

Wenn der Stress zur Krankheit wird

Stress kann jeden Menschen befallen: den Schüler, den Werk tätigen, die Familienfrau und sogar den Rentner. Ist es eine Volkskrankheit oder gar eine Epidemie? Beim Mittwochsforum der Ärztekammer in Schaan gabs Antworten.

Schaan. – Beim 57. Mittwochsforum der Ärztekammer gab Doris Straus, Chefarztin der Clinica Holistica (Fachzentrum für Stressfolgeerkrankungen) in Susch (Graubünden), Antworten auf Fragen zum Thema Stress. Das Wort Stress steht für körperliche und seelische Reaktionen auf innere und/oder äussere Reize, die entweder als anregend oder belastend empfunden werden. In der Stressphase produziert der Körper Energie, um ein Problem oder eine Herausforderung zu bewältigen.

Ein Drittel der Bevölkerung fühlt sich dem Stress unterworfen, die einen häufig, die andern fast immer. 25 Prozent der Menschen haben das Gefühl, emotional verbraucht zu sein. Woher kommt der Stress? Einer der Hauptgründe ist die Belastung am Arbeitsplatz. In den letzten 50 Jahren hat die Produktivität der Arbeit um 255 Prozent zugenommen. Zur gewaltigen Steigerung der verlangten Leistung ist die Sorge um den Arbeitsplatz gekommen. Deshalb will jeder und jede so viel wie möglich leisten, will seine Fähigkeiten einbringen. Man setzt sich selbst unter Druck, um alles alleine und perfekt zu machen. Das führt zu Überforderungen, bei 22 Prozent zu sozialer Diskriminierung. 32 Prozent der betroffenen Personen nehmen deshalb regelmässig Medikamente, vier Prozent sind dem Doping verfallen. 47 Prozent gehen aus Angst auch zur Arbeit, wenn sie krank sind.

Das Burn-out-Syndrom

Aus dem Stress bildet sich oft das Burn-out-Syndrom, das mit dem Gefühl verbunden ist, sich verausgabt zu haben, ausgelaugt und erschöpft zu sein. Es kommt zur Minderung des Wohlbefindens, der sozialen Funktionsfähigkeit sowie zu einem Abbau der Arbeits- und Leistungskraft. Die Folgen sind Schlafstörungen, Schmer-



Woher kommt der Stress? Doris Straus, Chefarztin der Clinica Holistica, referierte am Mittwochsforum zu diesem Thema. Bild Elma Korac

zen, Sucht und das Gefühl der Sinnlosigkeit. Es können Selbstmordgedanken auftreten. Leere und Energiemangel sind weitere Folgen. Das Syndrom hat Einfluss auf den Blutdruck, die Herzfrequenz, den Blutzucker, es fördert Angstzustände und kognitive Engengungen. Ursachen für das Burn-out-Syndrom können aber auch im Privatleben zu finden sein. Der Tod eines geliebten Menschen, Scheidungen und Trennungen, ja sogar die Geburt eines Kindes können die Ursache sein.

Um dem gefährlichen Syndrom auszuweichen, soll für regelmässige Erholung und für Ausgleich gesorgt

werden. Eigene Prioritäten müssen gesetzt sowie Zeiten der Nichterreichbarkeit eingehalten werden. Eine Förderung der sozialen Unterstützung und die eigene Spannungsfähigkeit sind notwendig. Die Belastungen der Lebensumstände und die Stressfaktoren müssen sich verändern. Und nicht zuletzt muss die soziale und emotionale Kompetenz erweitert werden. Trotz dieser Gegenmassnahmen kann es zum psychischen und physischem Zusammenbruch kommen. Dann hilft meistens nur noch die Behandlung in einer Spezialklinik. (bh)

Guter Autoverkauf im September

Vaduz. – Im September wurde in Liechtenstein über ein Viertel mehr Autos verkauft als im Vorjahresmonat, wie das Amt für Statistik gestern bekannt gab. Insgesamt wurden im vergangenen Monat 236 neue Fahrzeuge bei der Motorfahrzeugkontrolle immatrikuliert, davon waren 178 Personenwagen. Bei den Personenwagen verzeichnete die Marke VW im September mit 30 Fahrzeugen am meisten Neuzulassungen, gefolgt von BMW (21) und Audi (17). Der Anteil mit Diesel-Kraftstoff betriebener Personenwagen betrug 38,2 Prozent. 59,6 Prozent der neuzugelassenen Personenwagen wiesen Benzinmotoren auf. (pd)

UNI LIECHTENSTEIN

Einblick in Kinder-Hilfsorganisation

Vaduz. – Anlässlich ihres 50-Jahre-Jubiläums veranstaltet die Universität Liechtenstein eine Kompaktprojektwoche, bei der die Studierenden die Möglichkeit haben, über den fachinternen Tellerrand zu schauen. Etwa 450 Studentinnen und Studenten arbeiten eine Woche lang in einem der insgesamt 28 Workshops. Die Ergebnisse werden dem interessierten Publikum am Samstag, 8. Oktober, von 13 bis 19 Uhr auf dem Campus der Universität präsentiert.

Workshop-Nummer 09 beschäftigt sich mit Marketing für Non-Profit Organisationen. Die Gruppe entwickelt ein strategisches Marketingkonzept für die Kinder-Hilfsorganisation «Child's Dream» (www.childsdream.org), sammelt Spenden und dokumentiert die gesamte Arbeit für die Präsentation am Samstag. Geleitet wird der Workshop von der «Child's Dream»-Mitarbeiterin Manuela Bianchi, die sich gemeinsam mit den Gründern der Organisation Marc Jenni und Daniel Siegfried vor Ort in Thailand und vielen weiteren lokalen Mitarbeitern um die Ausbildung von Kindern in Myanmar, Laos, Thailand und Kambodscha kümmert.

Interessierte sind herzlich zum Anlass am Samstagnachmittag an der Universität eingeladen.

Spenden sind willkommen auf: Schweizer PC-Konto: UBS AG 80-2-2 zugunsten von «Child's Dream» Konto Nr. 0274-821 130.01J