

Was ist Stress?

Stress ist eine natürliche, körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Dabei werden Stresshormone ausgeschüttet, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen und es ihm ermöglichen, die Situation effizient und zielgerichtet zu bewältigen. Dies ist eine Überlebensstrategie, die uns die Natur vor vielen Jahrtausenden implementiert hat und die auch heute noch sinnvoll ist.

Text: Christian Henseler

Positiver Stress

Positiver Stress, auch Eustress genannt, beflügelt uns. Er macht uns leistungsfähig, schärft unsere Sinne, unsere Neugierde und unseren Tatendrang.

Negativer Stress

Stetige Überlastung und Überforderung am Arbeitsplatz, Jobverlust, finanzielle Sorgen, gesundheitliche Probleme oder

für Krankheiten, Schlafstörungen, Depressionen, Antriebslosigkeit, erhöhter Konsum von Alkohol, Nikotin oder Medikamenten.

Stress erhöht den Nährstoffbedarf

Schaltet der Körper seine Systeme auf permanente Alarmbereitschaft, hat dies Auswirkungen auf den Nährstoffbedarf. In dieser Phase müssen vermehrt komplexe Kohlenhydrate als Energie-

„**Positiver Stress, auch Eustress genannt, beflügelt uns.**“

Beziehungskrisen sind nur einige der Auslöser, die negativen Stress (Distress) verursachen können.

Der konstant hohe Spiegel an Stresshormonen im Körper kann zu vielfältigen Symptomen führen: Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Appetitlosigkeit oder Heisshunger, Anfälligkeit

lieferanten zugeführt werden. Der Bedarf an B-Vitaminen und Magnesium, die für den Energiestoffwechsel zuständig sind, ist erhöht. Ferner benötigt das Immunsystem zusätzliche Unterstützung durch Antioxidantien (Provitamin A, Vitamine C und E, Zink und Selen).



Stressbewältigung

Stress lässt sich in der heutigen Zeit selten umgehen. Nur wenige können es sich leisten, ihren Job zu kündigen und ihren Alltag zukünftig stressfrei als Weinbauer in der Toscana oder als Trapper in Alaska zu verbringen.

Alle anderen sind darauf angewiesen, mit dem anfallenden Stress fertig zu werden. Hilfreich dazu sind folgende Tipps:

- Positiv denken und sich mit positiv denkenden Menschen umgeben
- Gefühle zeigen. Freude, aber auch Wut und Trauer.
- Sich selber ambitionierte, aber erreichbare Ziele setzen
- «Nein» sagen können, wenn Aufgaben zu Überforderung führen
- Jede Nacht genügend schlafen
- Sich gesund, leicht und ausgewogen ernähren
- Die Ernährung mit einem Multivitamin-Mineralstoff-Präparat ergänzen
- Sportlich aktiv sein
- Alkohol, Nikotin und Medikamente meiden
- Gezieltes Entspannungstraining einplanen (autogenes Training, Yoga, Meditation, Atemschulung)

Calcium & Magnesium

Ein oft unerkanntes Problem bei gestressten Menschen ist der Mangel an Calcium und Magnesium. Einzelnen eingenommene Mineralien helfen oft nicht, den Mangelzustand zu beheben. Heute weiss man aber, dass Calcium unerlässlich ist für die Bildung von gesunden Knochen.

Durch den Mangel an Calcium können sich unter anderem die Muskelfasern nicht vollständig kontrahieren und wieder entspannen. Magnesium ist nötig für die normale Funktion von Muskeln und Nervensystem. Ein Mangel an Magnesium führt zu Muskelkrämpfen, nervöser Unruhe, un stabilem Blutdruck und Schlaflosigkeit. Calcium und Magnesium müssen dem Körper im richtigen Verhältnis zugeführt werden, damit es sehr gut aufgenommen wird.

Text: Albert Denz

Es werden Bürolandschaften gestaltet, bei denen ausser dem Büromobiliar Zonen mit Sofas, Stehtischen, Konzentrationsboxen oder Bürogeräten wie Drucker geschaffen werden.

Die Synthese zwischen Effizienz, Lifestyle und einem menschlich angenehmen Arbeitsumfeld trägt viel zur Motivation und Produktivität eines erfolgreichen Teams bei. Professionelle Büroeinrichter bieten zukunftsorientierte Konzepte an. Gefragt sind flexible Büroeinrich-

tungen und ergonomisch hochstehende Büroarbeitsplätze und Bürostühle. Der Markt hat sich hin zu modularen Büromöbelsystemen im Baukastenprinzip entwickelt. Unternehmen können damit rasch und kostengünstig reagieren, sei es bei einer Vergrösserung des Betriebes, einer Umstrukturierung oder sogar einem Abbau. Teure Flächen und hohe Mietkosten werden eingespart, und die Investitionen sind in kürzester Zeit amortisiert.

Elektrisch stufenlos höhenverstellbare Arbeitstische gewinnen immer mehr Marktanteile. Weitsichtige Unter-

nehmer haben erkannt, dass damit Rückenbeschwerden vermieden werden können und weniger Ausfälle durch Krankheiten entstehen. Wichtig sind dabei auch Bürostühle, die nicht nur bequem sind, sondern sich den verschiedenen Körpergrössen und Arbeitsfunktionen anpassen können.

Schweizer Qualität und damit Produkte mit einer langen Lebensdauer werden von Mittel- und Grossunternehmen bevorzugt. Der Marktanteil Schweizer Produkte beträgt rund 65%. Die hohen Massstäbe, die sich die Branche in Bezug auf Design gesetzt hat, kommen bei Kunden sehr gut an.

Doppelte Energie am Arbeitsplatz

Führungskräfte sind keine Spitzensportler. Oder doch? Wie tägliche Disziplin auch im Büro zu ganz viel Leistung führt, zur Peak Performance eben. Und erst noch zu mehr Lebensfreude.

Text: Dr. Ulrike Stedtnitz

Das Olympiasieger tägliches Training und ein gutes Mass Alltagsdisziplin braucht, ist jedem klar. Die gleichen Spielregeln gelten jedoch auch für eine Top-Performance überall, beispielsweise in der Chefetage.

Mit ganz einfachen Alltagsmassnahmen – allerdings diszipliniert und täglich eingesetzt – lässt sich das persönliche Energieniveau gewaltig steigern. Wie im Sport, so gibt es auch hier gute und schlechte Kicks. Hier ein paar Grundregeln:

- Keine Superleistung ohne anschließende Pause, wie immer die Pause aussehen mag
- Ein Glas Wasser pro Stunde trinken, am besten zwei Liter für den Tag bereitstellen
- Mindestens sechs Stunden schlafen – das pfeifen inzwischen alle Forschungsspatzen von den Dächern
- Soviel Bewegung wie möglich, egal wie – 15 Minuten täglich Powerwalken oder Treppensteigen reichen schon, es darf aber auch mehr sein.

Und wie war das mit den Kicks? Die Kicks, die nicht wirklich zu nachhaltiger Leistungssteigerung führen, kommen kaum als Überraschung. Kaffee und Zucker sind Magnesiumräuber, doch Magnesium brauchts für gute Nerven. Nun ja, zwei Espresso

pro Tag sind schon in Ordnung. Alkohol ist kein Kick, sondern deprimiert – über Nikotin müssen wir erst gar nicht sprechen. Von Kokain gibts so etwas wie schwarze Löcher in den Hirnfunktionen (siehe www.amenclinics.com).

Freude machen dafür jede Menge gute Kicks: 10 Minuten ganz schnell spazieren, gleich nach dem Mittagessen. Ein Mini-Mittagsschlafchen

„**Es gibt gute und schlechte Kicks.**“

macht so richtig wach für den Nachmittag. Auch ein kurzes Sonnenbad vor dem Firmeneingang wirkt Wunder, ebenso wie lautes Singen im Auto. Man kann auch etwas Nettes für jemanden tun, und lächeln! An besonders strengen Tagen darf man morgens ruhig mal 1000 mg Ginseng nehmen, wenn auch besser nicht immer – Experimentieren geht über Studieren. Was könnten Sie mit doppelt soviel Energie anfangen?

Mehr Informationen

stedtnitz. design your life. GmbH
Im Wingert 9
CH-8049 Zürich
Tel. +41 44 341 32 30
info@stedtnitz.ch
www.stedtnitz.ch

Büroeinrichtungen heute – Wohlbefinden und Effizienz

Die Gestaltung der Büroarbeitsplätze gilt heute für viele Firmen als ein wichtiger Bestandteil eigener Erfolgsfaktoren. So wird vermehrt auf ein Umfeld geachtet, das einerseits durch ein modernes und optimal funktionierendes Büromobiliar eine angenehme Arbeitsumgebung schafft und sich so andererseits Konzentration, Kommunikation und Kreativität optimal ergänzen.

Text: Albert Denz

Es werden Bürolandschaften gestaltet, bei denen ausser dem Büromobiliar Zonen mit Sofas, Stehtischen, Konzentrationsboxen oder Bürogeräten wie Drucker geschaffen werden.

Die Synthese zwischen Effizienz, Lifestyle und einem menschlich angenehmen Arbeitsumfeld trägt viel zur Motivation und Produktivität eines erfolgreichen Teams bei. Professionelle Büroeinrichter bieten zukunftsorientierte Konzepte an. Gefragt sind flexible Büroeinrich-

tungen und ergonomisch hochstehende Büroarbeitsplätze und Bürostühle. Der Markt hat sich hin zu modularen Büromöbelsystemen im Baukastenprinzip entwickelt. Unternehmen können damit rasch und kostengünstig reagieren, sei es bei einer Vergrösserung des Betriebes, einer Umstrukturierung oder sogar einem Abbau. Teure Flächen und hohe Mietkosten werden eingespart, und die Investitionen sind in kürzester Zeit amortisiert.

Elektrisch stufenlos höhenverstellbare Arbeitstische gewinnen immer mehr Marktanteile. Weitsichtige Unter-

nehmer haben erkannt, dass damit Rückenbeschwerden vermieden werden können und weniger Ausfälle durch Krankheiten entstehen. Wichtig sind dabei auch Bürostühle, die nicht nur bequem sind, sondern sich den verschiedenen Körpergrössen und Arbeitsfunktionen anpassen können.

Schweizer Qualität und damit Produkte mit einer langen Lebensdauer werden von Mittel- und Grossunternehmen bevorzugt. Der Marktanteil Schweizer Produkte beträgt rund 65%. Die hohen Massstäbe, die sich die Branche in Bezug auf Design gesetzt hat, kommen bei Kunden sehr gut an.

Vor allem haben einige namhafte Schweizer Designer wie Hannes Wettstein, Prof. Carmen und Prof. Urs Greutmann, Urs Bachmann, Richard Wassmann, Andreas Bürki oder Ueli Witzig zur hohen Produktqualität beigetragen.

Namhafte internationale Marken sind in der Schweiz ebenso vertreten. So wurden gemäss der Statistik des Schweizerischen Büromöbelverbandes bueroszene.ch 2007 Büroeinrichtungen im Betrag von 820 Mio Franken in der Schweiz verkauft. Dies entspricht einer Steigerung innert 3 Jahren von über 50%.

ANZEIGE



Neu in der Schweiz, das Instant-Getränkpulver CALMAG.

CALMAG ist in England wie in den USA eines der meist verkauften Calcium-Magnesium Präparate. Das schnell absorbierbare und bekömmliche Getränkpulver ist im richtigen Verhältnis gemischt. Nur dank dieser Kombination ist die Wirkung im Organismus so ausgezeichnet.

CALMAG kann mit warmen Getränken wie Tee, Wasser oder kalt mit Joghurt, Fruchtsäften oder anderen Getränken eingenommen werden.

Einfach einrühren und geniessen! Die ideale Ergänzung für Jung und Alt und vor allem für körperlich aktive Menschen. Überzeugen Sie sich selbst.