislaufmäßig fit zu halten?

Stress schädigt das Herz!

Personen mit Stress (10308 Personen: Whitehall II-Studie) haben in einer 12-jährigen Beobachtungsstudie 1,3-fach häufiger eine koronare Herzerkrankung.

1,5-fach häufiger weisen sie einen Herzinfarkt auf.

Bei 37-49 Jährigen, die einen Beruf ausübten, war das Risiko für eine koronare Herzerkrankung bei gestressten Personen auf 1,7 erhöht.

Der ungesunde Lebensstil dieses Personenkreises fördert eine Ausbildung einer koronaren Herzerkrankung.

Falsche Ernährung, geringe Bewegungsaktivität und vermehrt hoher Blutdruck sowie Übergewicht waren bei ihnen vermehrt vorhanden.

Weiterhin hatten sie eine geringere Herzfrequenzvariabilität. Dies deutet auf eine Störung des vegetativen Nervensystems hin. Das sympathische Nervensystem gewinnt die Oberhand.

Der Cortisospiegel ist morgens erhöht, wahrscheinlich durch die erhöhte Aktivierung des Zwischenhirns (Hypothalamus-Hypophyse).(Chondola et al. 2008)

Eine weitere Herzerkrankung, genannt Tako Tsubo („Tintenfischfalle“) geht mit herzinfarktähnlichen Symptomen bei Frauen nach den Wechseljahren einher.

Das Herz (linke Herzkammer) hat bei den Patientinnen die Form eines Tonkruges, der Ausflusstrakt der Aorta ist extrem verengt. (Erhöhung des Eiweißstoffes Sarcolipin,,

das die Kalziumregulation des Herzmuskels zum dekompensieren bringt. In 98% erholt sich das Herz wieder vollständig. Nur 1% der Patientinnen sterben an Herzrhythmusstörungen.

Alle Frauen, die diese Erkrankung haben extrem belastende Ereignisse in ihrer Vorgeschichte, wie Opfer eines Überfalls, Fast-Ertrinkung, schwere psychische Krisen. Ihr Blut weist die doppelte Menge an Katecholaminen auf wie bei Infarktpatienten und bis zu vierunddreißigmal soviel wie bei Gesunden. Die linke Herzkammer besitzt wahrscheinlich besonders viele Andockstellen für Kartecholamine. (Turley et al. 2008)

A Schlaf

Schlafen Sie ausreichend.

Wenn man weniger als 5 - 6 Stunden schläft, wird man am nächsten Tag beim körperlichen Training leichter erschöpft.

B. Körperliches Training

Trainieren Sie nicht abends nach 19.00 - 20.00 Uhr.

Ein Training 4 Stunden vor dem Schlafengehen ist optimal.

Ein körperliches Training, dass man z.B. um 21.00 Uhr durchführt, kann zu Schlafstörungen und dadurch zu mangelnder Regeneration führen.

Gehen (aerobes Training) von Männern von minimal 3,2 km pro Woche halbiert das Demenzrisiko im Vergleich zu Männern, die sich weniger als 400 m bewegen. (Laske, 2005, C1149, Jama

2004) Das relative allgemeine Demenzrisiko war 0,63., das der DAT 0,50. Der protektive Effekt ist besonders bei Frauen offensichtlich, nimmt mit dem Grad der körperlichen Aktivität zu und könnte unter anderem auf einer Abnahme des Blutdrucks und der Serumlipide und der Möglichkeit zum **Stressabbau** beruhen. Zusätzlich dient körperliche Aktivität der Prävention von Adipositas,

einem weiteren Risikofaktor für die Entwicklung einer Demenz, insbesondere der DAT (Demenz vom Alzheimerstyp) (Laske, 2005, C1151)

Bewegung erhöht die Körperspannung und hilft Stress abzubauen. Die optimale Körperspannung verursacht ein „inneres Lächeln“, ein Lächeln als Grundhaltung. Sie verhilft uns zu einer besseren Immunlage, zu einer optimalen entspannteren Aktivationslage, zu einem besseren geistigen Durchblick und zu einer erhöhten Attraktivität. (Cantieni 2006; s. a. Bauer, Hansch Kaluza)

Weiterhin kann Krafttraining den Blutdruck auch bei älteren Hypertonikern senken. (20 Minuten aufwärmen und anschließend Übungseinheiten von 20 bis 40 Minuten. Günstig sind in dieser Zeit 8 bis 12 Übungseinheiten mit je drei Übungssätzen (Pausen dazwischen nicht mehr als 30 Sekunden), die aus 15 Wiederholungen bestehen. Bei den Übungen darf keine

Pressatmung durchgeführt werden.) Das Krafttraining hilft dem älteren Patienten zusätzlich seine Wachheit zu erhöhen (A.d.V: höhere neuronale Verschaltung mit dem ZNS) und seine Selbstständigkeit zu erhalten.

Bei Blutdruckwerten von über 160 mm Hg ist der Blutdruck medikamentös einzustellen. Anfänglich sollte unter Anleitung trainiert werden. (Siewers et al. 2007)

C. Trinken

Trinken Sie eine halbe Stunde vor dem Training $\frac{1}{2}$ - 1
Liter Flüssigkeit.

Trinken Sie keine kohlenensäurehaltigen Getränke.

D. Essen

Essen Sie kleine Portionen, die Sie über den Tag verteilen.

Nehmen Sie zusätzlich 1 Zwiebel oder 4 g frischen
Knoblauch zu sich nehmen.

E. Kalium

Zum Essen, über den Tag verteilt, nehmen Sie
kaliumreiche Nahrungsmittel zu sich,

z.B.: Aprikosen, Bananen, Bierhefe, Pistazienkerne,
Tomatensaft.

F. Magnesium

Zum Essen über den Tag verteilt nehmen Sie magnesiumreiche Nahrungsmittel zu sich, z.B.: Holundersaft, Kakao, Kirschsaf, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Weizenkleie, schwarzer Johannisbeersaft.

G. Eiweißreich

Essen Sie abends ca. 17.00 - 18.00 Uhr das letzte Mal eiweißreich.

H. Kohlenhydratreich

Essen Sie gegen 21.00 - 22.00 Uhr $\frac{1}{2}$ Apfel, $\frac{1}{2}$ Vollkornbrot oder $\frac{1}{2}$ Banane oder trinken Sie 1 Teelöffel Honig mit Milch.

I. Fisch:

Essen Sie einmal pro Woche Fisch,
z.B.: Makrele, Lachs, Nordseehering.

J. Gemüse:

Essen Sie täglich 100 g Karotten oder Spinat.

K. Bewegung:

Gehen Sie täglich einmal 20 Minuten in flottem Tempo.

Der Puls sollte ca. 180 - Lebensalter betragen.

Zum Beispiel sollte der Puls beim 50-jährigen bei 120 -
130 liegen.

Beim schnellen Gehen muss man so gehen, dass man
immer noch durch die Nase einatmen kann und sich mit
dem Trainingspartner unterhalten kann.

Es ist genauso wirksam z.B. morgens und abends jeweils 10 Minuten zu gehen.

20 Minuten Gehen pro Tag (5 Tage pro Woche) erhöht die geistige Leistungsfähigkeit und gleicht den übermäßigen Stress aus.

Die Erhöhung der geistigen Leistungsfähigkeit ist durch die richtige Art der Bewegung möglich (s. o.). Die richtige Art der Bewegung ist immer dann gegeben, wenn folgende Anweisung strikt befolgt wird:

Bei Bewegungsübungen muss es immer möglich sein, noch durch die Nase einzuatmen und noch fähig sein, sich mit dem Trainingspartner zu unterhalten!!

P.S: Der Leistungsschwächste geht voran und bestimmt das Gehtempo!

Ca. **3,2 km** Gehen pro Tag (sogar 2 mal 1 Stunde Spazieren gehen pro Woche W. Holmann) **erniedrigt die Herzinfarktrate um ca. 50 %.**

Wer dreimal die Woche trainiert senkt sein Infarktisiko immerhin noch um ca. 40%!

Ca. **5-6 km** Gehen pro Tag führt zu einer **Rückbildung der Arteriosklerose der Herzkranzgefäße.**

Wenn es regnet:

Gehen sie pro Tag 200 **Treppenstufen** als Minimum und 600 Treppenstufen als Optimum

Gehen sie pro Tag 200 Treppenstufen als Minimum und 600 Treppenstufen als Optimum

Oder:

Führen jeweils in Paketen zu „50“ insgesamt 200

Kniebeugen durch.(4x50)

L. Heimtrainer:

Anstatt täglich gehen ist auch z.B. Heimfahrradtraining möglich.

Dies hat den Vorteil auch bei kaltem Wetter, bei Regen und Schnee durchführbar zu sein.

Auch hier sollte der Puls $180 - \text{Lebensalter}$ betragen.

Z.B. sollte der Puls beim 50-jährigen zwischen 120 und 130 Pulsschlägen pro Minute liegen.

Das Training ist immer so durchzuführen, dass man während des Trainings immer noch durch die Nase einatmen kann und sich mit dem Partner noch gut unterhalten kann.

M. Zwischenzeitliches Fasten

Ein Fastentag, einmal im Monat (zwei Mahlzeiten auslassen), erhöht die Wahrscheinlichkeit ein gesundes Herz zu haben, immerhin um 39% ! (

Die „Faster“ wiesen seltener Verengungen der Herzkranzgefäße auf.

Die Autoren führen den Effekt neben der reduzierten Nährstoffzufuhr vor allen Dingen auf die längere Phase, in der keine Nährstoffzufuhr stattfindet, zurück.

© B. Fischer, H. Mosmann www.wissimed.de
Stress Kurzfassung

Vielleicht hilft das, einem Typ-2-Diabetes vorzubeugen.

(McClure et al. 2007)

8. Einladungen aussprechen; gefühlsmäßige Höhepunkte erzeugen

Laden Sie einmal im Monat ein bis zwei Bekannte, die Sie gut leiden können, ein.

Verwöhnen Sie Ihre Bekannten ein paar Stunden nach dem Motto:

„Und die Freude, die du gibst, kehrt ins eigene Herz zurück.“

Lachen Sie täglich ca. 15 Minuten. (Foley et al. 2002)

Dies erhöht die Durchblutung und macht die Gefäße weit und verbessert nach einer Minute die Stimmung.

Unternehmen Sie einmal pro Woche etwas Besonderes zu zweit oder zu mehreren Personen.

9. Sich selbst günstig beeinflussen

Schreiben Sie Ihre Stressauslöser auf und versuchen Sie sie möglichst zu vermeiden.

Erledigen sie drei Dinge, die sie erledigen wollen, am gleichen Tag.

Drei Dinge und Wünsche, die man sich im Leben erfüllen möchte,

- in ein Büchlein aufschreiben, z. B. mehr zu lächeln
Viel lächeln baut Stress ab und entspannt die Gefäße!
- und die Augen schließen,
- und sich die drei Wünsche bildhaft vorstellen,
- und zu den drei Wünschen mit geschlossenen Augen eine kleine Handbewegung machen.
- Stellen sie sich an Hand eines inneren Bildes vor, wie sie sich grade fühlen. (z. B. Schaukelstuhl, Kellertreppe, Segelflugzeug usw.)
- Während man über etwas lacht oder sich freut, sich die Wangen leicht tätscheln.
- Wenn Stress auftaucht, sich die Wangen tätscheln und lachen, lachen, freuen.

10. Einstellungsänderung:

„LMA“: „Langsam mit Andacht bzw. Bedacht.“

Ich ändere 1 Sache, die mir besonders wichtig erscheint!
Streichen die Sache an, die Sie ändern wollen.

Geistige, mentale Ebene

o Ich entscheide mich ab sofort schneller und eindeutiger und grüble nicht mehr unnötig stundenlang. Dadurch und durch einen Tagsplan steuere ich besser meinen Arbeitsalltag und tappe nicht in die Multitaskingfalle.

Ich versuche mich zu bestimmten Zeiten nicht unterbrechen zu lassen.

Mir ist bewusst, dass man im heutigen Arbeitsleben etwa alle zehn Minuten gestört wird.

Mir ist bewusst, dass ich mich durch die

Unterbrechung um durchschnittlich zwei weitere Aufgaben kümmern, bevor ich mich meiner ursprünglichen Aufgabe ca. 25 Minuten später! wieder zuwende.

Danach benötige ich noch einmal acht Minuten, um mich wieder voll konzentriert meiner ersten Arbeit zuzuwenden.

Danach würden mir, wenn ich mich nicht zwischenzeitlich erneut ablenken lasse, nur ca. 2-3 Minuten ungestörter Arbeit vor der nächsten Unterbrechung zur Verfügung stehen. Wenn ich mich zwischenzeitlich abschotte, erhöhe ich meine effektive und produktive Arbeitszeit um ca. 30%.

Die Mehrfachbelastung (Multitasking) hält man im Durchschnitt pro Tag nur 30 Minuten aus. (Niemann

2008)

Ich bin bereit, den Preis, den die Entscheidung fordert, ohne zögern zu bezahlen.

Ich kann mein Leben nicht ändern, ohne auf etwas zu verzichten.

- **Jeden Tag tue ich etwas für meine
Allgemeinbildung.**
- **Ich finde heraus, wo meine Talente liegen.**
- **Jeden Tag fördere ich meine Talente nach dem
Motto: „Stärke Deine Stärken!“
Erfolgreich werden wir nur dort, was wir
erstklassig können.**
- **Ich gebe ab sofort nicht mehr über alles und
jeden eine Beurteilung/Bewertung ab.**
- **Ich mache mir ab sofort eine Dringlichkeitsliste
für meine Erledigungen.
Ich schaffe morgens die wichtigsten Dinge.
Ich schaffe mir ein System für e-mails:
Nur zu bestimmten Zeiten werden sie von mir
gelesen. Dies gilt auch für Telefonate,
Schreibarbeiten usw.
Ich führe Tag und Nacht ein Notizbuch bei mir,
um Überlegungen zu notieren.**

Ich lese keine e-mails, die an multiple Adressaten geschickt werden.

**Wenn ich eine neue Stelle antrete ist mir bewusst:
Es gibt keine zweite Chance für den ersten
Eindruck.**

Folgendes nehme ich mit vor:

**Für den Weg zur neuen Arbeitsstelle plane ich mir
einen Zeitpuffer ein.**

**Ich ziehe vorab Erkundigungen über die
situationsgerechte Garderobe ein.**

**Ich vermittele zurückhaltende, kompetente
Freundlichkeit mit Achtsamkeit, Bereitschaft sich
offen Notizen zu machen, gutem
Namensgedächtnis und sehr guter
Beobachtungsgabe, in Bezug auf normale und
besondere Strukturen.**

- **Ich lasse mir ab sofort jeden Tag einen
„Zeitpuffer“, in dem ich mache, zu was ich gerade**

- Lust habe. Ich freue mich über das, was mir zufällig am heutigen Tage Freude bereitet.**
- **Ich lese die Anweisung mehrmals durch „Was kann ich selbst tun, um gut zu schlafen.“
Anschließend setze ich mindestens 3 Anweisungen, die ich mir notiere, sofort in die Tat um.**
- **Ich habe kein negatives „Burnout“, sondern ein positives, wärmendes, nicht überhitztes „Fire-in“ im geistigen, seelischen, körperlichen, sozialen und gefühlsmäßigen Bereich.**
- **Ich werde glücklich, wenn ich mit meinem Beruf mittelmäßig zufrieden bin.** (Oishi et al. 2003, 2007)
- **Ich werde sehr glücklich, wenn ich mit meinem Lebenspartner und meinen Freunden in Harmonie lebe.** (Oishi et al. 2003, 2007)

**O Ich werde sehr glücklich, wenn ich ein Ehrenamt
ausfülle, das mich ausfüllt.** (Oishi et al. 2003, 2007)

Gefühlsebene

- **Ich versuche ab sofort weniger gereizt zu sein und weniger gereizt zu wirken.**
- **Ich bin ab sofort weniger aggressiv.**
- **Ich betrachte meine Angst wie jemand, der von einem Turm auf ein Fahrrad schaut. Ich stelle mir vor, wie die Angst ganz klein wird und davon radelt.**
- **Ich betrachte meine Furcht wie jemand, der von einem Turm auf ein Fahrrad schaut. Ich stelle mir vor, wie die Angst ganz klein wird und davon radelt.**
- **Ich überlege mir den Satz des Philosophen Heidegger: „Furcht ist Furcht vor etwas. Angst ist Angst vor nichts.“**

- **Ich freue mich auf mein zukünftiges Leben und über erfreuliche Dinge in meinem zukünftigen Leben.**
- **Ich suche Beziehungen mit wenigen Personen. Sie nehmen mich ernst, auch wenn mein Verhalten manchmal ein wenig komisch erscheint. Auf sie kann ich mich verlassen. Sie hören mir zu. Sie nehmen mich ernst. Sie lassen erkennen, dass sie ähnliche Probleme auch schon hatten; sie erzählen auch einmal von sich. Sie glauben an mich. Bei ihnen fühle ich mich geborgen.**
- **Ich rede ab sofort konkret über Dinge/Situationen, die mich im Augenblick belasten.**

Ich rede beispielsweise darüber, ob ich das Gefühl habe, besonders in letzter Zeit unter zu hohem Zeitdruck zu stehen, ob ich meine zu viele Überstunden zu machen, ob ich mich dauernd stören lasse, ob mich meine Verantwortung belastet.

Ich rede als Mann mit meiner Partnerin über meine Probleme. Ich rede als Frau mit einer Freundin über meine Probleme.

Ich versuche dabei auch immer besser zuzuhören. Wir versuchen gemeinsam zu ergründen, welche geistige Modellvorstellung (z. B. Perfektionismus) stressauslösend ist.

- Ich lasse nur den Erwartungsdruck zu, die Arbeitsbelastung zu, die Termine zu, den/die ich möchte.**
- Ich gestehe mir ab sofort Fehler zu.**

- Ich versuche ab sofort es nicht mehr jedem Recht zu machen und dadurch kann ich auch einmal „Nein!“ sagen. Dies ist eine ziemlich neue Erfahrung für mich.**
- Jeden Monat gehe ich mit einem/einer Vertrauten in ein gutes Restaurant und lasse**

**mich verwöhnen. Auf jeden Fall sind beim Menu
Nudelgerichte/Reisgerichte und wunderbares Obst
mit von der Partie.**

- **Ich entspanne mich regelmäßig bei schöner
Musik.**

Körperliche Ebene

- **Ich trinke Wasser, schließe die Augen und genieße das Gefühl zu empfinden, wie sich mein Mund mit Flüssigkeit füllt.**
- **Ich lege die Beine hoch und merke, wie die innere Anspannung nachlässt.**
- **Ich dusche warm und merke, wie die Spannung der Muskulatur nachlässt.**
- **Ich bade warm mit einer wohlriechenden Essenz und merke, wie meine Haut wohliger warm wird.**

Verhaltensebene

- o Ich versuche zu erkennen, dass Stresssituationen auch einen positiven Sinn haben können. Sie sind bedeutsame Anreger, um über mich nachzudenken. Sie sind bedeutsame Anstöße, um darüber zu reflektieren und Selbstgespräche zu führen, ob ich schon anderen schwierigere Situationen gegenüber gestanden habe, die es erfolgreich zu bewältigen galt.**
- o Ich versuche Dinge, die ich nicht gerne tue, in Zukunft umgehend zu erledigen.**
- o Ich werde jeden Tag, nachdem ich einen kleinen Spaziergang durchgeführt habe, mich kurz meiner Lieblingstätigkeit zuwenden und über den Leitspruch „LMA“ („Langsam mit Andacht!“) nachdenken und lächeln!**
- o Ich versuche den Zwang abzulegen, mich**

dauernd vor mir selber oder vor Kollegen oder Vorgesetzten beweisen zu müssen und von ihnen Anerkennung, Unterstützung, Gerechtigkeit oder Aufstiegschancen abzufordern.

- Ich versuche mehr zu delegieren. Dabei bin ich mir bewusst, das jeder vierte Freiberufler und Manager als krankhaft arbeitssüchtig gilt.**
- Ich werde am Arbeitsplatz versuchen, dafür zu sorgen, das die Worte - Mitsprache, überschaubare Führungsstrukturen, Anerkennung, gutes Klima - mit Leben erfüllt werden.**

Weiterhin versuche ich zu überlegen, welche Teile einer Wertschöpfungskette gegen Rabatt an den Konsumenten verlagert werden kann. (Beispiel Ikea; oder Abwicklung von Bestellvorgängen durch den Kunden mit Hilfe des Internet)

- Ich versuche weitere Kontakte im privaten und beruflichen Bereich zu knüpfen.**

o Ich versuche mich beruflich und in Bezug auf meine Persönlichkeit so weiter zu entwickeln, dass meine Fähigkeiten und Fertigkeiten attraktiv sind und bleiben. Dadurch ist ein Arbeitsplatzverlust kein Thema für mich.

Ich versuche Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln, die außerhalb der üblichen Routine liegen und somit nicht schnell und nach Belieben ersetzbar sind.

Ich habe keine Probleme mir eine Arbeit im Rahmen einer Projektarbeit vorzustellen

Ich arbeite daran mich privat als kreativer Wissensarbeiter und auch in Bezug auf Allgemeinbildung weiterzuqualifizieren und evtl. dadurch Folgeaufträge, auch in wechselnden Netzwerken, zu erhalten.

Ich versuche mich, mich einer mich umsorgenden Organisation finanziell unabhängig zu machen.

o Ich mache keine Schulden; lieber lebe ich etwas

bescheidener.

- Ich versuche drei lebensdienliche, die für mich und andere Menschen wichtig sind, in die Tat umzusetzen.**
- Ich schreibe meine drei wichtigsten Dinge, die ich morgen und die nächste Woche erledigen will, auf ein Blatt Papier.**
- Ich versuche Konflikte zu erkennen und schnell anzugehen. Ich weiß, dass der unkontrollierte Stress bei allen Menschen und deshalb auch bei mir als besonders belastend empfunden wird und durch aktives Verhalten vermieden oder kontrolliert werden kann.** (Rensing et al. 2006, 350)

**Ich denke über das chinesische Sprichwort nach:
„Ein Marsch über 100 km beginnt mit dem ersten Schritt.“**

Ich weiß, dass diese Art von Stress sogar mein räumliches Gedächtnis beeinflussen kann.

Stress kann sogar Wundheilungsprozesse nach Operationen beeinflussen. (Rensing et al. 2006, 351)

- **Ich rauche ab sofort mit der anderen Hand. Dabei befindet sich die Zigarette zwischen meinem Ringfinger und meinem kleinen Finger.**
- **Ich mache ab sofort ein 10 Minuten „Nickerchen“ in der Mittagspause.**
- **Ich lese ab sofort ein jeden Tag einige Seiten in einem Buch (Zeitschrift), das ich schon immer lesen wollte.**
- **Ich versuche mich regelmäßig weiterzubilden.**
- **Ich pflege meine Bekanntschaften.**
- **Ich pflege meine Partnerschaft.**
- **Ich schaue in den Spiegel und lächle mich mit meinem schönsten Lächeln an.**
- **Ich schaue mir wieder öfter eine Filmkomödie an.**
- **Ich betrachte freie Zeit als erfüllte Zeit. Ich trainiere das Abschalten von der Arbeit.**

- **Ich denke nach über die Sätze: „Sich Sorgen machen über Sachen, die man nicht kontrollieren kann, ist eine Verschwendung des Lebens!“**
„Wie viele Menschen sind krank geworden, weil sie sich einbildete, es zu sein.“ (Michel de Montaigne 1533-1599)
- **Ich freue mich, meine Hobbies auszuüben und mit lieben Freunden zusammen zu sein.**
- **Auch anderen mir nahestehenden Personen gönne ich ihre freie Zeit.**
- **Ich versuche meinen Mitmenschen nicht mit Zynismus oder Aggressionen zu begegnen**

Fragen zum Nachdenken

Was ist meine älteste Erinnerung?

In welchen Bereichen tauchen manchmal Schwierigkeiten auf?

Führe ich das Leben, dass ich mir vorstelle?

Kann ich gut Kontakt zu anderen Personen herstellen?

Kann ich mit meinem Geld umgehen?

Habe ich Schwachstellen, z.B. in den Bereichen
Fernsehen, Computer, Essen, Trinken, Bewegung u.s.w.,
die ich gerne beseitigen möchte?

Habe ich Schwachstellen im Beruf,
die ich gerne beseitigen möchte?

Habe ich Stärken im Beruf,
die ich gerne ausbauen würde?

→ *Stärke Deine Stärken* ←

Habe ich genügend über die Bereiche Ehe, Familie, Liebe
nachgedacht?

Was kann ich anders und besser machen?

Welche Träume habe ich?

Wiederholen sich häufig Träume?

Welche 3 Ziele möchte ich im Leben verwirklichen?

Was plane ich für meine Zukunft?

Leiden Sie unter Angstzuständen?

Wie häufig fühlten Sie sich in den letzten 2 Wochen belästigt durch folgende Symptome:

A: Nervös, ängstlich gereizt?

- 0: nie
- 1: einige Tage
- 2: mehr als 7 Tage
- 3: fast täglich

B: Nicht fähig, Gedanken über unnötige Sorgen zu Blocken oder zu kontrollieren?

- 0: nie
- 1: einige Tage
- 2: mehr als 7 Tage
- 3: fast täglich

C: Zu viele unnötige Sorgen über unterschiedliche Dinge?

- 0: nie
- 1: einige Tage
- 2: mehr als 7 Tage
- 3: fast täglich

D: Schwierigkeiten, sich zu entspannen?

- 0: nie

1: einige Tage

2: mehr als 7 Tage

3: fast täglich

E: So unruhig, dass es schwer fällt still zu sitzen?

0: nie

1: einige Tage

2: mehr als 7 Tage

3: fast täglich

F: Hang, leicht verärgert oder reizbar zu sein?

0: nie

1: einige Tage

2: mehr als 7 Tage

3: fast täglich

G: Befürchtungen, dass etwas Schreckliches geschehen könnte?

0: nie

1: einige Tage

2: mehr als 7 Tage

3: fast täglich

Kreuzen Sie die Antworten, die für Sie zutreffen an. Wenn Sie 10 oder mehr als 10 Punkte erreichen, besteht der Verdacht auf eine generelle Angststörung. Wenn dies nicht vorübergehender Natur ist, sollten Sie sich Rat bei einem Fachmann suchen. (Spitzer et al. 2006)

11. Kurz vor absehbaren Stress.

Entspannungskassette anhören

Training mit Nousknacker®-Spiel durchführen:

Die Informationen des Nousknacker®-Spiels füllen das Arbeitsgedächtnis des Gehirns vollständig aus.

Immerhin wälzen wir pro Tag etwa 60000 Gedanken. Mit Hilfe dieser Entspannungsmethode wird das dauernde Grübeln wohltuend unterbrochen. (Weidmann A: Ein Mantra für die Lebensfreude. Die Zeit.

Nr. 24 09.06.2005)

Aktuelle Stressgedanken können dann in diesen Augenblicken nicht in den Kurzspeicher/Arbeitsgedächtnis eindringen. Es kommt dadurch zur leicht zur leichten Entspannung.

Und!

Der Teufelskreis - **Stress behindert die Fähigkeit, sich etwas räumlich vorzustellen** - dieser Mangel verhindert

optimales Lernen und Erinnern - dieser empfundene
Mangel erzeugt wiederum mehr Stress –
wird durch dieses Entspannungstraining mit Hilfe des
„Nouknackerkartenspiels“ unterbrochen.

(Castellano et al. 1983, Cerham et al. 1998; Diamond et al. 2006, 2007, O’Keef et al. 1978; Grilly et al. 1982; Luine et al. 1994; Panakhova, et al. 1984; Stillman et al. 1997)

Weiterhin wird dadurch verhindert, dass Stress die
Nervenzellneubildung (Neurogenese) im Hippocampus
vermindert. Der Hippocampus ist das Schlüsselloch zum
verbalen Langzeitgedächtnis. Funktioniert dieses System
nicht mehr, haben Sie auf die Dauer Schwierigkeiten, sich
zur richtigen Zeit an das richtige zu erinnern. (Diamond et al. 2006, 2007;

Ehninger et al. 2006)

Chronischer Stress vermindert die kognitive
Leistungsfähigkeit, bei Personen, die bald sterben.

(Wilson et al. 2007)

Chronischer Distress erhöhte die Gefahr einer Demenz,

dies war jedoch nicht mit neuropathologischen

Veränderungen im Gehirn korreliert. (Wilson et al. 2007)

Weiterhin beeinflusst chronischer Stress experimentell die

Immunlage (Andrews 2007)

12. Entspannungsmethoden, z.B.:

Schauen Sie schöne, harmonische Bilder an.

Hören Sie schöne Musik, z. B. Mozart oder auch
Volksmusik

Strecken Sie die Arme im 90° Winkel weg vom Körper.
Öffnen und schließen Sie so schnell wie möglich beide
Hände für ca. 20 Sekunden. Anschließend haben sie ein
wohliges Gefühl der Entspannung in ihren Unterarmen,
die sich auf den Körper ausbreitet.

A. Führen Sie folgende **Atmungstechnik** durch.

Atmen Sie schnell ein, und spannen Sie gleichzeitig Ihre
Hände an.

Atmen Sie langsam, ganz langsam aus und entspannen
Sie gleichzeitig Ihre Hände.

Atmen Sie schnell ein, und drücken Sie Ihre Ellenbogen auf die Stuhllehne.

Atmen Sie langsam, ganz langsam aus und entspannen Sie gleichzeitig Ihre Ellenbogen.

Atmen Sie schnell ein, und ziehen Sie gleichzeitig Ihre Schulterblätter nach hinten.

Atmen Sie langsam, ganz langsam aus und entspannen Sie gleichzeitig Ihre Schulterblätter und führen sie wieder nach vorne.

Atmen Sie schnell ein, und machen Ihren Bauch hart.

Atmen Sie langsam, ganz langsam aus und entspannen Sie gleichzeitig Ihre Bauchdecken.

Atmen Sie schnell ein, und drücken Sie Ihre Beine auf den Boden.

Atmen Sie langsam, ganz langsam aus und entspannen

Sie gleichzeitig Ihre Beine.

Atmen Sie schnell ein, und drücken Ihre Knie
aneinander.

Atmen Sie langsam, ganz langsam aus und entspannen
Sie gleichzeitig Ihre aneinandergedrückten Knie.

Strecken sie Ihre Arme und Hände im Winkel von 90° von
ihrem Körper weg und öffnen und schließen Sie für ca.
20-30 Sekunden so schnell als möglich Ihre beiden
Hände. Anschließend wenden Sie sich Ihrer Tätigkeit zu.
Sie werden ein wohliges Entspannungsgefühl in den
Armen und Händen haben.

B. Führen Sie autogenes Training durch.

Imaginative Methode. Im Sitzen oder Liegen werden bestimmte
Körperempfindungen nachgespürt. (Wärme, Schwere usw.) (Cicerone 2006)

C. Führen Sie Entspannungsjogging durch. (Fischer et al. 1985)

(s. u.)

D. Führen sie Jacobsonsche Entspannung durch.

Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen für mehrere Sekunden nach einem bestimmten Schema

E. Führen Sie Meditation durch.

F. Lassen Sie einmal verwöhnen. Gönnen Sie sich eine gezielte Massage.

Es zeigte sich, dass eine 15 Minuten Massage den **Angstspiegel senkt**, und die Schnelligkeit und Genauigkeit, mit der Mathematikaufgaben durchgeführt werden, ansteigt. (Field et al. 1996)

Leichte Massage zeigt einen Anstieg der Wachheit (Arousal). Im Hirnstrombild zeigt sich damit übereinstimmend eine Abnahme der Deltaaktivität und eine Zunahme der Betaaktivität. (Diego 2004)

Eine Stimulation mit Vibration zeigt einen Anstieg der Wachheit (Arousal) einen Anstieg der Herzfrequenz und eine Anstieg der Alpha-, Beta- und Thetaaktivität. (Diego 2004)

Eine intensive Massage mit mäßigem Druck hat einen starken Antistresseffekt einen Rückgang der Pulsfrequenz und eine Veränderung des Hirnstrombildes in Richtung Entspannung

(Anstieg der Delta Aktivität und Abnahme der Alpha- und Beta-Aktivität) **zur Folge.** (Diego 2004)

Zum Schluss:

G. Kaufen Sie sich ein sog. Fußmassagegerät und führen Sie mit diesem Gerät ohne Wasserzusatz für jeweils 5 Minuten eine **Fuß- und Handvibration** durch.

Führen Sie mit Hilfe eines Fußmassagegerätes ein bis zwei Minuten **Vibrationen** der rechten und linken Hand durch.

Sie erhöhen dadurch Ihre Hirndurchblutung deutlich bereits innerhalb von 30 Sekunden. Weiterhin haben Sie einen angenehmen weiteren Nebeneffekt. Ihre Füße werden nach kurzer Zeit warm. Ein wohliger Entspannungseffekt macht sich bemerkbar.

H. Drehen Sie Ihren gerade gestreckten rechten Arm wie „einen Dreschflegel“ so schnell als möglich ca. 40-mal.

Die Geschwindigkeit des Armes soll am größten sein, wenn sich der Arm in der Position parallel zum Oberschenkel befindet.

Wiederholen die gleiche Übung mit dem linken Arm. Der Übungserfolg ist dann optimal, wenn Sie in den Fingerspitzen beider Hände ein angenehmes „Prickeln“ verspüren.

Sie verspüren nach diesen ca. nur zwei Minuten andauernden „Drehübungen“ einen sehr angenehmen Entspannungseffekt.

Entscheidung!

Danach entscheiden Sie sich für eine (**A-H**) der aufgeführten Entspannungsmethode, mit der Sie eine optimale Entspannung erreichen.

Ausführungen zu Entspannungsjogging:

(dies gilt für gesunde Klienten)

Die Indikationen für die Prophylaxe und Psychohygiene sind folgende:

Das **Entspannungsjogging** ist Gesundheitserziehung im weitesten Sinne.

Der Klient soll lernen, den psychosozialen Beanspruchungen prophylaktisch zu begegnen.

Mit Hilfe des **Entspannungsjoggings** soll eine emotionale Stabilisierung, eine erhöhte innere Aufmerksamkeit und eine Erhöhung des Selbstvertrauens bewirkt werden.

Das Entspannungsjogging weist folgende Vorteile auf:

1. Es ist leicht zu erlernen und erfordert eine kurze Einübungszeit.
2. Es wird kein auch nur vermeintlicher Leistungsdruck erzeugt im Sinne: Ist die Entspannung, die ich im Moment erreiche, die richtige? **Vor der Entspannung verinnerlicht der Klient den Satz: „So wie die Entspannung bei mir kommt, kommt sie richtig.“ Die Entspannung wird nicht bewertet, sondern nur betrachtet und beachtet!**

Dadurch eröffnet sich für den Klienten die Möglichkeit, seine körperlichen und seelischen Reaktionen während der Entspannung stressfrei zu empfinden. Dies leitet zu einer aufmerksamen Körperbeobachtung über.

Der Klient aktiviert und entspannt sich während des Entspannungsjoggings gleichermaßen.

Beim Entspannungsjogging wird immer eine sensorische Modalität aktiviert, (z. B. Riechen) während alle anderen sensorischen Modalitäten (z. B. Muskelanspannung, Temperatur) in dieser Zeit nicht angeregt werden.

Die Übungen werden folgendermaßen durchgeführt:

Der Klient setzt sich oder legt sich hin.

Er schließt die Augen.

Ihm wird erklärt:

„Während Sie sich auf einen Sinn (z. B. Riechen) konzentrieren, entspannt sich Ihr Körper und Geist.“

Übung 1:

„Ich konzentriere nur auf meine Atmung.

Ich verfolge meinen Atem über meine Luftröhre bis in meine kleinsten Lungenbläschen und ich verfolge ihn zurück bis zur Nase.

Ich stelle mir vor, ich bin ein Sauerstoffteilchen, das sich von der Nasenöffnung langsam immer weiter bewegt, über die Nase in die Luftröhre bis hin zur Lunge in die kleinsten Lungenbläschen. Dort werden ich in die in

die roten Blutkörperchen aufgenommen und verteilen mich wie ein zarter rötlicher Strahlenkranz leuchtend über meinen ganzen Körper.“

Übung 2:

Wiederholen Sie die Übung 1 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich darauf, ob Sie während der Übung

„Was sehe ich spontan mit geschlossenen Augen (z. B. Farben Kreise usw.)?“

Übung 3:

„Wiederholen Sie die Übung 1 und 2 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach darauf,

„Welche Geräusche nehme ich während der Übung aus der Umgebung wahr?“

Übung 4:

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **„Wie ist die Lage meines Kopfes?**
- **Wie ist die Schwere meines Kopfes?**
- **Wie ist die Temperatur meines Kopfes?**
- **Wie ist die Atmung, die an meinem Kopf stattfindet?**
- **Was empfinde ich, wenn ich mir den Geschmack einer Traube vorstelle?**
- **Was empfinde ich, wenn ich anschließend eine Traube esse?“**

Übung 5:

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **„Wie ist die Lage meiner Arme?**
- **Wie ist die Schwere meiner Arme?**
- **Wie ist die Temperatur meiner Arme?“**

Übung 6:

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **„Wie ist die Lage meines Halses?**
- **Wie ist die Schwere meines Halses?**
- **Wie ist die Temperatur meines Halses?“**

Übung 7:

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **„Wie ist die Lage meines Brustkorbes einschließlich meines Herzens und meiner Lunge?**
- **Wie ist die Arbeit in meinem Brustkorb einschließlich meines Herzens und meiner Lunge?**
- **Wie ist die Schwere meines Brustkorbes einschließlich meines Herzens und meiner Lunge?**

- **Auf die Temperatur meines Brustkorbes einschließlich meines Herzens und meiner Lunge?“**

Übung 8:

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **„Wie ist die Lage meines Bauches?**
- **Wie ist die Schwere meines Bauches?**
- **Wie ist die Arbeit in meinem Bauch?**
- **Wie ist die Temperatur meines Bauches?“**

Übung 9:

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **„Wie ist die Lage meiner Blase?**
- **Wie ist die Schwere meiner Blase?**
- **Wie ist die Temperatur meiner Blase?“**

Übung 10:

Wiederholen Sie die Übung 1, 2 und 3 mit geschlossenen Augen und konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

- **„Wie ist die Lage meiner Beine?**
- **Wie ist die Schwere meiner Beine?**
- **Wie ist die Temperatur meiner Beine?“**

Übung 11:

Konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

„Ich empfinde die Temperatur meines Körpers als warm und wärmer.“

Übung 12:

Konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

„Ich habe die Vorstellung, über meinen Körper weht ein zarter warmer Wind.“

Übung 12:

Konzentrieren Sie sich danach mit geschlossenen Augen auf folgende Empfindungen:

„Es weht ein kühles Lüftchen. Ein Kind bespritzt mich mit Wasser und es lacht. Ich lächle ebenfalls und schlage die Augen auf.“

Übung 13:

Ich tue danach manchmal alltägliche Dinge mit großem Bedacht (natürlich nicht immer) und lasse mich dabei durch nichts ablenken.

Ich trinke z. B. ein Glas Tee.

Ich wasche mir das Gesicht.

Ich rasiere mich.

© B. Fischer, H. Mosmann www.wissioemed.de
Stress Kurzfassung

Ich schreibe einen Satz.

Ich schneide mir die Fingernägel usw.

Ich gehe barfuss über meinem Teppich oder im Gras.

(Fischer et al. 1985; s. a. Ayan 2006)

Literaturhinweise

- Air EL, Benoit SC, Blake Smith KA, Clegg DJ, Woods SC.** Acute third ventricular administration of insulin decreases food intake in two paradigms. *Pharmacol Biochem Beh* 2992;72:423-429
149. Jahrestreffen der **American Association for the advancement of Science**, Detroit 26. bis 31. Mai 1983
- American Heart Association Scientific Sessions 2007**, Orlando USA, 4-7. November 2007
- Andrews J:** ACC 2007: Pro-inflammatory response observed after chronic stress: American college of cardiology annual scientific session. New Orleans USA 24-27 March 2007. Presentation Number 1026-7
- Antonovsky, A.:** Using the sense of coherence scale. *Social science and medicine* 36 (1993), 725-733
- Antonovsky, A.:** *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.* Jossey-Bass publishers, San Francisco (1987), 189-194
- Aplund R:** *BJU Int.* 1999;84:297-301
- Ärztzeitung:** Unangenehmer Arbeitsstress ist Gefahr für Herz und Gefäße. 15/15.12.2006, Nr. 277, S.12
- Ayan S:** Achtsamkeit Willkommen im jetzt Gehirn & Geist 12/2006 40-46
- Baer RA:** Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, 125-143
- Bamberger M:** *Stress-Intelligenz*, Knaur, München 2008
- Bauer J:** *Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern.* Piper, 2004
- Bergomi C:** *Achtsamkeit, buddhistische Meditation und psychische Gesundheit, Lizenzarbeit Institut für Psychologie Universität Bern 2007*
- Benedict C, Hallschmid M, Hatke A, Schultes B, Fehm HL, Born J, et al** Intranasal insulin improves memory in humans. *Psychoneuroendocrinology* 2004; 29:1326-1334
- Bishop SR:** What do we really know about mindfulness-based reduction? In: *Psychosomatic Medicine* 64, 2002, S. 71-84
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Segal ZV, Abbey S, Speca M, Velting D, Devins G (2004).** Mindfulness: A Proposed Operational Definition: *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 230-241
- Bodemann G:** *Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen.* Huber, Bern
- Bodemann G:** *Beziehungskrisen – erkennen, verstehen, bewältigen.* Huber, Bern
- Bowman RF, Zrull MC, Luine VN:** Chronic restrained stress enhances radial arm maze performance in female rats. *Brain Res* 2001 Jun 22;904(2):279-289
- Brefczynski-Lewis JA, Lutz A, Schaefer HS et al.:** Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proc Natl Acad Sci USA* 2007 Jul 3;104(27):11483-11488
- Brefczynski-Lewis JA, Datta R, Lewis JW, Deyoe EA:** The Topography of Visuospatial Attention as Revealed by a Novel Visual Field Mapping Technique *J Cogn Neurosci* 2008 Aug 27
- Brefczynski-Lewis JA, Lutz A, Schaefer HS, Levinson DB, Davidson RJ:** Neuronal correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners *Proc Natl Acad Sci USA* 2007 Jul 3;104(27):11483-11488
- Broda M et al. (Hrsg.):** *Achtsamkeit und Akzeptanz. Themenheft von Psychotherapie im Dialog.* September 2006 (7/3)
- Brown KW, Ryan RM (2003).** The Benefits of Being present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848
- Brown KW, Ryan RM (2004).** Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11 (3), 242-248
- Brun, J.F., Monnier, J.F., Raynaud, E. et al.:** Erythrocyte Disaggregability is Reduced During Submaximal Exercise (Abstr.) *Haemostasis* 26 (1996), 3
- Buchauer, G.:** *Biologische Wirkung von ätherischen Ölen und Duftstoffen. Österreichische Apothekerzeitung* 14/2003
- Bucherer, C., Lacombe, C., Lelièvre, J.C. et al.:** Effect of a Hydric Intake on the Rheological Properties of Blood After a Submaximal Exercise. *Clinical Haemorheology* 12 (1992), 511 – 520
- Buchheld N & Wallach H (2004).** *Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation – Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik.* Heidenreich T & Michalak J (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*, 25-46. dgvt-Verlag, Tübingen
- Buchheld N, Grossmann P, Wallach H (2001).** Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) na meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research* 1, 11-34
- Burisch M:** *Das Burn-out-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung.* Springer, Heidelberg, 2005
- Buss AH (1980).** *Self-consciousness and social anxiety.* Freeman, San Francisco
- Cannon WB:** *Voodoo death* *Psychosom Med* 1957 May-Jun;19(3):182-190
- Cantieni B s. Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tsascher W:** *Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* Huber, Bern 2006
- Carlson LE, Speca M, Patel KD, Goodey E:** Mindfulness stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomat Med* 2003 Jul-aug;65(4):571-581
- Carver CS, & Scheier MF (1981).** *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior.* Springer-Verlag, New York
- Castellano, C., Puglisi-Allegra, S.:** Strain-dependent Modulation of Memory by Stress in Mice. *Behav. Neurol. Biol.* 38 (1983), 133 - 138
- Cerham, J.R., Folsom, A.R., Mortimer, J.A. et al.:** Correlates of Cognitive Function in Middle-Aged Adults. *Gerontology* 44 (1998), 1, 95 – 105

Stress Kurzfassung

- Chondola T**, Britton A, Brunner E, Hemingway H, Malik M, Kumari M, Badrick E, Kivimaki M, Mormot M: Work stress and coronary heart disease: what are the mechanism? *European Heart Journal Advance Access published online on January 23, 2008.* doi:10.1093/eurheart/ehm584
- Cicerone PE**: Der Grenzgänger Vom Molekularbiologen zum "Meditationsguru" wider Willen: eine Begegnung mit dem Pionier der Achtsamkeitstherapie, *Jon Kabat-Zinn Gehirn & Geist* 12/2006:47-49
- Ciampi, L.**: Zur Integration von Fühlen und Denken im Licht der „Affektlogik“. *Die Psyche als Teil eines autopoetischen Systems.* Springer, Berlin/Heidelberg/New York/Tokio. *Psychiatrie der Gegenwart*, Bd. I: 373-410 (1986)
- Ciampi, L.**: Die Hypothese der Affektlogik. *Spektrum der Wissenschaft* 2 (1993), 76-82
- Ciampi, L.**: Die emotionalen Grundlagen des Denkens. *Vandenhoeck und Ruprecht* (1999), Göttingen
- Ciampi, L.**: Außenwelt – Innenwelt. Die Entstehung von Zeit, Raum und psychischen Strukturen.
- Ciampi, L.**: Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Ein Beitrag zur Schizophrenieforschung. *Klett-Cotta, Stuttgart* (1982) *Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen* (1988)
- Ciampi, L.**: Affects as central organizing and integration factors. A new psychosocial/biological model of the psyche. *Brit j psychiat* 159 (1991), 97-105
- Clegg DJ**, Brown LM, Woods SC, Benoit SC. Gonadal hormones determine sensitivity to central leptin and insulin. *Diabetes* 2006; 55:978-987
- Clegg DJ**, Riedy CA, Smith KA, Benoit SC, Woods SC. Differential sensitivity to central leptin and insulin in male and female rats. *Diabetes* 2003; 52: 682-687
- Conrad C**, Niess H, Jauch KW, Bruns CJ, Hartl WH, Welker L: Overture for growth hormone: Requiem für Interleukin-6. *Crit Care Med* 2007 Oct 23 35: 2709-2713
- Cruts B**, Van Etten L, Tornquist H, Blomberg A, Sandstrom T, Mills NL, Born PJA: Exposure to diesel exhaust induces changes in EEG in human volunteers. *Particle and fibre Toxicology* 2008 5:4(11 March 2008 doi:10.1186/1743-8977-5-4
- Czéh B**, Perez-Cruz C, Fuchs E, Flüge G: Chronic stress-induced cellular changes in the medial prefrontal cortex and their potential clinical implications: does the hemisphere location matter. *Behav Brain Res.* 2008 Jun 26;190(1):1-13
- Dallmann MF**, Pecoraro NC, La Fleur SE, Warne JP, Ginsberg AB, Akana SF et al. Glucocorticoids, chronic stress, and obesity. *Prog Brain Res* 2006; 153:75-105
- Diamond DM**, Campell AM, Park, CR, Woodson JC, Conrad CD, Bachstetter AD, Mervis RF: Influence of predator stress on the consolidation versus retrieval of long-term spatial memory and hippocampal neurogenesis. *Hippocampus* 2006; 16(7): 571-576
- Diamond DM**, Campell AM, Park CR, Halonen J, Zoladz PR: The temporal dynamics model of emotional memory processing: a synthesis on the neurobiological basis of stress induces amnesia, flashback and traumatic memories and the Yerkes-Dodson law. *Neural Plastic* 2007; 2007: 60803
- Diego MA**, Jones NA, Field T, Hernandez-Reif M, Schanberg S, Kuhn C, McAdam V, Galamaga R, Galamaga M: Aromatherapy positively affects mood, EEG patterns and alertness and math computation. *Int J Neurosci* 1998 Dec; 96(3-4):217-224
- Diego MA**, Field T, Sanders C, Hernandez-Reif M.: Massage therapy of moderate and light pressure and vibrator effects on EEG and heart rate. *Int J Neurosci* 2004 Jan;114(1):31-44
- Dimidjian S** & Linehan M (2003). Defining an Agenda for Future Research on the Clinical Application of mindfulness Practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 166-171
- Dinges, DF.**, Broughton, RJ.: Sleep and alertness. Raven Press, NY, 1989
- Dtsch. Ärzteblatt**, Jg.101, Heft 1-2, 05.01.2004, A18-A19
- Dusek JA**, Chang BH, Zaki J, Lazar S et al.: Association between oxygen consumption and nitric oxide production during the relaxation response. *Med Sci Monit* 2006 Jan;12(1):CR1-10
- Duval S** & Wicklunf RA (1972). *A Theory of Objective Self-Consciousness.* Academic Press, New York
- Ehninger D**, Kempermann G: Paradoxal effects of learning th Morris water maze on adult hippocampal neurogenesis in mice explained by a combination of stress and physical activity. *Genes Brain Behav.* 2006 Feb;5(1):29-39
- Ehrly, A.M.**: Pathophysiology of Blood Rheology in Ischemic Diseases. In: Hartmann, A., Kuschinsky, W. (Eds.): *Cerebral Ischemia and Haemorheology.* Springer Verlag, Berlin, Heidelberg (1987), 77
- Ehrly, A.M., Köhler, H.-J.**: Impaired Erythrocyte Deformability in Patients With Chronic Occlusive Arterial Disease. In: Seki, K., Mishima, Y. (Eds.): *Proceedings X Int. Congr. of Angiology.* Seis Printing Tokio/Japan (1976), 407
- Ehrly AM**, Landgraf H, Hessler J, Saeger-Lorenz K: Influence of video-film induced emotional stress on flow properties on blood *Angiology* 1988m Apr; 39(4):341-344
- Eisenberger NI**, Gable SL, Lieberman MD (2007): fMRI responses relate to differences in real world experience. *Emotion* 7, 745-754
- Eisenberger NI**, Lieberman MD, Williams KD: Does Rejection Hurt? An fMRI Study of social exclusion *Science* 10. October 302, 2003, 290-292 Doi:10/1126/science.1089134
- Eisenberger NI**, Way B, Taylor SE, Welch WT, Lieberman MD (2007): Understanding genetic risks for aggression: Clues from the brain's response to social exclusion. *Biological Psychiatry* 61, 1100-1108
- Eisenberger NI**, Taylor SE, Gable SL, Hilmert CJ, Lieberman MD (2007): Neural pathways link to social support to attenuated neuroendocrine stress responses. *Neuroimage* 35, 1601-1612
- Eisenberger NI**, Jarcho JM, Lieberman MD, Naliboff B (2006): An experimental study of shared sensitivity to physical pain and social rejection. *Pain* 126, 132-138
- Eisenberger NI**, Lieberman MD (2004): A common neural alarm system for physical and social, pain. *Trends in Cognitive Science* 8, 294-300
- Elkeles, B.**: Behandlung von Schlafstörungen im Alter. *Geriatric Journal* 2/2004 S.32-36
- Engler W**: *Unerhörte Freiheit*, Aufbau Verlag 2008
- Epstein M** (1995). *Gedanken ohne Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie.* Krüger- Verlag, Frankfurt a. M.
- Fang CY**, Miller SM, Mills M, Bovbjerg DH, Bergman C, Edelson MI, Rosenblum NG, Bove BA, Godwin AK, Campbell DE, Douglas SD: 13.02.2008.: Perceived stress is associated with impaired T_H17 Cell response to HPV 16 in Women with cervical Dysplasia. *Ann Behav Med* Vol 35, Nr. 1, S. 87-96, 2008; DOI: 10.1007/S12160-007-9007-6
- Famer J**, Zhao X, van Praag H et al: Effects of voluntary exercise on synaptic plasticity and gene expression in the dentate gyrus of adult male Sprague-Dawley rats in vivo. *Neuroscience* 2004;124(1):71-79

© B. Fischer, H. Mosmann www.wissioemed.de

Stress Kurzfassung

- Fassel D:** Wir arbeiten uns noch zu Tode. Die vielen Gesichter der Arbeitssucht Droemer-Knauer, München, 1994
- Fiedler P:** Psychotherapie in der Entwicklung. In: Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis 38, 2006, S. 269-282
- Field T, Ironson G, Scafidi F, Nawrocki T, Goncalves A, Burmann I, Pickens J, Fox N, Schanberg S, Kuhn C:** Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. *Int J. Neurosci* 1996 Sep;86(3-4):197-205
- Fischer B, Lehl S, Fischer U:** Entspannungsjogging. In: Bergener M, Kark B (Hrsg.): Psychosomatik in der Geriatrie. Steinkopf, Darmstadt (1985), 65-71
- Foley E, Matheis R, Schaefer C:** Effect on forced laughter on mood. *Psychol Rep* 2002 Feb;90(1):184
- Francis D, Diorio J, Liu D, Meaney MJ:** Nongenomic transmission across generations of maternal behavior and stress responses in the rat. *Science* 1999 Nov 5;286(5442): 1155-1158
- Gates, AI:** Variations in efficiency during day, together with practice effects, sex differences and correlations. *University of California Publications in Psychology* 2 (1916) 1-156
- Goldstein DS, McEwen B:** Allostasis, homeostats, and the nature of stress. *Stress* 2002 Feb;5(1):55-58
- Grilly, D.M., Dugovics, J.P.:** Effects of Immobilization Stress on Shock Discrimination Performance in Rats. *Physiol. Behav.* 29 (1982), 1077-1081
- Grossmann P et al:** Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A Meta-Analysis. In: *Journal of Psychosomatic research* 57, 2004, S. 35-43
- Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H (2004).** Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A Meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 57, 35-43
- Grossman P (2004).** Das Üben der Achtsamkeit.: Eine Einzigartige klinische Intervention für die Verhaltenswissenschaften. Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, 69-102, dgvt-Verlag, Tübingen
- Grossman P:** On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *J Psychosomat Res* 2008 Apr; 64(4):405-408
- Hallschmid M, Benedict C, Schultes B, Born J, Kern W:** Obese men respond to cognitive but not to catabolic brain insulin signaling. *Int J Obes (Lond)* 2008 Feb; 32 (2): 275-282
- Hallschmid M 2008:** Förderpreis des Instituts Danone, Ernährung für Gesundheit e.V. (IDE) www.institut-danone.de
- Hallschmid M, Benedict C, Schultes B, Born J, Kern W:** Intranasal insulin reduces body fat in men but not in women. *Diabetes* 2004; 53: 3024-3029
- Hallschmid M, Benedict C, Schultes B, Born J, Kern W:** Targeting metabolic and cognitive pathways of the CNS by intranasal insulin administration. *Expert Opin Drug Deliv* 2007 Jul;4(4):319-322
- Hansch D:** Erfolgssprinzip Persönlichkeit – Selbstmanagement mit Psychoenergetik / Probleme meistern, die Zukunft gestalten / Eigene Potentiale entwickeln und ausschöpfen Patientenratgeber, Springer Verlag, Heidelberg, 2006
- Hauri, PJ.:** Cognitive deficits in insomnia patients. *Acta neurol. Belg.* (1997)2, 113-117; Pilcher, JJ., Huffcutt, AI.: Effects of sleep deprivation on performance: a metaanalysis. *Sleep* 19 (1996) 4, 318-326
- Hayes M, Feldman G (2004).** Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and Process of Change in Therapy *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, 255-262
- Hays, C., Blazer, DG., Foley, DJ.:** Risk of napping: Excessive daytime sleeping and mortality in an older community population. *J. Amer. Soc.* 44 (1996) 46, 693-698
- Heide H (Hrsg.):** Massenphänomen Arbeitssucht. Historische Hintergründe und aktuelle Entwicklung einer neuen Volkskrankheit. Atlantik, Bremen, 2002
- Heidenreich T, Michalak J (Hrsg.):** Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen, DGTV, 1004
- Hellhammer DH, Hellhammer J:** Stress. The Brain- Body Connection Karger, 2008
- Hölscher C:** Stress impairs performance in spatial water maze learning tasks *Behav Brain Res* 1999 Apr;100(1-2):22-23
- Hölzel BK, Ott U, Gard T, et al. (2008):** Investigations of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and affective Neuroscience* 3, 55-61
- Horne, J.:** „Care“ and „optional sleepiness“. In: Broughton, RJ., Olgilvie, RO. (Eds.): Birkhäuser, Berlin, 1991, 38-39
- Hövel auf dem, J:** Die Kunst der Meditation *Die Welt* 30.08.2008, W3
- Hüther G:** Brainwash: Einführung in die Neurobiologie für Pädagogen, Therapeuten und Lehrer Original-Aufzeichnung einer Vorlesung in St. Gallen, März 2006; www.auditorium-netzwerk.de Jokers Edition
- Hüther G:** Brainwash: Einführung in die Neurobiologie für Pädagogen, Therapeuten und Lehrer Original-Aufzeichnung einer Vorlesung in St. Gallen, März 2006; www.auditorium-netzwerk.de Jokers Edition Zur Bedeutung emotionaler Aktivierungsprozesse. Veränderungsmöglichkeiten im Gehirn.
- Hüther G:** Brainwash: Einführung in die Neurobiologie für Pädagogen, Therapeuten und Lehrer Original-Aufzeichnung einer Vorlesung in St. Gallen, März 2006; www.auditorium-netzwerk.de Jokers Edition Ressourcenstärkung Unterstützung von Umbauprozessen. Therapeutische und pädagogische Implikationen.
- Hüther G:** Bedienungsanleitung für das Gehirn Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2001, 2006
- Hüther G:** Die Macht der inneren Bilder. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Hüther G:** Die Evolution der Liebe Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Hüther G:** Biologie der Angst Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Hüther G:** Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Jamieson PM, Fuchs E, Flugge G, Seckl JR:** Attenuation of Hippocampal 11betaHydroxysteroid Dehydrogenase Type 1 by Chronic Psychosocial Stress in the Tree Shrew. *Stress* 1997 Dec;2(2):123-132
- Jenkins, J., Dallenbach, K.:** Obliviscence during sleep and waking. *Amer. J. Psychol.* 35 (1924), S. 605
- Kabat-Zinn J:** Zur Besinnung kommen – Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Arbor, Freiburg 2006
- Kabat-Zinn J (2003).** Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), 144-156

Stress Kurzfassung

Kabat-Zinn J: Gesund durch Meditation 2003, Barth, Tübingen 2003

Kabat-Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in every-day-life. New York, Hyperion

Kabat-Zinn J., Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry* 149 (7), 936-943

Kabat-Zinn J., (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness. Dell, New York

Kabat-Zinn J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry* 4, 33-47

Kabat-Zinn J.

Kaluza G: Stressbewältigung – Trainingsmanual zu psychologischen Gesundheitsförderung Springer ,1999

Kato K, Sullivan PF, Evengard B, Pedersen NL: Premorbid predictors of chronic fatigue *Arch Gen Psychiatry* 2006 Nov;63(11):1267-1272

Kelly, J., Feigenbaum, LZ.: Another cause of reversible dementia: Sleep deprivation due to prostatism. *J. Amer. Geriatr. Soc.* 30 (1982), 645-646

Kivimaki M, Leino-Arias P, Luukonen R, Riihimaki H, Vathera J, Kirjonen J: Workstress and risk of cardiovascular mortality: prospektive cohort study of industrial employees. *BMI* 2002 Oct 19; 325(7369):857 Erratum in: *BMI* 2002 Dec 14;325(7377):1386

Knowles SR, Nelson EA, Palombo EA: Investigating the role of perceived stress on bacterial flora and salivary cortisol secretion: A possible mechanism underlying susceptibility to illness. *Biol Psychol* 2008 Feb; 77(2):132-137

Koulack, D.: Recognition memory, circadian rhythms, and sleep. Perceptual and motor skills, 1997, 85, 99-104, Leconte, P.: Chronobiological rhythm constraints of memory processes. *Arch. Gerontol. Geriatr.* (1989), Suppl. 1, 8, S. 21-35

Kumar SM (2002). An introduction to Buddhism for the Cognitive-Behavioral Therapist. *Cognitive and Behavioral Practice* 9, 40-43

Lazar SW, Kerr CE, Wassermann RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McGarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B: Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 2005 Nov. 28;16(17):1893-1897

Laske C, Morawitz C, Buchkremer G, Wormstall H: Präventive Maßnahmen bei dementiellen Erkrankungen *Deutsches Ärzteblatt* Jg. 102, Heft 20, 20. Mai 2005, C 1146-1152

Lawton M:P: The Philadelphia Geriatric Center Moral score: a revision. *J. Gerontol.* 30(1975), 85 -89

Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH et al.: Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 2005 Nov 28;16(17):1893-1897

Leconte, P.: Chronobiological rhythm constraints of memory processes. *Arch. Gerontol. Geriatr.* (1989), Suppl. 1, 8, S. 21-35; Roffarg et al. 1966

Li S, Wang C, Wang W, Dong H, Hou P, Tang Y: Chronic mild stress impairs cognition in mice: From brain homeostasis to behavior. *Life Sci* 2008 Apr 23;82(17-18):934-942

Lieberman MD, Eisenberger NI (2004): Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences* 8, 294-300

Liu D, Diodio J, Day JC, Francis DD, Meany MJ: Maternal care, hippocampal synaptogenesis and cognitive development in rats. *Nat Neurosci* 200 Aug;3(8):799-806

Luine V, Villegas M, Martinez C, McEwen BS: Repeated stress causes reversible impairments of spatial memory performance. *Brain Res* 1994 Mar;7:639(1):167-170

Luine V, Villegas M, Martinez C, McEwen BS: Stress-dependent impairments and spatial memory. Role of 5-HT *Ann Ny Acad Sci.* 1994 Nov 30;746:403-404

Luine V, Martinez C, Villegas M, Maraginos AM ; McEwen BS: Restraint stress reversibly enhances spatial memory performance. *Physiol Behav* 1996 Jan;59(1):27-32

Luine VN, Beck KD, Bowman RE, Frankfurt M, Maclusky NY: Chronic stress and neuronal function: accounting for sex and age. *J Neuroendocrinol.* 2007 Oct;19(10):743-751

Lutz A Thompson E (2003) *J Conscious. Stud.* 10, 31-52

Lutz A, Brefczynski-Lewis JA, Johnstone T, Davidson RJ: Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PLoS ONE* 2008 Mar 26;3(3):e1897

Oishi S, Diener E: The Optimum Level of Well Being. *Can People Be Too Happy?* *Perspectives on Psychology Science*, 2 (2007)

Oishi S, Diener E: Culture and well-being: the cycle of action, evaluation, and decision. *Pers Soc Psychol Bull* 2003 Aug; 29(8):939-949

Plihal W, Born J. Effects of early and late nocturnal sleep on priming and spatial memory. *Psychophysiology* 1999; 36: 571-582

Plihal W, Born J. Memory consolidation in human sleep depends on inhibition of glucocorticoid release. *NeuroReport* 1999; 10:2741-2747

Maslach C, Leiter MP: Die Wahrheit über Burnout. Springer, Wien, 2001

McCarthy, ME., Waters, WF.: Decreased attentional responsivity during sleep deprivation: Orientation response latency, amplitude, and habituation. *Sleep* 20 (1997)2,115-123

McClure BS, Horne BD et al.: Präsentation auf den Scientific Sessions 2007 der American Heart Association, Orlando, # 3642 ; *Circulation* 116 :II_826-II_827

McEwen BS: Understanding the potency of stressful early life experiences on brain and body function *Metabolism* 2008 Oct;57 Suppl 2:S11-15

Michalak J, Heidenreich T, Bohus M (2006). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie; Gegenwärtiger Forschungsstand und Forschungsentwicklung. *Zeitschrift für Psychiatrie und Psychotherapie* 54(4), 241-253

Mirmiran M, van Someren EJW, Swaab DF: Is brain plasticity preserved during aging and in Alzheimer's disease. *Behav Brain Research* 78(1996),43-48

Morgan, BB., Brown, Br., Alluisi EA. Et al.: Effects on sustained performance of 48 hours of continuous work and sleep loss. *Human Factors* 16 (1974) 4, 406-414

Markus CR, Panhuysen G, Tuiten A, Koppeschar H, Fekkes D, Peters ML: Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent a deterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected to a stressful task? *Appetite* 1998 Aug;31(1):49-65

Müller-Jung J: Gute Nächte schmeicheln dem Gedächtnis. *FAZ* 29.11.2006, Nr 278, N2

Nagi, SZ.: An Epidemiology of disability among adults in the United States. *Milbrad Memorial Fund Quarterly* 54 (1976), 439-468

Niemann K: So schaffen Sie die Arbeit. Multitasking ist kein Allheilmittel bei Arbeitsverdichtung. Vermeiden Sie so weit wie möglich Unterbrechungen, konzentrieren Sie sich auf einzelne Aufgaben. *Die Welt* 17.05.2008, B!

© B. Fischer, H. Mosmann www.wissioemed.de

Stress Kurzfassung

Nöcker R: Die Zukunft gehört den Einzelkämpfern FAZ 30.12.2006, Nr. 303, C1

Oitzl MS, Flutterm M, Sutar W, deKloet ER: Continuous blockade of brain glucocorticoid receptors facilitates spatial learning and memory in rats. *Eur J Neurosci.* 1998 Dec;10(12):3759-3766

O'Keefe, J., Nadel, L.: *The Hippocampus as a Cognitive Map.* Oxford University Press, New York 1978

Pagnoni G, Cekic M. Age effects on gray Matter Volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiol Aging* 2007 Oct; 28(10):1623-1627

Panakhova, E., Buresova, O., Bures, J.: The Effect of Hypothermia on the Rat's Spatial Memory in the Water Tank Task. *Behav. Neural. Biol.* 42 (1984), 191 – 196

Perera TD, Coplan JD, Lisanby SH et al.: Antidepressant-induced neurogenesis in the hippocampus of adult nonhuman primates. *J Neurosci* 2007 May 2;27(18): 4894-4901

Plihal, W., Born, J.: Effects of early and late nocturnal sleep on priming and spatial memory. *Psychophysiology* 1999 Sept; 36(5): 571-582

Pollak DD, Monje FJ, Zuckerman L et al.: An animal model of a behavioral intervention for depression *Neuron* 2008 Oct 9;60(1):149-161

Slagter HA, Lutz A, Greischar LL, Nieuwenhuis S, Davidson RJ: Theta Phase Synchrony and conscious Target Perception: Impact of intensive Mental Training. *J Cogn Neurosci* 2008 Sept 29 Epub ahead of print

Poppelreuter S: *Arbeitssucht.* Beltz, Weinheim 1997

Priebe K, Romeo RD, Francis DD, Sisti HM, Mueller A, McEwen BS, Brake WG: Maternal influences on adult stress and anxiety-like behavior in C57BL/6J and BALB/cJ mice: a cross fostering study. *Dev Psychobiol* 2005 Dec;47(4):398-407

Prinz, PN.: Sleep patterns in healthy aged: Relationship with intellectual function. *J. Gerontol.* 32 (1977), 179-186

Rensing L, Koch M, Rippe B, Rippe V: *Mensch im Stress* Psyche, Körper, Moleküle, Spektrum Elsevier, München, 2006

Rensing L, Koch M, Rippe B, Rippe V: Was macht uns Stress In: *Phänomen Mensch, Spektrum Heidelberg* 2008, S.237-246

Richter DW, Heilmeyer P: *Gesund durch Stress, Systemed,* 2009

Rosengren A, Hawkn S, Ounupuu S, Sliwa K, Zubaid M, Almahmeed WA, Blacket KN, Sathi-amorn C, Sato H, Yusuf S; INTERHEART investigators: Association of psychosocial risk factors with acute myocardial infarction in 11119 cases and 13648 controls from 52 countries (the INTERHEART study): case control study. *Lancet.* 2004 Sep 11;364(9438):953-92

Schrenk J: *Die Kunst der Selbstaussbeutung – wie wir vor lauter Arbeit unser Leben verpassen.* Dumont Verlag 2008

Schmidtke K, Metternich B, Hüll M: Funktionelle Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. *NeuroGeriatric* 2007; 4(2):79-84

Seifke-Krenke I: *Nach Pisa. Stress in der Schule und mit den Eltern. Bewältigungskompetenz deutscher Jugendlicher im internationalen Vergleich.* Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen 2006

Senghaas J: Stressbewältigung. *Null Problemo Gehirn&Geist* 12/2006, 24-25

Siewers M, Weisser B: Kraftraining und arterielle Hypertonie. *DMW* 2007; 132(46): S. 2449-2452

Solberg EE, Halvorsen R, Sundgot-Borgen J, Ingjer F, Holen A: Meditation: a modulator of the immune response to physical stress? A brief report *Br J Sports Med* 1995; 29:255-257

Sonneck G, Puchner-Matzner I: *Das Burn-out-Syndrom.* Österreichische Ärztezeitung Heft 4/2005

Spaak J, Merloco AC, Soleas GJ, Tomlinson G, Morris BL, Picton P, Notarius CF, Chan CT, Floras JS: Dose related effects of red wine and alcohol on hemodynamics, sympathetic nerve activity, and arterial parameter. *Am J Physiol Heart Circ Physiol* 2008 Feb; 294(2):H605-612

Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Lowe B: A Brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Arch Intern Med.* 2006;166(10):1092-1097

Statistisches Bundesamt, CMA, Deutscher Ärztebund, Das Magazin der Allianz Privaten Krankenversicherung Frühjahr 2005, S. 14

Stephoe A, Gibson EL, Vounonvirta R, Williams ED, Hamer M, Rycroft JA, Erusalimsky JD, Wardle J: The effects of tea on psychophysiological stress responsivity and post-stress recovery: a randomised double-blind trial. *Psychopharmacology (Berl.)* 2006 Sep 30 (Epub ahead of print)

Stephoe A, Gibson EL, Vounonvirta R, Hamer M, Wardle J, Rycroft JA, Martin JF, Erusalimsky JD: The effect of chronic tea intake on platelet activation and inflammation: A double-blind placebo controlled trial. *Atherosclerosis.* 2006 Sep 28 (Epub ahead of print)

Stewart, RE et al.: *J Am Geriatr Soc* 1992;40:1217-1220; Weiss JP. Et al.: *J. Urol* 2000;163:5-12

Stiefelhagen P: Kneipp'sche Güsse statt Psychopharmaka *MMW-Fortschr. Med.* Nr. 18/2005(147Jg.), 4-8

Stiefelhagen, P.: Wer gut schläft, lebt länger. *MMW-Fortschr. Med.* 15/2004(146Jg) S.4-8. Quelle: 28. Interdisziplinäres Forum „Fortschritt und Fortbildung der Medizin“ der Bundesärztekammer am 08. 01. 2004 in Köln

Stillman, M.J., Shutkitt-Hale, Coffey, B.P., Levy, A. et al.: In Vivo Hippocampal Acetylcholine Release During Exposure to Acute Stress. *Stress* 1 (1997), 191 – 199

Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tsascher W: *Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* Huber, Bern 2006

Suzuki S (1975). *Zen-Anfänger-Geist: Unterweisungen in Zen-Meditation.* Zürich:Theseus

Tang YY, Ma Y, Wang J et al: Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proc Natl acad Sci USA* 2007 Oct 23;104(43):17152-17156

Taylor SE, Burklund LJ, Eisenberger NI, Lehman BJ, Hilmert CJ, Lieberman MD: Neural bases of moderation of cortisol stress responses by psychosocial resources. *J Pers Soc Psychol.* 2008 Jul;95(1):197-211

Teasdale JD, Moore RG, Hayhurst H, Pope M, Williams S, Segal ZV (2002). Metacognitive awareness and Prevention of Relapse in Depression: Empirical Evidence: *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 70 (2), 275-287

Van Kampen M, Kramer M, Hiemke C, Flügge G, Fuchs E: The chronic psychosocial stress paradigm in male tree shrews: evaluation of a novel animal model for depressive disorders *Stress* 2002 Feb;5(1):37-46

Turley AJ, Graham RJ, Hall JA: Takotsubo cardiomyopathy in two female patients: two case reports. *Cases J.* 2008 Nov 18;1(1):325 Epub ahead of print

Uhlenbruck G: Entzündungsprozesse, Laufen, Abwehr: *Der Arbeitsmethodiker* 4/2008, 22-31

Walach H, Buchheld N, Buttermüller V, Kleinknecht N, Grossmann P, Schmidt S, (2004). Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. T Heidenreich und Michalak (Hrsg), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, 729-772, dgvt-Verlag, Tübingen

Walsh R (1977). Initial Meditative Experiences: Part I. *Journal of Transpersonal Psychology* 9(2), 151-192

Walsh R (1980). The consciousness Disciplines and the Behavioral Sciences: Questions of comparison and Assessment. *American Journal of Psychiatry* 137 (6), 663-673

© B. Fischer, H. Mosmann www.wissioemed.de

Stress Kurzfassung

Wells A (2000). Emotional disorders and metacognition. Innovative cognitive therapy. Chichester: Wiley

Wells A (2002). GAD, Metacognition and Mindfulness: An Information Processing Analysis. *Clinical Psychology* 9, 95-100

Wright RJ, Cohen S, Carey V, Weiss ST, Gold DR: Parental stress as a predictor of wheezing in infancy: a prospective birth-cohort study *Am Resp Crit Care Med*. 2002 Feb 1;165(3):358-365

Wright RJ, Conrad CD: Chronic stress leaves novelty-seeking behavior intact while impairing spatial recognition memory in the Y-maze. *Stress* 2005 Jun;8(2):151-154

Wright RJ, Finn P, Contreras JP et al: Chronic caregiver stress and IGE expression, allergen-induced proliferation, and cytokinine profiles in a birth cohort predisposed to atopy *J Allergy Clin Immunol* 2004 Jun;113(6):1051-1067

Wright RJ: Prenatal maternal stress and early caregiving experiences: implications for the childhood asthma risk *Paediatr Perin Epidemiol* 2007 Nov;21 Suppl 3:8-14

Williams KD, Cheung CKD, Choi W. (2000): Cyberostricism. Effects of beeing ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology* 79, 748-762

Wilson RS, Arnold SE, Schneider JA, Li Y, Bennett DA: Chronic distress, age-related neuropathology, and late-life dementia *Psychosomat Med*. 2007 Jan; 69 (1):47-53

Witek-Janusek L, Albuquerque K, Chroniak KR et al: Effects of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage of breast cancer. *Brain Behav Immun* 2008 Aug; 22(6):969-981

Wittersheim G., Libert, JP, Muzez, A.: Effects of partial sleep deprivation and heat exposure on performance. In: Broughton, RJ., Olgilvie, RD. (Eds.): *Sleep, Arousal and peformance*. Birkhäuser, Boston 1992, 196-197

Wolfe, N., Herzberg, J.: Can aromatherapy oils promote sleep in severely demented patients? *Int. J. Geriatric Psychiatry* 11 (1996), 926-927

Woods SC, Lotter EC, McKay LD, Potre Jr D. Chronic intracerebrovetricular infusion of insulin reduces food intake and body weight of baboons. *Nature* 1979; 282:503-505

Wulsin LR, Singal, BM: Do depressive symtoms increase for the onset of coronary disease? A systematic quantitative review. *Psychosom Med*. 2003 Mar-Apr; 65(2):201-210

www.institut-fuer-achtsamkeit.de

www.mbsr-verband.org

www.gehirn-und-geist.de/artikel/855171

www.workhealth.org

www.uni-duesseldorf.de/medicalsociology

www.umassmed.edu/cfm

Vandewalle, H., Lacombe, C., Lelièvre, J.C. et al.: Blood Viscosity After a 1-H Submaximal Exercise With and Without Drinking. *Int. J. Sports Med.* 9 (1988), 104 – 107

Wahl I: Die 24-Stunden-Gesellschaft treibt Raubbau an der Gesundheit. *FAZ* 29.11.2006. Nr. 278, N2

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Universität Mannheim/Heidelberg

Birkenweg 19

77736 Zell a.H.

Tel: 07835-548070

www.wissioemed.de

e-mail:wissioemed@t-online.de