



Gestresst sein hat viele, nicht nur körperliche Gesichter wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen. Stress zeigt sich beispielsweise auch in Form von Aggressivität oder Depression. Es gibt gute Methoden, die helfen, Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

Neue Serie: Stress – nein Danke!

Teil 1: Wann ist zu viel tatsächlich zuviel? Wünschen Sie sich ein Leben ohne Stress? Die meisten würden diese Frage wahrscheinlich mit Ja beantworten. Unbezweifelt ist, dass es Arbeitsanforderungen und -Umstände gibt, die kaum zu schaffen sind und durch die jeder überlastet ist oder wäre. Trotzdem braucht der Mensch ein bestimmtes Maß an Stress. *Von Dr. Suzann Kirschner-Brouns.*



Wer wird denn gleich in die Luft gehen? Wenn sich jemand aus geringfügigen Gründen stark aufregt, kann Stress eine der Ursachen sein.

- sich ausgebrannt fühlen
- einseitiges Ohrensausen oder Ohrgeräusche
- Allergien

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit und überlegen Sie, was Sie stresst. Denn nur wenn Sie den Ursachen auf die Schliche kommen, können Sie gezielt etwas dagegen tun. Wer zum Beispiel einen Konflikt im Büro nicht geklärt bekommt, der bringt den Stress mit nach Hause und schläft schlecht. Aber auch umgekehrt: Wer die Anforderungen im Arbeitsalltag unter „normalen“ Umständen ohne Weiteres schultern würde, der schafft das momentan vielleicht nicht, weil ihn in seinem privaten Umfeld etwas stark belastet.

Was stresst Sie am meisten? Einige Beispiele:

- Termin-Zeitdruck
- dauerndes Telefonklingeln
- Lärm
- Konflikte am Arbeitsplatz
- mangelnde Anerkennung
- zu viel Verantwortung
- Autofahren/täglicher Stau auf dem Weg zur Arbeit
- Eheprobleme
- Doppelbelastung durch Beruf und Familie
- Schulschwierigkeiten der Kinder
- Schulden

Im nächsten Heft erfahren Sie detailliert, was Sie gegen die Stressoren langfristig tun können und wie Frauen und Männer unterschiedlich auf Stress reagieren. Bis dahin schon ein paar Tipps:

Gegen akuten Stress hilft:

- Trinken Sie ein Glas Wasser
- Atmen Sie zehn Mal hintereinander ganz tief ein und aus, schließen Sie dabei die Augen
- Massieren Sie die Akupressurpunkte an beiden Schläfenseiten (für zehn Sekunden in kreisförmigen Bewegungen)
- Sagen Sie „Nein, jetzt nicht“, wenn Ihnen die Anforderungen akut über den Kopf wachsen
- Legen Sie eine Kurzpause ein (schauen Sie aus dem Fenster, gehen Sie zum Kopierer, räumen Sie den Schreibtisch auf)

Permanente Unterforderung würde krank machen. Unter den positiven sogenannten „Eustress“ fallen hingegen zum Beispiel die anstrengenden Vorbereitungen für eine Geburtstagsfeier oder die vielen kleinen Herausforderungen an einem ganz normalen Arbeitstag, die nicht belasten, sondern den Körper erst in Schwung bringen. Und was ist mit dem Marathonläufer, der das Zurücklegen von 42,195 Kilometer nicht als Stress emp-

tät, die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren oder sich leicht motivieren zu lassen, und auch durch genetische Eigenschaften.

Halt, werden Sie sagen, was ist mit meinem Umfeld, mit dem Zeitdruck, mit dem Aktenberg auf meinem Schreibtisch, dem permanent klingelnden Telefon, einem vielleicht schlecht gelaunten Chef? Sie haben recht, da kommt vieles zusammen. Darum wollen wir auch in den nächsten drei Ausgaben des E.ON edis forums das Thema von allen Seiten beleuchten.

Gestresst sein hat viele, nicht nur körperliche Gesichter wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen, sondern zeigt sich beispielsweise auch in Form von Aggressivität oder Depression. Folgende Symptome können ein Hinweis auf Überlastung sein:

Sind Sie gestresst?

- Müdigkeit, schon morgens oder bei dem Gedanken an die Arbeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gefühlsschwankungen wie extrem gute oder schlechte Laune, Tränenausbrüche
- Schlaflosigkeit
- körperliche Beschwerden wie Magen- und Darmbeschwerden, Schweißausbrüche, weiche Knie, Zittern
- Kopfschmerzen
- Reizbarkeit, Aggressivität

Was dem einen zu viel ist, macht dem anderen noch lange nichts aus. Das liegt an dem sogenannten individuellen Stressverhalten.

findet, sondern im Gegenteil als tiefe Befriedigung?! Es kann also nicht notgedrungen die Menge an Belastung sein, die wir als negativen, krank machenden Stress („Distress“) empfinden.

Wann ist Stress also Stress?

Dazu muss man wissen, dass jeder Mensch auf Belastungen (am Arbeitsplatz) unterschiedlich reagiert: Was dem einen zu viel ist, macht dem anderen noch nichts aus. Das liegt an dem sogenannten individuellen Stressverhalten. Es wird bestimmt durch: Charakter, Psyche, eine positive oder negative Lebenseinstellung, Flexibili-



Ob Sie fleißig Pudelwohls sammeln, endlich mit dem Rauchen aufhören oder ganz individuelle Gesundheitscoachings nutzen: Das Gesundheitsmanagement von E.ON edis hält zahlreiche interessante Angebote bereit und freut sich auf Ihr Kommen.

Pudelwohls sammeln und dabei gewinnen

Wie kann man etwas für die Gesundheit tun und gleichzeitig einen attraktiven Preis gewinnen? Der Fitnesspass macht es möglich.

„Wir möchten unsere Kolleginnen und Kollegen motivieren, sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern“, so erläutert der Gesundheitsmanager der E.ON edis, Bernhard Rehberg, den Hintergrund des Fitnesspasses. Gleichzeitig dient der Fitnesspass dazu, die Gesund-

heitsangebote des Unternehmens allen Mitarbeitern der E.ON edis-Gruppe bekannt zu machen. Mit hervorragender Resonanz. Denn mittlerweile ist das Konzept des Fitnesspasses so anerkannt und erfolgreich, dass es bereits Anfragen aus anderen Business Units zu den bei E.ON edis gesammelten Erfahrungen gibt.

Natürlich kann auch 2010 jeder Mitarbeiter der E.ON edis-Gruppe wieder fleißig Pudelwohls sammeln und vielleicht einen der wertvollen Preise gewinnen. Alle Informationen rund um den Fitnesspass und weitere Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements finden Sie im Intranet. Klicken Sie dazu einfach auf den Teaser „Ihre Gesundheit ist Ihr Kapital“ auf der Startseite des Intranets.

Sich pudelwohl fühlen? Zum Beispiel mit Gymnastik in der Mittagspause.



Mit dem Gesundheitscoaching On Tour

„Mitläufer und Mitesser gesucht!“ Bereits im Oktober 2009 fiel in Hannover das Startsignal für die Gesundheitskampagne „Gesundheitscoaching“. Im Januar gastierte das Team der energie BKK und des Gesundheitsmanagements der E.ON edis in Potsdam, Fürstenwalde, Demmin und Brandenburg.

Zahlreiche Mitarbeiter nutzten die Aktionstage für eine Bestandsaufnahme ihrer körperlichen Fitness. An verschiedenen Stationen wurden durch gezielte Kraft- und Koordinationsübungen körperliche Schwächen festgestellt. Die Messung von Blutdruck, Puls, Bauchumfang und BMI (Body Mass Index) brachte interessante Einblicke.

Sportwissenschaftler werteten gemeinsam mit den Teilnehmern die Messergebnisse und deren Bedeutung für die eigene Gesundheit aus. Die Experten gaben hilfreiche Tipps zur Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Unterstützt hatte die Aktion unter anderem der bekannte Lifestyle-Experte Dr. Dr. Michael Despeghel.

In einem 12-wöchigen Individualcoaching nach dem Konzept „2+2 und 4“ lernen die Teilnehmer, abzunehmen und sich ausreichend zu bewegen. Einfache, unkomplizierte Regeln helfen, das selbst gewählte Ziel zu erreichen. Das 12-Wochen-Coaching kostet 175 Euro. Versicherte der energie BKK erhalten nach Abschluss des Kurses 140 Euro erstattet! Bei Versicherten anderer Krankenkassen richtet sich die Höhe der Kostenbeteiligung nach den individuellen Erstattungsätzen der jeweiligen Krankenkasse. Interessierte Mitarbeiter können sich direkt per E-Mail unter der Adresse info@despeghel-partner.de informieren und anmelden.

Im Herbst des Jahres 2010 wird der Fokus dann auf dem Thema Bewegung liegen. Seien Sie also gespannt! Ihr Gesundheitsmanagement freut sich auf Ihr Kommen.



Neben dem Blutdruck wurden beim Gesundheitscoaching auch Puls, Bauchumfang und BMI (Body Mass Index) gemessen.

Jetzt ist aber Schluss. Weg mit der Kippe, und schon sinkt das Herzinfarktrisiko.



Dem blauen Dunst jetzt Ade sagen

„Wir schaffen es! Wir werden in fünf Stunden Nichtraucher!“ Mit diesem Vorsatz starteten 20 Mitarbeiter ins neue Jahr. Bei Seminaren in Potsdam und Demmin im Januar 2010 erläuterten Coaches der Firma PigDog Consulting mögliche Wege aus der Nikotinsucht.

Das Besondere an der Veranstaltung war: Die Seminarleiter sind selbst einmal starke Raucher gewesen. Sie konnten daher den Zuhörern ihre Erfahrungen aus erster Hand berichten. „Sobald die Teilnehmer die Wirkungsweise des Nikotins und das Zusammenspiel von Rauchergewohnheiten und Marketing durchschauen, sehen sie keinen Grund mehr zu rauchen und hören von ganz alleine damit auf“, erläuterte Nichtrauchertrainer Ingo Buckert die Inhalte des Seminars. „Günter, der innere Schweinehund“ verschaffte als Identifikationsfigur selbst hartnäckigen Rauchern einen leichten Zugang zum Thema.

Die Vorteile der Raucherentwöhnung liegen auf der Hand. Bereits nach acht Stunden hat sich das Kohlenmonoxid aus den Blutbahnen verflüchtigt. Nach 24 Stunden sinkt das Herzinfarktrisiko. Zwei Tage später beschert der verbesserte Geruchs- und Geschmacksinn neue Erlebnisse, nach drei Tagen kann man spürbar durchatmen. Weitere drei Monate gehen ins Land, und die Lungenkapazität hat sich um 30 Prozent verbessert. Nach einem Jahr hat sich das Risiko einer Erkrankung der Herzkranzgefäße halbiert. Zehn Jahre später ist das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, auf das Niveau eines Nichtrauchers gesunken.

Hochmotiviert und begeistert führen die Seminarteilnehmer nach Hause. Ob alle durchhalten, wird sich zeigen. Erfahrungsgemäß bleiben rund 40 Prozent der Teilnehmer dauerhaft Nichtraucher. „Das ist eine sehr gute Erfolgsquote“, erklärt Bernhard Rehberg, der Suchtbeauftragte von E.ON edis. Der Weg aus der Sucht ist nämlich alles andere als leicht.

Wenn Sie, lieber Leser, mit dem Rauchen aufhören möchten, dann melden Sie sich bitte unverbindlich bei Bernhard Rehberg (T: 03998 2822-2829) oder René Kellner (T: 03361 70-2453). Bei entsprechender Nachfrage wird das betriebliche Gesundheitsmanagement die Nichtraucherseminare erneut anbieten.