

Gute Vorsätze fürs neue Jahr: So vermeiden Sie Stress

Einfach Nichtstun

„Gesund in Serie“ – unter diesem Motto beleuchtet Hallo München wöchentlich Themen der Medizin. Im neuen Jahr starten wir mit guten Vorsätzen für ein gesünderes Leben. Heute verrät Prof. Dr. Martin Keck, Chefarzt und Klinikdirektor am Max-Planck-Institut für Psychiatrie, wie man mit Stress am besten umgeht.

Es ist der Lieblings-Vorsatz für 2018: Stress abbauen.

59 Prozent aller Teilnehmer einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Krankenkassen haben sich heuer dieses Ziel gesetzt. „Dabei ist Stress gar nicht schlecht. Es ist der falsche Umgang damit, der uns krank macht“, sagt Prof. Dr. Martin Keck vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie, dessen Fachgebiet Stressfolge-Erkrankungen wie Depressionen oder Herz-Kreislauf-Störungen sind. „Viele haben schon als Kind falsche Muster gelernt, etwa, dass man nur akzeptiert wird, wenn man volle Leistung bringt“, so der Chefarzt. In seiner Klinik lernen die Patienten ihre Verhaltensmuster zu erkennen und im Idealfall durch andere zu ersetzen.

Zentral ist dabei die Achtsamkeit – sich einmal wirklich nur auf eine Sache zu konzentrieren. „Etwa beim Zähneputzen“, erklärt der Stress-Experte. „Wie fühlt sich die Bürste an? Wie diese oder jene Bewegung? Die meisten halten das vielleicht eine Sekunde aus.

GESUNDHEIT
IN SERIE

Aber das ist nicht schlimm, das kann man trainieren.“

Stressfrei schlafen: Schlafstörungen sind eines der ersten Anzeichen für zu viel Stress. Die Gedanken kreisen, man kommt nicht zur Ruhe. „Dann ist es besser, das Bett zu verlassen, zehn Minuten konzentriert nachzudenken und erst dann wieder das Schlafen zu probieren“, so Keck. „Ganz wichtig sind zudem Bettgeh-Rituale, unser Gehirn mag Routine.“ Alkohol oder Fernsehen als Helfer in den Schlaf sorgen allerdings nur dafür, dass man oberflächlich schläft und schnell wieder aufwacht.

Stressfrei arbeiten: „Planung, Struktur, Zeit zur Entspannung“, sind hier die Schlagworte. Puffer zwischen Terminen und kurze Achtsamkeits- oder Atemübungen können die Arbeit erleichtern. „Das geht auch auf der Toilette“, rät der Chefarzt. Und: Auch mal Nein sagen zu Aufgaben. „Wer das nicht kann, sollte mit Kleinigkeiten üben.“

Stressfrei entspannen:

Wer nicht entspannen kann, wird krank. Hobbys sollte man darum nicht mit den gleichen Leistungsansprüchen angehen, wie den Beruf. „Wenn Yoga, dann kein Poweryoga. Wenn Laufen, dann doch bitte keinen Marathon, nur weil es alle anderen machen“, rät der Stress-Experte. Stattdessen: Ausprobieren, was einen wirklich entspannt. „Im Zweifel ist das auch einfach nur dasitzen und Blumen anschauen.“

Stressfrei urlauben: „Urlaub ist oft stressiger als arbeiten. Jeder hat seine Erwartungen, man will gleichzeitig Entspannen, Zeit mit Frau und Kindern verbringen. Das geht nicht“, sagt Keck. Stattdessen: Die Urlaubszeit gut einteilen und darin auch Stunden nur für sich allein einplanen. Wichtig: „Dass muss man dann den anderen auch ohne Schuldgefühle kommunizieren“.

Romy Ebert-Adeikis

Das Max-Planck-Institut für Psychiatrie

Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München-Schwabing bietet 173 stationäre und teilstationäre Plätze. Vier bis acht Wochen dauert ein durchschnittlicher Aufenthalt. „Dank des Forschungszentrums nebenan profitieren unsere Patienten sofort von neuen Forschungsergebnissen“, so Klinikdirektor Keck. Zudem sei die Klinik Vorreiter der individuellen Behandlung und bietet zahlreiche Sportarten, Akupunktur, Massagen und eine Schlafschule zur Unterstützung der Therapie an.

Einfach mal „nur sitzen“: Prof. Dr. Martin Keck, seit 2014 Klinikdirektor am Max-Planck-Institut, benutzt auch in seinem eigenen stressigen Job Achtsamkeitsübungen.



DEGIV
DIE GESELLSCHAFT FÜR
IMMOBILIENVERRENTUNG

Immobilie verrenten und sorgenfrei
das Leben im Ruhestand genießen.

Nächster kostenloser Informationstag zum Thema
Verrentung von Immobilien am 25.01. und 01.02.2018!

Jetzt Termin sichern!*

Tel.: 089 / 206 021 335 oder www.degiv.de

*Aufgrund beschränkter Kapazität bitten wir um vorherige
Terminvereinbarung und freuen uns auf Ihr Kommen!



+++ KEINE MIETZAHLUNG +++ KEIN AUSZUG +++ INSTANDHALTUNGSKOSTEN ENTFALLEN +++