



Carsten Könneker
Chefredakteur

Stress lass nach!

REGIERT DIESER STOSSEUFZER MODERNER ZEITEN AUCH IHR LEBEN? Kommt es Ihnen so vor, als hetzten Verpflichtungen, Anforderungen und Termine Sie wie ein aufgeschrecktes Huhn durch den Tag? Wenn Sie obendrein noch unter Verspannungen, Bluthochdruck oder häufigen Kopfschmerzen leiden, dann teilen Sie laut einer Studie der EU-Kommission das Schicksal von mindestens 40 Millionen Stressopfern europaweit. Was freilich nicht besonders tröstet – wenn der Nacken schmerzt und die Schläfen pochen, während das Telefon schon wieder klingelt und die To-do-Liste überquillt.

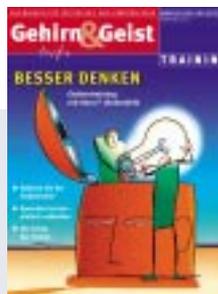
Dabei ist Stress rein physiologisch betrachtet eigentlich eine sehr sinnvolle Einrichtung. Der Adrenalin- und Cortisol Schub aus den Nebennieren versetzt die Körper unserer Vorfahren einst in überlebenswichtige Alarmbereitschaft – wenn sie etwa bei einem Streifzug durch die Wildnis einem angriffslustigen Bären begegneten. Doch längst läuft das vormals nützliche Schutzprogramm ins Leere und wird selbst zur handfesten Gefahr für Leib und Leben. Die Liste der Erkrankungen, die anhaltender Stress fördern oder sogar auslösen kann, ist lang: Tinnitus, Depression, Neurodermitis, Diabetes und Herzinfarkt sind nur einige traurige Beispiele.

ES GIBT ABER AUCH GUTE NACHRICHTEN: Das lange vernachlässigte Zusammenspiel von Leib und Seele rückt zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Mit der so genannten biopsychosozialen Medizin ist in den letzten Jahrzehnten eine Forschungsdisziplin entstanden, die ein neues Bild vom Menschen als untrennbare Einheit von Körper und Geist entwirft und sich anschickt, unser aus den Fugen geratenes Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das Bedarf danach scheint riesig: Denn wer sehnt sich nicht nach etwas mehr »Mind-Body-Balance«, wie es neudeutsch so schön heißt?

Wir möchten Sie einladen, sich bequem zurückzulehnen und der modernen Gefahr, die vor Zeiten unser Überleben sicherte, einmal ganz entspannt zu begegnen. Gönnen Sie sich eine Tasse dampfenden Milchkaffee – oder ein Glas guten Rotwein –, legen Sie die Beine hoch und lesen Sie ab Seite 38, was Psychologen und Mediziner heute über Stress, seine Ursachen, Wirkmechanismen und die gesundheitlichen Risiken wissen – und wie man sich am besten schützen kann! Eine erhellende, geruhsame Lektüre wünscht Ihr

Carl Mörmel

Am 6. April erscheint das **Sonderheft »Besser Denken«** mit den bislang in der beliebten gleichnamigen **G&G**-Rubrik erschienenen Beiträgen von Vera F. Birkenbihl. Bringen Sie Ihr Gehirn mit den Tipps und Tricks der bekannten Management-Trainerin auf Touren!



Anzeige