15. Juni 2016 B

Apotheken Umschau

HLT VON IHRER APOTHEKE

Gesund im Job

So schlägt Stress nicht auf die Psyche

Blutkreislauf
Wie fit sind Ihre Gefäße?

Nagelpilz-Therapie
Mit viel Geduld zum Erfolg

Sport – aber sicher
Damit Sie für den Notfall gerüstet sind

Pubertät
Großbaustelle im Gehirn

Inhalt

Frischluft

4 **Lebenswerte** Vereint am Lagerfeuer

8 **Aktuelles** Länger leben dank Sonnenlicht/Wie viel Bewegung muss denn sein?/Falsche Pillen

20 **Brennpunkt** Sind E-Zigaretten ein Gesundheitsproblem – oder für Raucher Teil der Lösung?

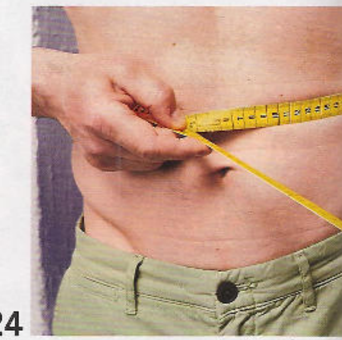
Titelgeschichte

▶ 12 **Spaß statt Stress im Job** Beruflicher Druck verursacht häufig seelische Probleme. Doch die Arbeit hat auch ihre guten Seiten. Sie finanziert unser Leben, fördert unsere Talente und stärkt das Selbstbewusstsein

12 Zufrieden: Der Job am Bau ist hart. Doch sind die Kollegen auch Kumpel, geht die Arbeit leichter von der Hand

Ratgeber

22 Mit Stöpsel ins Konzert/Gehirn schaltet beim Fernsehen ab/Auslandsjahr tut Schülern gut



▶ 24 **Kennen Sie Ihr Infarkt-Risiko?** Verengte Gefäße bergen eine stille Gefahr – sie begünstigen Herzinfarkt und Schlaganfall. Wer Messwerte wie Blutdruck, Blutzucker oder Taillenumfang im Blick hat, kann vorbeugen

30 **Eierstockkrebs** Vorsorgliche Ultraschall-Untersuchungen müssen Frauen selbst bezahlen. Sie bringen aber wohl nichts

▶ 34 **Nagelpilz** Die Infektion ist schwer zu therapieren, doch dranbleiben lohnt sich

▶ 38 **Pubertät** In den Kopf geschaut: Wissenschaftler werben um Verständnis für Teenager

▶ 42 **Prävention** Leistungs- und Freizeitsportler werden in der Apotheke gut beraten

46 **Panikattacken** Sie überfallen einen scheinbar aus dem Nichts und lösen häufig Todesangst aus. Dann ist schnell Hilfe nötig

Fotos: W&B/Philipp Nemenz (3)/Sabine Bührer; ddp images/zoonar/Karin Jähne; dpa Picture-Alliance/Horst Ossinger. Illustration: W&B/Astrid Zacharias. Titelfoto: W&B/Philipp Nemenz

▶ Auf der Titelseite angekündigte Themen.

Spaß statt Stress

Gesund im Job Beruflicher Druck kann Depressionen und andere seelische Krankheiten verursachen. Doch Arbeit belastet die Psyche nicht nur. Sie finanziert unser Leben, fördert unsere Talente und stärkt das Selbstbewusstsein. Kurzum: Sie hält gesund *von Sonja Gibis*

Foto: W&B/Philipp Nemenz

Ob als Gärtner oder als Juniorchef eines Unternehmens: Auch wer Freude an seinem Beruf hat, sollte auf Auszeiten achten. Dauerhaft gesund bleiben kann trotz Hektik und hohen Drucks nur, wer zwischendurch mal Atem holt. Etwa bei einer Pause in der Sonne.

Arbeitslust statt Arbeitsfrust

Motivation Dauerstress im Job macht krank. Doch ist er zum Teil auch Einstellungssache. Ein bekanntes Gegenmittel ist ein gutes Arbeitsklima. Und das kann jeder mitbestimmen

Früher diskutierten Arbeitsmediziner über Unfälle und Asbest. Heute erstellen sie Anti-Stress-Programme. Denn die steigende Belastung scheint immer mehr Opfer zu fordern. Laut einem Report der Krankenkasse DAK-Gesundheit haben sich die Fehltage wegen psychischer Leiden in den vergangenen 20 Jahren verdreifacht. Inzwischen geht mehr als jeder siebte Krankschreibungstag auf ihr Konto.

Schuld an den steigenden Zahlen ist sicher nicht allein die Arbeitswelt. Psychische Erkrankungen werden heute auch deutlich öfter erkannt. Dennoch wird niemand bezweifeln, dass der Beruf eine mögliche Ursache für Dauerstress ist. Und der kann krank machen. Schwer krank.

Arbeitsfrust ist aber nicht nur Schicksal. Jeder kann sein persönliches Anti-Stress-Programm starten. Die drei Grundregeln lauten: akzeptieren, verändern – oder verlassen. Einen Weg gibt es fast immer.

Lernen Sie, „Ja" zu sagen

Hektik, Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung: Spricht man über Jobs von heute, dann oft nur als Quelle von Belastungen. „Arbeit kann aber auch eine positive Seite haben", sagt Professorin Cornelia Niessen, Psychologin an der Universität Erlangen-Nürnberg. Sie gibt Struktur, führt dazu, dass man sich aktiv und wertvoll fühlt. „Im Idealfall lässt sie einen innerlich wachsen", weiß die Expertin. Derzeit untersucht sie, was Lehrer brauchen, um sich trotz hoher Anforderungen persönlich weiterzuentwickeln.

Leider stehen nur wenigen Arbeitnehmern Experten zur Seite, die ihren Arbeitsplatz verbessern wollen. Doch oft kann man es selbst anpacken. „Nicht warten, sondern die Initiative ergreifen", rät Niessen. Als ersten Schritt empfiehlt sie: nachdenken. Um sich klar zu werden: Wo liegen meine Interessen? Was würde mich glücklicher machen? Wem das bewusst ist, der kann sich Ziele setzen. Sucht der Chef etwa einen IT-Beauftragten für das nächste Projekt und man löst privat gerne Computerprobleme – dann los!

Der nächste Schritt: selbst aktiv werden. „Manchmal bietet es sich an, das Gespräch mit dem Chef zu suchen", rät Niessen. Oft ist ihm gar nicht klar, was sich der Mitarbeiter wünscht – und es lassen sich Änderungen aushandeln. Schließlich wissen heute viele Arbeitgeber: Zufriedene Mitarbeiter sind auch produktiver. Ist es gelungen, etwas positiv zu verändern, sagt man viel eher „Ja" zu seiner Arbeit.

Wer sich im Job engagiert, sollte aber eines nicht vergessen: öfter mal „Nein" sagen. Und das, bevor die Kraft ausgeht und Erschöpfung droht.

Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, darf zwischendrin rasten. Eine Motivation im Gastgewerbe: der Kunde honoriert „gute" Arbeit direkt – mit Lächeln. Und auch mal mit Extra-Trinkgeld.

Loben Sie doch mal Ihren Chef

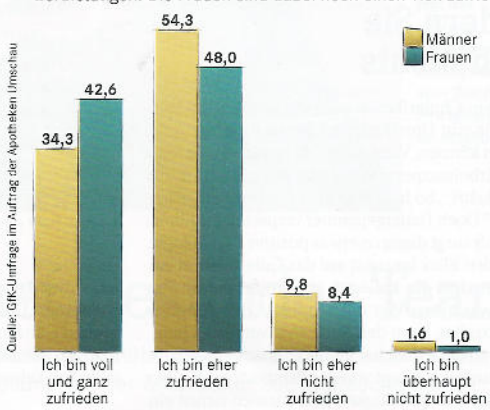
„Gut gemacht!" Zwei kleine Worte. Doch gibt es kaum einer kräftigere Motivationsspritze. Jeder Mensch freut sich über Anerkennung. Ein chronischer Mangel ist sogar ein Gesundheitsrisiko.

Geizt der Chef damit, sollte das aber nicht zu sehr am Selbstbewusstsein kratzen. Vielleicht tut er sich mit Lob einfach schwer. Dr. Matthias Weigl, Arbeitspsychologe am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München, empfiehlt, ihn ruhig mal sanft auf seine Schwäche hinzuweisen. Wer etwa einen wichtigen Auftrag gestemmt hat und dafür

Gartenarbeit ist laut Umfragen die beliebteste Freizeitaktivität der Deutschen. Wer beruflich als Gärtner arbeitet, tut damit aber nicht automatisch etwas für seine Work-Life-Balance.

Nur jeder Zehnte unzufrieden

Mehr Freude als Frust bedeutet die Arbeit offenbar für die meisten Berufstätigen. Die Frauen sind dabei noch einen Tick zufriedener.



Quelle: GfK-Umfrage im Auftrag der Apotheken Umschau

ein paar dürre Dankesworte per Mail erntet, könne durchaus sagen: „Ein persönliches Lob hätte mich in dem Fall doch sehr gefreut."

Cornelia Niessen ist da pessimistischer: „Seinen Chef kann man schwer ändern." Statt nach Lob aus seinem Munde zu hungern, schlägt sie vor, den Blick auf andere Quellen der Wertschätzung zu richten: Die Dankbarkeit eines Patienten, die Freude eines Kunden oder ein ehemaliger Schüler, der einen auf der Straße anspricht und einem dankt – all das gibt Kraft.

Eine Energiequelle ist auch Bestätigung vonseiten der Kollegen. Ein guter Rat, wenn es hieran mangelt: selbst zur Tat schreiten, indem man anderen Lob ausspricht. Wer sich wertschätzend verhält, kann das Arbeitsklima positiv verändern – und hoffen, dass das zurückwirkt.

Noch ein Tipp: Loben Sie doch mal Ihren Chef! Vielleicht ist er eher bereit, Anerkennung zu spenden, wenn er merkt, wie gut das tut.

Vergessen Sie Ihre Work-Life-Balance

Laut dem Work-Life-Balance-Konzept beginnt das Glück erst nach Dienstschluss. Es macht Arbeit und Leben zu Gegensätzen, die ins Gleichgewicht gebracht werden müssen. Doch: Arbeitszeit ist auch Lebenszeit. Warum also nicht mehr Leben in den Arbeitsalltag bringen?

Das gelingt etwa, indem man freundschaftliche Kontakte nicht komplett in die Freizeit verschiebt. „Der Wert sozialer Unterstützung ist gar nicht zu überschätzen", sagt Professor Jürgen Glaser, Psychologe an der Universität Innsbruck. Auch für die Gesundheit, wie der Experte für psychische Belastungen am Arbeitsplatz betont. Schon ein kurzes Gespräch in der Kaffeeküche kann motivieren und Impulse geben – ein guter Chef sollte das wissen. Findet man einen Kollegen im anderen Team besonders sympathisch? Dann einfach zum Telefonhörer greifen – und sich zum Mittagessen verabreden. „Das sind Kleinigkeiten, die aber viel zum Wohlbefinden beitragen", bestätigt die Erlanger Psychologin Niessen.

Doch auch die Arbeit selbst ist für viele ein wichtiger Teil ihres Lebens. Wer daran Spaß hat, arbeitet nicht nach Stechuhr. „Am Ende des Tages fühlt man sich müde, aber trotzdem vital", beschreibt Niessen.

Ob in der Freizeit ein Anruf aus dem Büro die Erholung zunichtemacht, ist laut der Psychologin Typsache. „Es gibt Integrierer." Sie rufen vom Café aus zwischendurch einen Kunden an oder fühlen sich wohler, wenn sie Sonntagabend schon die Mails durchgehen. Dafür bucht der „Integrierer" in der Arbeitszeit mal einen Urlaubsflug. „Mit einer Mauer zwischen Freizeit und Arbeit wären solche Menschen nur unglücklich", ist Niessen überzeugt.

Gerade wer sich engagiert, sollte aber auch das Durchatmen nicht vergessen. „Wenn die Gedanken in der Freizeit ständig um die Arbeit kreisen, sollte man dringend etwas ändern", warnt Glaser. Dann kann eine klare Trennung ▶

Fotos: iStock/Philipp Nemenz

zwischen Beruf und Freizeit wichtig sein. Nach der Arbeit Freunde zu treffen oder Sport zu treiben hilft Gestressten, den Kopf freizukriegen.

Verändern Sie einfach nichts

Ob der Chef ein Choleriker ist oder die Kunden am Telefon nerven: Es gibt Umstände, an denen Arbeitnehmer nichts ändern können. Viele haben dann nur ein Rezept: schimpfen. Arbeitsexperte Weigl hält das grundsätzlich nicht für verkehrt: „So holt man sich die Unterstützung der Kollegen." Doch Dauergejammer verpestet das Klima. Für frische Luft sorgt dagegen etwas positive Psychologie. „Richten Sie den Blick bewusst auf das Gute!", lautet ein Rat. Vielleicht sind die Kollegen ja nett, an jedem Tag lernt man etwas hinzu. Wer das schon auf dem Weg zur Arbeit im Fokus hat, kann den Frust eher verscheuchen.

Mehr Spaß an der Arbeit hat außerdem, wer einen Sinn in ihr sieht. Auch das hängt von der Perspektive ab, dem Blick, den man auf die Tätigkeit hat. Niessen nennt ein bekanntes Beispiel aus der Arbeitspsychologie: „Ich putze das Zimmer", beschrieb eine Reinigungskraft im Krankenhaus ihre Arbeit. Die andere: „Ich sorge mich um die Patienten." Das Fazit: Wer die eigene Arbeit als Teil eines großen Ganzen sieht, dem erscheint sie sinnvoller. Wie man das schafft? Einfach mal darüber nachdenken. Hätte Ihr Job keinen Sinn, gäbe es ihn schließlich nicht.

Was bei der Arbeit stresst

Zu viel und zu schnell: Darüber klagen Berufstätige am meisten. Die häufigsten Belastungen am Arbeitsplatz.

Quelle: TK-Studie zu Stress, 2013

Schmeißen Sie Ihren Job doch hin

„Morgen werf ich meinem Chef den ganzen Mist vor die Füße!" Wer hat das nicht schon mal gedacht – und sich doch nicht getraut? Was aber, wenn das wirklich der richtige Weg wäre? Natürlich sollte man nichts übereilen und in Wut handeln. Sitzt man aber nur ständig am Computer und hat viel lieber Kontakt mit Menschen oder ist das Klima im Büro wirklich Gift für die Seele – dann hilft manchmal eben nur ein Jobwechsel.

Akuter Handlungsbedarf besteht zudem, wenn der Arbeitsstress zu körperlichen Beschwerden führt. Oft gibt es erste Signale: Das Oberlid am Auge beginnt zu zucken, im Ohr klingelt es. „Der Körper reagiert dort, wo seine persönliche Schwachstelle sitzt", sagt der Innsbrucker Psychologe Glaser. Beim einen zieht es im Rücken, beim anderen spielt die Verdauung verrückt, der Dritte schläft kaum noch. Solche Warnzeichen sollte jeder ernst nehmen, bevor die Erschöpfung zu groß ist, um auch nur den Stress eines Vorstellungsgesprächs durchzustehen. Sonst drohen eine psychische Krise oder schwere Erkrankungen. Durch Arbeitsstress steigt nachweislich das Risiko für Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bemerkt man Probleme, lautet der wichtigste Rat: darüber reden. Mit der Familie, den Kollegen, dem Vorgesetzten. Hält dieser einen dann für einen leistungsunfähigen Schwächling, sollte die Sache nach Ansicht des Münchner Psychologen Weigl klar sein: „Dann gehören Sie nicht in diese Firma."

Der Job am Bau ist hart. Doch wenn die Kollegen auch Kumpel sind, geht die Arbeit leichter von der Hand. Gute soziale Kontakte im Beruf motivieren oft mehr als ein hohes Gehalt.

Ein Meeting jagt das nächste: Dazwischen sollten Chefs aber Zeit für ihre Mitarbeiter einplanen

Guter Chef, gesundes Team

Führungsstil Eine motivierende Leitung schützt die Psyche. Viele Firmen haben das erkannt und die seelische Gesundheit der Mitarbeiter zur Chefsache erklärt

Mediziner arbeiten oft unter hohem Druck. Jeder Arzt sollte aber auch seine Mitarbeiter im Blick haben. Eines der besten Motivations-Rezepte: dem Team zeigen, dass es gute Arbeit leistet.

Herr Berger, Sie waren immer ein Vorbild für das ganze Team." Der Mann im Anzug wirkt nervös, während er das sagt. Als Abteilungsleiter einer Bank verwaltet er sonst Millionen. Ungerührt. Doch heute nestelt er nervös an seiner Krawatte. „Seit einigen Wochen fällt mir auf, dass Sie sich zurückziehen", sagt er und spickt auf einen Zettel. „Gibt es etwas, das Sie bedrückt?" Herr Berger verschränkt die Arme. Nun kommt es auf jedes Wort an. Wird er seinem Chef von seiner Erschöpfung erzählen? Den Nächten ohne Schlaf?

Nachhilfe in gutem Führungsstil

Real ist an dieser Szene nur die Nervosität des Bankers. Herr Berger ist ebenfalls Abteilungsleiter. Den Burn-out-gefährdeten Mitarbeiter mimt er in einem Training für Führungskräfte, entwickelt von Dr. Werner Kissling. Psychiater am Klinikum rechts der Isar in München. Seit zehn Jahren gibt er, unterstützt von einem Psychologen-Team, Führungskräften Nachhilfe darin, wie sie psychische Erkrankungen frühzeitig erkennen und ihnen vorbeugen können. Ein erster Schritt bei dem Verdacht auf ein Problem: das Fürsorgegespräch. Wie mit Herrn Berger. „Viele tun sich damit erst mal schwer", sagt Kissling.

Doch die Welt der Wirtschaft hat begonnen zu lernen. „Psyche? Das haben wir hier nicht!" Solche Sätze hörte Kissling früher öfter. Inzwischen haben viele Firmen erkannt: Gesunde, motivierte Mitarbeiter sind ihr größtes ▶

Fotos: iStock/Philipp Nemenz; Getty; iStock/Alexej Zacharow; Michelle Günther

Kapital. Studien belegen, was jedem intuitiv klar ist: Die Führungskräfte spielen hierbei eine Schlüsselrolle. „Versetzen Sie einen schlechten Chef, nimmt er den hohen Krankenstand im Team oft mit", sagt Kissling.

Führungsstil und Gesundheit ist auch ein Spezialgebiet von Professor Joachim Fischer, Direktor des Mannheimer Instituts für Public Health, Sozial- und Präventivmedizin an der Universität Heidelberg. Nach vielen Jahren der Forschung hält er Vorträge mit Titeln wie: „Warum der Chef langfristig wichtiger ist als jeder Arzt." Denn ob in der Arbeit Eiszeit herrscht, liegt vor allem an ihm.

Mehr Freusinn führt zu mehr Gesundheit

Um das Gefühl zu beschreiben, das einen mit Elan arbeiten lässt, hat Fischer einen Begriff kreiert: Freusinn, eine Mischung aus Freude und dem Gefühl von Sinnhaftigkeit. Zehn Prozent mehr „Freusinn", das macht sieben Prozent mehr Gesundheit und fünf Prozent mehr Produktivität, so sein Forschungsergebnis. In das Arbeitsklima zu investieren rechnet sich also auch für die Firmen.

Doch wie wird man ein guter Chef? Naturtalente seien selten, ist Fischers Erfahrung. Doch hat er eine gute Nachricht: „Chef-Sein kann man lernen wie Autofahren."

Chefs finden sich selbst prima

Der Boss denkt: „Ich bin großartig." Die Mitarbeiter denken: „Geht so." Wie eine Umfrage zeigt, ist Selbstüberschätzung bei Chefs tatsächlich verbreitet.

Quelle: IZF Führungs-Studie 2016, Allensbach

Ob in der Abteilung Wohlfühlklima herrscht, liegt zuallererst an ihm: dem Chef. Zur vorbildlichen Führung gehört aber mehr. Ein guter Chef achtet auch auf seine eigene Gesundheit.

Und immer mehr Firmen engagieren „Fahrlehrer" wie Kissling und Fischer.

„Um ein guter Chef sein zu können, braucht man Zeit", betont Fischer. Nur wer die Mitarbeiter gut kennt, kann sie nach ihren Stärken einsetzen und merkt, wer Herausforderungen braucht oder eher Entlastung. Ein engagierter Chef gibt Spielraum für Entfaltung, macht aber auch klar, was er erwartet. Mikromanagement, übertriebenes Einmischen, sei dagegen out. „Eine Hauptaufgabe vieler Chefs ist es heute, das soziale Puzzle zu organisieren."

Eine wichtige Quelle für mehr „Freusinn" im Team: Wertschätzung. In Kisslings Training erhalten die Teilnehmer Stift, Papier – und eine kniffelige Frage: Woran hätten Ihre Mitarbeiter gestern merken können, dass Sie sie wertschätzen? Nicht selten bleibt das Blatt erst mal leer.

Doch das allein macht noch keine gute Führung aus. Jeder Chef ist zudem ein Rollenmodell. Sitzt er bis nachts um zehn gestresst am Schreibtisch, unterbrochen nur von Kaffee- und Rauchpausen, achten auch die Mitarbeiter weniger auf sich. Ist ihm ein gesunder Lebensstil wichtig, färbt das ebenfalls ab.

Ein guter Chef kümmert sich also nicht nur um seine Mitarbeiter, er kümmert sich auch um sich selbst. Damit beugt er zudem eigenen Krisen vor. Als Chef ist er nämlich dafür besonders gefährdet.

Foto: W&B/Philipp Nemenz. Grafik: W&B/Astrid Zacharias/Michelle Günther