



Gesunder Umgang mit Belastungen

Online Vortrag für die
Universität der
Bundeswehr Neubiberg

07.02.2022 und 17.02.2022

Stefan Völkl
Berater Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum München Süd
BAD GmbH





Inhalte

- Einführung
- Strategien zur Stressbewältigung
- Aufbau allgemeiner Gesundheitsressourcen
- Zusammenfassung



Was ist für
mich
STRESS?



Einführung



Eigentlich ist unser Körper sehr leistungsfähig. Wir fühlen uns aber häufig nicht so. Warum?

Einführung

Wie sieht der Alltag aus?



Es gab eine Einheit Ernährung und Bewegung... es ging ums Überleben.



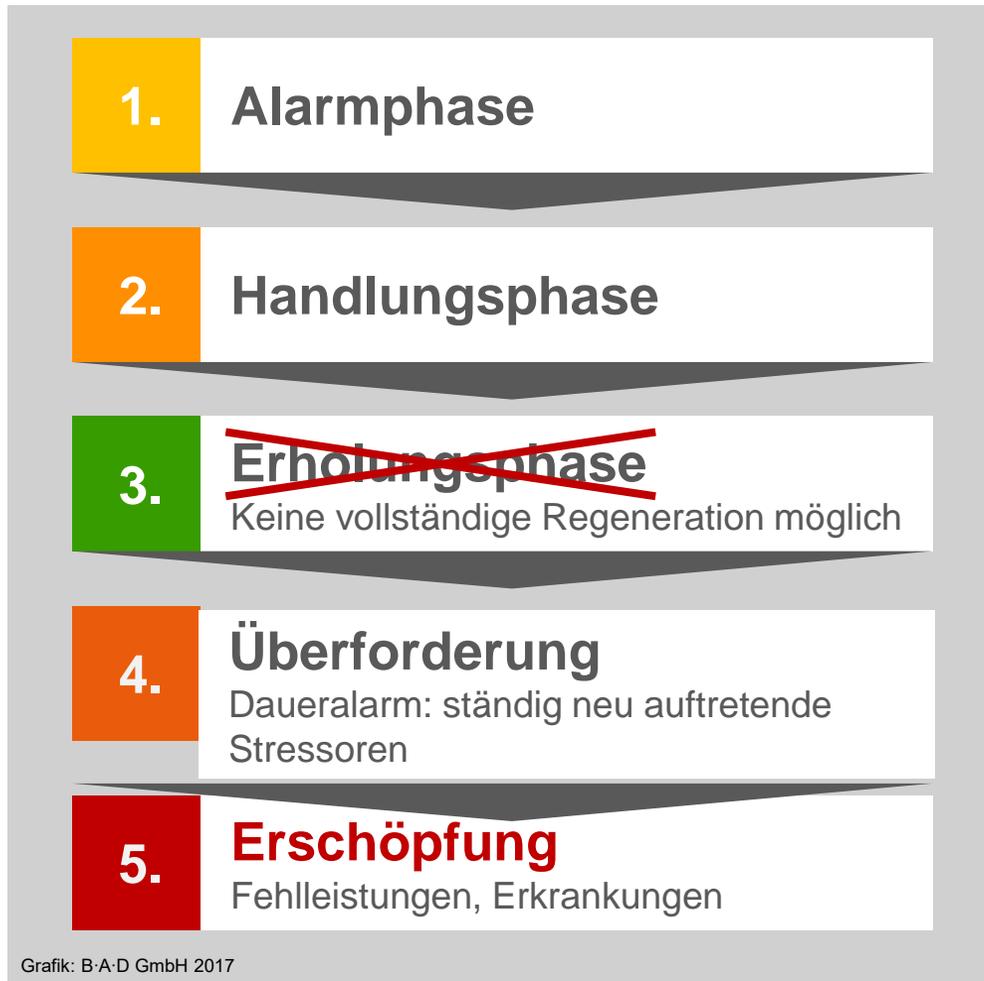


Stressreaktion läuft in drei aufeinander folgenden Phasen ab.

- Der Sympathikus dient zur Aktivierung des Organismus und macht diesen leistungsstark.
- Gegenspieler des Sympathikus ist der Parasympathikus. Beide gehören zum vegetativen Nervensystem.
- Der Parasympathikus ist verantwortlich für die Erholung des Körpers nach einer Anstrengung.



Die Stressreaktion sicherte uns das Überleben.



Leben auf der Überholspur

Je mehr wir die Signale missachten, um so mehr entwickeln sich Beeinträchtigungen:

- Augenbrennen / Sehstörungen
- Müdigkeit
- Unaufmerksamkeit
- Gereiztheit / schlechte Laune
- Verdauungsbeschwerden

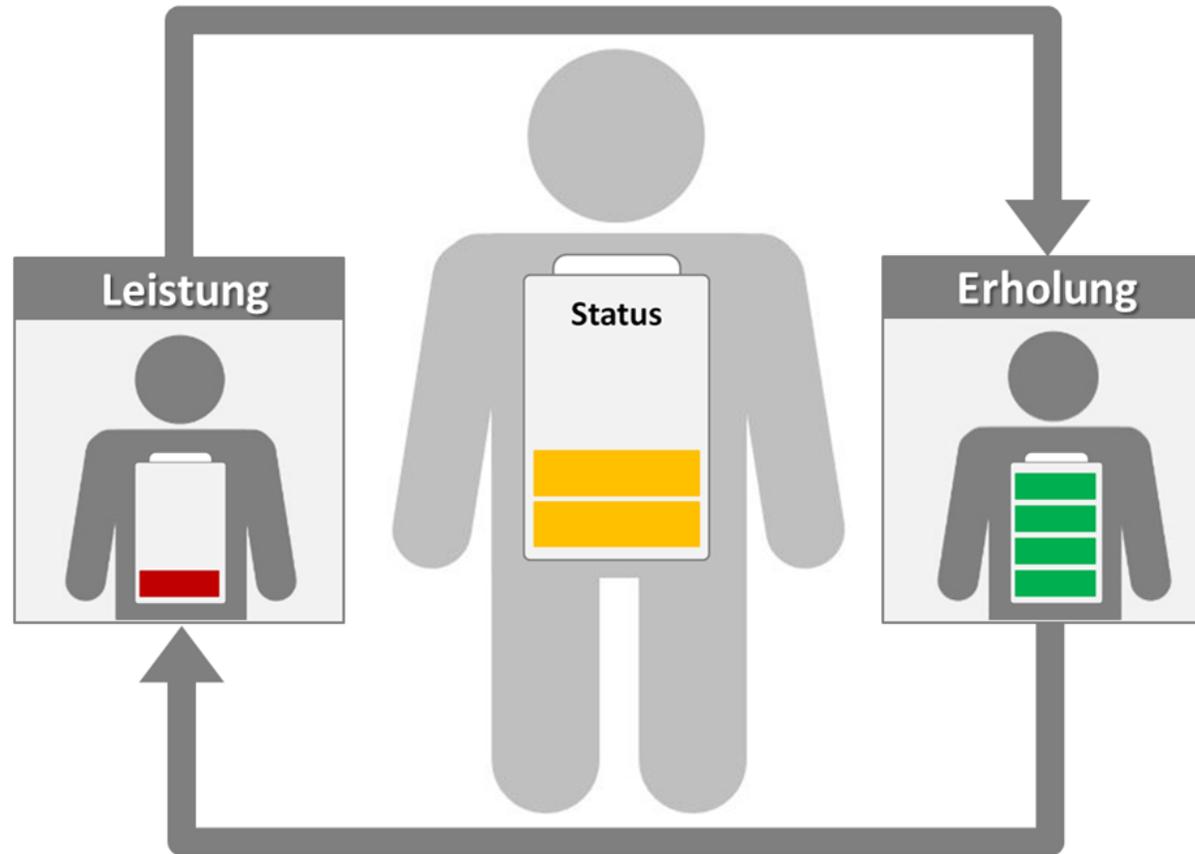


Zwei Welten prallen aufeinander

- Mensch 1.0 trifft auf Arbeit 4.0.
- Höher, schneller, weiter (Fortschritt, Taktung, Frequenz).
- Was nicht mehr Beachtung findet, aber wichtiger ist denn je:
 - Ernährungsverhalten
 - Bewegungsverhalten
 - Stressverhalten
 - Regenerationsverhalten
- Und dann noch die Sorgen und Unsicherheiten durch Corona ...



Aber: Ohne Erholung keine Leistung!





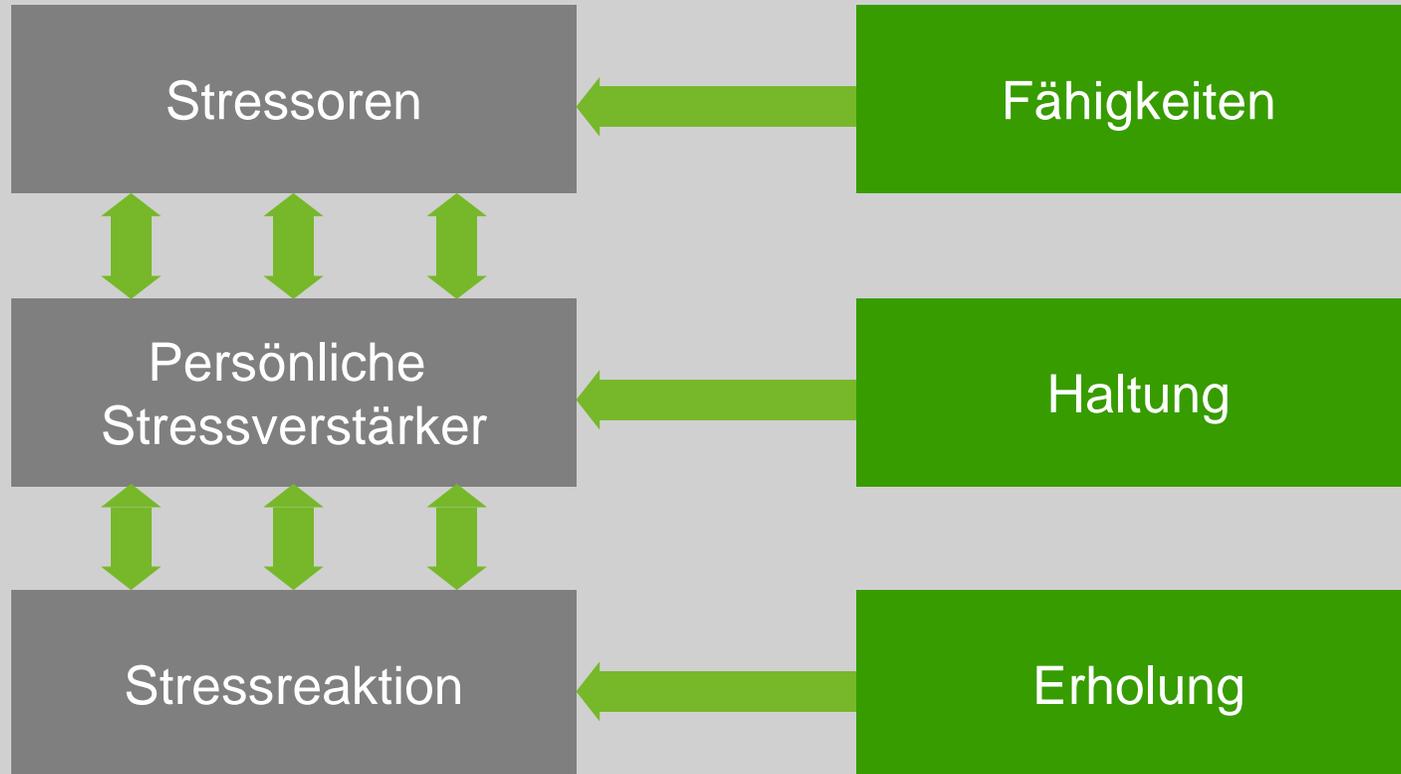
Ein paar Minuten im Alltag Zeit nehmen und nichts machen! – Wer kann das noch?



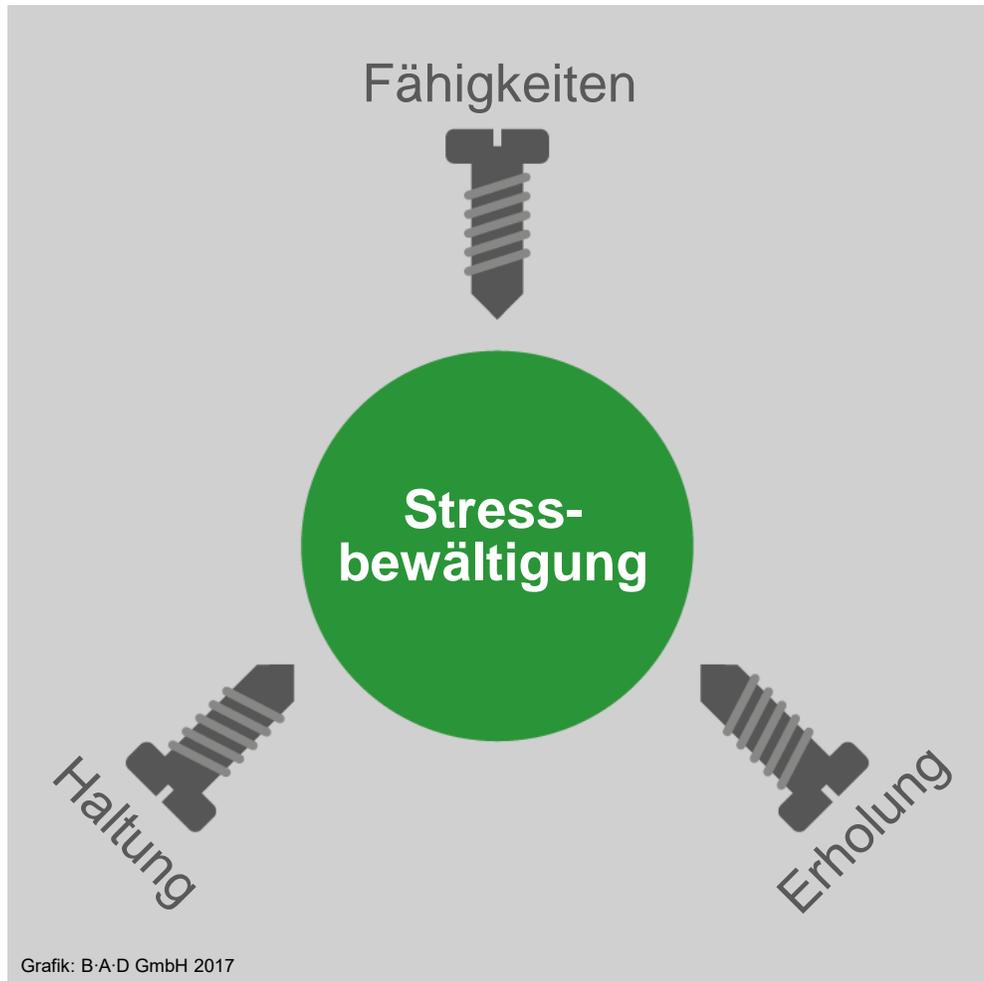


Strategien zur Stressbewältigung

Zur Stressbewältigung sind Kompetenzen auf jeder Ebene zu entwickeln!



Grafik: Eigene Darstellung nach Kaluza, 2007 · B·A·D 2017



Die drei Kompetenzbereiche fördern sich gegenseitig.

... Daher ist es wichtig und sinnvoll, von Zeit zu Zeit eine Bestandsaufnahme seiner eigenen Stressbewältigung durchzuführen

- Passen meine Kompetenzen in den Bereichen der Fähigkeiten, Haltung und Erholung noch zusammen?
- Kümmere ich mich um jeden der drei Bereiche ausreichend?
- Welche Kompetenzen könnte ich noch ausbauen?

Was ist machbar? – Richtig Pause machen

- Pausen einplanen und auch machen! ... und zwar jeden Tag.
 - Signale für Pausen ernst nehmen
 - Gähnen oder Seufzen
 - Durst oder Appetit
 - Bedürfnis sich zu strecken
 - Abschweifende Gedanken
- Die untrüglichen persönlichen Signale für PAUSE kennen(lernen) und beachten.
- Überschaubare Entspannungsmethoden für unterwegs kennenlernen und einüben.
- Pausen auch für das Gehirn einplanen (Verarbeitung von Nachrichten/ Mobiltelefon/ etc.)



Was ist machbar? – Alltagsgestaltung

- Zeiten der Nicht-Erreichbarkeit schaffen
- Rituale einführen und pflegen
- Verlässliche Beziehungen und Freundschaften pflegen
- Wirklich freie Zeiten einplanen

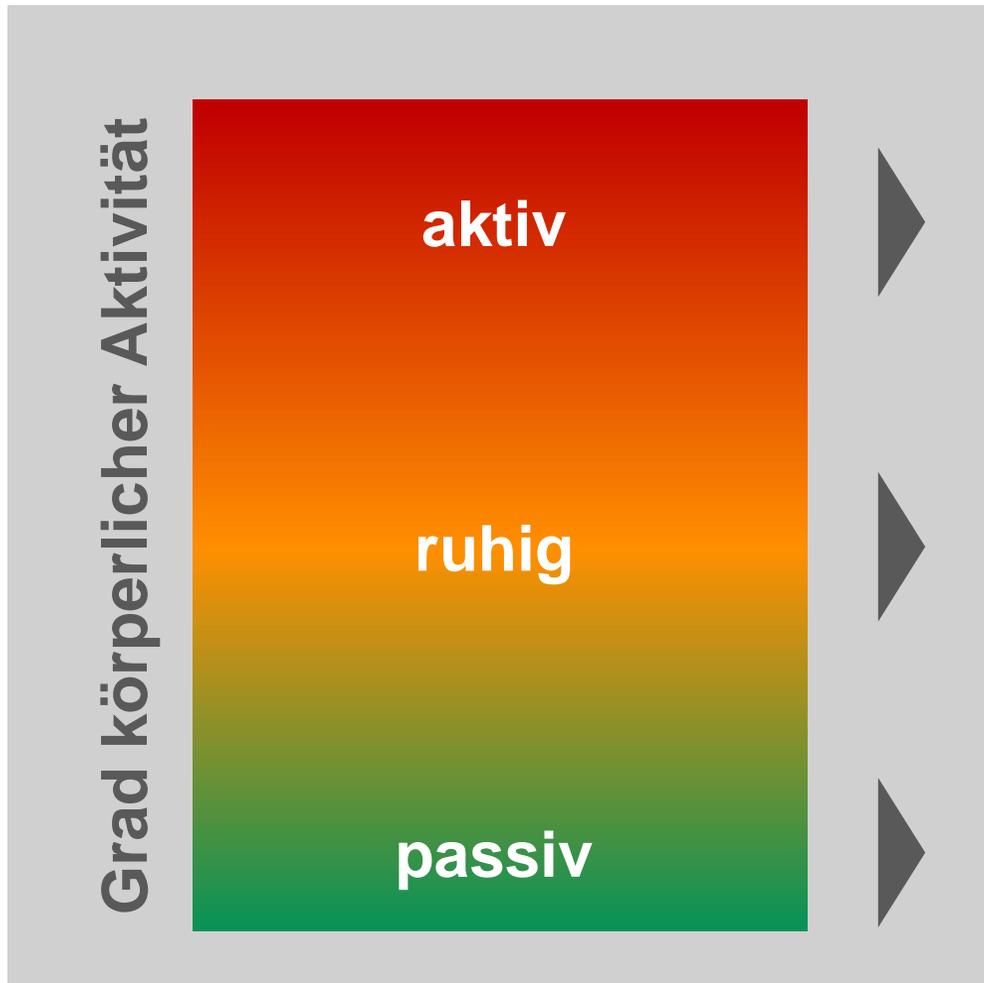




Was ist machbar? – Schlaf

Schlafumgebung, regelmäßige Schlafenszeiten (sofern möglich) und Entspannung sind wichtig für einen gesunden Schlaf.

- Smartphone, Tablet und Laptop 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr nutzen
- Rituale einführen und pflegen
- Mind. 2 Std. zwischen Sport und Zubettgehen
- Kein Nikotin ca. 2 Stunden vor dem Schlafengehen
- Warme Bäder / Fußbäder oder warme Socken



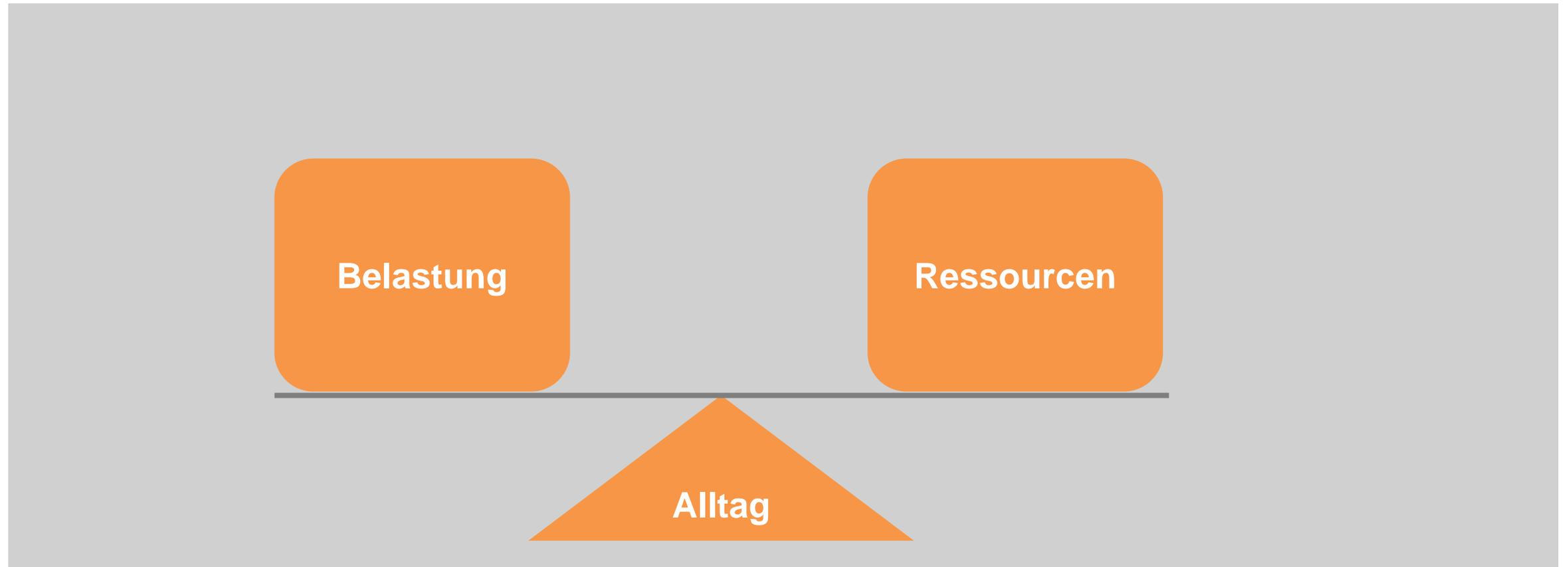
Beispiele zur ENT-Spannung

- Sport (Laufen, Walken, Schwimmen)
 - Spaziergehen, Tanzen, Gärtnern
 - Yoga, Tai-Chi, Qi Gong
-
- Kochen, Freunde treffen, kulturelle Aktivitäten, Handarbeiten, Handwerken
 - Progressive Muskelentspannung (PME)
 - Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)
 - Autogenes Training
-
- Lesen, Musik hören
 - Klassische Massage, Sauna
 - Tee trinken und träumen

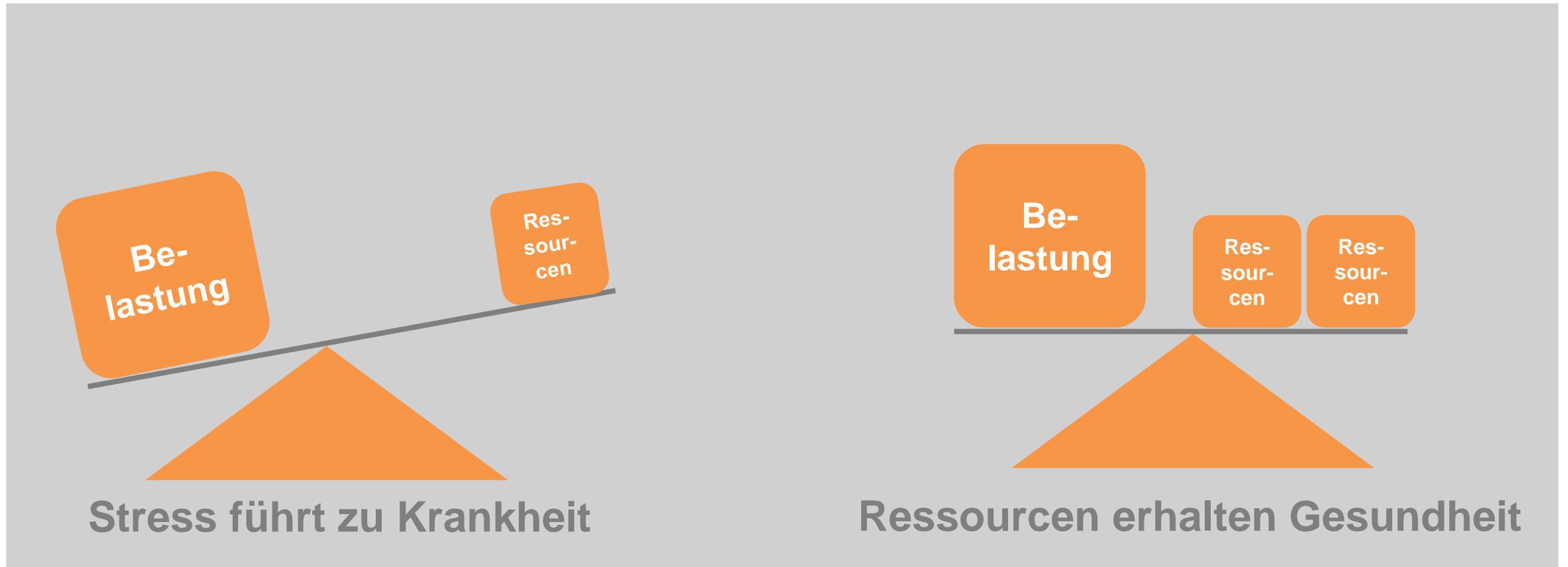
A person wearing a blue hoodie is seen from behind, with their arms raised in a gesture of triumph or joy. They are standing on a beach or near the ocean, looking out at a sunset. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. The overall mood is one of hope and positivity.

Aufbau allgemeiner Gesundheits- ressourcen

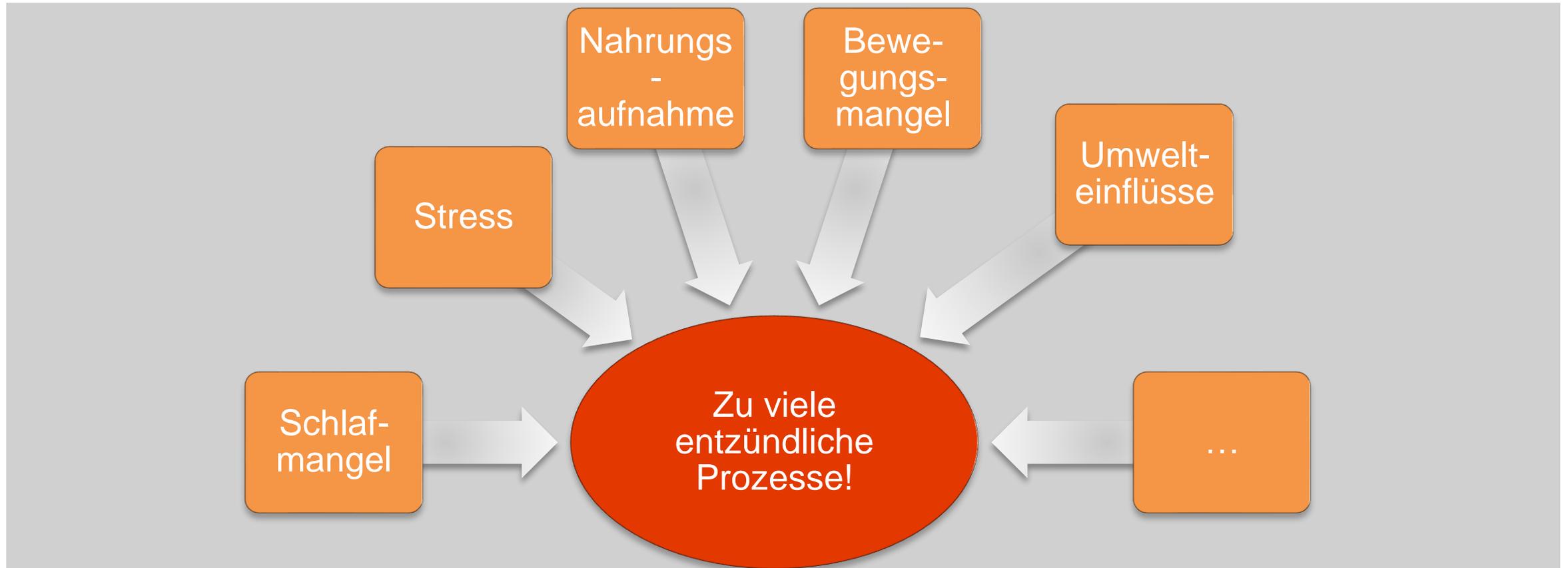
Krankheit entsteht aus einer Dysbalance aus Ressource und Belastung



Ressourcen verbessern, um besser mit Belastungen umgehen zu können



Belastung durch permanente Aktivierung des Immunsystems



Zu viele entzündliche Prozesse schwächen das Immunsystem

- **Viele kleine Entzündungsprozesse kosten viel Energie**
- Während einer niedriggradigen Entzündung kann der Eiweißverbrauch um das Dreifache ansteigen.
- Energiemangel in allen Organen, die nicht fürs Überleben notwendig sind:
 - Darm (Verdauungsstörungen),
 - Fortpflanzungsorgane,
 - Muskulatur (Verletzungsgefahr, Bewegungsunlust),
 - Gehirn (sozialer Rückzug),
 - Allgemeine psychische Widerstandskraft (Depression)



Ernährung als Medizin

Die Forschung zeigt, dass eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen verschiedenen Nährstoffen entzündungsauslösende Faktoren hemmen kann:

- Pflanzliche Produkte, möglichst wenig industriell verarbeitet
- Fisch und Eier
- Wenig Milchprodukte
- Wenig und dafür gutes Fleisch



Bewegung als Medizin

Die Forschung zeigt, dass die Muskulatur nicht nur ein Bewegungsorgan ist, sondern eine wichtige Rolle spielt in Bezug auf:

- Stoffwechsel
- Hormone
- Abwehr

➔ Ein erhöhter Grundbedarf beruhigt das Immunsystem.

Aufbau allgemeiner Gesundheitsressourcen

**Mit Energie
durch den
Tag und das
Arbeitsleben**





Zusammenfassung

Zusammenfassung – Wir brauchen Stress, um uns weiterzuentwickeln.



Stress ...

- ist überlebenswichtig
- bringt Energie
- macht Sinn
- ist individuell
- kann toxisch werden
- **braucht Regeneration**

Neuroplastizität: Aktive Anpassungsfähigkeit des Gehirns ist auch für das aktuelle Erleben der Krankheitsgefährdung von maßgeblicher Bedeutung.





**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**

Stefan Völkl

Dipl. Soz. Päd. (FH), B.A.
Sozialversicherung (DGUV)

Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung
der Universität der Bundeswehr Neubiberg

Die Beratung erfolgt nach Vereinbarung an
der Universität der Bundeswehr München
oder im BAD Zentrum München Süd,
Grünwalder Str. 1, 81547 München.

[https://www.unibw.de/campusleben/campusleben/
mitarbeiter-und-
fuehrungskraefteberatung/startseite](https://www.unibw.de/campusleben/campusleben/mitarbeiter-und-fuehrungskraefteberatung/startseite)

Gesundheitszentrum München Süd

Tel. mobil 0179/5468112

stefan.voelkl@bad-gmbh.de

stefan.voelkl@unibw.de

www.bad-gmbh.de

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN

