

AKTIV WERDEN GEGEN STRESS: VERSPANNUNGEN UND SCHMERZEN ADÉ



Nach den Erkenntnissen aus dem ZB 3/25 wissen Sie, wie Sie Ihre Arbeit mit guten Stühlen und einer mit Kissen unterstützten Lagerungssystematik ergonomisieren können. Vielleicht binden Sie in Ihre Behandlungsabläufe auch schon Ausgleichsübungen mit ein und entspannen und mobilisieren zwischen zwei Patiententerminen Ihre beanspruchte Muskulatur – eigentlich alles perfekt, oder?

D

och dann kommt der Alltag: Eine Assistenzmitarbeiterin ist kurzfristig erkrankt, das Wartezimmer ist gefüllt mit Ad-hoc-Schmerzpatienten und dann noch der Ausfall der EDV – also „zusammenreißen“, die Pause ausfallen lassen und heute etwas länger bleiben. Die Folgen: Verspannungen, Magenbeschwerden

und der übliche Rückenschmerz sowie die Nackenprobleme lassen nicht lange auf sich warten. Zudem gibt es zusätzlichen Ärger mit Kolleginnen, dem Personal und auch im privaten Umfeld – und das ist (negativer) Stress!

Wie aber unterscheidet man den „guten“ vom „schlechten“ Stress? Und wie kann ich mich aus der „Stressfalle“ befreien oder zu-

mindest dem Stress „in die Augen schauen“? Analyse, Änderungsstrategien, Drehen „am Schalter im Kopf“ und Durchhaltestrategien – das ist der Erfolgsmix.

DIE LÖSUNG: DEM STRESS AKTIV BEGEGNEN

Um dem Stress „aktiv zu begegnen“, muss man die Auslöser kennen. Dazu gehören im ersten Schritt Analyse und Auswertung der Auslöser von Stress (Was bringt mich auf die Palme?) und der körperlichen und psychischen Auswirkungen (Wie reagiert mein Körper?). Der zweite Schritt ist die Frage der Beeinflussbarkeit dieser Ursachen (abstellen? verringern?) und, wenn möglich, eine entsprechende Modifizierung von Verhaltensweisen, privat wie in der Arbeit. Der dritte Schritt ist eine Strategie mit konkreten Maßnahmen zur Kompensation und zum Ausgleich von Stressfolgen, wenn die Stressoren nicht wie gewünscht beseitigt oder reduziert werden können. Und es braucht eine langfristige Strategie mit Lebens- und Arbeitsplanung, eventuell mit der Option, die Situation komplett zu verändern, z. B. durch einen Arbeitsplatzwechsel.

POSITIVER UND NEGATIVER STRESS

Positiver Stress (Eustress)

- treibt an
- bringt Energie
- setzt Ressourcen frei
- ist positiver Motor für Leistung und Erfolg
- Beispiele: sportlicher Wettkampf oder eine neue interessante Aufgabe

Negativer Stress (Disstress)

- überfordert den Körper, setzt eine schädliche Hormonspirale in Kraft
- wird ausgelöst z. B. durch Dauerstress oder Überforderung in der aktuellen Situation (zu viel auf einmal)
- Damit einher gehen ein erhöhter Stresslevel über einen längeren Zeitraum sowie keine Chance auf Erholung.

Stressoren – die modernen Säbelzahntiger
Die Auslöser von Stress sind von Mensch zu Mensch verschieden. Die Palette von Stresso-

**Manfred Just**

Just-Institut für Gesundheit und Management
Am Ries 6, 91301 Forchheim
Tel. 09191 735700
info@just-institut.de
www.just-institut.de

ren ist groß und gerade beim zahnärztlichen Beruf ist es oft ein Bündel vieler Einzelfaktoren und könnte folgendermaßen kategorisiert werden:

- **Physischer Stress:** z. B. körperliche Belastung durch ergonomisch ungünstige Arbeitshaltungen, Bewegungsarmut, Verspannungen durch hohe Konzentrationsleistungen oder Durchblutungsprobleme durch Dauerhaltungen. Dazu gesellen sich noch chemischer bzw. physikalischer Stress (Umweltfaktoren wie Schadstoffe, Schwermetalle, Strahlung) und sensorischer Stress (etwa Lärmbelästigung, Hitze, Reizüberflutung, aber auch Schlafmangel).
- **Psychischer Stress** im Beruf und/oder Privatleben: z. B. Ärger mit Personal, Kollegen oder Chef, „nervige“ Patienten, Personalausfälle, Vorschriften und Bürokratie, schlechte Stimmung im Team, beruflicher Konkurrenzdruck, Mobbing, Ärger mit Politik bzw. Standesorganisationen, familiäre Schicksalsschläge, Partnerkonflikte und Zukunftsängste
- **Mentaler Stress** (durch kognitive Aufgaben verursacht): z. B. wachsende berufliche Belastungen, Zeitdruck, hohe Arbeitsintensität, hoher Bürokratieaufwand, Ärger mit Abrechnung

Sind Ihre Stressoren auch dabei? Kreuzen Sie jetzt einfach alle an, die auch auf Sie zu-

treffen – und schon haben Sie eine Liste mit Punkten, die Sie konkret verändern sollten.

WAS MACHT DER STRESS MIT MIR?

Die Folgen lassen sich grob in zwei Kategorien einteilen. Die psychischen bzw. Verhaltensfolgen reichen von z. B. Wut und Aggressivität über Hektik und Unfairness bis hin zu Fahrigkeit, Lustlosigkeit, Nervosität und Fehlerhäufung. Zu den körperlichen (psychosomatischen) Folgen können z. B. Magenschmerzen und Unwohlsein, Schwindel, Kopfschmerz, Rücken- und Nackenbeschwerden, Herzrasen, Blutdruckerhöhung und Schlaflosigkeit zählen.

Die konkreten Auswirkungen hängen auch von Ihrem „Typ“ ab: Werden Sie wütend oder lustlos? Bekommen Sie hohen Blutdruck oder Magenbeschwerden? Brauchen Sie als Ausgleich Aktivität (Sport) oder Ruhe? Bekommen Sie Heißhunger oder Appetitlosigkeit? Werden Sie hektisch oder phlegmatisch?

Dummerweise kann man sich den physiologischen Regulationsmechanismen des Körpers auf Stress nicht entziehen, denn wenn die Amygdala feuert, also das „Notaggregat“ bei Gefahr anspringt und den „Hauptrechner“ Gehirn quasi lahmlegt, wird ein Hormoncocktail für die Stressabwehr mit Cortisol, Serotonin, Noradrenalin, Dopamin, Adrenalin etc. gemischt, durch den als Folge viele normale Regulationsmechanismen auf der Strecke bleiben. Dann sinkt die Denkleistung und es wird nach uralten Steinzeitmustern reagiert (nicht denken, sondern handeln), dann steigt die Krankheitsanfälligkeit, da das Immunsystem gedämpft wird. Dann arbeitet auch das Verdauungssystem nur noch auf Sparflamme und zu guter Letzt ist bei Dauerstress auch die Fortpflanzung auf Eis gelegt – erst muss das eigene Überleben gesichert werden.

CHANGE IT, LOVE IT OR LEAVE IT

Wer die Auslöser kennt, kann Gegenmaßnahmen ergreifen. Dazu ist es notwendig, diese zu unterteilen in diejenigen, die Sie abstellen oder verringern können (change it), und diejenigen, die leider nicht beeinflussbar sind. Die erste Kategorie ist theoretisch einfach: Sie

*Change it,
love it
or leave it.*

müssen diese Stressoren aktiv angehen, Gewohnheiten und Abläufe ändern, alte Muster aufbrechen. Dies ist allerdings oft mühsam und provoziert Widerstände im Umfeld. Darauf könnte kurzfristig neuer Stress entstehen.

Bei den nicht änderbaren oder kaum beeinflussbaren Stressoren gibt es zwei Möglichkeiten: Die erste wäre, sich damit zu arrangieren bzw. sich nicht mehr darüber aufzuregen, also die Wahrnehmung und die Einstellung zu einem Stressor zu verändern (love it). Gleichzeitig sollten Sie Maßnahmen ergreifen, die Folgen durch gezielte Aktivitäten (Sport, Spaziergänge etc.) oder beruhigende Hobbys zu reduzieren oder zu beseitigen. Die zweite, allerdings viel tiefgreifendere Möglichkeit ist die Veränderung der Situation durch Jobwechsel, Trennung etc. (leave it).

WAS TUN? IDEEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Es gibt nicht die einzige Lösung, sondern es braucht immer ein Potpourri an Maßnahmen, welches oft Coping genannt wird. Die folgenden Ideen können das grundlegende Problem eventuell nicht lösen, helfen aber oft in der akuten Notsituation. Allen Ideen ist gemeinsam, vom „Opfer“ zum „Täter“ zu werden, also das Heft des Handelns wieder in die Hand zu nehmen.

1. Organisation, Struktur und aktive Pausengestaltung gegen Stress

Ohne Struktur und Planung kommen Sie automatisch in den negativen Stress. Einen Plan zu ändern, ist aktive Steuerung, nur zu improvisieren, klappt nur zufällig. Gezieltes Weglassen, Priorisieren, Neinsagen lernen, Pausen und Arbeitszeiten aktiv einplanen und auch einhalten, gehören dazu. Nach ca. 90 Minuten Arbeit sinkt Ihre Leistungskurve steil nach unten, Zeit für die Frühstücks-, Mittags-, Nachmittagspause, idealerweise eine 15-minütige



Unterbrechung der Arbeit (mittags natürlich mehr). Aber schon dazwischen sollten Sie Kurzpausen von ein paar Minuten einlegen mit Positionswechsel, Ausgleichsübungen, einem Glas Wasser trinken, Augen entspannen, Sauerstoff tanken. Pausen sind keine Zeitverschwendungen, sondern aktive Erhaltung der Leistungsfähigkeit. Der Schlüssel liegt also bereits in der Behandlungsplanung. Somit ist die Rezeptionskraft die wichtigste Person in der Praxis für ergonomisches (Abwechslung) und stressfreies (Pausenplanung) Arbeiten des Teams.

2. Bewegung gegen Stress

Bewegung hilft, überschüssige Energie abzubauen und schafft hormonellen Ausgleich – und zwar mit Sofortwirkung. Bewegung ist nicht automatisch „Sport“, schnelles Gehen reicht oft schon. In der Zahnarztpraxis sind Aktivitäten ideal, die Sie sofort und ohne Aufwand machen können wie Schütteltechniken (Standschüttler, Kopfschüttler) oder Gegenbewegungen zu Arbeitshaltungen (Pinguin, 10-Euro-Übung). Diese sind ausführlich im ZB 3/25 beschrieben.

Nutzen Sie den (leeren) Behandlungsraum als Fitnessstudio und absolvieren Sie gezielte Übungen zwischen zwei Behandlungen oder eine „Schwing-Einheit“ auf dem Minitrampolin im Pausenraum (siehe QR-Code unten). Natürlich ist dieses Gerät auch optimal zur Regeneration nach der Arbeit.

3. Atmen gegen Stress

Ist man gestresst, geht der Atem hastig und flach – der Körper bekommt zu wenig Sauer-

stoff. Atmen Sie in Stresssituationen deshalb mehrmals ganz bewusst ein und aus, halten zwischendurch einmal die Luft an, zählen beim Ein- und Ausatmen bis 5 oder bis 10 – das wirkt wie eine Sauerstoffdusche. Und zwischen zwei Patienten können Sie eine Anwendung der Selbsttherapiemethode JUST-FIVE (Atem-Bewegungs-Kombination) absolvieren und dabei gleich beginnende Verspannungen und Schmerzen beseitigen. Näheres dazu am Ende des Artikels.

4. Richtig essen und trinken gegen Stress

Stress entzieht dem Körper Flüssigkeit, Vitamine und Mineralstoffe, stellenweise das Dreißig- bis Vierfache des normalen Verbrauchs. Trinken Sie daher regelmäßig immer wieder ein Glas Wasser und machen Sie das zum Ritual (2 Patienten, 1 Glas Wasser). Essen Sie das, was Ihr Körper dann braucht (Obst, Gemüse) oder worauf Sie Appetit haben. Denn der Körper braucht bei Stress positive Stimulanz. Nehmen Sie sich die Zeit, in Ruhe und ohne Ablenkung zu essen (bessere Verdauung), ohne dienstliche Themen und Diskussionen über Probleme.

5. Schlaf und Entspannung gegen Stress

Schlafmangel und Schlafstörungen sind bei Stress Ursachen und Folgen gleichermaßen. Daher sollten Sie für ausreichend Schlaf in ruhiger Umgebung sorgen. Gewöhnen Sie sich eine Schlaufroutine mit regelmäßigen Zeiten an (23:00 bis 06:30 Uhr), keine „aufregenden“ Filme (Krimis, Nachrichten) kurz vor dem Zubettgehen, Abschalthilfen fürs Gehirn nutzen (Sudoku).

Während der Arbeitszeit ist eine bewährte Methode das „Power-Napping“ (strukturierter Mittagsschlaf) in der Mittagspause. Das dauert ca. 10 Minuten und schafft neue Energie für die folgenden Arbeitsstunden.

IN 5 MINUTEN WIEDER FIT – ANLEITUNG FÜR REGENERATIVES COPING

Idealerweise sollten Gegenmaßnahmen bei akuten stressbedingten Beschwerden sofort ergriffen werden, sofort wirken und auch nicht lange dauern – man ist ja schließlich bei der Arbeit.

Die schwungvolle Antistresskur mit dem Mini-Trampolin

Wer 5 Minuten auf dem Trampolin schwingt, ist danach wieder locker und entspannt. Das weiche Schwingen auf einem Minitrampolin (oft wird es auch „Schwingolin“ genannt) wirkt wie eine sanfte Massage von Muskeln, Bindegewebe und inneren Organen und hat sich in Rehabilitation, Prävention und zum alltäglichen Training bewährt. Allerdings sollte es ein Gerät mit Gummiseilringen sein.

Einem Effekt kann man sich beim Schwingen nicht entziehen: Körper und Geist entspannen spontan und unwillkürlich. Während des Trainings produziert der Körper Endorphine, die Ihre Stimmung auf natürliche Weise positiv beeinflussen. Stress wird dadurch sanft und ohne weiteres Zutun abgebaut.

Regelmäßiges Schwingen hilft außerdem bei Schlaf- oder Verdauungsstörungen. Und mit 10-minütigem Schwingen erreicht man genauso viel wie mit 30-minütigem Joggen.

Atem- und Bewegungstherapie: JUST-FIVE® in 3 Minuten

Eine Möglichkeit, stressbedingte Verspannungen („hartnäckig“, „verbissen“) und beginnende Schmerzen zu beseitigen, ist die Selbsttherapiemethode JUST-FIVE®. Diese kombiniert therapeutische Elemente aus Osteopathie und Atemtherapie mit den sanften Trainingsmethoden des isometrischen Muskeltrainings und der Muskelentspannungstechniken. Sie kann überall ohne Aufwand und ohne zusätzliche Hilfsmittel angewendet werden, dauert nur 3 Minuten und wirkt oft sofort.

Weitere Infos: <https://tinyurl.com/5erj3znd>



Trampolinschwingen ist für den Körper dreimal effektiver als Joggen und schont die Gelenke. Minitrampoline gibt es in verschiedenen Ausführungen und von verschiedenen Herstellern wie Trimilin, Bellicon oder Trampolin-Manufaktur.



JUST-FIVE wird in 5 Schritten durchgeführt mit der Besonderheit, dass die Therapie immer in der Körperposition oder Bewegungsrichtung erfolgt, die keine Symptome auslöst oder verstärkt, und mit einer sogenannten Intervallatmung kombiniert wird. **Die 5 Schritte sind wie folgt:**

- 1 Test zum Feststellen einer Bewegungseinschränkung
- 2 Therapie: Bewegung in beschwerdefreie(re) Richtung, kombiniert mit 5 Atemzügen mit Intervallatmung (5 Atemzüge mit jeweils 5 Sek. Pause nach der Ein- und Ausatmung, das heißt: Luft nach der tiefen Einatmung 5 Sek. lang anhalten, danach tiefes Ausatmen und wieder 5 Sek. warten)
- 3 Kontrolltest zum Feststellen einer Verbesserung
- 4+5 Isometrisches Kurztraining (Blockade der Bewegung in beide Richtungen), verknüpft mit zwei Zyklen der Intervallatmung



Test nach links und rechts, Symptomauslösung hier links



Kopfdrehung
tinyurl.com/Just-five-HWS



Hier ein Beispiel für die Hals-Wirbelsäule-Region bei Nackenbeschwerden, Blockaden bei Kopfdrehung, Kopfschmerzen:



Therapie nach rechts auf symptomfreie Seite



Kontrolltest nach links

1 Sie stellen durch den Bewegungs-Selbsttest „Kopfdrehung links und rechts“ ein Symptom (Blockade, Schmerz) fest.

2 Danach drehen Sie den Kopf in die beschwerdefreie Gegenrichtung, absolvieren 5x die Intervallatmung (einatmen – 5 Sek. Pause – ausatmen – 5 Sek. Pause).

3 Sie überprüfen sofort den Erfolg durch eine Testwiederholung. Das Ergebnis dieses Therapieteils ist oft ein Rückgang oder die Beseitigung der Beschwerden.

4, 5 Anschließend erfolgt im Trainingsteil eine gezielte Aktivierung bzw. Entspannung der muskulären Gegenspieler. Dies wird mit einer Bewegungsblockade durchgeführt (Kopfdrehung wird durch Hand verhindert), wiederum verknüpft mit einer zweimaligen Intervallatmung mit den 5-Sekunden-Pausen.



Blockade der Kopfdrehung nach links = vorherige Symptomrichtung



Blockade der Kopfdrehung nach rechts = vorherige symptomfreie Richtung

Ein Schlusstest überprüft noch einmal das Ergebnis, welches in der Regel nach den letzten zwei Schritten noch deutlicher ausfällt.

„Umarmung“ /
„Steigbügel hinten“
tinyurl.com/Just-five-BWS



Haben Sie Beschwerden im Schulter-Armbereich oder in der Brustwirbelsäule-Region (BWS) inkl. Schulterblatt? Dann könnte Ihnen die folgende Anwendung helfen:

1 Test: Umarmen Sie sich selbst. Versuchen Sie, mit Ihren Händen möglichst an die Schulterblätter zu fassen.

Anschließend falten Sie die Hände hinter dem Gesäß (Steigbügel) und heben beide Arme möglichst gestreckt nach hinten oben.

Meist ist die Umarmung angenehmer, daher im Folgenden die weiteren Schritte:

2 Therapie: Umarmen Sie sich selbst und absolvieren dabei 5x die JUST-FIVE-Atmung mit den 5-Sekunden-Pausen.

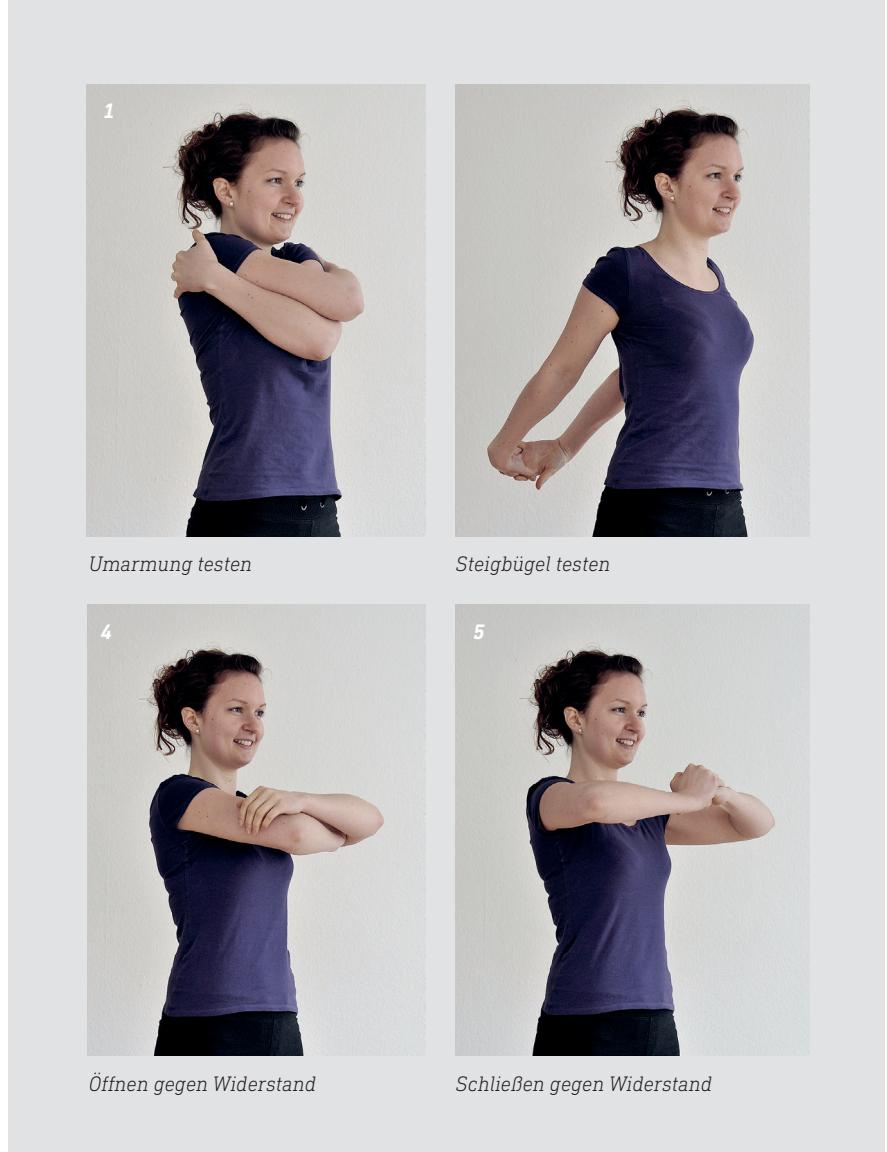
3 Testwiederholung

4 Blockade der Rückführung der Arme mit 2x Intervallatmung: Fassen Sie mit einer Hand den Ellbogen des anderen Armes, heben die Arme in die Waagrechte und versuchen mit der Ausatmung, die Arme auseinanderzuziehen, bei der Einatmung entspannen (Alternative siehe Video).

5 Blockade der Umarmung mit 2x Intervallatmung: Legen Sie eine Faust in die andere Hand, heben die Arme in die Waagrechte und versuchen mit der Ausatmung, die Arme zusammenzudrücken, bei der Einatmung entspannen.

Jetzt noch der Schlusstest und die Beweglichkeit im Schultergürtel und in der BWS-Region ist meist wiederhergestellt.

Es gibt natürlich noch jede Menge Anwendungen für den ganzen Körper und viele Beschwerdebilder, die Sie selbst sofort ohne Wartezeit und vor allem gefahrlos durchführen können. Damit haben Sie den idealen



Werkzeugkasten für die Selbsthilfe in stressigen und belastenden Situationen und können ohne Medikamente oder externe Therapeuten Ihre Beschwerden reduzieren oder sogar beseitigen. Weitere Anwendungen finden Sie unter **just-institut.de** und wenn Sie den QR-Code scannen.



Nachdruck aus dem Zahnärzteblatt Sachsen mit freundlicher Genehmigung der LZKS.