



Tablet links, Smartphone rechts, die Zeit im Nacken, der nächste wartet schon: Multitasking während der Arbeit - das kann auch Stress verursachen. Foto: Axel Küppers

### **Denkpause Gesundheit**

Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, ein Break einzulegen und nachzudenken über die eigene Gesundheit. Ist mein Rücken verspannt? Wäre ich heute nicht besser mit dem Rad zur Arbeit gefahren? Warum habe ich nicht die Treppe genutzt? Könnte ich morgen früh nicht eine Runde schwimmen gehen? Mittags Apfel statt Pommes? Solche Überlegungen während der Denkpause helfen, dass man sich seiner Gesundheit bewusst wird und mit lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumt. Das Thema des Monats ist ab 2019 aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.

ags-Thema des Monats MÄRZ 2020

# Stress

**Kempen, 01.03.2020** - Was versteht man unter Stress? In den meisten Fällen bekommt man Antworten mit negativen Assoziationen. Doch in erster Linie ist Stress ein positiver Prozess in unserem Körper. Er lässt in Gefahrensituationen alle wichtigen Systeme effizienter arbeiten. Wir können zum Beispiel schneller laufen oder Schmerzen besser ertragen. In der Steinzeit war dieser Mechanismus also überlebenswichtig. Heute müssen wir nicht mehr vor gefährlichen Tieren weglaufen. Heute sind andauerndes Telefonklingeln, der Berufsverkehr oder Termindruck unsere Stressoren. Und diese treten meist dauerhaft auf. Dann kann Stress negative Auswirkungen haben.

Heutzutage gilt es herauszufinden, welche Stressoren im Alltag auftreten. Und zu schauen, ob es eine mögliche Lösung gibt. Man kann dazu nach dem Anforderungs-Ressourcen-Modell gehen, wie es im ags Stefelmanns praktiziert wird. Das sieht so aus: Welche Anforderungen von innen ("Ich schaffe alles alleine") und außen (Gartenarbeit, einkaufen, Küche streichen, Auto in die Werkstatt bringen etc.) gibt es? Welchen Anforderungen muss ich mich täglich stellen? Und welche inneren Ressourcen (körperliche Fitness, mentale Stärke) und äußeren Ressourcen (Rasenmäher, Gärtner, Werkstatt, Handwerker) stehen mir dafür zur Verfügung? Meistens reicht es nicht, seine Ressourcen zu steigern. Auch die Anforderungen sollten heruntergeschraubt werden. Die Balance zu finden, das ist gar nicht so einfach.

Das Gesundheitszentrum Stefelmanns bietet auch Stress-Tests an. Eine Beratung zum Thema STRESS gibt das ags gerne unter Tel. 02152 518113 oder [info@ags-kempen.de](mailto:info@ags-kempen.de).