



## Von der Hausfrau bis zum Manager – Deutschland im Stress

Deutschland auf Standby: Jeder Dritte steht unter Dauerdruck .....	2
Stressfalle Familie: Hausfrauen stärker unter Druck als Manager .....	5
Wenn der Job den letzten Nerv kostet: Immer mehr Berufstätige sind ausgebrannt .....	9
Von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt: Dauerstress macht krank .....	13
Jeder zweite Pflegende im Dauerstress: Wer kranke Angehörige betreut, darf die eigene Gesundheit nicht vergessen .....	16
Genervte Polterer, angespannte "In-sich-Hineinfresser": Probleme richtig anpacken und der Stress-Pegel sinkt.....	20
Stressfaktor Arbeitsweg: Pendler schneller auf 180 als Kampfpiloten .....	25
Psychoterror im Büro: Jeder achte Berufstätige von Kollegen gemobbt.....	27
Zum Hintergrund: "Was ist eigentlich Stress?" Ein Interview mit York Scheller, Psychologe bei der Techniker Krankenkasse .....	31
Kurzmeldungen .....	35

### Hinweis für die Redaktionen:

Einige Illustrationsvorschläge zum Thema haben wir in dieses Dokument eingefügt. Diese und andere Motive stehen Ihnen genau wie Fotos der zitierten Experten honorarfrei unter Angabe der Quelle "Techniker Krankenkasse" unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de) zur Verfügung.

---

### **Deutschland auf Standby: Jeder Dritte steht unter Dauerdruck**

Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht unter Dauerdruck. Das zeigt eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse (TK). Hauptursachen sind Jobstress, finanzielle Sorgen und Ärger im Straßenverkehr. "Stress bestimmt den Alltag in Deutschland immer stärker. Nicht nur im Job, in allen Lebensbereichen stehen wir unter Strom. Kaum jemand kann noch richtig abschalten – und dieses Leben auf Standby macht die Menschen krank", sagt Professor Dr. Norbert Klusen, Vorsitzender des TK-Vorstandes. Bereits jeder Fünfte leidet unter gesundheitlichen Stressfolgen – von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt.

"Je höher das Stress-Level, desto kränker sind die Menschen", sagt Karin Gangl, die die Studie beim F.A.Z.-Institut betreut hat. Menschen unter Dauerdruck leiden gegenüber wenig Gestressten mehr als doppelt so oft unter einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, der häufigsten Todesursache in Deutschland. Auch Rücken- und Kopfschmerzen, Infekte, psychische Probleme und Schlafstörungen treten laut der TK-Studie desto häufiger und stärker auf, je größer die Stressbelastung ist.

### **Immer mehr Berufstätige ausgebrannt**

Stressfaktor Nummer eins ist der Job: Jeder dritte Berufstätige arbeitet am Limit. Hetze und Termindruck sind die Hauptgründe. Zudem leiden viele darunter, via Laptop oder Blackberry rund um die Uhr erreichbar zu sein – insbesondere Führungskräfte.

Bereits jeder dritte Berufstätige fühlt sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt. Und das schlägt sich auch in hohen Fehlzeiten nieder, wie der TK-Gesundheitsreport zeigt. So waren die Menschen hierzulande im letzten Jahr fast zehn Millionen Tage wegen Burnout-Symptomen krankgeschrieben. Das heißt: Rund 40.000 Arbeitskräfte

---

fehlten über das ganze Jahr im Büro oder an der Werkbank, weil sie sich ausgebrannt fühlten. "Besonders beunruhigend ist dabei, dass die Zahl der Burnout-Krankschreibungen innerhalb der letzten fünf Jahre um 17 Prozent angestiegen ist", sagt Helen Heinemann vom Hamburger Institut für Burnout-Prävention (IBP). Sie rät deshalb jedem, sein Stress-Level im Auge zu behalten. "Nicht nur Manager sind betroffen. Besonders gefährdet sind Menschen in sozialen Berufen, Beschäftigte in Sandwich-Positionen zwischen zwei Hierarchieebenen, Schichtarbeiter und Berufspendler", so die Psychotherapeutin.

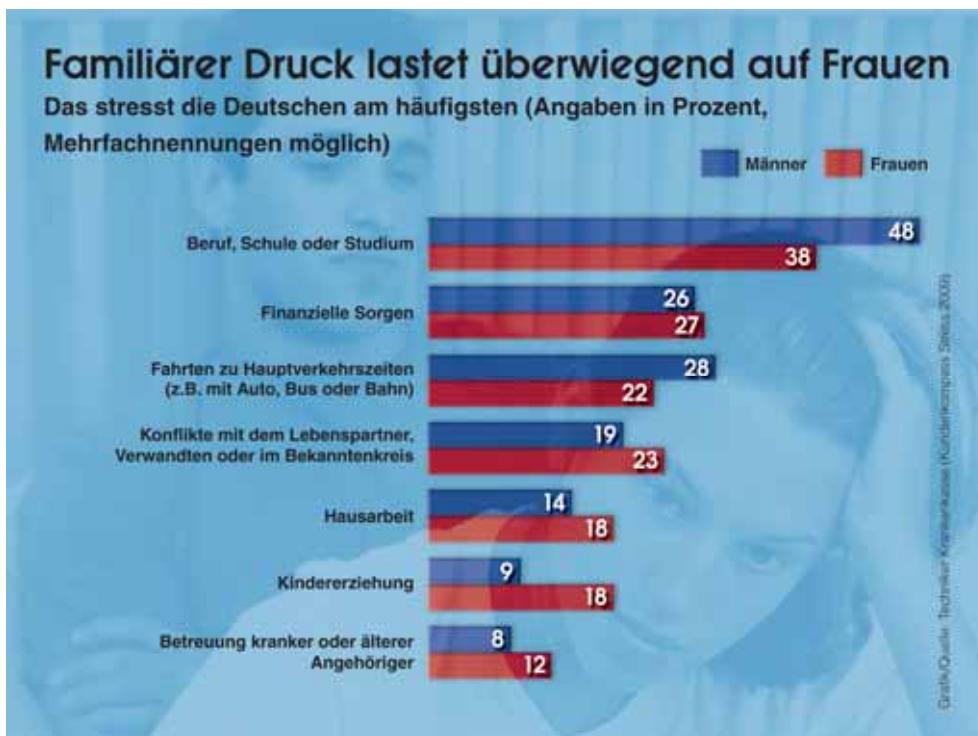
### **Hausfrauen gestresster als Manager**

Nicht nur Berufstätige stehen unter Druck: Laut der TK-Studie sind Hausfrauen und -männer noch gestresster. 95 Prozent von ihnen klagen über Stress, vier von zehn sind in körperlichem und psychischem Daueralarm: Der Puls rast, der Magen drückt und die Gedanken kommen nicht zur Ruhe. Damit stehen sie sogar stärker unter Strom als Führungskräfte. Am meisten belasten die Hausfrauen und -männer dabei die Kindererziehung und die Sorge um die familiären Finanzen. Gerade Frauen stellen eigene Interessen zurück: Mehr als jede Zweite leidet darunter, eigene Bedürfnisse zugunsten ihrer Familie zu vernachlässigen. Und ebenso viele setzen sich selbst unter Druck, weil sie es immer allen recht machen wollen.

"Die schlimmsten Stressfolgen drohen, wenn man wie in einem Hamsterrad strampelt und in keinem Lebensbereich ruhige Rückzugsfelder bleiben", sagt Heinemann. Eltern, die sich im täglichen Spagat zwischen Beruf und Familie aufreiben, geraten deshalb auch besonders oft an ihre Belastungsgrenze. Speziell für sie hat die TK gemeinsam mit dem IBP "Work-Life-Balancing"-Kurse entwickelt. Sie helfen, Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen, ohne selbst auf der Strecke zu bleiben. "Stress lässt sich im Alltag nie ganz vermeiden. Aber wir können beeinflussen, wie wir damit umgehen", so Heinemann.

### Zukunftstrend

Wirtschaftskrise, Geldsorgen und steigende Arbeitslosenzahlen stimmen die Deutschen nicht eben positiv. Fast jeder Zweite geht davon aus, dass der Stress in seinem persönlichen und beruflichen Umfeld in den nächsten Jahren weiter zunehmen wird. Besonders pessimistisch sind die Menschen in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen sowie in Baden-Württemberg. Am zuversichtlichsten sind die Bayern: Von ihnen rechnet kaum jeder Dritte mit einem steigenden Stresspegel.



### Zum Hintergrund

Die bevölkerungsrepräsentative Befragung "Kundenkompass Stress" ist in Zusammenarbeit der TK mit dem F.A.Z.-Institut und dem Meinungsforschungsinstitut Forsa entstanden, das im Januar dieses Jahres 1.014 deutschsprachige Personen zwischen 14 und 65 Jahren zu ihrem persönlichen Stresspegel, ihrem Umgang mit Stress und dessen gesundheitlichen Folgen befragt hat. Die kompletten Studienergebnisse gibt es in Internet unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).

Herausgeber: Techniker Krankenkasse • Pressestelle • Bramfelder Straße 140 • 22305 Hamburg  
Tel.: 040 - 69 09-17 83 • Fax: 040 - 69 09-13 53 • E-Mail: [pressestelle@tk-online.de](mailto:pressestelle@tk-online.de)  
TK-Medienservice im Internet: [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).

Ausgabe: Mai 2009

### **Stressfalle Familie: Hausfrauen stärker unter Druck als Manager**

Frauen und Männer, die sich ausschließlich um Kinder und Haushalt kümmern, sind gestresster als Berufstätige – und stehen sogar stärker unter Strom als Führungskräfte. 95 Prozent von ihnen klagen über Stress, vier von zehn stehen sogar unter Dauerdruck. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Ein Viertel der Hausfrauen und -männer gab sogar an, dass sich der Stress bei ihnen bereits durch gesundheitliche Folgen bemerkbar macht. Am meisten belasten sie dabei die Kindererziehung und die Sorge um die Finanzen der Familie.

Wer ausschließlich für Familie und Haushalt da ist, muss dafür oft die eigenen Interessen zurückstellen – insbesondere die berufliche Karriere. Über die Hälfte aller Hausfrauen und -männer gab so auch in der TK-Studie an, dass es sie belastet, eigene Bedürfnisse zugunsten ihres Partners oder ihrer Familie vernachlässigen zu müssen. Und ebenso viele setzen sich permanent selbst unter Druck, weil sie es immer allen recht machen wollen.



#### **Auch Familien-Manager brauchen Auszeiten**

Vier von zehn Hausfrauen sind im Dauerstress. Oft ist daran das Gefühl schuld, zwischen Kindern, Ehemann, Haushalt, Hund und vielleicht noch Nebenjob niemandem wirklich gerecht zu werden. Die eigene Gesundheit bleibt dabei oft auf der Strecke. Um das zu verhindern, sind regelmäßige Auszeiten wichtig.

Motiv zum Download unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).  
Quelle: Techniker Krankenkasse

---

Gerade der Umstand, keinen eigenen Beruf ausüben zu können, stellt für viele Betroffene einen erheblichen Stressfaktor dar. Fast vier von zehn Hausfrauen und -männer quält die Sorge um ihren Lebensunterhalt und die Familienkasse. Ebenso viele von ihnen bangen um ihre eigene Absicherung im Alter. "Unterschwellige Stressauslöser wie Geldsorgen oder Zukunftsangst, die einen permanent begleiten, belasten die Psyche besonders stark", sagt Inga Margraf von der TK.

Die Psychologin rät den "Familien-Managern", bewusste Auszeiten für Hobbys, Freunde und Sport einzuplanen. Margraf: "Hausfrauen kennen keinen Feierabend und kein freies Wochenende. Während Berufstätige irgendwann das Büro und den Jobstress hinter sich lassen können, hat ihr Arbeitstag oft 24 Stunden. Das geht an die Substanz." Umso wichtiger seien deshalb regelmäßige, fest geplante "Ich-Zeiten". Zum Beispiel ein Abend in der Woche ganz ohne Kinder, Familie und Haushalt, um einfach mal mit der Freundin loszuziehen und wieder Gespräche von Frau zu Frau führen. Hauptsache, man tut etwas für sich ganz allein – und das ohne schlechtes Gewissen.

Ein weiterer Tipp der Psychologin: "Familienmanagement ist Zeitmanagement: Was Führungskräfte lernen, ist auch für jede Hausfrau und Mutter Gold wert." Das heißt: Aufgaben festlegen, Zeitpläne erstellen und vor allem Prioritäten setzen. Wenn man zwischen dringenden Punkten wie die Kinder abzuholen, langfristig wichtigen (etwa, sich um die Steuererklärung zu kümmern) und weniger dringenden Aufgaben wie den Keller aufzuräumen, unterscheidet, lässt man sich von Unerledigtem auch nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Margraf rät deshalb auch, genügend Puffer einzuplanen und mit sich zufrieden zu sein, wenn wenigstens die wichtigen und dringenden Punkte erledigt sind.

Oft gibt es auch kleine Zeitfenster im Alltag, die man unbemerkt für Unwichtiges opfert, anstatt sie mit lohnenden Beschäftigungen auszufüllen. "Zuerst sollten die Familien-Manager sich auf die Suche nach

den Zeitdieben machen – das kann etwa eine unbewusst verstrichene halbe Stunde vor dem Fernseher sein oder die Wartezeit, wenn sie den Sprössling vom Fußballtraining abholen", so Margraf. Und: Auch Mütter dürfen "Nein" sagen, und müssen sich nicht immer für alle anfallenden Aufgaben verantwortlich fühlen. Im nächsten Schritt können sie dann versuchen, diese gewonnene Zeit bewusst für sich zu nutzen: mit einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft, einer entspannten Tasse Tee oder einem Kapitel aus dem aktuellen Lieblingsschmöker.

**Rechtzeitig die Reißleine ziehen**

Jede dritte Hausfrau in Deutschland fühlt sich stark erschöpft oder sogar ausgebrannt. Ihr Arbeitstag hat oft 24 Stunden - ohne freies Wochenende.

Motiv zum Download unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).  
Quelle: Techniker Krankenkasse

Außerdem rät die Psychologin Stressgeplagten, sich selbst genau zu beobachten und zu schauen, was bei ihnen ganz individuell die größte Anspannung auslöst – und wie sie damit umgehen. "Oft macht man sich den größten Druck selbst. Und deshalb kann man das auch selbst verändern." Dazu kommt, dass sich gerade Frauen leicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen, wenn ihr Harmonie-Bedürfnis gefährdet ist. „Dabei handelt es sich nicht um angeborenes Verhalten, sondern vielmehr um ein Rollenbild, das erlernt ist. Und deshalb

müssen sie sich auch nicht dafür verantwortlich fühlen, dass alle immer glücklich sind", so die Psychologin.

Mehr Informationen zur Stressprävention gibt es im Internet unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) in der Rubrik "Medizin & Gesundheit". Dort finden Interessierte auch einen Test dazu, wie fit sie in Sachen Zeitmanagement sind, und Tipps zu Wegen aus der Zeitfalle.



**Hausmänner in der Minderheit:  
Familiärer Druck lastet über-  
wiegend auf den Frauen**

Rund zwei Drittel der Väter gehen in Elternzeit – zumindest für zwei Monate. Für ein Jahr Auszeit entscheidet sich nur etwa jeder fünfte Vater. Nach wie vor stellen hauptsächlich Frauen ihre persönlichen Interessen für Familie und Haushalt zurück.

Motiv zum Download unter  
[www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).

Quelle: Techniker Krankenkasse

---

**Wenn der Job den letzten Nerv kostet: Immer mehr Berufstätige sind ausgebrannt**

Ein "Workaholic" zu sein, ist heute fast ein Kompliment. Denn wer im Stress ist, ist gefragt. Richtig dosiert steigert Stress die Leistungsfähigkeit und kann geradezu beflügeln. Doch immer mehr Menschen in Deutschland geraten an ihre Belastungsgrenze. Jeder dritte Berufstätige arbeitet laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) am Limit. Ebenso viele gaben an, stark erschöpft oder gar ausgebrannt zu sein. Viele Überstunden bergen demnach die größte Burnout-Gefahr: Sechs von zehn Arbeitnehmern, die über ein zu hohes Arbeitspensum klagen, fühlen sich ausgebrannt.

43.500 Krankschreibungen aufgrund von Überforderung, Erschöpfung und Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung verzeichnete die TK im letzten Jahr unter den 2,75 Millionen bei ihr versicherten Berufstätigen und Arbeitslosen. Rechnet man die Daten auf die Gesamtbevölkerung hoch, waren die Erwerbspersonen in Deutschland 2008 knapp zehn Millionen Tage aufgrund dieser Diagnosen krankgeschrieben. Während des ganzen Jahres waren also rund 40.000 Arbeitskräfte aufgrund von Burnout-Symptomen nicht im Büro oder an der Werkbank. Ein beunruhigender Trend: Innerhalb der letzten fünf Jahre ist die Zahl der Burnout-Krankschreibungen um 17 Prozent angestiegen.

"Jeder Berufstätige sollte bei sich auf Anzeichen von Überforderung achten", rät Helen Heinemann vom Hamburger Institut für Burnout-Prävention. Denn nicht nur Manager in Spitzenpositionen sind betroffen: Besonders gefährdet sind Menschen in sozialen Berufen, Beschäftigte in so genannten Sandwich-Positionen, die im Spannungsfeld zwischen zwei Hierarchieebenen arbeiten, Schichtarbeiter mit häufig wechselnden Arbeitszeiten und Berufspendler. Auch Eltern, die sich im täglichen Spagat zwischen Beruf und Familie aufreiben,

geraten schnell in die Stress-Spirale. So gaben vier von zehn berufstätigen Müttern und Vätern in der TK-Studie an, unter Druck zu stehen, um die Familie aufgrund ihrer beruflichen Verpflichtungen nicht zu vernachlässigen. Insbesondere Frauen setzen sich zudem selbst stark unter Druck, um es immer allen recht zu machen – jede Zweite gab dies an.

Im Job führt neben einem hohen Arbeitspensum hauptsächlich das Gefühl, keinen Einfluss auf die eigenen Arbeitsbedingungen zu haben, zu einem hohen Burnout-Risiko. Als besonders belastend empfinden Berufstätige es außerdem, wenn sie für ihre Arbeit zu wenig anerkannt und wertgeschätzt werden. Bei mehr als jedem Zweiten, der in seinem Job so empfindet, liegen laut der TK-Studie die Nerven blank. Hinzu kommt, dass die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr verwischen. "Die moderne Kommunikation mit Blackberry und Internet sorgt dafür, dass man heute immer und überall erreichbar ist. Reine Entspannungsphasen werden immer kürzer, man bleibt stets in Hab-Acht-Stellung und nimmt Körper und Geist so die Chance, sich zu erholen", sagt Psychotherapeutin Heinemann.



#### **Arbeiten auf der Überholspur**

Die Akten türmen sich, das Telefon klingelt und der Chef drängt mit der nächsten Deadline: Immer mehr Berufstätige in Deutschland arbeiten an ihrer Belastungsgrenze. Wird aus Stress Überforderung, ist schnelles Handeln gefragt, denn Körper und Seele halten der Dauerbelastung nicht ewig stand.

Motiv zum Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)  
Quelle: Techniker Krankenkasse

---

Im schlimmsten Fall droht der Seelen-Infarkt – der so genannte Burn-out. Betroffene sind ausgebrannt, erschöpft und fühlen sich innerlich leer. Ein klar umrissenes Krankheitsbild gibt es dafür nicht – Burnout kann eine Vielzahl von psychischen und körperlichen Symptomen beinhalten und beginnt meist schleichend, wie Helen Heinemann erklärt: "Anfangs sind die Betroffenen in ihrem Job noch sehr engagiert, sie halten sich für unentbehrlich und verleugnen die eigenen Bedürfnisse. Gleichzeitig haben sie nie Zeit, sind ständig müde und erschöpft."

Dann fordert auch der Körper seinen Tribut: "Irgendwann merken sie, dass sie nicht mehr den gleichen Einsatz zeigen können wie zuvor. Das bisherige positive Gefühl, alles schaffen zu können, weicht dem Frust, nicht genügend Anerkennung zu bekommen und ausgebeutet zu werden. In der dritten Phase treten Schuldgefühle, Selbstzweifel sowie ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit auf. Viele Betroffene werden aggressiv, reizbar und misstrauisch und leiden unter Konzentrations- sowie Gedächtnisschwächen. Hinzu kommen oft körperliche Beschwerden wie Schlaf- und Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder Gewichtsschwankungen", so Heinemann.

Im Vergleich zu ihrem früheren Auftreten sind Menschen mit Burnout-Syndrom in der letzten Phase kaum wiederzuerkennen – und der Weg zurück in einen gesunden Arbeitsalltag ist steinig. Deshalb sei es umso wichtiger, sich selbst zu beobachten, sensibel auf die frühen Anzeichen eines Burnouts zu achten und dann schnell gegenzusteuern, rät Heinemann.

Gemeinsam haben die TK und das Institut für Burnout-Prävention deshalb einen "Work-Life-Balancing"-Kurs entwickelt – speziell für Mütter und Väter, die sich im stressigen Alltag zwischen Beruf und Familie aufgerieben und ausgebrannt fühlen. "Ziel ist, dass sie lernen, Job und Familienalltag miteinander zu vereinbaren, die so genannte Work-Life-Balance wiederzufinden. Denn schon kleine

Veränderungen im Alltag können helfen, Stress abzubauen und Zeit für Erholung freizuschieben", erklärt Heinemann. Manchmal helfe es auch schon, sich mit anderen Eltern auszutauschen und zu wissen, dass es anderen genauso geht.

In dem einwöchigen Seminar analysieren die Teilnehmer ihre persönlichen Stress-Situationen und entwickeln Strategien, um besser mit ihnen umzugehen. Außerdem gibt es Fachvorträge zum Thema Burnout und sie lernen verschiedene Entspannungsverfahren.

Teilnehmen kann auch, wer nicht bei der TK versichert ist. Termine und Informationen zur Anmeldung gibt es unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) unter dem Suchwort "Burnout-Prävention" und beim Institut für Burnout-Prävention (E-Mail: [kontakt@ibp-hamburg.de](mailto:kontakt@ibp-hamburg.de), Tel.: 040/ 64 08 92 65).



#### **Zwischen Kind und Karriere...**

...bleiben die eigenen Interessen oft auf der Strecke. Doch die richtige "Work-Life-Balance" kann man lernen. Dabei helfen die TK-Kurse zur Burnout-Prävention für berufstätige Mütter und Väter.

Motiv zum Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)  
Quelle: Techniker Krankenkasse

---

### **Von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt: Dauerstress macht krank**

Der Puls rast, der Magen drückt, der Rücken ist verspannt: Jeder fünfte Deutsche steht so stark unter Stress, dass er ihn krank macht. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). So treten etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in Deutschland die meisten Todesfälle verursachen, bei Menschen unter Dauerdruck mehr als doppelt so häufig auf wie bei wenig Gestressten. Mehr als jeder fünfte Dauergestresste leidet unter einer Herz-Kreislauf-Erkrankung – dagegen nur jeder elfte Ungestresste.

Auch Rücken- und Kopfschmerzen, Nervosität, Angstzustände, eine niedergedrückte Stimmung und Schlafstörungen treten laut der TK-Studie desto häufiger und stärker auf, je größer die Stressbelastung ist. "Stress wirkt sich auf unseren gesamten Körper aus", sagt Dr. Susanne Holthausen, Ärztin bei der TK. Ob ein Vortrag vor großem Publikum, ein Stau auf der Autobahn oder Termindruck im Job – egal weshalb ein Mensch in Stress gerät, die körperliche Reaktion ist immer die gleiche: "Unser Körper nimmt alle Kraft zusammen und versorgt uns mit der Energie, um kämpfen oder weglaufen zu können", so Holthausen. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskulatur spannt sich an und die Atmung beschleunigt sich. Gleichzeitig schaltet der Körper die Verdauung herunter, senkt das Schmerzempfinden und lässt das Blut schneller gerinnen, um vor unnötigem Blutverlust geschützt zu sein.

Heute hat der Mensch allerdings kaum noch Gelegenheit, die freigesetzte Energie im Kampf mit dem Tiger oder auf der Flucht wieder loszuwerden. "Deshalb muss man seinem Körper zwischendurch immer wieder die Chance lassen, sich zu erholen, und die ausgeschüttete Energie zum Beispiel beim Sport abzubauen", sagt Holthausen. Kommen jedoch immer weitere Stressreize hinzu, ohne dass

der Körper verschlafen kann, bleibt er in ständiger Alarmbereitschaft.



#### **Stresskiller Sport**

Nach einem stressigen Tag im Büro möchten viele sich einfach nur aufs Sofa fallen lassen. Zwei von drei Deutschen gaben in einer TK-Studie an, dass sie ihren Feierabend am liebsten auf der heimischen Couch verbringen.

Nachdem der Körper den ganzen Tag über Stressenergie freigesetzt hat, um im Job auf der Höhe zu bleiben, müsste man sich jedoch eigentlich abregieren. Energie muss abgeführt werden – am besten durch Sport.

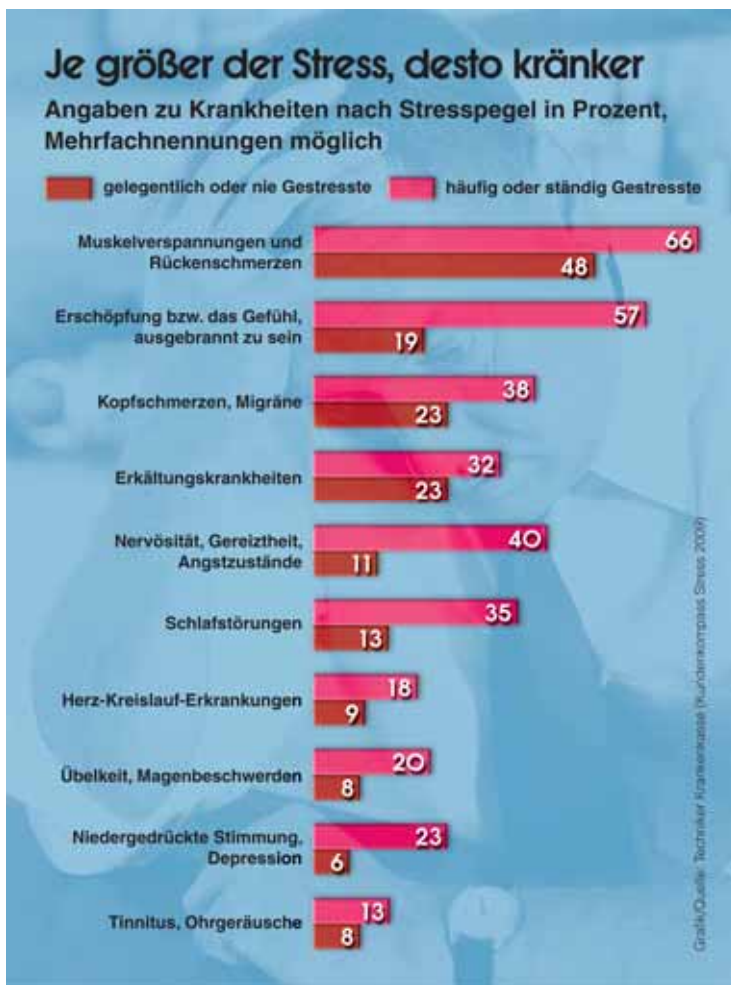
Motiv zum Download unter  
[www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).  
Quelle: Techniker Krankenkasse

Je länger der Stressalarm dauert, desto schwächer wird die Widerstandskraft des Körpers – und das Immunsystem geht immer weiter in die Knie. Die Zahl der Immunzellen im Blut sinkt, die natürlichen Killerzellen, die Krankheitserreger ausschalten, sind weniger aktiv. "Viele Untersuchungen zeigen: Wer unter Dauerstress steht, wird schneller krank und langsamer wieder gesund. Auch die TK-Studie hat ergeben, dass jeder dritte Stressgeplagte regelmäßig erkältet ist und häufig an Infekten leidet. Im Bevölkerungsschnitt ist davon nur jeder Vierte betroffen", sagt Holthausen.

Stress lässt sich im Alltag nie ganz vermeiden. "Aber wir können beeinflussen, wie wir damit umgehen", so die Ärztin. Sie rät, zunächst das eigene Verhalten unter die Lupe zu nehmen. Welche Situationen sind es, in denen der Magen drückt? Was lässt den Blutdruck nach

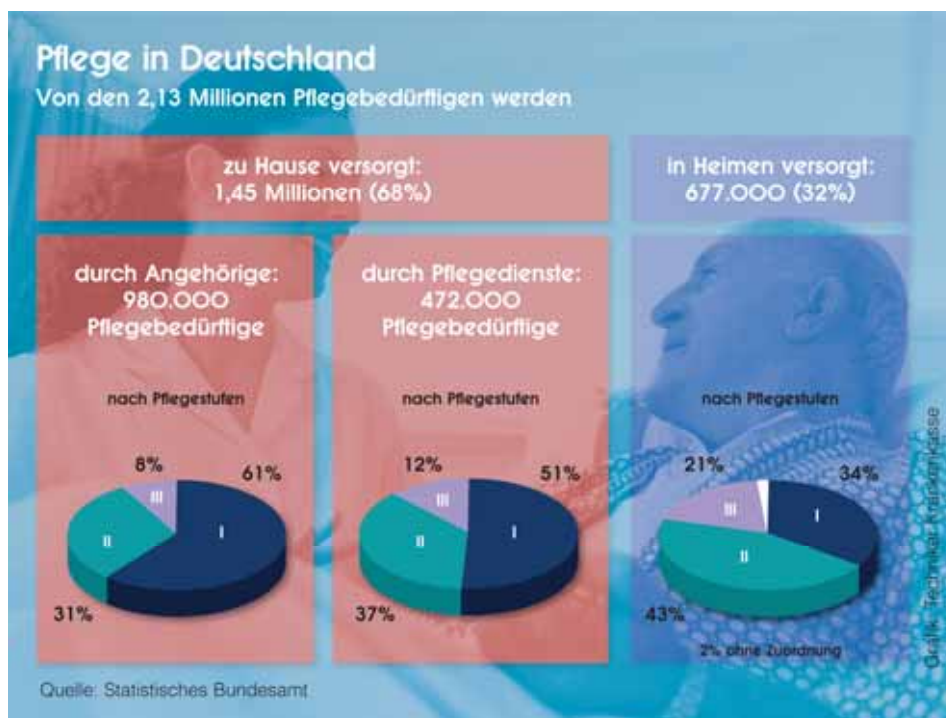
oben schnellen? Mit welcher Strategie man den Stress dann am besten in den Griff bekommt, ist individuell unterschiedlich. Holthausen wirbt für die richtige Balance: "Wer den ganzen Tag im Büro am Schreibtisch sitzt, mit Termindruck im Nacken, der sollte in seiner Freizeit für einen regelmäßigen körperlichen Ausgleich sorgen. Joggen, Radfahren oder ein Abendspaziergang können helfen, die Stresswaage im Lot zu halten." Andersherum empfiehlt sie Menschen, die körperlich hart arbeiten, auf Entspannungsmethoden wie Autogenes Training zu setzen.

Weitere Tipps, wie man Stress in den Griff bekommt, bietet die Broschüre "Der Stress", die kostenlos in jeder TK-Geschäftsstelle erhältlich ist und unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) heruntergeladen werden kann.



## Jeder zweite Pflegende im Dauerstress: Wer kranke Angehörige betreut, darf die eigene Gesundheit nicht vergessen

Über zwei Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Fast die Hälfte von ihnen wird ausschließlich von den eigenen Angehörigen zu Hause versorgt. Wie sehr dies die Laienpfleger belastet, zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage in Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Dort gab fast jeder zweite pflegende Angehörige an, dass ihn die Aufgabe an den Rand eines Burnouts bringt. Sie bestimmt oft ihr ganzes Leben und ist unter den Pflegenden Stressfaktor Nummer eins.



### Mehrheit zu Hause versorgt

Rund zwei Drittel der Pflegebedürftigen in Deutschland lassen sich zu Hause versorgen. Fast 100.000 werden von ihren Angehörigen gepflegt.

Motiv zum Download unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).  
Quelle: Techniker Krankenkasse

Um ihnen so lange wie möglich das Zuhause zu erhalten, betreuen Eltern ihre schwerkranken Kinder, pflegen Kinder ihre Eltern und Eheleute ihre Partner – manchmal rund um die Uhr, ohne Feiertag oder Urlaub. "Die Pflege ist eine anstrengende Arbeit, bei der viele Angehörige an ihre Grenzen geraten, sich selbst überfordern und ihre Gesundheit vernachlässigen", sagt TK-Pflegeexpertin Marina Mücke. Den Tribut zahlen sie auch körperlich: So leiden sechs von zehn Pflegenden laut der TK-Studie unter Rückenschmerzen, jeder Fünfte unter

---

Herz-Kreislauf-Beschwerden. Ein Viertel der Pflegenden schläft schlecht und vielen drückt die Last auch auf den Magen: Fast jeder Fünfte gab dies an.

"Wer einen Angehörigen pflegt, sollte von vornherein darauf achten, sich nicht zu übernehmen – ohne Pausen ist die Mammut-Aufgabe kaum zu bewältigen. Deshalb ist es wichtig, sich immer wieder Freiräume zu schaffen, um sich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen", rät Mücke. Häufig reiche schon ein regelmäßiger freier Nachmittag oder Abend. Können keine Verwandten, Freunde oder Nachbarn einspringen, verhilft ein ambulanter Pflegedienst zur Pause vom Pflegealltag. "Was viele nicht wissen: Auch eine Pflegenden darf sich eine Auszeit nehmen – zum Beispiel für einen Urlaub, Sportkurs oder den sonntäglichen Kaffeeklatsch mit Freundinnen. Dafür kann die Ersatzpflege in Anspruch genommen werden", so die Pflegeexpertin.

Diese ist für bis zu 28 Tagen im Jahr möglich, und die Pflegeversicherung übernimmt dafür bis zu 1.470 Euro. Darüberhinaus ist bei der Pflegeversicherung ausdrücklich vorgesehen, das Pflegegeld für Angehörige mit der Hilfe eines Pflegedienstes zu kombinieren. Alternativ ist eine Tages- oder Nachtpflege möglich – etwa wenn die Angehörigen arbeiten müssen oder die Pflege über Nacht in professionelle Hände legen möchten. "Viele Angehörige sehen es als persönliche Schwäche, wenn sie professionelle Hilfe brauchen. Doch das ist ein Fehler", sagt Mücke. Ein häufiges Problem sei, dass die Pflegenden sich zwar einen Ausflug oder Kurzurlaub vornehmen, ihn aber immer weiter vor sich herschieben.

**Urlaub von der Pflege**

Pflegende Angehörige brauchen Urlaub und regelmäßige Auszeiten – genau wie jeder Berufstätige.

Motiv zum Download unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).  
Quelle: Techniker Krankenkasse

Mücke empfiehlt pflegenden Angehörigen, regelmäßige Auszeiten fest einzuplanen. "Sie sind nicht nur für den Pflegenden wichtig – indirekt helfen sie auch dem betreuten Angehörigen. Wer sich gestresst und überlastet fühlt, ist unausgeglichen, unzufrieden und reagiert schnell aggressiv", sagt die Pflegexpertin. Das bestätigt auch die TK-Studie: Jeder dritte Pflegende gab darin an, sich ständig nervös und gereizt zu fühlen. "Für eine gewisse Zeit können sie das vielleicht noch unterdrücken. Aber irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem sie einfach nicht mehr können", so Mücke. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sei es wichtig, sich rechtzeitig Hilfe zu holen.

Auch der Austausch in Selbsthilfegruppen hilft vielen pflegenden Angehörigen. Denn: "Die sozialen Kontakte leiden häufig sehr stark unter der Pflege", so Mücke. Solche Treffen seien eine gute Chance für den Austausch mit anderen Menschen in ähnlicher Situation: "Schon allein die Erfahrung, dass man nicht der Einzige mit solchen Sorgen ist, tut den meisten Betroffenen sehr gut." TK-Versicherten stehen zudem Pflegekräfte zur Seite, wenn es um Hilfen für den Pflegealltag geht. So geht etwa anstrengendes Heben und Umbetten mit der richtigen Technik leichter von der Hand. "Das spart nicht nur Kraft, sondern verhindert

beispielsweise auch Rückenleiden", erklärt Pflegeexpertin Mücke. Die Kosten für Kurse und individuelle Schulungen in den eigenen vier Wänden übernimmt nach Rücksprache die Pflegeversicherung.

**Mut zur Auszeit - Kraft zur Pflege**

Auszeiten sind nicht nur für den Pflegenden wichtig. Denn wer gestresst ist, ist unausgeglichen, unzufrieden und reagiert schnell aggressiv. Sind die pflegenden Angehörigen dagegen mit sich selbst im Reinen, können sie sich ihrem Schützling auch entspannter und mit ausreichend Energie widmen.

Motiv zum Download unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).  
Quelle: Techniker Krankenkasse

### Genervte Polterer, abgespannte "In-sich-Hineinfresser": Probleme richtig anpacken und der Stress-Pegel sinkt

Die langsamste Schlange im Supermarkt oder der fiese Spruch vom Chef – Gründe sich zu ärgern, gibt es genug. Aber: Ob man direkt in die Luft geht, Probleme in sich hineinfrisst oder bemüht ist, das Beste aus jeder Situation zu machen, beeinflusst unser Stresslevel entscheidend. So ist von den Menschen, die sich selbst als impulsive "Polterer" bezeichnen, fast jeder Zweite ständig oder häufig gestresst. Und mehr als jeder Dritte von ihnen gab in einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) an, sich ausgebrannt zu fühlen.



Genauso ungesund ist es, Probleme herunterzuschlucken anstatt sie offen anzusprechen. Auch von den so genannten "In-sich-Hineinfressern" steht jeder Zweite unter Dauerdruck und sogar vier von zehn sind akut Burnout-gefährdet. Von den "Problemlösern" dagegen, die sich bemühen, konstruktiv an schwierige Situationen heran zu gehen, ist nur jeder Vierte stressgeplagt. "Wer Wut regelmäßig in sich hineinfrisst oder sich erst recht in sie hineinsteigert und immer sofort an die Decke geht, bekommt das irgendwann durch Kopf- und

Magenschmerzen, Schlafstörungen oder einen hohen Blutdruck zu spüren", sagt TK-Psychologin Ellen Basner.

Das belegt auch die Studie: So leiden Menschen, die Ärger und Probleme in sich hineinfressen, tatsächlich doppelt so oft unter Übelkeit und Magenbeschwerden wie Problemlöser (jeder Fünfte gegenüber jedem Zehnten). Und sie schlafen schlechter: Jeder Dritte von ihnen leidet unter Schlafstörungen, worüber nur jeder sechste Problemlöser klagt. Von den Polterern ist jeder Dritte häufig gereizt und nervös, im Gegensatz zu nur jedem siebten Problemlöser. Außerdem leiden überdurchschnittlich viele von ihnen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung: Das gab jeder siebte Polterer an, aber nur einer von elf Problemlösern.



**Sachlich bleiben trotz Stress:**

Das ist besonders am Arbeitsplatz wichtig. Die Unterbrechungs-Strategie hilft dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren und den Ärger zu kontrollieren.

Motiv zum Download unter  
[www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)  
Quelle: Techniker Krankenkasse

Jeder Ärger bringt den Körper in Aufruhr: Der Herzschlag wird schneller, die Atmung flacher, der Blutdruck steigt. "Unser Organismus richtet sich wie schon zu Urzeiten auf Kämpfen oder Fliehen ein und schüttet dabei Stress-Hormone aus", erklärt Basner. Damit Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen, arbeitet das Nervensystem gegen den Stresszustand an und sendet erholungsfördernde Impulse. "Ärgern wir

---

uns jedoch sehr häufig, dauert es immer länger, bis wir uns wieder beruhigen. Wir geraten in eine regelrechte Ärger-Spirale", so Basner. Dabei spielt es keine Rolle, ob man die eigene Wut her-auslässt oder in sich hineinfrisst – in beiden Fällen schadet der Ärger Körper und Seele.

"Es ist viel besser, Ärger und Wut von vornherein gar nicht zuzulassen, sich im Ernstfall bewusst zu beruhigen und zu versuchen, negative Gedanken in positive umzuwandeln", rät die Psychologin. Oft helfen laut Basner schon einfache Techniken, den Ärger-Kreislauf aus emotionalem und körperlichem Stress zu durchbrechen. Wer zu notorischem Ärgern neigt, kann sich mit folgenden Anti-Ärger-Tricks helfen:

### **Die Anti-Ärger-Strategie: Fünf Tipps von Ellen Basner**

#### **1. Sich selbst die rote Karte zeigen**

Ein wirkungsvolles Mittel, um Ärger zu bändigen, ist der so genannte "Gedanken-Stopp": Bei den ersten Anzeichen von Stress oder Ärger gibt man sich innerlich – oder bei Bedarf auch laut – das Kommando „Stopp!“. Der Gedanken-Stopp stört gewohnte, oft unbewusste Gedankenketten und verhindert, dass sich der Ärger weiter aufschaukelt. Die erzwungene Gedankenpause lässt sich nutzen, um nach anderen, angemesseneren Verhaltensmöglichkeiten zu suchen.

#### **2. Tief durchatmen**

Wut kann man wegatmen. Denn im Gegensatz zu den meisten Körpervorgängen wie dem Herzschlag oder der Verdauung, kann der Mensch sein Atmen willentlich beeinflussen – und auf diesem Wege indirekt auch die Herzfrequenz. Denn je ruhiger die Atmung, desto langsamer schlägt auch das Herz. Wut und Ärger dagegen lassen das Herz rasen und die Atmung abflachen. Hier hilft die so genannte "3-4-6-Methode": In Ruhe drei Sekunden lang einatmen, dann die Luft für vier Sekunden anhalten und anschließend sechs Sekunden ausatmen. Das Ganze kann man so lange wiederholen, bis der Ärger verflogen ist.

### 3. Den Ärger-Automatismus unterbrechen

Um den Ärger-Kreislauf zu durchbrechen, hilft es, sich folgende Frage zu stellen: Ist das vermeintliche Ärgernis es wirklich wert, sich darüber aufzuregen? Oft neigen wir dazu, unseren Ärger nicht zu hinterfragen, sondern ihm freien Lauf zu lassen. Dabei kann es schnell passieren, dass aus der bekannten Mücke ungewollt ein Elefant wird und man sich in negative Gefühle hineinsteigert. Die Unterbrechungs-Strategie hilft, in solchen Situationen Abstand zu gewinnen und den Ärger-Impuls zu kontrollieren.

Sich bewusst zu fragen, ob die eigene Reaktion gerechtfertigt ist, verschafft Zeit, um überlegter zu handeln. Kommt man dabei zu dem Ergebnis, dass die eigene Aufregung gerechtfertigt ist, hilft es, diese Gefühle sachlich anzusprechen. So kann man aktiv mit dem Ärger umgehen, anstatt ihn einfach hinauszubrüllen oder stumm in sich hineinzufressen.

### 4. Ablenken und den Ärger aus dem Kopf verbannen

Für viele Menschen ist Ärger deswegen so erdrückend, weil sie ihre Gedanken nicht wieder von ihm lösen können. Sie bekommen das Ärgernis einfach nicht aus dem Kopf und beschäftigen sich auch dann noch damit, wenn der eigentliche Anlass schon lange vorbei ist. Um quälendes Grübeln zu vermeiden, hilft es, sich ganz bewusst von seinem Ärger abzulenken. Ein kleiner Spaziergang um den Block oder auch einfach nur zum Kopierer im Büro kann den Kopf wieder frei machen. Zusätzlich kann man innere Bilder und schöne Erinnerungen aufrufen. Sich vorzustellen, im warmen Sand zu liegen oder frische Bergluft zu atmen, vertreibt den Alltagsstress und drängt den Ärger in den Hintergrund. Diese Strategie lässt sich übrigens auch gut mit dem Gedanken-Stopp (Tipp 1) verbinden.

### 5. Bekannte Ärger-Fallen vermeiden

Die Redensart "Da ist Ärger programmiert" kommt nicht von ungefähr. Viele tägliche Stress-Situationen sind hausgemacht – und absehbar: etwa die morgendliche Zeitnot, weil der Wecker zu spät klingelt, oder

Stress im Büro, weil man wieder alles erst kurz vor dem Abgabetermin angepackt hat. Jeder von uns hat seine persönlichen Ärger-Fallen, in die er immer wieder tappt. Dabei lassen sie sich meist mit wenig Aufwand umgehen. Am besten beginnt man mit den Situationen, die einen am meisten ärgern. Denn bereits kleine Dinge können den Alltag viel entspannter werden lassen – wie etwa ein bisschen mehr Zeit für eine Aufgabe einzuplanen. Ein Tagebuch über die eigenen Erfolge sorgt für zusätzliche Motivation.

**Einfach mal durchatmen**

Eindrücke vom letzten Urlaub vor dem inneren Auge Revue passieren zu lassen, kann in stressigen Situationen ausgleichend wirken und Ärger vermindern.

Motiv zum Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)

Quelle: Techniker Krankenkasse

Weitere Tipps zum Umgang mit Ärger finden Stressgeplagte auf der Homepage der Techniker Krankenkasse. Unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) (Suchwort "Ärgertyp") kann man in wenigen Minuten testen, zu welchen Verhaltensweisen man in Stresssituationen neigt: Ist man der In-sich-Hineinfresser oder doch eher der Polterer? Der Test „Welcher Ärgertyp sind Sie?“ liefert Hinweise, wie man auf Ärgernisse reagiert, und gibt Tipps, wie man am besten mit der eigenen Wut umgehen kann.

---

### **Stressfaktor Arbeitsweg: Pendler schneller auf 180 als Kampfpiloten**

Fahrten zu Hauptverkehrszeiten sind der drittgrößte Stressfaktor für die Menschen in Deutschland – nach Stress im Job und finanziellen Sorgen. Das zeigte eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Frauen sehen das Ganze dabei noch gelassener: Während der Straßenverkehr jeder fünften Frau die Nerven raubt, tritt dies auf mehr als jeden vierten Mann zu. Besonders stark leiden die Menschen in Baden-Württemberg, Sachsen und Sachsen-Anhalt unter dem Chaos auf Straßen und Schienen: Von ihnen klagt mehr als jeder Dritte über Stress im Stau oder Zug.

Von den rund 30 Millionen Berufspendlern in Deutschland klagen zwei Drittel über psychische und körperliche Beschwerden. Eine knapp verpasste Bahn oder Staus und Drängler auf der Autobahn lassen den Blutdruck steigen und die Stimmung sinken: "Der britische Forscher David Lewis hat herausgefunden, dass Pendler einen höheren Stresspegel haben als Kampfpiloten im Einsatz", sagt Inga Margraf, Psychologin bei der TK.

Dabei ist nicht entscheidend, wie lang der Weg ins Büro ist. Ausschlaggebend ist vielmehr die Ohnmacht, einem möglichen Stau ausgeliefert zu sein oder in der "roten Welle" vor einer Ampel nach der anderen zu stehen. Das empfinden Autofahrer als Tortur. Und wer morgens und abends regelmäßig unter Strom steht, leidet nicht nur psychisch, sondern ist auch körperlich anfälliger. Ob der Rücken von vielen Stunden auf dem Autositz schmerzt oder die Erkältungsviren in Bus und Bahn zu Dauerschnupfen führen – Pendler sind häufiger krank als Kollegen mit kurzem Arbeitsweg. Und nicht nur das: Ihnen fällt es oft auch besonders schwer, zu Hause auf Entspannung umzuschalten. "Wenn Pendler gestresst nach Hause kommen, wollen sie oft erst einmal ihre Ruhe haben. Stürmen Partner oder Kinder direkt auf sie ein, kommt es schnell zu Konflikten", so Margraf.

Die Psychologin rät Pendlern, die Zeit in Bus und Bahn möglichst gezielt für sich zu nutzen. Schon ein paar einfache Tricks können helfen, damit der tägliche Arbeitsweg nicht zur Stressfalle wird. "Ein Spanisch-Kurs zum Mitsprechen oder ein Hörspiel im Auto, ein gutes Buch oder die Tageszeitung in der Bahn verhindern, dass der Frust über verlorene Zeit zu groß wird", sagt Margraf. Auch Fahrgemeinschaften helfen, Stress zu vermeiden – und schonen zusätzlich das Portemonnaie. Denn wer sich nett unterhält, kommt gar nicht dazu, sich lange über den Autofahrer vor sich aufzuregen, der plötzlich in die Eisen geht.

Und wenn der Puls hochschnellt, weil der Bus direkt vor der Nase weggefahren ist, oder im Stadtverkehr mal wieder gar nichts geht, rät Margraf, einfach mal tief durchzuatmen: "Bewusst zu atmen ist wohl die einfachste Entspannungsübung von allen. Einfach bequem im Fahrersitz zurücklehnen und tief und ruhig durch die Nase in den Bauch atmen – ohne, dass sich der Brustkorb hebt. Dann langsam bis vier zählen und ruhig ausatmen. Das versorgt den Körper mit Sauerstoff und beruhigt die Nerven." Aber auch kurze emotionale Ausbrüche sind laut Margraf erlaubt. Die Windschutzscheibe anzuschreien oder mit der Faust auf den Lenker zu schlagen hilft, Dampf abzulassen. Kann man dann im nächsten Moment darüber lachen anstatt lange zu grübeln, baut dies zusätzlich Stress ab, wie Wissenschaftler herausgefunden haben.

**Gestresste Pendler**

Nicht nur Staus und rote Ampeln, auch das Pendeln mit der Bahn kann Nerven kosten. Gerade wer häufig umsteigen muss, kommt abends oft gestresster zu Hause an als er das Büro verlassen hat.

Motiv zum Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)

Quelle: Techniker Krankenkasse

## **Psychoterror im Büro: Jeder achte Berufstätige von Kollegen gemobbt**

Alltäglicher Psychoterror: 3,8 Millionen Berufstätige in Deutschland fühlen sich in ihrem Job gemobbt. Sie werden gedemütigt, verleumdet, ignoriert, an ihrer Arbeit gehindert, seelisch zermürbt oder sogar körperlich bedroht. Etwa zwei Drittel der Betroffenen sind Frauen – sie haben gegenüber Männern ein deutlich höheres Risiko, Mobbing-Opfer zu werden. Auch ältere Beschäftigte und Auszubildende gehören zu den gefährdeten Personengruppen. Die Folgen sind gravierend: Laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) ist über die Hälfte der Menschen, die unter Konflikten mit Kollegen und Vorgesetzten leiden, am Rande eines Burnouts. Ihr Stresspegel ist fast doppelt so hoch wie im Bevölkerungsschnitt.

Sowohl seelisch als auch körperlich hinterlassen zwischenmenschliche Konflikte im Job laut der TK-Studie deutliche Spuren. So leiden fast drei Viertel der Betroffenen unter Muskelverspannungen und Rückenschmerzen, jeder Dritte schläft schlecht, vier von zehn geben an, gereizt, nervös und ängstlich zu sein. Und jeder fünfte Konfliktgeplagte fühlt sich hoffnungslos und depressiv. "Gemobbte Beschäftigte sind häufiger krank, demotiviert und damit auch weniger produktiv", sagt TK-Gesundheitsexperte Gerhard Mahltig. "Es lohnt sich also für Unternehmen nicht nur aus menschlichen Gründen, das Thema Mobbing ernst zu nehmen."

Laut Mahltig können Unternehmer und Führungskräfte sich nicht darauf zurückziehen, dass die Gemobbten selbst Schuld seien: „Anders als man vielleicht denkt, sind die Betroffenen meist keineswegs schwach, häufig krank oder inkompetent", so der Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Das Gegenteil sei der Fall: Gerade Repressalien zu widerstehen, auch einer Autorität mutig zu

widersprechen oder genau zu arbeiten und immer zur Stelle zu sein, zeichne viele Mobbing-Opfer aus.

Statt in der Persönlichkeit der Opfer liegen die Ursachen für Mobbing oft in der Arbeitssituation – im Klima und der Unternehmenskultur, der Arbeitsorganisation und dem Führungsstil. "Fühlen sich die Mitarbeiter eines Teams überfordert oder sind Überstunden an der Tagesordnung und der Leistungsdruck hoch, kann sich das in Angriffen auf einen Sündenbock entladen", sagt Mahltig. Auch eine unzureichende Arbeitsorganisation und unklare Kompetenzen können den "Kampf im Unterholz" fördern. Dasselbe gelte bei einem schlechten Betriebsklima, in dem der Umgang miteinander wenig kollegial ist und persönliche Konflikte nicht ernst genommen werden und ungelöst bleiben.

"Entscheidend ist oft der Führungsstil, der in einem Unternehmen gepflegt wird. Vorgesetzte haben eine Fürsorgepflicht und dürfen sich nicht raushalten", sagt Mahltig. Deshalb sei auch ein kompetentes Führungsverhalten, das klare Regeln für den Umgang miteinander durchsetzt und Probleme unmittelbar aufgreift, die beste Prävention gegen Mobbing.

**Alle gegen einen**

Mobbing kann jeden treffen. TK-Psychologe York Scheller rät Betroffenen, nicht aus falscher Scham zu schweigen, sondern das Gespräch zu suchen, den Chef zu informieren und auch Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.

Motiv zum Download unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).  
Quelle: Techniker Krankenkasse

---

Mahlting rät Betroffenen, frühzeitig den Weg aus der Mobbing-Misere zu suchen und nicht aus falscher Scham zu schweigen. "Tägliche kleine Kriege, ob gegen sich selbst oder andere, dürfen nicht unter den Teppich gekehrt werden", so der TK-Experte. "Am besten sollte man, wenn sich ein Konflikt anbahnt, schnell in einer ruhigen Minute das direkte Gespräch suchen – allein oder, wenn es mehrere Kollegen sind, mit jedem einzeln." Dabei sollte man möglichst sachlich bleiben, konkret formulieren, was einen verletzt, und Beispiele nennen. Zusätzlich kann es helfen, Kollegen als Zeugen für bestimmte Vorgänge zu haben und sie als Verbündete zu gewinnen. Ein wichtiges Hilfsmittel kann zudem ein Mobbingtagebuch sein, in dem man alle Vorfälle so genau wie möglich festhält.

Lässt sich die Situation im direkten Gespräch nicht klären, sollte der nächste Weg zum Vorgesetzten führen. "Niemand muss sich schuldig fühlen, wenn er den Psychoterror bekannt macht. Ein Mobber muss merken, dass er sein Treiben nicht mehr ohne Gegenwehr fortsetzen kann", so Mahlting. Lässt sich das Problem auf diesem Weg nicht aus der Welt schaffen, können neben weiteren Ansprechpartnern im Unternehmen – wie dem Betriebsrat oder Personalberater – auch externe Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder erfahrene Juristen helfen.

### **TK-Projekt "Mobbingfreie Schule – Gemeinsam Klasse sein"**

Auch in an vielen deutschen Schulen gehört Mobbing heute zum Alltag. In Hamburg ist laut Expertenschätzung bereits jedes sechste Kind betroffen. Die Quälereien reichen von Beschimpfungen über das so genannte "Abziehen" von Handys, Kleidung oder Taschengeld bis zu körperlicher Gewalt. Deshalb hat die TK zusammen mit der Beratungsstelle Gewaltprävention der Behörde für Bildung und Sport in Hamburg das Projekt "Mobbingfreie Schule – gemeinsam Klasse sein" entwickelt. York Scheller, Psychologe bei der TK: "Unser Ziel

ist, Schülerinnen und Schüler, Lehrer und Eltern über Mobbing aufzuklären."

In Projektwochen lernen Fünft- bis Siebtklässler Mechanismen und mögliche Folgen von Mobbing sowie Strategien, um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Denn in den neu zusammengestellten Klassen der weiterführenden Schulen besteht häufig ein erhöhtes Risiko für Mobbingkonflikte. Das Anti-Mobbing-Konzept, das in Hamburg bereits flächendeckend angeboten wird, soll in Kooperation mit den Kultusministerien ab Herbst 2009 auch in weiteren Bundesländern starten.

Weitere Informationen zum Anti-Mobbing-Projekt gibt es unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) bei der TK im Internet (Suchwort "Mobbing").



#### **Trauriger Alltag: Mobbing an Schulen**

Für Kinder, die teilweise über Jahre systematisch ausgegrenzt und entwürdigt werden, ist die Schulzeit eine Qual. Die kleinen Mobbingopfer haben kaum eine Chance, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Das TK-Projekt "Mobbingfreie Schule – gemeinsam Klasse sein" soll helfen, diese kindlichen Tragödien zu verhindern.

Motiv zum Download unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de).  
Quelle: Techniker Krankenkasse

**Zum Hintergrund:****"Was ist eigentlich Stress?" Ein Interview mit York Scheller, Psychologe bei der Techniker Krankenkasse**

Das Herz schlägt bis zum Hals, der Kopf dröhnt, die Ohren fiefen und die Hände zittern – wenn wir uns gestresst fühlen, gerät unser Körper außer Kontrolle. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Stress die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Und eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) hat gezeigt, dass acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig empfinden und jeder Dritte sogar unter Dauerdruck steht.

Wie Stress entsteht, wer davon besonders betroffen ist und was man dagegen tun kann, erklärt Diplom-Psychologe York Scheller von der TK.

**Was ist Stress überhaupt?**

York Scheller: "Wenn der Mensch in Stress gerät, aktiviert das Gehirn den gesamten Organismus und setzt Energiereserven frei – ursprünglich, um je nach Bedrohung fliehen oder angreifen zu können. Auslöser kann alles Mögliche sein, von A wie Angst bis Z wie Zeitdruck. Unser Körper reagiert, indem er die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausschüttet. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, Muskeln spannen sich an und die Schmerzempfindlichkeit sinkt.

Auf die meisten heutigen Stressauslöser sind Angriff oder Flucht allerdings keine geeignete Option und die mobilisierte Energie bleibt ungenutzt. Kommen immer neue Stressfaktoren hinzu, ohne dass Zeit bleibt, sich zu erholen, sind die Energiereserven schnell erschöpft. Und die aufgestauten Stresshormone richten sich schließlich gegen den eigenen Körper. Der schaltet irgendwann auf Daueralarm und ist nicht mehr in der Lage, angemessen auf die vielen Reize zu reagieren, die auf ihn einströmen."



Diplom-Psychologe York Scheller, Stress-Experte bei der Techniker Krankenkasse (TK).

Motiv zum Download unter [www.presse.tk-online.de](http://www.presse.tk-online.de)  
Quelle: Techniker Krankenkasse

---

**An welchem Punkt schlägt positive Anspannung in negativen Stress um?**

York Scheller: "Wohl dosiert, steigert Stress die Motivation und beflügelt zu geistigen und körperlichen Höchstleistungen. Wann eine Aufgabe nicht mehr als positiv herausfordernd, sondern als belastend wahrgenommen wird, ist verschieden – je nachdem, wie die individuelle Persönlichkeit strukturiert ist. Selbst geringe Anlässe, die die meisten Menschen kaum belasten, empfinden andere als bedrohend. Oft löst ein Gefühl von Hilflosigkeit den negativen Stress aus."

**Gibt es typische Stress-Situationen?**

York Scheller: "Eine Umfrage, die die TK bei Forsa in Auftrag gegeben hat, zeigt, dass hierzulande der Job Stressauslöser Nummer eins ist. Termindruck und Hetze belasten die Berufstätigen dabei am meisten, gefolgt von Informationsüberflutung und der ständigen Erreichbarkeit, die Handy, E-Mail und Blackberry heute möglich machen – Segen und Fluch in einem. Zweitgrößter Stressauslöser sind für die Deutschen finanzielle Sorgen. Überrascht hat uns, dass bei den Männern als nächstes das Pendeln, ob mit Auto oder Bahn, folgt. Frauen geben dagegen Konflikte in Familie oder Freundeskreis als drittgrößten Stressfaktor an.

Man darf nicht vergessen: Auch im Privatleben gibt es viele Krafträuber. Das wird oft ausgeblendet, wenn man bei Stress nur über die berufsbedingte Überforderung spricht. Viele haben sich im Privaten angewöhnt, wie ein Schneeschieber Probleme vor sich aufzutürmen. Der Spagat als Mutter und Berufstätige, dringende Arzt- oder Behördentermine, die Urlaubsplanung für die ganze Familie oder ein schwieriges Telefonat: Probleme und unangenehme Dinge vertagen wir gerne auf später. Irgendwann ist der Berg unerledigter Dinge dann so hoch, dass er einen zu erdrücken droht. So wunderte es mich kaum, in unserer Umfrage zu sehen, dass Hausfrauen sich gestresster fühlen als Manager."

**Was kann denn passieren, wenn einem alles über den Kopf wächst?**

York Scheller: "Dauerstress macht krank. Wer auf angespannte Zeiten keine Erholungsphasen folgen lässt und seine Energiereserven nicht ausreichend auftankt, nimmt auch seinem Immunsystem die Chance, Schritt zu halten. Die Stressresistenz nimmt ab, und wer unter Dauerdruck steht, kann sich schwer konzentrieren, hat oft Angst, kann schlecht schlafen und ist ständig erschöpft. Ziehen Betroffene nicht die Notbremse, kann ein Burnout die Folge sein. Nicht nur die psychischen, auch die körperlichen Folgen sind massiv, wenn man keinen Ausweg aus der Stress-Spirale findet. So lässt Stress durch einen dauerhaft hohen Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte die Arterien verkalken und das Risiko für Durchblutungsstörungen, Schlaganfall und Herzinfarkt wird immer größer. Zudem leiden Stressgeplagte deutlich überproportional unter Rücken- und Magenbeschwerden, Übelkeit und Migräne."

**Und was hilft, um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen?**

York Scheller: "Zunächst einmal müssen wir erkennen, dass die Ursache für Stress meist in uns selbst liegt. Unsere eigenen Erwartungen und Einstellungen bestimmen, wie wir Situationen bewerten. Als Erstes sollten wir deshalb versuchen, die Gründe dafür aufzuspüren, warum uns ganz bestimmte Dinge schnell über den Kopf wachsen. Was hindert mich zum Beispiel seit Monaten daran, zum Hörer zu greifen und den Streit mit meiner Freundin aus der Welt zu schaffen? Komme ich zu dem Schluss, dass mein schlechtes Gewissen mich davon abhält, sollte ich dem noch weiter auf den Grund gehen. Steht vielleicht der Zwang dahinter, sich ständig selbst für alles verantwortlich zu fühlen? Dann gilt es, an dieser Einstellung anzusetzen und daran zu arbeiten. Ein weiteres entscheidendes Stichwort ist Zeitmanagement. Man sollte seinen Tagesablauf bewusst planen und ihm klare Strukturen geben. Das kann belastende Situationen, die von außen vorgegeben sind, in bezwingbare Bahnen lenken."

**Und wie kann man akutem Stress am besten entgegenwirken?**

York Scheller: "Schon unsere Urahnen bauten Stress körperlich ab, indem sie die Flucht ergriffen oder den Kampf aufnahmen. Das können wir ihnen nachmachen: Sport und Bewegung an der frischen Luft helfen, die in Stress-Situationen freigesetzte überschüssige Energie abzureagieren. Auch Gespräche mit Familie und Freunden oder Entspannungsübungen eignen sich gut, um den Stress-Pegel zu senken. Wer in einer akuten Stress-Situation schon einmal zu einer solchen Erste-Hilfe-Methode gegriffen hat, weiß jedoch, dass sie nicht allzu lange vorhält. Um die eigene seelische Waage auf Dauer im Gleichgewicht zu halten, ist es deshalb unentbehrlich, sich ehrlich mit seinen Einstellungen und Erwartungen auseinanderzusetzen. Jeder sollte sich bewusst machen, dass er sein Leben aktiv nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten kann und sich nicht von seinem Alltag getrieben fühlen muss."

**Yoga: Spirituelle Entspannung aus Indien**

Yoga macht nicht nur einen geschmeidigen Körper. Die Bewegungskunst baut auch Stress und Ängste ab, macht gelassen und selbstbewusst, setzt Energien frei und verhilft zu geistiger Ruhe und Stärke.

Motiv zum Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)  
Quelle: Techniker Krankenkasse

Mehr Informationen zum Thema Stress und Stressbewältigung gibt es bei der TK im Internet unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de). Dort steht auch die Broschüre "Der Stress" zum Download bereit.

---

## Kurzmeldungen

### Urlaubserholung bei jedem Zweiten schnell verpufft

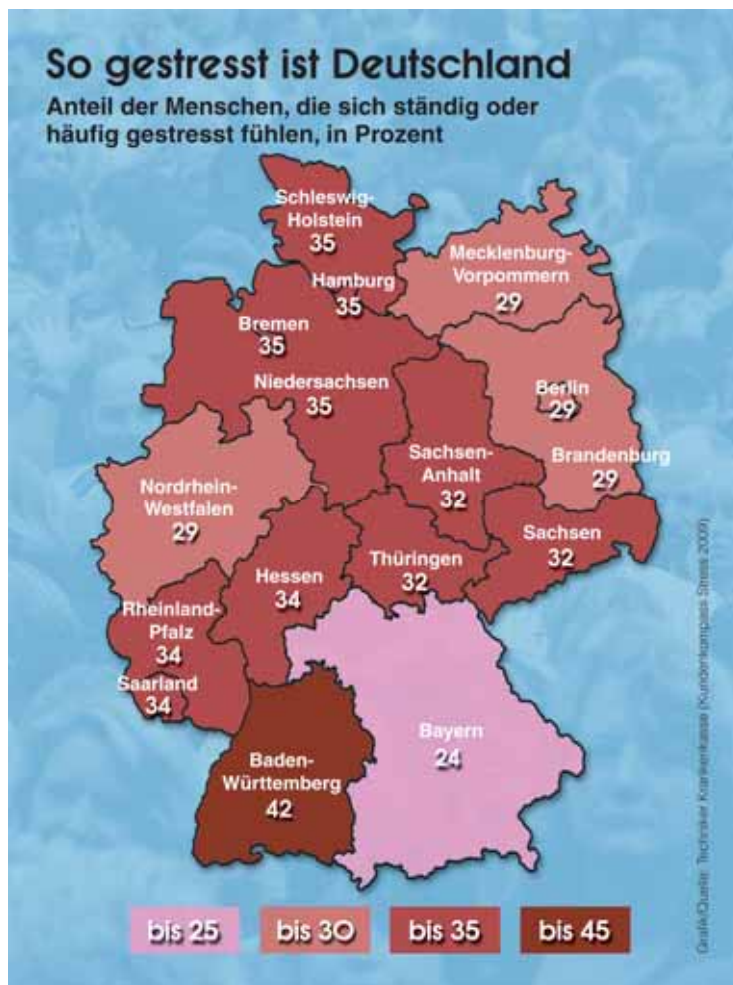
\*\*\* Nach Sonne, Strand und Meer sind die ersten Tage am Schreibtisch besonders hart. Zumal dort meist gleich eine wahre Flut von unbearbeiteten E-Mails und Akten warten. Schon nach der ersten Arbeitswoche fühlen sich viele wieder reif für die Insel und retten sich mit letzter Kraft ins Wochenende. So gab auch in einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) jeder Zweite an, dass die Urlaubserholung viel zu schnell wieder verpufft.

Damit man nach der Auszeit nicht gleich wieder urlaubsreif ist, empfiehlt York Scheller, Psychologe bei der TK, nach dem Urlaub keinen Kaltstart hinzulegen. "Zurück im Büro sollten Urlauber es zunächst langsam angehen lassen und nicht versuchen, in fünf Sekunden von null auf hundert zu kommen. Vielleicht kann man mit den Kollegen vereinbaren, dass man am ersten Tag noch keine neue Post auf den Tisch bekommt und früh nach Hause gehen kann. Davon profitiert dann ja jeder nach seinem Urlaub", empfiehlt Scheller. Außerdem rät er, sich die positive Urlaubsstimmung zu erhalten: "So gelassen, entspannt und positiv, wie die meisten Menschen in ihrem Urlaub sind, sollten sie hinterher auch wieder an die Arbeit gehen", sagt der Psychologe.\*\*\*

### Gestresstes Ländle, entspannte Bayern

\*\*\*Beim Stress-Level gibt es zwischen Nordsee und Alpen große regionale Unterschiede. Unter dem größten Druck stehen die Menschen in Baden-Württemberg, von denen 42 Prozent im Dauerstress sind. Ihnen folgen die Norddeutschen aus Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Hamburg und Bremen (35 Prozent). Schlusslicht der Stresstabelle sind die Bayern – sie lassen es am ruhigsten angehen. Von ihnen ist nur knapp jeder Vierte stark gestresst. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Der außergewöhnlich hohe Druck im Südwesten der Republik erklärt

sich größtenteils durch Stress am Arbeitsplatz. In dem Bundesland mit der niedrigsten Arbeitslosenquote fühlt sich fast jeder Zweite stark durch seinen Job belastet. Trotz der hohen Beschäftigungsquote stressen zudem auch Geldsorgen die Badener, Schwaben und Württemberger besonders häufig. Dies gab dort – genau wie in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen – jeder dritte Befragte an.\*\*\*



### Grundschüler zwischen Leistungsdruck und Freizeitstress

\*\*\* Stress ist längst kein Phänomen mehr, das nur Erwachsene betrifft: Hektik und Leistungsdruck beginnen heute schon in der ersten Klasse. So leiden zwei von drei Grundschulkindern unter Stress. Häufig klagen sie über Magen- und Kopfschmerzen, haben keinen Appetit und schlafen schlecht.

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, bietet die Techniker Krankenkasse (TK) für Kinder zwischen acht und zehn Jahren das vorbeugende Anti-Stresstraining "Bleib locker!" an. Über 3.000 Grundschulkinder haben bereits an einem der 350 "Bleib locker!"-Kurse teilgenommen. Dort lernen sie mit Spielen, Entspannungsgeschichten und durch den Austausch mit anderen Kindern, wie sie Stressfallen umgehen und ihre Stresswaage im Gleichgewicht halten können. An vielen weiterführenden Schulen gibt es zudem auch für Jugendliche ein TK-Programm gegen Stress. Bei SNAKE ("Stress Nicht Als Katastrophe Empfinden") lernen Teenager zwischen 13 und 16 Jahren, wie sie Stress vermeiden und unumgängliche Drucksituationen wie Prüfungen, Referate oder Vorstellungsgespräche bewältigen können.\*\*\*



#### Kids im Stress

Hausaufgaben, Fußballtraining, Klavierunterricht und private Englisch-Stunden: Immer mehr Kinder stehen nicht nur in der Schule unter Strom, sondern auch in ihrer Freizeit. Die TK rät Eltern, ihren Kindern genug Zeit zum Toben zu lassen, und auch für den aktivsten Junior genügend Ruhepausen einzuplanen. Besonders gut entspannen kleine ABC-Schützen zum Beispiel beim Vorlesen, einem gemeinsamen Gesellschaftsspiel oder gemütlichen Spaziergang.

Motiv zum Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)  
Quelle: Techniker Krankenkasse

#### Leben auf Standby: Ständig erreichbar, ständig gestresst

\*\*\*Am Strand auf Mallorca, beim Sonntagsbrunch mit der Familie: Viele Berufstätige – insbesondere Führungskräfte – sind heute für ihren Arbeitgeber rund um die Uhr erreichbar. Handy, Blackberry und Laptop machen's möglich. Doch das Leben auf Standby hat seine Schattenseite: Fast jede zweite Führungskraft gab in einer aktuellen Forsa-Umfrage in Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) an, dass

sie die ständige Erreichbarkeit belastet. Damit ist sie nach Termin-  
druck der zweitgrößte Stressfaktor für die deutschen Manager.

Gerade wer in seinem Job unter großem Druck steht, sollte jedoch  
aufpassen, dass seine Stressbalance nicht aus dem Lot gerät: "Es ist  
wichtig, feste Ruhephasen einzuplanen und zwischendurch richtig  
abzuschalten – ohne Handyklingeln", sagt Ellen Basner, Psychologin  
bei der TK. "Je mehr der Job anstrengt und fordert, desto nötiger sind  
die Auszeiten und ein gutes Stressmanagement."\*\*\*



#### **Auf die Balance kommt es an**

Je mehr die Grenze zwischen Job und Freizeit verwischt, desto wichtiger ist es, bewusst Auszeiten einzuplanen. Einen stressigen Job kann auf Dauer nur verkraften, wer in seiner Freizeit für Ausgleich sorgt: mit ausreichend Bewegung an der frischen Luft, einer gesunder Ernährung und "handyfreien" Entspannungspausen.

Motiv zum Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)

Quelle: Techniker Krankenkasse

### **Prüfungen, Leistungsdruck, Angst vor der Zukunft:**

#### **Drei von vier Studenten empfinden die Uni als Belastung**

\*\*\*Stressfaktor Studium: Drei Viertel der Studierenden in Deutschland fühlen sich durch die Uni gestresst. Am meisten belastet sie die Angst vor Prüfungen. 65 Prozent der jungen Frauen und Männer leiden darunter. Der insgesamt starke Leistungsdruck stresst sechs von zehn Studenten, wie eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt. Insbesondere die jungen Frauen

---

plagt darüber hinaus die Sorge, nach dem Studium keinen Job zu finden: 44 Prozent von ihnen gaben dies an (gegenüber 31 Prozent der männlichen Studenten).

Fast jeder sechste Studierende gab zudem in einer anderen Umfrage der TK an, in den vergangenen zwölf Monaten unter depressiven Verstimmungen gelitten zu haben. Auch die Verordnungsraten von Antidepressiva sind unter Studenten deutlich höher als bei gleichaltrigen Berufstätigen. Sie machen zehn Prozent aller Arzneimittel aus, die Studierende verschrieben bekommen.

"Es gibt einige Tricks und Kniffe, um besser mit Prüfungsstress und Leistungsdruck in der Uni klarzukommen", sagt Inga Margraf von der TK. "Effektive Lern- und Arbeitstechniken, Gedächtnisarbeit, Zeitmanagement und natürlich Entspannungstraining sind nur einige davon", so die Psychologin. Sie legt gestressten Studenten das TK-Seminar "Stressfrei zum Examen" ans Herz. Darin lernen sie, wie sie mit Stressfallen umgehen und Prüfungssituationen souverän überstehen können. Einen passenden Kurstermin finden Studierende unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) bei der Gesundheitskurssuche.\*\*\*

### **Süße Versuchung: Jede dritte gestresste Frau isst Schokolade**

\*\*\*Fast jede dritte Frau greift zu Schokolade, wenn sie in Stress gerät. Vom "starken Geschlecht" erliegt dagegen in Stress-Situationen nur knapp jeder Vierte der süßen Versuchung. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Dass Schokolade nicht nur sprichwörtlich Nervennahrung ist, haben jetzt Forscher der Londoner Middlesex-Universität herausgefunden: Ihre Studienergebnisse zeigen, dass schon allein der Duft von Schokolade die Nerven beruhigt und stärker entspannt als jeder andere Geruch. Vollständig erklären können sie sich das Phänomen allerdings nicht. Forschungsergebnisse des amerikanischen Wissenschaftlers Dr. Michael Liebowitz zeigen zudem, dass Schokolade uns sogar den Kopf verdrehen kann: Der Stoff Phenyl-Ethyl-Amin, den sie in

geringen Mengen enthält, hat nämlich eine ähnlich euphorisierende Wirkung wie die Hormone, die der Körper ausschüttet, wenn man verliebt ist.\*\*\*



#### Für Naschkatzen

In Maßen genossen, kann Schokolade glücklich machen. Denn sie stimuliert im Gehirn die Serotonin-Produktion. In erster Linie produziert der Körper das Glückshormon, wenn man draußen an der frischen Luft ist. Aber auch über die Ernährung kann man dem Serotoninspiegel auf die Sprünge helfen. Gesundere Alternativen zu Schokolade sind hierfür Bananen, Ananas und Kiwis sowie rohe Paprika und reife Tomaten.

Motiv zum Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)  
Quelle: Techniker Krankenkasse

#### Entspannen per Fernbedienung: Jeder Zweite unter 30 relaxt am liebsten vor dem Bildschirm

\*\*\*Von den jungen Frauen und Männern unter 30 Jahren entspannen 56 Prozent am liebsten vor dem Bildschirm. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage in Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). "Fernsehen, im Internet surfen oder am Computer daddeln – das macht zwar Spaß, ist zur Entspannung aber eher ungeeignet", sagt York Scheller, Psychologe bei der TK. Er rät zwar nicht generell davon ab, Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen, aber: "Gerade, wenn der Stresspegel im roten Bereich ist, sollte man sich bewegen, um die aufgestaute Energie abzubauen anstatt vor dem Fernseher oder Computer zu sitzen."

Um die richtige Balance zu finden, rät er zu der so genannten Eins-zu-Eins-Regel. Sie beruht darauf, dass keine Verhaltensweise per se schlecht ist, sondern alles mit gesunden Alternativen ausbalanciert

---

werden kann. So kommt beispielsweise auf eine Stunde vor dem Bildschirm eine Stunde im Freien oder auf eine Stunde Stress eine Stunde bewusster Entspannung. Ziel der Eins-zu-Eins-Regel ist, sich eigene Verhaltensweisen bewusst zu machen und schlechten Gewohnheiten oder Zeitfressern ganz gezielt den Nährboden zu entziehen. "Alles, was Menschen bewusst und mit Bedacht tun, ist entweder gut für den Körper oder den Geist. Wer schon in jungen Jahren die richtige Balance lernt, dient beidem", so Scheller.\*\*\*

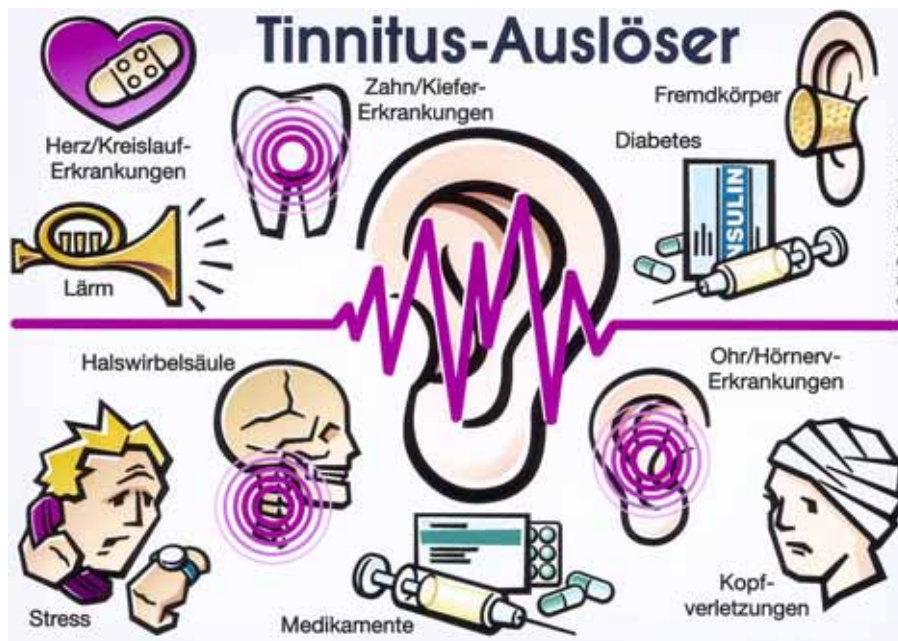
### **Singles gestresster als Familienväter**

\*\*\*Fast vier von zehn Singles sind ständig oder häufig gestresst. Damit stehen sie deutlich stärker unter Druck als Menschen, die mit Partner oder Familie zusammenleben. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Insbesondere finanzielle Sorgen setzen ihnen demnach stärker zu als dem Bevölkerungsschnitt: Während Geldnot jedem dritten Single Stress bereitet, trifft dies nur auf knapp jeden Vierten zu, der mit seinem Partner zusammenlebt. Auch bei den ungesunden Seelentröstern Alkohol und Zigaretten liegen Singles vorne: Jeder Dritte von ihnen raucht, wenn er unter Druck gerät, und ebenso viele greifen zu Wein und Bier. Im Bevölkerungsschnitt setzt nur jeder Vierte auf die Scheinlösung mit Suchtgefahr.\*\*\*

### **Stressfaktor Lärm: Bei jedem Achten klingelt es im Ohr**

\*\*\*Etwa jeder fünfte Arbeitnehmer ist in seinem Job einer großen Lärmbelastung ausgesetzt – und ebenso viele gaben dies in einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) auch als besonderen Stressfaktor an. Besonders stark sind davon Einkommensschwache und Schichtarbeiter betroffen: Von ihnen leidet jeweils mehr als jeder Dritte unter der Lautstärke an seinem Arbeitsplatz. Nach Angaben des Hauptverbandes der Gewerblichen Berufsgenossenschaften (HVBG) zählt lärmbedingte Schwerhörigkeit zu den am häufigsten gemeldeten Berufskrankheiten in der

Europäischen Union. Und wie die TK-Studie zeigt, leidet bereits mehr als jeder Achte, der bei hoher Lärmbelastung arbeitet, unter ständigen Ohrgeräuschen, also chronischem Tinnitus.\*\*\*



#### Volksleiden Tinnitus

Rund drei Millionen Menschen in Deutschland leiden an Tinnitus. Wegen lauter mp3-Player und Diskolärm sind auch immer mehr Jugendliche von den Ohrgeräuschen betroffen.

Motiv zum Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)  
Quelle: Techniker Krankenkasse

#### Kein Job, keine Perspektive: Zukunftsangst größter Stressfaktor für Arbeitslose

\*\*\*Perspektivlosigkeit macht krank: Fast jeder zweite Arbeitslose, der Angst hat, nicht wieder in den Arbeitsmarkt zurückzufinden, fühlt sich dauerhaft gestresst. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Demnach setzt vier von zehn Stellenlosen die ständige Sorge um ihren Lebensunterhalt unter Druck, bei jedem Dritten löst die Angst um seine Altersversorgung Stressgefühle aus. Hinzu kommen Selbstzweifel: Jeden Fünften stresst die Sorge, nicht mit gesellschaftlichen Entwicklungen Schritt halten zu können. All das geht nicht spurlos an ihnen vorüber: So gab jeder fünfte Arbeitslose in der TK-Studie an, unter niedergedrückter Stimmung oder gar Depressionen zu leiden, vier von zehn plagen Kopfschmerzen oder Migräne und jedem Dritten schlägt die Sorge auf den Magen.\*\*\*