

Gerd Schnack

Fit in
7 x 7
Sekunden

Gerd Schnack

Fit in

7 x 7

Sekunden

Stretching für jeden Tag

Kösel



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften
www.fsc.org Zert.-Nr. GFA-COC-1298
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Munken Print White liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

6. Auflage 2007

Copyright © 2000 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagmotiv: VCP/BAVARIA

Fotos im Innenteil: Highlight/Meyer im Hagen GmbH, Hamburg

Illustrationen: Cindy Wallin, Grünwald b. München

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34426-0

www.koesel.de

Inhalt

1	Stresstraining mit positiver Visualisierung	7
2	Was ist Stress?	15
3	Die 7 Hanseaten	27
4	Den weiten Wind erleben	49
5	Messung von Gelenkstress	71
6	Elastizität als Leistungsprinzip für Natur und Mensch	79
7	Intensivstretching als wirksames Elastizitätstraining	87
8	Prävention durch Motivation	93
	Literatur	102
	Kontakt	104

1

Stresstraining mit positiver Visualisierung

Die 7 Hanseaten

H

Hanseaten waren ursprünglich flexible und kreative Menschen, sie hatten Mut zum permanenten Neuanfang, schauten auch auf beschwerlichen Wegen stets nach vorn und ließen sich mit vollen Segeln in alle Welt tragen. Weltoffene Menschen also, die aber auch der Anpassung ruhiger und sicherer Gewässer erlagen. Sie schafften jedoch stets den neuen Anfang nach lähmender Monotonie, und die letzte Verhaltensänderung führte sie vom Wasser in die höheren Regionen der Luft: Schiffskapitane wurden Flugkapitäne – der Seemann wechselte zum Steward – aus der Hanse entstand die Lufthansa.

Die so genannten 7 Hanseaten in diesem Buch (siehe Seite 27 ff.) repräsentieren ebenfalls Weltoffenheit und Flexibilität, denn nur ein flexibler Körper kann auf die Anforderungen unserer modernen Zeit optimal reagieren.



Der positive Sauerstoff-Flow-Effekt symbolisiert den Sauerstoffstrom im Blut – Ausdruck von Leben und Gesundheit.



Weltoffenheit wiederum ist ohne die verbindende *Bewegung* nicht denkbar und auf einen nachhaltigen Energiestrom angewiesen. In diesem Buch wird diese Form der Flexibilität ausgedrückt durch die prall gefüllten Segel eines Schiffes im Wind. »Windkesselwirkung« schiebt aber nicht nur ein Schiff voran, sondern fördert auch alle Zellen im menschlichen Körper, damit zur Aufrechterhaltung aller Funktionen viele »Sauerstoffschiffchen« im »Meer des arteriellen Blutes« in Bewegung gehalten werden. Ein permanentes Fließen von Sauerstoff ist entscheidend für den positiven Sauerstoff-Flow-Effekt – als Motor für Kreativität, Flexibilität, Leistung, ja letztendlich für unsere gesamte Gesundheit.

Unser Segler gerät immer dann in die Krise, wenn die treibende Kraft des Windes ausbleibt, wenn aus Bewegung Stillstand wird und die Segel nur noch schlaff am Mast hängen.

Dieses Bild des Windjammers charakterisiert die Sauerstoffblockade in unseren Blutgefäßen, und im Gewebe, hervorgerufen durch eine nachhaltige Stressspannung, die den Energiestrom zu unseren Körperzellen regelrecht zum Versiegen bringt. Der Weg aus dieser Krise kann nur über Korrekturmaßnahmen gesucht werden. Korrekturen, die auch jeder Seemann aus der Praxis kennt, wenn nachlassender Wind bestimmte Segelmanöver notwendig macht, damit das Schiff in seiner Bewegung nicht ganz zum Stillstand kommt. Diese Windflaute wird in unserem Bewegungssystem durch nachhaltige Stressspan-

nung ausgelöst, eine Stressspannung, die im Körper regelrechte Sauerstoffbarrieren aufbaut und somit ein unüberwindliches Hindernis für die Sauerstoffschiffchen auf ihrem Weg zu den Erfolgsorganen darstellt.

Belebende Segelmanöver helfen unserem Schiff aus der lähmenden Flaute, ebenso gelingt es, stressbedingte Sauerstoffbarrieren durch gezieltes *Stretching* zu überwinden, damit die Erfolgsorgane wieder zahlreich von den Sauerstoffschiffchen angefahren werden können. Das Resultat ist erstaunlich und ermutigend, denn über wirksame Dehnungsmanöver profitieren die Zellen von einem nachhaltigen Energieschub.

Nicht ohne Bedeutung ist die Zahl sieben in Zusammenhang mit den Hanseaten, sieben als Zahl der Ordnung und Harmonie. Die Sieben begleitet uns durch dieses Buch, denn es sind exakt sieben Körperabschnitte, die bevorzugt von schmerzhafter Stressspannung und somit vom *negativen* Sauerstoff-Flow-Effekt betroffen werden. An diesen Gelenken kommen bevorzugt Leistungs- und Gesundheitsstörungen zum Ausdruck:

- Nacken- und Kopfschmerzen durch verspannte Nackenmuskulatur
- Rückenschmerzen als Folge von Rückenstress
- Leistenverspannungen durch einseitige Muskelverkürzungen, insbesondere durch langes Sitzen
- Oberschenkelzerrungen durch Stress in der Kniebeugemuskulatur
- Wadenkrämpfe durch Fehlbelastungen der Füße
- Schulterblockaden durch einseitige Bewegungsbelastungen
- Handkrämpfe durch beherrschende Bedienungsarbeiten

Der negative Sauerstoff-Flow-Effekt ist Ausdruck einer Stressspannung für die Sauerstoffschiffchen im Meer des Blutstromes.

Die 7 Hanseaten fördern den Sauerstoff-Flow-Effekt – Ausgleichsmanöver für freie Fahrt der Sauerstoffschiffchen zu den Zellen.

*Die 7 Hainseiten sind
korrigierende Manöver
an den sieben
gefährdetsten
Gelenkschnitten.*

Unser Segler auf großer Fahrt steht also mit seinen vollen Segeln für das Fließen von Sauerstoff in unserem Organismus, für den bereits erwähnten positiven Sauerstoff-Flow-Effekt. Die Reiseroute geht über alle Weltmeere, exakt sind es wiederum sieben an der Zahl und unser Ziel sind selbstverständlich die sieben Kontinente. Jeder Erdteil wird in diesem Buch außerdem durch eine typische Tiergattung vertreten:



Der Storch für Europa



Die Giraffe für Afrika



Die Katze für Asien

Das Känguru für Australien



Die Robbe für die Arktis

Das Pferd für Südamerika



Der Bär für Nordamerika

Jedes Tier stellt sich uns in einer typischen Geste seiner Körpersprache vor. Der erste Hanseat beispielsweise ist ein Storchenbein und signalisiert die typische Entlastungsdehnung einseitig verspannter Hüftmuskeln, damit unsere Sauerstofftransporter wieder ungehindert im Körper verkehren können.

Die 7 Hanseaten symbolisieren über die Körpersprache von Tieren bestimmte Dehnungsmanöver, die für einen positiven Sauerstoff-Flow-Effekt sorgen.

Die 7 Hanseaten symbolisieren über die Körpersprache von Tieren bestimmte Dehnungsmanöver, die für einen positiven Sauerstoff-Flow-Effekt sorgen. Die typischen Tierbilder können leicht verstanden und problemlos zur täglichen Routine werden. Wir alle wissen, dass Änderungen in unserem täglichen Verhalten mit großen Schwierigkeiten verbunden sind, obwohl unser Verstand die Sachzusammenhänge lange begriffen hat. Der Weg vom Kopf (Vernunft) zu unserem Herzen (Gefühl) ist lang und mit vielen Widerständen gepflastert. Werden dagegen Informationen und Lerninhalte über die emotionale Schiene vermittelt, so wird die praktische Umsetzung erleichtert.

Ziel dieses Buches ist es, wirksame Anti-Stress-Strategien über die emotionale Ebene zu vermitteln, Bilder und Musik sind dabei eine gute Motivationshilfe (mehr darüber in Kapitel 6). Der Giraffenhals gegen Kopf- und Nackenschmerzen, der Katzenbuckel gegen Rückenbeschwerden: Solche Bildinformationen bleiben viel leichter in Erinnerung als formelle Lektionen, die da lauten: »Man ziehe den Kopf mit der Hand zur Beugeseite der Schulter und halte diesen Zustand sieben Sekunden an.«

Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach.

Gefühle werden aber nicht nur durch Bilder und Musik vermittelt, ein starker körperlicher Reiz geht auch von einer Schmerzattacke aus. Haben wir uns einmal die Hand an der heißen Herdplatte verbrannt, wird dies im Gehirn nachhaltig

Die 7 Hanseaten sind eine positive Visualisierung auf emotionaler Ebene zur Erleichterung unseres Erinnerungsvermögens.

gespeichert, so dass wir jedes Mal, wenn wir in die Nähe eines Ofens kommen, unwillkürlich zurücksucken oder besonders vorsichtig sind.

Da nützt auch kein »vernünftiges Zureden«, denn die linke Gehirnhälfte speichert Informationen zwar formell und analytisch, aber die rechte Hälfte arbeitet

komplex und bildhaft. Das heißt: Wenn wir etwas nachhaltig verändern wollen, müssen die gespeicherten Bilder umprogrammiert werden bzw. mit anderen Begrifflichkeiten oder Verhaltensnormen verknüpft werden.

Im Computerzeitalter läuft den Menschen die Zeit davon und wer hat schon die tägliche Muße, dreißig Minuten oder länger an seiner Gesundheit zu arbeiten? Leicht erlernbare Präventionstrategien in Bildern bleiben unaus-

löslich in Erinnerung, werden dann zur täglichen Routine, wenn die »Manöver« schnell und zeitsparend umgesetzt werden können. Wie auf einem Segler muss die eingespielte Mannschaft spontan und wirkungsvoll reagieren, will sie auch die leiseste Windböe ausnutzen und in Bewe-

gung umsetzen. Auf unserer Fahrt durch die sieben Weltmeere und durch unseren Organismus sind pro Manöver sieben Sekunden vorgesehen: Sieben Sekunden Dehnungsmanöver pro Gelenkeinheit reichen aus, um störende Stressspannungen abzubauen und unsere Sauerstofftransporter wieder auf volle Fahrt zu bringen.

Wenn wir berücksichtigen, dass bei manchen Körperhaltungen die rechte und linke Seite gedehnt werden muss, genügen in der Gesamtabrechnung aller 7

Die 7 Hanseaten symbolisieren ganzheitliches Denken und neue Verhaltensnormen und fördern den Memory-Effekt.

Jeder Hanseate braucht sieben Sekunden pro Dehnungsmanöver für freie Fahrt der Sauerstofftransporter.

Hanseaten maximal zwei Minuten zur Realisierung aller Manöver. Zwei Minuten, die problemlos bei der Arbeit, zu Hause, auf Reisen und beim Sport unserer Gesundheit dienen. Die 7 Hanseaten können praktisch an jedem Ort, in jeder Situation und auch in jeder Kleidung durchgeführt werden. Wir brauchen uns nur an unseren Haustieren zu orientieren, die unbekümmert in der guten Stube und auf dem besten Sessel ihr Intensivstretching umsetzen und das praktisch im Stundenrhythmus. Die zeitsparenden Dehnungsmanöver versetzen auch den stressgeplagten Manager mit permanenter Zeitnot in die Situation, wirksame Anti-Stress-Strategien im Stundenrhythmus folgen zu lassen.

Die entspannende Wirkung verbunden mit dem positiven Flow-Effekt sind jedoch immer dann besonders wirksam, wenn die Dehnungsmanöver in stiller und ruhiger Umgebung vorgenommen werden. Wir erinnern uns in diesem Punkt an die Erkenntnis, dass die Kraft aus der Stille kommt und dass jede Anspannung zuvor die energiefördernde Entspannung benötigt. In der täglichen Praxis aber finden wir nicht immer optimale Bedingungen vor, zumal wir nun einmal im Zeitalter des Lärms leben müssen.

Die 7 Hanseaten sind jedoch auch dann wirksam, wenn es uns gelingt, sie in die täglichen Arbeits- und Tagesvorgänge fest mit einzuplanen. Beim Warten auf den Bus wird die Zeit kürzer, wenn gleichzeitig der Pferdsprung (Seite 40) an der Bordsteinkante praktiziert wird. Jede rote Ampel verliert ihren Schrecken, weil die Zeit bis zur Grünschaltung durchaus mit dem Giraffenhals (Seite 34) verbunden werden kann. Ein langwieriges Tele-

Die 7 Hanseaten symbolisieren über die Körpersprache von Tieren bestimmte Dehnungsmanöver, die für einen positiven Sauerstoff-Flow-Effekt sorgen.

Die 7 Hanseaten sind Anti-Stress-Strategien, die problemlos im Stundenrhythmus Wirklichkeit werden können.

fonat gewinnt belebende Elemente durch ein parallel geschaltetes Dehnungsmanöver in Form des Storchenbeins, in Anlehnung an die 7 Hanseaten (Seiten 32 und 47).

Gleichsam im Vorübergehen sind wir in der Lage, wirksame Anti-Stress-Manöver folgen zu lassen. Die Katze hat überhaupt keine Scheu, ihre typische Körpersprache vor allen geladenen Gästen zur Schau zu stellen. Ganz anders dagegen ist das Verhalten zivilisierter Großstadtmenschen, denn fast jeder glaubt,

das es gegen die gute Kinderstube verstoße, an einer Bushaltestelle seinen Mitmenschen den Giraffenhals zu demonstrieren. Rote Haare, grüne Haare, bunte Tätowierungen unterschiedlichster Muster, Ringe in Ohren und Nase – doch niemand nimmt Anstoß daran. Warum also nicht auch zur Abwechslung mal in die Gestalt einer Giraffe schlüpfen, wenn's dem Wohlfühlen dient?

Kinder und Tiere haben sich ihr natürliches Verhalten noch bewahrt, reagieren völlig losgelöst und kennen keine Scheu. Bemerkenswert sind auch neueste Erkenntnisse der Präventivmedizin,

die ausweisen, dass Menschen, die sich bis ins hohe Alter ein gewisses Maß kindlicher Unbekümmertheit und Naivität erhalten, die höchsten Lebenschancen aufweisen.

Die 7 Hanseaten sind ein zeitsparendes Training im Vorübergehen – sie symbolisieren ein extrovertiertes Verhalten jenseits überbetonter Ordnung und ein gesundes Maß ausgeglichener Naivität nach dem Motto: Ein bisschen Chaos braucht der Mensch.

2

Was ist Stress?



Stress ist für den Menschen unverzichtbar, Stress wirkt als Turbolader auf das gesamte Bewegungssystem. Ohne Stress hätte Kolumbus seine »Santa Maria« nicht in die Neue Welt geführt, ohne Stress wäre die Antarktis ein weißer unberührter Fleck auf unserem Erdball geblieben, ohne Stress ist auch ein Dirigent kaum in der Lage, Beethovens Neunte Sinfonie zu ihrer absoluten Vollendung zu führen. Allerdings mussten wir Menschen recht bald die bittere Erfahrung machen, dass man nicht ohne Folgen und unkontrolliert an dieser Stressschraube hantieren kann, ohne gewisse Quantitäts- und Qualitätsregeln zu berücksichtigen. »Dosis fazit venenum« erkannte bereits der berühmte Paracelsus im Mittelalter: »Alles ist Gift, allein die Dosierung entscheidet.«

»Alles ist Gift, allein die Dosierung entscheidet.«

Uneingeschränkt muss diese Regel auch für Stress gelten, denn es ist von entscheidender Bedeutung, wie lange, mit welcher Intensität und Qualität Krankheiten, Konflikte, Angst, Lärm, Zeitnot und Mobbing auf den Menschen Einfluss nehmen, wenn Stress in negativer Form (Distress) auf den Menschen wirkt.

Es war dem kanadischen Arzt Hans Selye 1936 in Montreal vorbehalten, die typischen Reaktionsweisen des Menschen auf Stress der Medizin zu unterbreiten, und er betonte in seiner 1950 entwickelten Lehre über Stress zunächst die physischen Reize durch intensive körperliche Beanspruchung, Verletzungen, Infektionskrankheiten sowie Hitze- und Strahlenschäden. Die psychischen Verhaltensweisen des menschlichen Organismus auf Stress wurden erst später der Lehre hinzugefügt.

Grundsätzlich ist zu vermerken, dass jeder Reiz entsprechend seiner Qualitäts- und Quantitätsstufe einer Initialzündung gleichgesetzt werden kann, eine Initialzündung, die einmal das Herz-Kreislaufsystem und in der Folge das gesamte Bewegungssystem in Aktion versetzt. Stress ist primär eine Initialzündung auf Bewegung, als prägender Ausdruck des Menschen in der Welt.

*Leben ist Bewegung
und Bewegung ist
Leben.*

In seiner Selbstbehauptung auf dieser Erde hätte der Homo sapiens unwiderruflich das Nachsehen gehabt, wenn sein Organismus unvorbereitet den Angriffen seiner Umwelt ausgesetzt gewesen wäre. In der direkten Konfrontation mit einem Bären war aus purer Selbstbehauptung mit dieser direkten Gefahr ein bestimmtes Potential an Kraft und Bewegung erforderlich. Kraft für die Handhabung einer Waffe – und für den Fall ihres Versagens ein sofort verfügbares Ausdauerleistungsvermögen für die Aktivität der Beine. In jedem Falle wurde bei diesem Vorgehen die provozierte Erregungsspannung sofort über Bewegung aufgebraucht, so dass die erhöhte Stresskurve unmittelbar zur Norm zurückfallen konnte.

Stress war es also, der den menschlichen Überlebenskampf lenkte und somit erst die Möglichkeit schuf, Hindernisse wie Berge, Meere, Hitze, Kälte und trostlose Wüsten zu überwinden.

Der Stressreiz arbeitet wie ein Kickstarter im Auto, durch einen stärkeren Pedaldruck wird vermehrt Kraftstoff an den Motor geführt, damit die schnelleren Drehmomente in einen notwendigen Beschleunigungsimpuls der Räder umgesetzt werden können.

Stress ist die Initialzündung auf Bewegung und für die Gestaltung einer situationsbedingten Aktivität.

Stressimpulse werden über unsere Sinnesbahnen an das Zwischenhirn geleitet und hier als Alarmsignal verarbeitet. Vom Zwischenhirn erfolgt über den Sympathikusnerv (Kampfnerve) eine Schaltung zum Nebennierenmark mit der Ausschüttung von Katecholaminen, die als eigentliche Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin in den Kreislauf gelangen. Diese Katecholamine beschleunigen den Herzschlag und erhöhen den Blutdruck, wobei gleichzeitig Zucker- und Fettreserven an das muskuläre Bewegungssystem geführt werden, da eine sofortige Höchstleistung erwartet wird.

Parallel erfolgt die Ausschüttung des Botenstoffes ACTH aus der Hypophyse in die Blutbahn, und über die Nebennierenrinde wird Hydrocortison als weiteres Hormon in der Blutbahn zur Verfügung gestellt. Stress funktioniert als Einschaltmechanismus für das Gehirn und über seine Leitungsbahnen (Nerven und Hormone) wird das gesamte Bewegungssystem auf Höchstleistung programmiert.

Der antriebsfördernde Reiz lässt unser Herz schneller schlagen, damit mehr Blut als Kraftstoff an die muskulären Erfolgsorgane gelangen kann. Das schneller schlagende Herz treibt den Blutdruck in die Höhe und die allgemeine muskuläre Grundspannung nimmt zu. Gleichzeitig ändert sich die Zusammensetzung des Kraftstoffgemisches im Blut, denn der anspringende Muskelmotor benötigt akut mehr Energie – Blutenergie in Form von Zucker- und Fettreserven.

In einem wechselvollen Leben besteht ein permanenter Pendelrhythmus zwischen Stress und Bewegung, zwischen

Phasen der Anspannung und Entspannung. Stress kann nicht ohne Bewegung und Bewegung nicht ohne Stress seine optimale Wirkung entfalten.

*Die Beziehungskette
Stress und Bewegung
ist in doppelter
Relation wirksam.*

Die Stress-/Bewegungsrelation funktioniert folgerichtig, so lange Bewegung zu einem festen Bestandteil menschlichen Lebens gehört. Der Jäger im Wald verbrannte in der Verfolgung seines Wildes die stressinduzierte Blutenergie sofort über eine hohe Aktivität der Arme und der Beine; ebenso der Ritter im Mittelalter in der Handhabung einer 40 kg Rüstung; oder der Seefahrer in der ständigen Kontrolle seines Schiffes und der Segel, damit eine optimale Windkessel-funktion in hohe Beschleunigung des Schiffes transformiert werden konnte.

In diese dynamische Welt brach der Mensch mit seinem Hang nach Fortschritt, Veränderung, Ordnung und Bequemlichkeit ein, ohne allerdings sich über die negativen Konsequenzen stets im Klaren zu sein. Durch die Entwicklung von Motor, Maschine und Computer wurde die Stress-/Bewegungsrelation verändert, ja größtenteils aufgehoben. Bedenklich ist die Situation insbesondere dadurch geworden, dass zum Stressausgleich die Bewegung eliminiert wird (Entspannung = Nichtstun), gleichzeitig der Stresspegel jedoch ansteigt. Vielfach ungeschützt ist der Mensch einem unheilvollen »Stressgewitter« ausgesetzt, ohne sich unter das schützende »Bewegungsdach« begeben zu können. Der Bär grauer Vorzeit kommt heute als kreischender Motor, ellenbogennutzender Mitmensch und durch eine lästige Musikberieselung beim Shopping daher, ohne dass in dieser so genannten Zivilisation genügend Fluchtwege zur Verfügung gestellt werden können.

Für einen Busfahrer kommt der Bär als uneinsichtiger Pkw-Fahrer oder nörgelnder Fahrgast ins Bild und alle Ausgän-

ge zur direkten Umsetzung des Kampf-Flucht-Reflexes sind verschlossen. Die fixe Fahrerposition ist vertraglich fest verankert und schließlich ist man zivilisiert und wohlerzogen, so dass die lösende Flucht oder ein direktes Draufschlagen nicht mehr

Stress und Bewegungsmangel – unsere Lebenskerze brennt gleichzeitig an beiden Enden.

als Lösung des Problems zur Verfügung stehen. Die Folgen von Stress auf den gesamten Organismus sind allerdings für den Bärenjäger und den Busfahrer gleich. Stress erzeugt Stressspannung, die nur unmittelbar über den Bewegungsausgleich kompensiert werden kann.

Der Superkraftstoff Zucker und Fett im Blut muss verstoffwechselt werden und dazu bedarf es einer anhaltenden und möglichst umfassenden muskulären Aktivität. Sportmedizinische Erkenntnisse weisen aus, dass hierfür ein Sechstel der quergestreiften Skelettmuskulatur zu reaktivieren sind. Unter Stress ohne Bewegungsausgleich ist das Verbrennen von Zucker für den Körper kein Problem, dagegen benötigt die Fettverbrennung ein Mehrangebot an Sauerstoff, der aber in dieser Situation vom Kreislauf nicht zur Verfügung gestellt werden kann. In seiner ökonomischen Arbeitsweise lagert deshalb das Herz-Kreislaufsystem den Energieträger Fett vor Ort an den Wänden der arteriellen Blutbahnen ab, statt es zu den Entsorgungszentren in der Leber zu führen.

Wird dieser fehlerhafte Kreislauf auf Dauer nicht durchbrochen, so ist die Entwicklung in eine allgemeine Starre der Blutgefäße (Arteriosklerose) vorgezeichnet. Die starren und zu engen Arterien können nicht mehr genug Sauerstoff und Energie im Körper umsetzen, und am Ende dieses Prozesses drohen Herzinfarkt, Schlaganfall und periphere Durchblutungsstörungen. Diese Zivilisationskrankheit trifft vornehmlich Menschen, die

Stress und Bewegungsmangel missbrauchen unsere Arterien zu Müllhalden ungenutzter Fettenergien.

*Gesundheit und Leistung
werden entscheidend
von der Aktivität unseres
rechten und linken
Beines gesteuert.*

eine bestimmte Verantwortung tragen und den ständigen Stressgewittern nicht durch Ausgleichsbewegungen begegnen können. Es ist vorgekommen, dass ein Busfahrer sein Fahrzeug gegen einen Baum setzte, weil er während seiner Berufstätigkeit von einem Herzinfarkt getroffen wurde.

Wie wir gesehen haben, ist Stress dosierungsabhängig, und bis zu einem gewissen Grad wirkt ein Reiz sogar leistungssteigernd, um allerdings als Folge einer lang anhaltenden oder wiederkehrenden Wirkung dann den leistungsmindernden Abfall folgen zu lassen. Dieses so genannte »Burn-out-Syndrom« endet oft in der Depression, wenn Stress ohne Gegenausgleich seine unkontrollierte Wirkung entfalten kann. Selbst im Leistungssport ist das Burn-out-Syndrom nicht unbekannt, wenn Training und Belastung überdosiert werden und Ehrgeiz das Verhalten prägen. Die menschliche Stresskurve hat den Verlauf eines umgekehrten U: Die anfängliche Steigkurve ist Ausdruck für Leistungsgewinn, wobei über eine bestimmte Zeit das Niveau auf einer gewissen Höhe gehalten werden kann. Ohne Phasen der Ruhe, der Entspannung und der ausgleichenden Bewegung endet jedoch ein anhaltend hohes Stressniveau im krankheitsfördernden Abfall.

Der Verlauf dieses Stressprofils ist individuell unterschiedlich. Ganz allgemein kann man zwischen der Reaktionsweise eines *Sympathikotonikers* und eines *Vagotonikers* unterscheiden. Die vegetativen Reaktionen werden einmal vom Sympathikus und zum anderen vom Parasympathikus (Vagus) bestimmt. Das Stressprofil des Sympathikotonikers weist sich durch einen verfrühten und erhöhten Verlauf aus, dagegen reagiert der Vagotoniker verzögert auf Stress mit einer flacheren Verlaufskurve. Der Sympathikotoniker ist temperamentvoll, leicht erregbar und nervös, reagiert oft unbeherrscht. Der Vagotoniker tritt ge-

lassen und ruhig auf, er »frisst« allerdings häufig den Stress in sich hinein.

In dem individuellen Verlaufsprofil unterliegt unsere Leistungskurve täglichen Zeitschwankungen: Während wir vormittags um 11 Uhr und am späten Nachmittag gegen 18 Uhr zur Höchstform auflaufen, folgen nachmittags um 14 Uhr und nachts zwischen 12 und 2 Uhr die Phasen des tiefsten Leistungsabfalls. Ein kurzes Mittagsschläfchen ist biologisch gerecht und sollte in den Tarifverträgen berücksichtigt werden, will man den Rest des Tages alle körperlichen und geistigen Reserven mobilisieren. Es wäre durchaus angebracht, die Couch als ein wichtiges Büromöbel anzuerkennen, wobei allerdings exakte Zeitvorschriften zu beachten sind.

Megaschlaf ist die 5- bis 15-Minuten-Pause mittags gegen 14 Uhr, dabei berücksichtigt die viertelstündige Zeitbeschränkung die typische Arbeitsweise des Sympathikus (Tagnerv) und des Parasympathikus (Nachtnerv). In der Wechselbeziehung zwischen Sympathikus und Parasympathikus gibt es nämlich nicht nur individuelle Unterschiede, sondern auch ein typisches Tages- und Nachtprofil, denn der Sympathikus als Leistungs- und Kampfnerv beherrscht den Tag und der Parasympathikus als Beruhigungsnerv die Nacht.

Wird jetzt der Mittagsschlaf zu lange ausgedehnt, so beginnt bereits in den Nachmittagsstunden der Nachtnerv seine Regieführung, und jeder kennt die allgemeine Müdigkeit, die einen befällt, wenn man sich am Wochenende eine Stunde lang zur Ruhe begibt. Der Megaschlaf von maximal 15 Minuten dagegen sorgt dafür, dass der Sympathikus nicht »aus dem Ruder läuft«. Napoleon war ein Weltmeister im Megaschlaf. Er verstand es, auf seinen langen Reisen und auf dem Rücken seines Pferdes wiederholt eine »Mütze voll Schlaf« zu nehmen. Dadurch gewann er am Tag immer wieder neue Energien zurück, so dass er nachts mit maximal 5 bis 6 Stunden Schlaf auskam.

Inzwischen wurde das Pferd gegen das Auto ausgetauscht, doch während einer Autofahrt kann der Sekundenschlaf zu einer tödlichen Falle werden. Denn das biologische Tief macht nachmittags um 14 Uhr auf der Autobahn keine Ausnahme. Da helfen auch gymnastische Übungen, laute Musik oder das geöffnete Fenster während der Fahrt nicht. Das einzig Richtige ist der Megaschlaf auf einem Rastplatz in bequemer Sitzposition. Megaschlaf als Stressmanagement gegen Sekundenschlaf auf der Autostraße:

- Lenke dein Fahrzeug auf einen Rastplatz, riegle die Türen ab und entspanne dich auf deinem Sitz.
- Schließe die Augen und schlafe maximal 15 Minuten.

Die 15-Minuten-Schlafpause kann durch den so genannten Schlüsselwecker begrenzt werden: Die Hände liegen bequem am Lenkrad und der Startschlüssel an einem Finger der rechten Hand. Im tiefen Schlaf entspannen die Finger, der Schlüssel fällt zu Boden – und der Megaschlaf ist beendet.

Stress wurde zu einer objektiven Größe in unserer Zeit, aber niemand ist dazu verurteilt, sich dem ständigen »Stressgewitter« auszusetzen. Das Motto lautet: »Meide Stress, wo immer eine Chance dazu besteht.« Es ist nun wirklich nicht nötig, sich permanent harter Discomusik auszusetzen, und auch ein Walkman verfügt über eine jederzeit erreichbare Lärmregulierung. Ein hektischer Badeaufenthalt kann durchaus gegen einen ruhigen Waldspaziergang ausgetauscht werden. Beim Wintersport bringt Skilanglauf in der typischen Schneelandschaft mehr Erholung als der teure und hektische Abfahrtslauf, der außerdem mit einem hohen Verletzungsrisiko verbunden ist.