Resilienz – Psyche und Immunsystem beeinflussen sich gegenseitig

Resilienz!? Ein Kinderspiel?

Krisen können uns aus der Bahn werfen

NOVITAS

Das Magazin der *fürsorglichen* Krankenkasse

Sonderausgabe
RESILIENZ

FÜRSORGLICH GEGEN STRESS!

NOVITAS BKK

RESILIENZ – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Resilienz – klingt erst mal sehr abstrakt, oder? Das Wort stammt vom lateinischen „resilire“ und bedeutet abprallen, zurückspringen. In der Psychologie beschreibt Resilienz die Fähigkeit, unerwartete negative Ereignisse zu überstehen, sich an widrige Umstände anzupassen und Strategien zu entwickeln, um Probleme zu lösen. Wer also resilient ist, schafft es besser, Stress zu regulieren und Krisen zu überstehen.

Was so sachlich klingt, hat auch Auswirkung auf unser Gefühlsleben: Mit Resilienz reagieren wir gelassener und konstruktiver auf Änderungen und Hürden, die uns zwangsläufig im Laufe unseres Lebens begegnen.

Wie schaffen wir es, resilienter zu werden? Wie ein Mensch auf Krisen reagiert, wird durch seine Grundhaltung und Denkmuster sowie durch seine Handlungsweisen bestimmt. Diese sogenannten sieben Säulen – Optimismus, Lösungsorientierung, Akzeptanz, Streben nach einem sozialen Netzwerk, Eigenverantwortung, Selbstregulierung und Zukunftsplanung – sind veränderbar und werden in leichten Variationen bei Resilienz-Trainingsangeboten verwendet.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft stärken können, welchen Einfluss die Psyche auf unser Immunsystem hat, wie die Resilienz schon im Kindesalter gefördert werden kann oder wie Sie gestärkt aus einer Lebenskrise hervorgehen können. <

Dr. med. Gabriele Stumm
Ärztliche Leiterin bei
4sigma, unserem Partner
für Medizin-Telefonie

PSYCHE UND *IMMUNSYSTEM* BEEINFLUSSEN SICH GEGENSEITIG

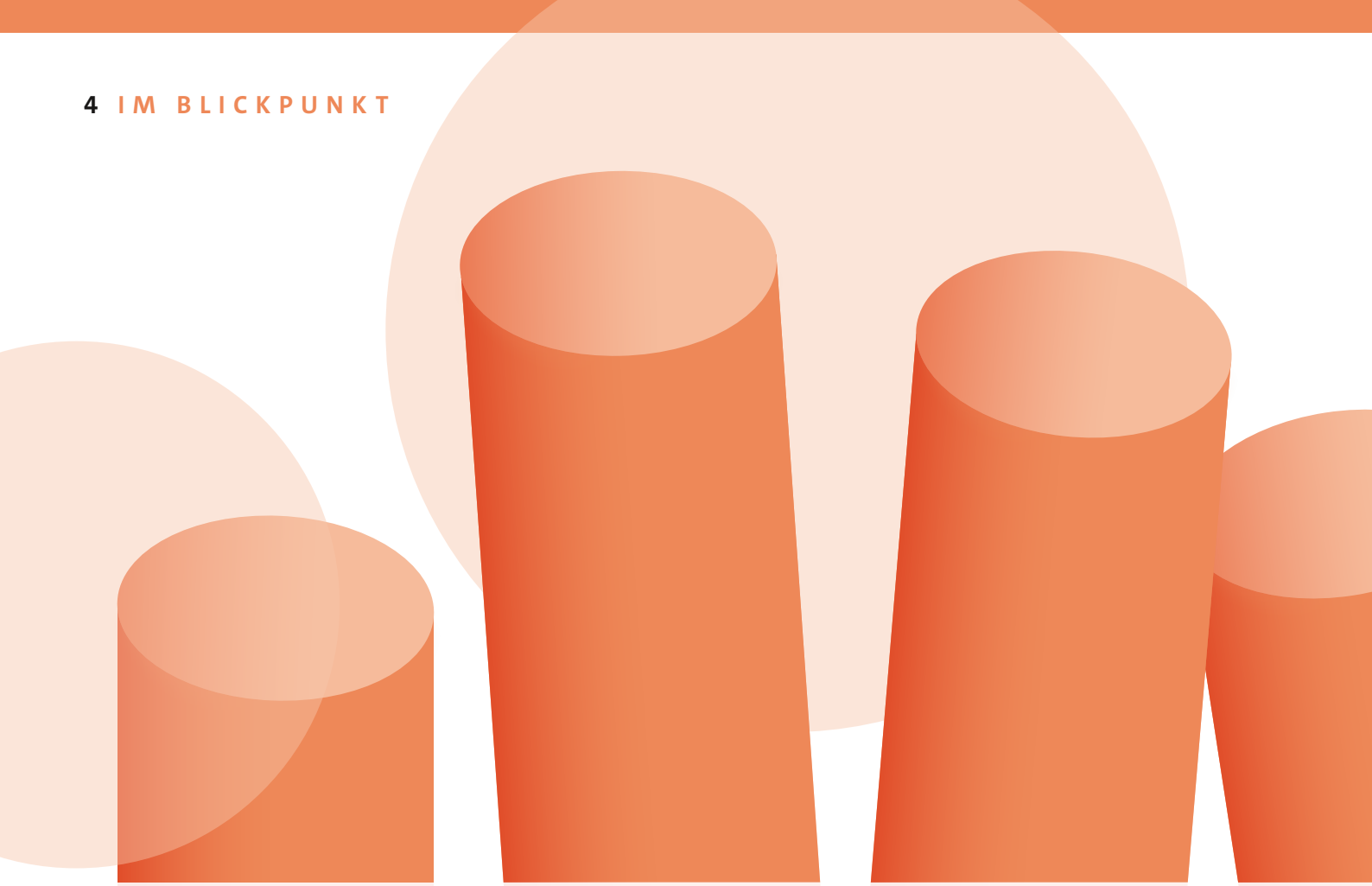
Unsere Psyche hat einen starken Einfluss darauf, wie gut unser Immunsystem funktioniert. Unsere Expertin Dr. Gabriele Stumm, ärztliche Leiterin bei 4sigma, unserem Partner für Medizin-Telefonie, erklärt, wie Psyche und Immunsystem zusammenhängen.

Krieg in Europa, Klimakrise, Inflation, Energiekosten, Corona – die schlechten Nachrichten reißen nicht ab. Dazu Stress im Beruf oder mit der Familie. Wie wirken sich negative Gefühle auf unser Immunsystem aus?

Derzeit erreichen uns nicht nur viele schlechte Nachrichten, sie haben auch Einfluss auf unseren Alltag und bereiten uns Sorge. Gerade wenn man das Gefühl hat, nicht aktiv etwas gegen eine widrige Situation tun zu können, fühlen wir uns besonders gestresst. Und ja, negative Gefühle wie Stress, Angst oder Besorgnis können das Immunsystem beeinträchtigen. Diese Gefühle lösen in unserem Körper die Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol aus. Diese Hormone stören die Funktion des Immunsystems. Unsere Abwehrkräfte werden heruntergefahren und sind weniger effektiv bei der Bekämpfung von Krankheiten.

Steht unser Denken, Fühlen und Handeln in direktem Zusammenhang mit unserem Immunsystem?

Ja, durchaus: Jemand, der pessimistisch denkt, sich ausgeliefert fühlt, passiv bleibt und keine Gegenmaßnahmen einleitet, steht erheblich unter Stress. Konzentrieren sich die Gedanken dagegen darauf, wie man ein Problem löst oder wenigstens das Beste daraus macht, fühlt man sich weniger hilflos. Arbeiten wir uns durch eigenes Handeln aus schwierigen Situationen heraus, baut man damit auch den Stress ab. Ein optimistischer, pragmatischer Lebensstil hilft also tatsächlich, die Funktionstüchtigkeit des Immunsystems zu steigern.



Stimmt es also, dass Optimisten seltener krank und schneller wieder gesund werden?

Es gibt Studien, die zeigen, dass optimistische Menschen tatsächlich ein geringeres Risiko haben, krank zu werden, und dass sie auch schneller gesund werden. Eine positive Grundeinstellung bedeutet, dass man sich durch Herausforderungen oder Schwierigkeiten nicht so stark stressen lässt. Nicht jede Hürde wird als Katastrophe wahrgenommen. Optimisten meistern ihren Alltag also meist mit einem geringeren Stresshormonlevel und damit mit weniger Druck auf ihr Immunsystem. Allerdings gibt es viele andere Faktoren, die das Risiko von Krankheiten und die Genesung beeinflussen können. Optimismus bestimmt also nicht allein, ob man krank wird oder schnell wieder gesund.

Macht es für unser Immunsystem einen Unterschied, ob wir unter akutem oder chronischem Stress leiden?

Ja, das macht einen Unterschied! Akuter Stress – denken Sie zum Beispiel an Ihre Fahrprüfung zurück oder einen Auftritt vor vielen Menschen – kann das Immunsystem kurzzeitig beeinträchtigen. Aber solche Situationen sind schnell vorbei, die Erholung folgt prompt. Das Immunsystem kehrt normalerweise schnell wieder zu seiner normalen Funktion zurück. Ist ein Mensch dagegen über einen längeren Zeitraum einem hohen Stresslevel ausgesetzt, kann das Immunsystem stärker beeinträchtigt werden und verschiedenste Krankheiten begünstigen.

Auf welche Erkrankungen hat ein gestresstes Immunsystem denn überhaupt Auswirkungen? Spielt es auch bei Autoimmunerkrankungen oder bei Krebs eine Rolle?

Ein gestresstes Immunsystem kann das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen erhöhen. Zunächst denkt man da an Infektionen wie Erkältungen oder Grippe. Aber auch das Risiko für Autoimmunkrankheiten wie Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis und Schuppenflechte ist erhöht. Bei bestehender autoimmuner Erkrankung kann Stress neue Schübe auslösen.

Inzwischen stellen eine Reihe von Studien eine Verbindung zwischen psychischem Stress und einem erhöhten Krebsrisiko her. Nun ist es nicht unbedingt so, dass Stress Tumorzellen entstehen lassen würde. Dafür sind genetische Veränderungen, sogenannte Mutationen, in den Zellen verantwortlich. Doch das durch Stress geschwächte Immunsystem und die dadurch ausgelösten entzündlichen Veränderungen behindern den Körper, seine Reparatur- und Abwehrmechanismen gegen Tumorzellen durchzuführen. Tatsächlich legen neue Daten nahe, dass Stress die Streuung von Tumorzellen in Lymphknoten oder über den Blutkreislauf begünstigen kann. Auch in dieser schwierigen Krankheitssituation könnten Optimismus und Zuversicht also positive Effekte haben.

Wie können wir unsere Resilienz stärken und gelassener und lösungsorientierter mit Stress umgehen?

Da erwähnen Sie einen wichtigen Begriff, der in vieler Munde ist, von dem aber viele nicht wissen, was damit gemeint ist.

OPTIMISTISCHE MENSCHEN LEBEN GESÜNDER!

EINE DER SIEBEN SÄULEN: OPTIMISMUS.

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, unerwartete Ereignisse zu überstehen, sich an widrige Umstände anzupassen und Strategien zu entwickeln, um Probleme zu lösen. Resilienz ist also eine wichtige Eigenschaft, die Menschen dazu befähigt, Stresssituationen zu bewältigen und konstruktiv mit Veränderungen umzugehen, mit denen sie im Laufe ihres Lebens meist zwangsläufig konfrontiert werden. Resilienz kann man tatsächlich trainieren.

Wieder ist es positives Denken, das uns zuversichtlich macht, stressige Situationen zu überstehen. Ermutigen Sie sich selbst. Sagen Sie sich, Sie werden es schon schaffen!

Die meisten Menschen mögen es nicht, wenn sich Dinge verändern. Doch manchmal kann man Veränderungen nicht aus dem Weg gehen. Dann ist es wichtig, sie anzunehmen, selbst wenn sie zunächst unliebsam erscheinen. Versuchen Sie, sich auf positive Lösungen zu konzentrieren und nicht auf die Probleme. Manchmal bringen neue Pfade, wenn man sie denn beschreitet, erstaunliche Erkenntnisse oder Vorteile. Und wenn nicht: Auch die Fähigkeit, aus Problemen und Härten das Beste zu machen, ist ein Zeichen von Resilienz.

Um lösungsorientiert handeln zu können, ist es wichtig, sich seine Stärken bewusst zu machen. Überlegen Sie, wie Sie sie nutzen können, um Herausforderungen zu meistern.

Man muss Probleme nicht im Alleingang lösen. Wenn Sie Unterstützung benötigen, suchen Sie sich ein Team. Oder nehmen Sie Hilfe von jemandem an, der ähnliche Probleme bereits gelöst hat. Das ist kein Zeichen von Schwäche!

Machen Sie sich Ihren Erfolg bewusst. Überlegen Sie, was Sie bereits geschafft haben. Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie das Ziel erreichen.

Notieren Sie sich Ihre Erfolge und vergessen Sie nicht, sich für Ihre Erfolge zu belohnen. Damit stärken Sie Ihr Selbstvertrauen für die nächste knifflige Situation.

Vergessen Sie schließlich nicht, sich nach belastenden Situationen ausreichend Zeit zum Entspannen und Erholen zu geben.

Welchen Einfluss haben genetische Faktoren auf die seelische Stabilität?

Eine ganze Reihe von psychischen Erkrankungen treten familiär gehäuft auf. Die genetische Veranlagung spielt hier eine bedeutsame Rolle. Ob die Gene einen direkten Einfluss haben, wie viel Resilienz jemandem in die Wiege gelegt wird, ist dagegen nicht eindeutig.

Genetische Faktoren sind nicht allein entscheidend für die Entwicklung einer psychischen Erkrankung. Umweltbedingungen, Lebenserfahrungen und andere biologische Faktoren können ebenfalls einen Einfluss darauf haben. Es gibt viele Menschen mit einem genetischen Risiko, die keine psychischen Probleme entwickeln, und umgekehrt gibt es viele Menschen ohne genetisches Risiko, die psychische Probleme haben. <

Resilienz!? Ein Kinderspiel?

Früh übt sich – das gilt auch für die Resilienz. Denn bereits Kinder können ihre Widerstandskraft fördern und davon nicht nur in der Schule profitieren. Ob bei Stress mit Schulaufgaben, Streit mit Freunden, Konflikten mit Geschwistern oder den Eltern: Was Kinder in jungen Jahren lernen, welche Denkweisen und Verhaltensmuster sie sich aneignen, setzt sich ins Erwachsenenalter fort. Doch wie können wir Kinder dabei unterstützen, sich ein gutes Resilienz-Polster aufzubauen?

NESTSCHUTZ GEBEN

Zunächst einmal benötigen Kinder Sicherheit und Zuverlässigkeit. Dazu gehört eine gute emotionale Bindung zu mindestens einer festen Bezugsperson. Sie vermittelt den Kindern, dass sie vertrauen können und sie in ihrer Persönlichkeit angenommen werden. Zur Erziehung gehört natürlich auch die gelungene Auseinandersetzung. Wenn Kinder lernen, dass bei einem Streit nicht ihre Person, sondern ein bestimmtes Verhalten gemeint ist, können sie auch im späteren Leben leichter mit konstruktiver Kritik umgehen, anstatt solche persönlich zu nehmen.

HERAUSFORDERUNGEN ZULASSEN

Aus ihrem sicheren Nest heraus müssen Kinder ihren Entdeckungsdrang ausleben und sich Herausforderungen stellen dürfen, um an diesen zu wachsen. Wenn Sie die Resilienz ihrer Kinder fördern, wirkt sich das positiv auf den weiteren Lebenslauf aus.

Aber auch andere Personen können dies übernehmen, wenn zum Beispiel langfristige Erkrankungen oder schwierige soziale Verhältnisse dies erfordern. Nicht jeder Start ins Leben verläuft optimal. Doch selbst Kinder, die unter ungünstigen Bedingungen aufwachsen, können ihren Weg finden. Resilienz lernt sich zwar „spielend“ im Kindesalter, mit etwas mehr Anstrengung aber auch in allen anderen späteren Lebensphasen.

GEHEN SIE MIT GUTEM BEISPIEL VORAN

Wie setzen Sie nun die Theorie in die Praxis um? Wir haben ein paar Tipps für Sie. Denken Sie aber vor allem daran: Sie sind das Vorbild, von dem Ihr Kind lernt. Die Gelassenheit, die Sie ausstrahlen, wenn sich eine Krise ankündigt, Ihre Art, sich einer Herausforderung zu stellen, wird sich Ihr Kind abschauen.

- Verbringen Sie Zeit mit Ihren Kindern, hören Sie ihnen zu, wenn sie über ihre Ängste oder Sorgen sprechen. Lassen Sie sie wissen, dass Sie bereit sind, ihnen zu helfen.
- Nehmen Sie Ihre Kinder ernst, lassen Sie sie spüren, dass sie starke und kompetente Menschen sind.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, über verschiedene Strategien nachzudenken, um Herausforderungen zu bewältigen. Vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass Probleme dazu da sind, gelöst zu werden, anstatt sich vor ihnen zu fürchten.
- Lösen Sie nicht alle Probleme für Ihr Kind. Unterstützen Sie es vielmehr bei seinen Bemühungen, sich aus schwierigen Situationen herauszuarbeiten. Lassen Sie es seine Selbstwirksamkeit spüren, dies stärkt sein Selbstvertrauen.
- Finden Sie mit Ihrem Kind ein Hobby, das es wirklich liebt. Es wird ihm über schwierige Zeiten hinweghelfen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, positiv zu denken, das Beste auch aus widrigen Situationen zu machen, anstatt sich auf die negativen Gedanken zu konzentrieren und zu hadern. <

ABSCHALTEN NACH DER ARBEIT

BEWUSSTE FÜRSORGE FÜR EINEN SELBST!

FEIERABEND: SO GELINGT ER RICHTIG

Es ist geschafft – wir haben Feierabend! Die Arbeit können wir nun erst mal hinter uns lassen und uns ganz uns selbst und unserem Privatleben widmen. Doch was ist, wenn uns die Gedanken an die Arbeit einfach nicht loslassen? Feierabend machen klingt zwar einfach, ist es aber oftmals gar nicht.

Wir benötigen Zeit, um zu regenerieren und neue Kraft zu tanken. Für unsere berufliche Zufriedenheit und auch für unsere körperliche Gesundheit ist es wichtig, dass uns das Abschalten nach der Arbeit gelingt und wir den Kopf freibekommen. Folgende Methoden können Ihnen dabei helfen, abzuschalten:

FEIERABEND-RITUALE

Ein Ritual kann den Feierabend bewusst einläuten. Das müssen keine langwierigen oder komplizierten Rituale sein. Vielmehr sollte Ihr persönliches Feierabend-Ritual aus Dingen bestehen, die Sie gerne tun. Für den einen ist es der Kaffee bei der Ankunft zu Hause, für den anderen ein kurzer Austausch mit Freunden, ein Telefongespräch oder der Spaziergang. Wichtig ist, dass sich Ihre Gedankengänge von der Arbeit lösen und Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken. So können Sie sich besser auf den Feierabend einstellen.

AUSGLEICH SCHAFFEN

Manchmal möchte man nach der Arbeit einfach nur die Beine hochlegen und nichts tun. Gerade bei schwerer körperlicher Arbeit ist das auch gar keine üble Idee – zumindest für eine bestimmte Erholungsphase. Dennoch – und gerade bei „Kopfarbeitern“ – ist es ratsam, sich einen etwas aktiveren Ausgleich zum Arbeitstag zu suchen. Womit Sie garantiert den Kopf freibekommen: Sport treiben! Hierfür müssen Sie nicht unbedingt Gewichte stemmen oder laufen gehen. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 11.

BETTLEKTÜRE

Wenn Sie abends kurz vor dem Zubettgehen oder vielleicht sogar im Bett noch im Internet surfen, kann das ein Grund für eventuelle Einschlafprobleme sein. Am späten Abend nicht mehr auf digitale Medien zurückzugreifen, ist sinnvoll. Einerseits baut das Bildschirmlicht das schlafanstoßende Hormon Melatonin ab, andererseits hält uns die Flut von Informationen wach. Besser eignen sich das klassische Buch oder eine Zeitschrift.

DEN KOPF AUSLEEREN

Bestimmt kennen Sie diese Tage, an denen Sie alles versucht haben, aber Ihre Gedanken kreisen immer noch um die Arbeit. Probieren Sie doch mal, die Sorgen, Gedanken und Ideen, die Sie beschäftigen, niederzuschreiben. Sobald Sie sie auf ein Blatt Papier gebracht oder sie in den PC getippt haben, wird es Ihnen leichter fallen, sie gedanklich loszulassen. Ähnliches erreichen Sie, wenn Sie Ihre Sorgen einer Vertrauensperson schildern. Das Unterbewusstsein wird entlastet: Sich „leerschreiben“ oder „aussprechen“ sind bewährte Methoden, um mit Stress und dem Gefühl, nicht abschalten zu können, umzugehen. <

KRISEN KÖNNEN UNS AUS DER BAHN WERFEN

Viele von uns haben sicher schon einmal eine Krise oder krisenähnliche Situation erlebt. Häufig sind es gravierende Veränderungen in den persönlichen Lebensumständen. Das kann der Tod eines nahestehenden Menschen sein, eine schwere Erkrankung oder aber der Verlust des Arbeitsplatzes. Neben diesen persönlichen Umständen machen aber zunehmend auch andere Ereignisse wie der Ukrainekrieg, die Inflation oder der Klimawandel vielen Menschen Angst. So unterschiedlich die Ereignisse und unsere aktuelle Lebenssituation sind, so vielfältig ist auch der persönliche Umgang damit.

Krisen setzen uns unter Stress. Dies ist biologisch betrachtet sinnvoll. Die unmittelbaren Reaktionen von Körper und Psyche helfen uns, die Krisensituation schnell zu bewerten und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Das Gute ist, dass einerseits eine Krise meist nicht dauerhaft anhält und wir sie andererseits auch bewältigen können. Problematisch werden Krisen, wenn sie lange anhalten, wir keine Lösung für sie finden und wir das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren.

WIE BEWÄLTIGEN WIR EINE KRISE?

Keine Krise ist wie die andere. Die Forschung hat jedoch Phasen ermittelt, die sich in nahezu jeder Krise wiederfinden. Aber auch wenn die nachfolgende Auflistung einen anderen Eindruck vermittelt: Eine klare Trennung der einzelnen Phasen* ist nicht immer gegeben. Häufig verschwimmen sie oder wiederholen sich.

PHASE 1: SCHOCK

Zu Beginn der Krise erleben wir innerlich ein Chaos. Dies führt bei einigen Menschen dazu, das sie sich wie gelähmt fühlen oder gar die Realität verleugnen. Sie wollen die Situation einfach nicht wahrhaben. Diese Phase kann Stunden, aber auch bis zu einigen Tagen andauern.

PHASE 2: REALISIEREN

Irgendwann realisieren wir nach und nach die Situation sowie die Folgen. Es machen sich Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit, Bedrohung und Kontrollverlust breit. Erste Abwehrmechanismen können dazu führen, dass das Ereignis auch weiterhin verdrängt wird.

PHASE 3: VERARBEITUNG

Mit der Phase 3 beginnen wir, einen Weg aus der Krise zu finden. Das setzt voraus, dass wir die Situation akzeptieren, etwa den Verlust einer Person oder des Jobs. Wir beginnen, nach Lösungen zu suchen, wie wir mit der Krisensituation fertig werden können. Im besten Fall gelingt es uns, das Geschehene hinter uns zu lassen und uns von negativen Gedanken frei zu machen.

PHASE 4: NEUORIENTIERUNG

Die Neuorientierung stellt die letzte Phase der Krisenbewältigung dar. Wir beginnen, uns neu aufzustellen. Das kann letztlich sogar dazu führen, dass wir in dieser für uns zunächst schrecklichen Situation im Nachhinein auch etwas Gutes sehen. Zumindest gehen unser Selbstvertrauen und unsere Zuversicht gestärkt aus einer bewältigten Krise hervor.

DIE KRISENBEWÄLTIGUNG IST DENNOCH SO UNTERSCHIEDLICH WIE WIR MENSCHEN

Wie Menschen mit einer Krise umgehen, ist allerdings sehr individuell. Manche bewältigen zielstrebig die Situation und kommen rasch wieder in der Normalität an. Andere brauchen länger oder schaffen es nicht ohne professionelle Hilfe. Die eigene Einstellung und die bisherige Lebenserfahrung nehmen Einfluss darauf. Optimismus, das Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten und die Kunst, auch Schlimmes nüchtern zu betrachten und zu relativieren, hilft. Wer sich dagegen schon früher in hilflosen Situationen befand und wessen Selbstvertrauen gering ausgeprägt ist, benötigt häufiger Unterstützung von außen. In jedem Fall ist es gut, Menschen um sich zu haben, die für einen da sind. <

*Quelle: Phasenmodell nach Cullberg (1987), Kast (1989)

FÜRSORGLICHE HILFE RUND UM DIE UHR

Wer auf sich allein gestellt ist – oder sich zumindest so fühlt –, sollte sich nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Telefonseelsorge, über die rund um die Uhr ausgebildete Fachkräfte zu erreichen sind, ist eine sehr gute erste Anlaufstelle. Hier können Sie schnelle Hilfe erhalten:

Telefonseelsorge
0800 111 0 111
0800 111 0 222
116 123

Nummer gegen Kummer Kinder & Jugendliche
116 111

Nummer gegen Kummer Eltern
0800 111 0 550

Muslimisches Seelsorgetelefon
030 44 35 09 821

Im Notfall Polizei (110) oder Rettungsdienst (112) anrufen!

HANDELN, BEVOR DER JOB KRANK MACHT

HÖRBUCH ZUM DOWNLOAD

Viele von uns empfinden den heutigen Lebensstil als große Belastung und fühlen sich permanent gestresst. Sich von den alltäglichen Anforderungen zu erholen, erscheint zunehmend schwieriger. Immer häufiger ist die Rede von einem Burn-out.

BURN-OUT VERMEIDEN

Ein Hörbuch, das in Kooperation mit der Bertelsmann-Stiftung entstanden ist, informiert darüber, wie Sie einen Burn-out vermeiden. Betroffene berichten über ihre Erfahrung mit dem Burn-out-Prozess und wie sie sich im Laufe der Zeit persönlich veränderten. Experten ordnen diese persönlichen Erfahrungen ein. So können Betroffene selbst überprüfen, ob und wie erschöpft sie bereits sind.

Wie man die Spirale von seelischer Erschöpfung durchbricht und ihr entkommt, wird in diesem Hörbuch ebenfalls erläutert.

Sie erfahren außerdem, wie Sie langfristig ein stabiles Gleichgewicht zwischen Leistung und Erholung finden, zwischen den Anforderungen von außen und den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen. Anregungen für den Alltag helfen Ihnen, Ihre Balance und Lebenszufriedenheit zu festigen.

Im fünften und letzten Kapitel des Hörbuches geht es um die Möglichkeiten, die Unternehmen haben, um Stressbelastung und Burn-out bei ihren Beschäftigten zu vermeiden. Studien haben gezeigt, dass beispielsweise eine Führungskraft großen Einfluss auf den Stresspegel in der von ihr geführten Abteilung hat. Allerdings gibt es hier noch viel aufzuholen, denn bisher haben nur wenige Vorgesetzte konkrete Vorstellungen davon, wie sie ihre Mitarbeitenden vor Stress schützen können und zugleich hohe Leistung ermöglichen. Beispiele, die sich in der Praxis bewährt haben, helfen Führungskräften, einen gesunden Führungsstil sofort umzusetzen. <

FÜRSORGE ZUM HÖREN.

Wenn Sie sich für dieses Thema interessieren oder selbst betroffen sind, finden Sie das Hörbuch zum Download unter: **psyga.info/unsere-angebote#c764**

UNSERE KURSE – IHR RESILIENZ-BOOSTER

Die Widerstandskraft im Umgang mit Herausforderungen und Schicksalsschlägen ist nicht angeboren, sondern kann trainiert werden. Dabei unterstützen wir unsere Kundinnen und Kunden. Wir bezuschussen Kurse zur Stressreduktion mit bis zu 300 Euro pro Jahr. In unserer Präventionsdatenbank bieten wir einen Überblick über alle Angebote im Bundesgebiet. Die dort vorhandenen Kurse

ENTSPANNT UND FIT – SPORT FÜR DIE SEELE

Sport sorgt nicht nur für Muskeln und Kondition. Er bringt auch die Seele ins Gleichgewicht und hilft gegen Stress, Ärger und depressive Verstimmungen.

Ob Sie eine Runde laufen, radeln oder im Fitnessstudio schwitzen – Stress und Ärger sind danach oft wie weggeblasen. Sport hilft im wahrsten Sinne des Wortes, den Kopf freizubekommen. Wenn wir uns bewegen, wird die Blutzirkulation in unserem Körper angekurbelt und die Sauerstoffzufuhr erhöht, was sich positiv auf die Aufmerksamkeit sowie auf Denk- und Konzentrationsfähigkeit auswirkt. Zugleich werden Stress und Anspannung förmlich verjagt.

Tiefere Atmung, ein gutes Körpergefühl, erholsamer Schlaf, lockere Schultern und Rücken, besserer Stoffwechsel und Verdauung – welche der zahlreichen Effekte so heilsam für Stressabbau und Psyche sind, ist noch nicht abschließend untersucht. Klar ist jedoch: Es wirkt. Bewegung ist Medizin. Und zwar eine, die in manchen Fällen sogar Medikamente gegen Diabetes oder Depressionen ersetzen kann – immer in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt, versteht sich.

Die Kraft der Bewegung nutzt man am besten präventiv. Jede Bewegung entspannt und „entstresst". Hinzu kommt bei vielen Sportarten die soziale Komponente. Wer mit anderen Sport macht, fühlt sich mit ihnen verbunden. Ein Gefühl, das wesentlich zur psychischen Gesundheit beiträgt.

Bestimmte Bewegungsabläufe können darüber hinaus den Geist trainieren und das Bewusstsein schulen: Die jahrtausendealten Traditionen des Yoga, die Kunst des Bogenschießens (Zen-Buddhismus) oder des Qigong (Taoismus) sind gute Beispiele. <

DIESE SPORTARTEN TRAINIEREN UNTERSCHIEDLICHE MENTALE FÄHIGKEITEN:

KAMPFSPORTARTEN:
Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen

QIGONG:
Konzentration, Gelassenheit

KLETTERN:
Selbstvertrauen, mentale Stärke

AUSDAUERSPORTARTEN:
Durchhaltevermögen, emotionale Stabilität

TEAMSPORTARTEN:
soziale Offenheit, Toleranz

TANZEN:
Emotionalität, Empathie, soziale Fähigkeiten

YOGA:
mentale Stärke, Achtsamkeit

verfügen über einen Qualitätsstandard und bedienen sich ausschließlich anerkannter Methoden zur Gesundheitsprävention.

Auch Bewegung ist ein effektiver Stresskiller. Ausdauersportarten mit einer mäßigen Belastung von 30 bis 60 Minuten setzen die stimmungsaufhellenden Botenstoffe Endorphin und Serotonin frei und wirken damit antidepressiv. Endorphine bekämpfen außerdem die Stresshormone wie Cortisol und sorgen für das entspannte Gefühl nach dem Work-out. Die Bewegungskurse in unserer Datenbank bieten ein breites Spektrum an Ausdauerangeboten. Unser finanzieller Zuschuss motiviert zusätzlich, mit dem Training zu beginnen. <

In unserer Präventionsdatenbank bieten wir einen Überblick über unsere Angebote:
novitas-bkk.de/kurse

NEUES ANGEBOT LINDERT DIE BESCHWERDEN!

SCHLUSS MIT KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE

Ein dauerhaftes Ziehen, Drücken oder Hämmern im Kopf – Migräne oder Spannungskopfschmerzen können den Alltag zur Qual machen. Barbara Pöhlmann, unsere Expertin für betriebliche Gesundheitsförderung, stellt ein neues Angebot vor, das Abhilfe schaffen kann.

Zwei Drittel der Bevölkerung leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen. Wie kann Vorbeugung helfen?

Vorbeugende Maßnahmen können die Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzattacken verringern. Es kommt darauf an, die Maßnahmen zu ergreifen, die zum eigenen Krankheitsbild passen. So helfen zum Beispiel Spaziergänge und sportliche Aktivitäten, Spannungskopfschmerz zu vermeiden. Bei Menschen mit Migräne ist die regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten besonders wichtig. Es ist entscheidend, dass Betroffene verstehen, unter welcher Art von Kopfschmerz sie leiden und wie Schmerzattacken entstehen.

Wie hilft die Novitas BKK dabei?

Zunächst sensibilisieren wir unsere Versicherten. Kopfschmerzen sind kein unvermeidliches Übel. Wir können im Alltag aktiv dazu beitragen, dass Beschwerden seltener werden oder ganz verschwinden. Dafür bieten wir eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten: Informationsportale, Online-Vorträge und Erklärfilme, die vermitteln, wie Kopfschmerzen entstehen.

Das Wissen ermöglicht Betroffenen, Schmerzattacken richtig einzuordnen. Sie können leichter nachvollziehen, wie potenzielle Auslöser und Gegenmaßnahmen auf den Körper wirken. Eine als Medizinprodukt geprüfte App unterstützt bei der Umsetzung des Gelernten und zeigt auf, welche Faktoren im eigenen Alltag Beachtung verdienen. Die Teilnehmenden können sich an vorbeugende Maßnahmen erinnern lassen. Ein Audioangebot ermöglicht ihnen kurze Übungen zur progressiven Muskelentspannung. Die App hilft auch dabei, die Medikamenteneinnahme im Blick zu behalten und dadurch den Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch zu vermeiden.

Barbara Pöhlmann
Expertin für betriebliche Gesundheitsförderung
Telefon **02335 96772-62**

Wie wirksam sind die Angebote?

Alle Maßnahmen beruhen auf wissenschaftlichen Recherchen und medizinischen Leitlinien. Die Angebote wurden ausgiebig erprobt. So sind Informationsportale und Apps entstanden, die unterschiedliche Personengruppen gezielt ansprechen: Ältere und Jüngere, Berufstätige und Studierende finden ein auf ihre jeweiligen Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot. Die Evaluation hat auch gezeigt: 79,4 Prozent der Betroffenen wenden das Gelernte an. 69,4 Prozent von ihnen erleben eine Verbesserung ihrer Beschwerden.

Was möchten Sie den Versicherten besonders ans Herz legen?

Es gibt kein einfaches Rezept, das allen gleich gut bei der Vorbeugung gegen Migräne und Spannungskopfschmerzen hilft. Menschen reagieren individuell auf potenzielle Schmerzauslöser, die ihnen im Alltag begegnen. Jeder von uns hat andere Möglichkeiten, auf die Tagesgestaltung Einfluss zu nehmen. Deshalb brauchen wir eine maßgeschneiderte Unterstützung, wie sie unser Angebot bietet. Wer unter wiederkehrenden Kopfschmerzen leidet, sollte sich ärztlichen Rat einholen. <

Sämtliche Unterstützungsangebote haben wir für Sie zusammengefasst:

novitas-bkk.de/kopfschmerzen

Von Hausmitteln bis zu frei verkäuflichen Schmerzmedikamenten haben Sie vielleicht schon einiges versucht, damit in Ihrem Kopf Ruhe herrscht. Bestenfalls haben Sie sich bereits medizinischen Rat geholt oder sich in ärztliche Behandlung begeben.

Wie entstehen eigentlich Kopfschmerzen und Migräne, die das normale Leben so beeinträchtigen? Und was verspricht Linderung, wenn der Kopf wieder einmal zu platzen scheint? Antworten auf diese Fragen liefert der Ratgeber „Kopfschmerzwissen für Eilige“. Er vermittelt in allgemein verständlicher Form wissenschaftlich fundierte Informationen aus jüngster Zeit zu Ursachen, Auslösern und Symptomen von Migräne, Kopfschmerz vom Spannungstyp und Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch.

Lesen Sie außerdem, welche Maßnahmen helfen, im beruflichen und privaten Umfeld Kopfschmerzen vorzubeugen. Ein Kopfschmerzschnelltest zur Ermittlung der wahrscheinlich vorliegenden Kopfschmerzart und ein Kalender zur Dokumentation auftretender Beschwerden sind ebenfalls darin zu finden. <

Interesse? Dann rufen Sie uns an. Wir senden Ihnen den Ratgeber gerne direkt in gedruckter Form zu:

0800 668 4827
gebührenfrei

Die Novitas BKK ist jederzeit für Sie da – auch wenn Sie sich bester Gesundheit erfreuen, stehen wir Ihnen fürsorglich zur Seite. Wir halten für Sie überraschend starke Vorsorgeleistungen bereit – für jeden Lebensabschnitt, ob Baby, Kleinkind, Jugendlicher oder Erwachsener, holen wir das Beste für Sie heraus!

DEUTSCHLAND TEST – VORBILDLICH ERFÜLLTE KUNDEN WÜNSCHE – MONEY – KUNDENZUFRIEDENHEIT ANALYSE

Deutschlands BERATUNGSKÖNIG – HOHE BERATUNGSQUALITÄT – Bild SIEGEL – Novitas BKK – Info-beratungskoenig.de • 08/2022 – Für Kundenbefragung und Auszeichnung verantwortlich: ServiceValue GmbH

NOVITAS BKK

www.novitas-bkk.de/vorsorge