

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (2001-2002)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Entspannung macht gesund : Stress und Entspannung als Lebensprinzipien  
**Autor:** Knafla, Imke / Ehlert, Ulrike  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053887>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Entspannung macht gesund

## Stress und Entspannung als Lebensprinzipien

**Stress macht krank, so weiss der Volksmund. Entspannung ist ein wirksames Mittel dagegen und die beste Prävention gegen psychosomatische Krankheiten. Das belegt unterdessen auch die Wissenschaft**

In einer kürzlich veröffentlichten Studie, in der das Ausmass von Stress bei Berufstätigen in der Schweiz und die dadurch verursachten Kosten untersucht wurde, gaben 83% der Befragten an, dass sie sich psychisch belastet fühlen. Die durch Stress entstandenen volkswirtschaftlichen Kosten werden auf 7.8 Milliarden Franken pro Jahr geschätzt. Das entspricht in etwa 2,3% des Bruttoinlandprodukts. Die betroffenen Personen haben mehr körperliche Beschwerden, suchen häufiger einen Arzt auf und haben häufiger krankheitsbedingte Fehlzeiten.

Stress ist ein bedeutender Einflussfaktor bei der Entstehung und dem Verlauf verschiedener Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen und psychosomatischen Störungen, Hauterkrankungen und Infektionen. Der Begriff «Stress» ist in der Alltagssprache gebräuchlich und wird gut verstanden. Im wissenschaftlichen Kontext ist der Gebrauch dieses Begriffes jedoch aufgrund der mangelnden Übereinstimmung der Definitionen problematisch. Nach einer gebräuchlichen Beschreibung liegt insbesondere dann eine Stresssituation vor, wenn sich ein Individuum in einer als neu, mehrdeutig, unvorhersehbar oder unkontrollierbar erlebten und persönlich bedeutsamen Situation zu orientieren versucht.

### **P**hysiologische Reaktionen auf Stress

Der Einfluss von Stress auf den Krankheitsprozess wird über bestimmte körperliche Mechanismen vermittelt. Dazu gehören vegetative Reaktionen (Erhöhung des Herzschlags, vermehrtes Schwitzen, reduzierte Verdauungstätigkeit), Reaktionen des Immunsystems sowie hormonelle Veränderungen. Vor allem die Auswirkungen von Stress auf das hormonelle System, insbesondere auf das Stresshormon Cortisol, wurden in einer Vielzahl von Untersuchungen geprüft und bezüglich ihrer einerseits protektiven, andererseits pathologischen Effekte auf den Menschen belegt. Akuter Stress bewirkt eine rasche Erhöhung der Cortisolspiegel im Blut. Die hormonellen Reaktionen auf Stress ermöglichen es dem Menschen, auf Umweltreize und -herausforderungen adaptiv zu reagieren. Über die Aktivierung des Hormonsystems wird der Organismus rasch in einen effizienten Bereitschaftszustand versetzt. Dies ermöglicht Kampf- oder Fluchtreaktionen, die nahezu im gesamten Verlauf der menschlichen Entwicklungsgeschichte überlebensnotwendig waren. Durch die erhöhte Freisetzung von Cortisol werden Energiereserven mobili-

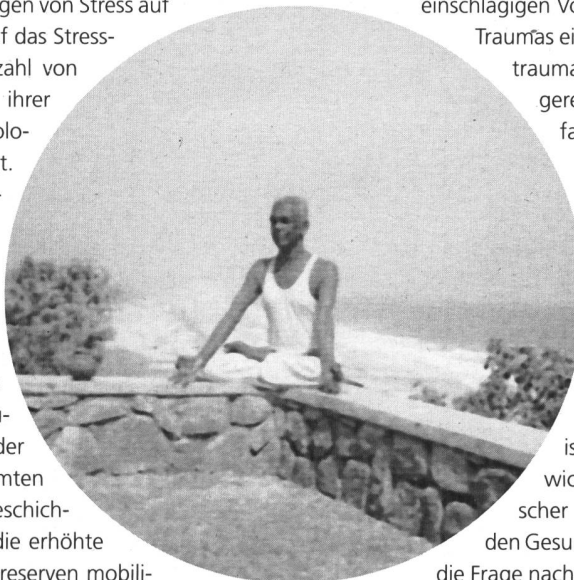
siert und reguliert, so dass eine dauerhafte Leistung in der Stresssituation gewährleistet ist. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass durch diese körperlichen Stressreaktionen wichtige Anpassungsreaktionen erleichtert werden (Herzschlag, Herzzeitvolumen, verbesserte Durchblutung insbesondere der Muskulatur, Energiebereitstellung). Andererseits werden jene Organfunktionen gedrosselt, welche bei kurzfristiger psychischer oder physischer Beanspruchung nicht benötigt werden (Verdauung, Fortpflanzung, Wachstum und Regeneration). Dieser nützliche Aspekt der hormonellen Veränderungen kann ins Negative umschlagen, wenn das hormonelle System chronisch oder übermässig durch Stress aktiviert wird.

### **S**tress beeinflusst das hormonelle System

Als Beispiel für chronischen Stress wurde in verschiedenen Studien die Berufstätigkeit und ihr Einfluss auf die natürliche Cortisolfreisetzung untersucht. In einer Studie über Belastung durch hohe Lärmpegel während der Arbeitszeit zeigte sich bei Industriearbeitern ein hohes Ausmass an Erschöpfung, Stimmungsverschlechterungen und eine verstärkte Freisetzung von Cortisol im Vergleich zu lärmfreien Arbeitsbedingungen. Eine erhöhte Freisetzung von Cortisol fand sich ebenfalls bei Fluglotsen und Piloten. Auch die Antizipation einer Prüfungssituation bei Studierenden oder drohende Arbeitslosigkeit bei Berufstätigen scheint mit einer erhöhten Cortisolfreisetzung einherzugehen.

Auch kurzfristige starke Belastungen können mit hormonellen Veränderungen einhergehen. Insbesondere traumatische Erfahrungen wie eine Vergewaltigung oder die Mitbeteiligung an einem Verkehrsunfall führt zu einem markanten, kurzfristigen Anstieg der Cortisolfreisetzung. Allerdings zeigt sich, dass insbesondere bei traumatisierten Personen mit einschlägigen Vorerfahrungen und Personen, die infolge des

Traumatis eine psychische Störung, die sogenannte Posttraumatische Belastungsstörung, entwickeln, geringere Cortisolanstiege zu beobachten sind. So fand man bei Vietnam-Kriegsveteranen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung erniedrigte Cortisolspiegel im Vergleich zu einer gesunden Kontrollgruppe. Bei bosnischen Kriegsgefangenen und bei Überlebenden des Holocaust zeigten sich ebenfalls erniedrigte Cortisolkonzentrationen. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Stressoren zu einer Veränderung des hormonellen Systems führen können. Stress ist ein bedeutsamer Risikofaktor für die Entwicklung organischer Erkrankungen und psychischer Störungen. Wenn Stress jedoch Einfluss auf den Gesundheits- und Krankheitsprozess hat, stellt sich die Frage nach den präventiven Massnahmen.





Griechischer Party-Service  
 Vaso Papathanasiou ~ V.P. Catering  
 Mühlezelgstrasse 60 ~ 8047 Zürich  
 Tel. 01 491 67 35 ~ Natel 079 635 05 43  
 www.vp-catering.ch ~ info@vp-catering.ch

Massage für Frauen

- Klassische Massage
- Shiatsu
- Körperarbeit im Wasser = KIW
- Biodynamische Körperarbeit nach Gerda Boyesen

Nonnetta Tschanz

Tel. 01-341 10 91

## Beckenboden Kurse

In Zürich und Region

von Frau zu Frau

von vielen Krankenkassen anerkannt

BeBo® Gesundheitstraining  
 01 312 30 77  
 www.bebo-online.ch



lieber lust statt frust?

# www.femintim.ch

8640 RAPPERSWIL

055 210 66 56

beratung, silikondildos, vibratoren, harnessen, wäsche, filme, etc. etc. etc.

## BEGEGNUNGEN

Osterseminar vom 12. bis 16. April 2001

für Frauen die Frauen lieben,

die auf körperlicher Ebene, durch Massage und auf geistiger Ebene, über  
 Meditationen Begegnungen zulassen und erleben möchten.  
 Die Entspannung in der Sauna oder am Lagerfeuer und Spass in der Disco  
 genießen wollen.

Ein Wochenende für Single und Paare zum auftanken.

Infos: Ruth Baumann, Med. Masseurin/FA, Psych. Astrologien

Ausbildungen in Körperarbeit und Meditationstechniken

Tel/Fax: 052/ 212 0 616 Email: gesundheit@freesurf.ch

# Friz

Zeitschrift für Friedenspolitik

Thema

## WEF, WTO & Co. - von Seattle nach Davos

Aktuell

### Angolas Blutdiamanten Uranmunition im ehem. Jugoslawien und in der Schweiz

Forum

### Buch: Frauen über Krieg und Frieden

Bestellen Sie die Friz 1-01 noch heute  
 per Telefon 01/242 22 93 oder 242 85 28,  
 Fax 01/241 29 26 oder e-mail friz@efriz.ch.

ALTES WISSEN - NEU ENTDECKT  
**Tierkreis der Göttin**



Die Bildersprache der Astrologie  
 vom Matriarchat zum Patriarchat

Ab September Kursabende in  
 Zürich, Winterthur und St. Gallen

Infos **Patricia Ertl 071 911 45 76**

das leben ist zu kurz für langweilige musik



**LABYRIS music**

frauenmusik

mattengasse 24  
 01 272 82 00

8005 zürich  
 www.labyris.ch

**AUF** EINE FRAUENZEITSCHRIFT

- Das Schwerpunktheft:  
4 x im Jahr  
feministische Analysen
- Die AUF-Frauen-Info:  
6x im Jahr  
200 Frauen-News und Termine

Ich möchte:  
 ein Probeheft  
 ein AUF-Abo (IS 240.-)  
 ein AUF-Frauen-Info Abo (IS 80.-)

Name

Adresse

Unterschrift

Postfach 817  
 A-1011 Wien

© Edition Winter

## **P**räventive Massnahmen zur Stressbewältigung

Wird Stress vereinfacht als Anspannung betrachtet, so scheint es logisch zu sein, dass Entspannung diesen Mechanismen vorbeugen kann. In der Tat ruft jedes Entspannungsverfahren körperliche Veränderungen hervor. Entspannungsverfahren dienen der Herstellung eines als angenehm erlebten Zustands, gekennzeichnet durch Gefühle des Wohlbefindens, der Ruhe und der Gelöstheit. Eine Entspannungsreaktion lässt sich auch physiologisch feststellen: beispielsweise durch eine Abnahme des Muskeltonus, durch periphere Gefässerweiterungen oder durch eine Verlangsamung des Pulsschlages und eine Abnahme der Atemfrequenz. Neben diesen am häufigsten beobachteten körperlichen Veränderungen können natürlich noch weitere, beispielsweise immunologische Veränderungen auftreten, die jedoch von den Besonderheiten der jeweiligen Entspannungsmethode abhängen. Zusammengefasst bedeutet das, dass die physiologische Entspannungsreduktion spiegelverkehrt zu der früher beschriebenen Stressreaktion verläuft. Das Ziel regelmässiger Entspannungsübungen liegt in einer Reduktion des psychischen und körperlichen Erregungsniveaus und kann auf diese Weise eine sinnvolle Massnahme sein, um der Stressreaktion vorzubeugen. Dies beschränkt sich jedoch auf den sogenannten «Alltagsstress». Bei traumatischen Erfahrungen sind gezielte psychotherapeutische Massnahmen zur psychischen und körperlichen Entlastung notwendig.

## **E**ntspannungsverfahren in der Praxis

Zu den bekanntesten und am häufigsten angewandten Entspannungsmethoden zählen Hypnose, Autogenes Training, Meditation, Imaginative Verfahren, Progressive Muskelrelaxation und Biofeedback. Die wissenschaftlichen Nachweise sind breit genug, um ihre psychophysiologische Wirkweise beurteilen zu können. Das in der Psychotherapie am häufigsten angewandte Verfahren ist die progressive Muskelentspannung. Die Wirksamkeit dieses Trainings ist in besonderem Masse erwiesen. Die progressive Muskelentspannung wurde von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Er fand heraus, dass durch den Wechsel von muskulärer Anspannung und Entspannung der Muskeltonus erheblich gesenkt werden kann. Ziel des Verfahrens ist, dass der Patient den Unterschied zwischen Ent- und Anspannung differenzieren kann und eine Entspannung bestimmter Muskelgruppen herbeiführen kann. Für das autogene Training ist die passive Konzentration der Zielzustand, d.h. man versucht, ohne sich anzustrengen, eine intensive Hinwendung zu einem Bewusstseinsinhalt. Das autogene Training wurde von J.H. Schulz aus der Hypnose entwickelt und verwendet auto-suggestive Entspannungsformeln. Meditation wird beschrieben als ein Sich-Versenken, ein nachdenkliches Eindringen, das durch Schweigen, Entspannung und inneres Lauschen gekennzeichnet ist. Yoga lässt sich ebenfalls den Meditationsverfahren zuordnen.

Die Anwendungen von Entspannungsverfahren erstrecken sich über einen weiten Bereich. Zum einen werden sie häufig als Ausgleich zu den täglichen Belastungen ausgeübt, sozusagen als Oase im Alltag. Zum anderen werden sie auch bei einer Vielzahl von Störungen gezielt eingesetzt, und stellen einen wichtigen Bestandteil zur Behandlung von Kopfschmerzen, Hypertonie (Bluthochdruck), Schlafstörungen, bei Spannungsgefühlen und bei verschiedenen körperlichen Beschwerden, die mit Anspannung und Schmerz verbunden sind, dar. Allerdings ist stets zu beachten, dass Entspannungsverfahren individuell wirken und in manchen Fällen sogar kontraindiziert sind und deshalb nicht eingesetzt werden sollten. So kann beispielsweise durch eine entspannungsbedingte Verlangsamung der Atmung eine Ateminsuffizienz verstärkt werden.

Die Auswahl spezieller Entspannungsverfahren sowohl im Alltag als auch im Rahmen einer Psychotherapie sollte nach pragmatischen Gesichtspunkten erfolgen: Je nach Vorliebe und bereits gemachten Erfahrungen sollte man sich die Methode aussuchen, die einem am meisten liegt, denn am wichtigsten ist es, sie regelmässig zu üben. Für diejenigen, die noch kein Entspannungsverfahren erlernt haben, ist die wirksame und einfach vermittelbare progressive Muskelentspannung zu empfehlen.

Entspannung ist ein lebenswichtiges Prinzip. Wichtig für die Funktionstüchtigkeit eines Organismus ist die Balance zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen. Es ist bekannt, dass zu einem Leben, das Anstrengung und Mühe verlangt, ebenso Phasen der Ruhe und Entspannung gehören. Belastungen, die die Kräfte des Körpers übersteigen, sind ebenso unnatürlich und schädigend wie zu lange Phasen der Passivität und Immobilisation (z.B. aufgrund erzwungener Bettlägerigkeit). In allen Kulturepochen und Bevölkerungsgruppen hat das angeborene Wissen um die Notwendigkeit von Entspannung und Ruhe zu der Entwicklung von Praktiken geführt, die dem Körper Erholung gewähren und Schutz vor Überbelastung bieten. Auch in den westlichen Industrienationen kam es in den letzten drei Jahrzehnten zu einer Renaissance der Entspannungsverfahren, die eine überraschende Popularität erlangt haben.

**Imke Knafla ist Assistentin und Ulrike Ehlert ist Professorin für klinische Psychologie an der Universität Zürich.**