

# Inhalt

Vorwort 9

## Erster Teil Streß in unserem Leben 11

### 1 Was ist Streß? 13

Streß lauert an jeder Ecke 13  
Hans Selyes Entdeckung 14  
Ursachen eines Phänomens 15  
Das Drei-Phasen-Prinzip 16  
»Was ist ein Name?« 17  
Die Notfallreaktion 18  
Örtlicher Streß 19  
Streß wirkt bei jeder Krankheit  
mit 20  
Vom heilsamen Streß 21  
Vom krankmachenden Streß 22  
Anpassungskrankheiten 23  
Ein »wandelndes Laboratorium« 24  
Magengeschwüre und Durchfall  
durch Streß 25  
Die häufigste Streßkrankheit 26  
Hochdruck gibt es nicht bei den  
Mabaans 27

Stoffwechselkrankheiten und  
Streß 29  
Zusammenhänge zwischen Streß  
und Krebs 30  
Negativer Streß als Heilmittel? 31  
Psychosomatische Leiden als  
Antwort auf Streß 31  
Stressoren im seelischen Bereich 33  
Streß führt zu Fehlgewöhnungen 34

### 2 Wer steht unter Streß? 25

Lebenshilfen tun mehr denn je  
not 35  
Streßreiche Berufe 35  
Arbeit und Streß 36  
Den Anforderungen nicht  
gewachsen 38  
Harte Arbeit verlängert das  
Leben 38  
Unter Druck arbeiten 39  
Berufliche Entlastung als Streß 40  
Der gestreßte Großstädter 41  
Schädigung durch Lärm 42  
Nicht immer ist das Wetter  
schuld 43  
Der Streß, ein Nichtraucher zu  
sein 44  
Wer raucht, lebt gefährlich 44  
Unter dem Streß der Diagnose 45

Ist das Alter ein Streßzustand?	47
Das benachteiligte Geschlecht	47
Ein Held sein strengt an	48
In ständiger Angst vor Unheil	48
Tod am Spielfeldrand	49
Belastung durch Selbstüberforderung	50
Existenzielle Frustration	50
Im Schockzustand	51
Weitere Beispiele für Streßgefährdete	52
Leben ohne negativen Streß	52

### **3 Testteil: Stehen Sie unter Streß? 54**

Sind Sie streßempfindlich?	54
Der Wochen-Streß-Test	56
Sind Sie Herzinfarkt-gefährdet?	58
Was den Bundesbürger streßt	61

## **Zweiter Teil Das Anti-Streß- Programm 69**

Streßbekämpfung durch  
Ausgleich 70

### **1 Mehr körperliche Bewegung 71**

Zur Aktivität verurteilt	72
Der Mensch – ein Bewegungstier	72
Bewegungsmangel macht krank	74
Das Wandern ist des Deutschen Lust	75
Einseitiger Sport als Streß	76
Wie Churchill sich selbst streßte	77
Ausdauertraining als Streß- prophylaxe	78
Ein 14-Tage-Minimumprogramm mit Maximaleffekt	80
Trainingswirkungen	84
Streßreaktionen austanzen	86
Schwimmtage einlegen	87
Schwimm-Anti-Streß-Programm	87
Gymnastik – nicht nur für Frauen	88
Gymnastik-Anti-Streß-Programm für eine Woche	88
Hatha-Yoga – heilsame Bewegung im Zeitlupentempo	96

## **2 Vernünftige Ernährung 98**

- Ernährungsratschläge für Streß-geplagte 98
- Kampf gegen den Streß des Übergewichts 100
- Kalorienverbrauch durch „Bewegung“ 102
- Getränke als Kalorienfallen 104
- Kalorienarme Nahrungsmittel 105
- Ein Wochenplan für Streß-geplagte 105

## **3 Psychohygiene als Streß-abbau 111**

- Lachen, Weinen, Fluchen, Schreien zur Abreaktion 111
- Streßabbau mit anderen psychologischen Methoden 112
- Die Familie als Streßkiller 113
- Uralte Methoden in neuem Glanz 115
- Meditation contra Streß 116
- Wie wird meditiert? 117
- Meditation ohne Bilder 118
- Das Alter spielt keine Rolle 119
- Autogenes Training als Streß-therapie 119
- »Der rechte Arm ist ganz schwer« 120
- Das Zurücknehmen nicht vergessen 121
- »Der rechte Arm ist ganz warm« 121
- Physiologische Veränderungen 122

- Wie lernt man das AT am leichtesten? 123
- Die Atemübung 123
- Darf man das AT allein lernen? 124
- Formelhafte Vorsätze 125
- Wie lange und wie häufig üben? 126
- Die Wirkungen des AT 126

## **4 Das tägliche Anti-Streß-Training für den beruflichen Alltag 127**

- Plötzliche Rhythmusänderung wird zum Streß 127
- Pausieren – die Kunst der Streß-minderung 128
- Schlaflosigkeit durch Streß 129
- Schlafregeln 130
- Den Streß »ausatmen« 132
- Durch Abhärtung zu größerer Streß-Stabilität 133
- Den Streß wegbürsten 134
- Kneipen im Badezimmer 134
- Andere Abhärtungsmaßnahmen 136
- Anti-Streß-Programm für einen Tag 136

## **5 Bestmögliche Nutzung von Freizeit und Urlaub 139**

- Individuell die Freizeit gestalten 139
- Möglichkeiten zur Selbstent-faltung 140

Urlaub – unsere große Chance	141	... für Menschen mit hohem Blutdruck	149
Das große Ziel: Der Erholungseffekt	142	... für Herzinfarktgefährdete	150
Anti-Streß-Training im Kurlaub	144	... für Magendarmkranke	151
		Wie gewöhne ich mir das Rauchen ab?	152

## **6 Spezialprogramme 146**

... für Autofahrer	146
... für Fernsehzuschauer	147

Literaturauswahl 155

**Register 157**