

Aktuell

27.01.2012

Stress – die richtige Reaktion darauf

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu den grössten Gesundheitsgefahren für das 21. Jahrhundert erklärt. Und eine Studie zeigt: Rund ein Drittel der Schweizer Abreitnehmenden leidet unter Stress. Inwieweit die landwirtschaftliche Bevölkerung diesem Durchschnitt entspricht, bleibt offen. Tatsache ist aber: Auch Bauern und Bäuerinnen sind vor Stress nicht gefeit. Partnerschafts- oder Familienprobleme, finanzielle Sorgen, keine regulären Entspannungsmöglichkeiten, Zeitnot, soziale Isolation, unzufriedene Arbeitssituation, Mobbing, Krankheiten oder akute und chronische Schmerzen können Stress auslösen. Ausserdem kann Stress durch Tabak- und übermässigen Alkoholkonsum oder gar durch falsche Essgewohnheiten hervorgerufen werden. Als körperliche Reaktion auf Stress steigert sich bei den Betroffenen der Blutdruck. Die weiteren Reaktionen sind sehr unterschiedlich. Einige leiden an Kopfschmerzen, andere an Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, Durchfall, Allergien, Verspannungen oder Verkrampfungen.

Wie aber ist auf Stress zu reagieren? Zuerst muss die Ursache gesucht und analysiert werden. Dabei kann es hilfreich sein, zu erkennen und zu akzeptieren, dass ein gesundes Mass an Stress auch nützlich sein kann, um bestimmte Leistungen zu erbringen. Oft ist Stress auch hausgemacht, weil man an sich selbst zu hohe Anforderungen stellt. Je nach dem ist ein gutes Zeitmanagement wichtig, ergo dass man seinen Alltag gut organisiert. Sinnvoll kann auch eine Arbeits- und Familienplanung sein, bei der gemeinsame Ziele festgelegt und offene Gespräche geführt werden. Wer dennoch an Stress leidet, dem können beruhigende pflanzliche Substanzen wie Johanniskraut helfen. Die Agrisano empfiehlt in diesem Fall jedoch, sich in einer Apotheke oder Drogerie beraten zu lassen.

Damian Keller, Geschäftsführer
Agrisano
Tel. 056 461 71 11
www.agrisano.ch