



## Gesundheitstipp

# So kommt frau stressfreier durch den Alltag

Die Corona-Pandemie belastet vor allem die Frauen – sie sind es meist, die alles gleichzeitig stemmen müssen, wie etwa Homeoffice und Homeschooling, berufliche Projekte und pflegebedürftige Angehörige. Obwohl sich auch viele Männer für die Familie engagieren, so sind es vor allem die Frauen, die die Doppelbelastung tragen. Meistens können die Stressursachen nicht einfach beseitigt werden, aber frau kann einiges dafür tun, dass sie gut und gesund durch diese herausfordernden Zeiten kommt.

### Stress kann krank machen

Denn Stress kann gesundheitliche Konsequenzen haben, und das nicht erst seit Corona. Bei knapp zehn Prozent der Frauen wurden innerhalb der letzten zwölf Monate eine Depression oder depressive Verstimmung festgestellt. Auch Burn-out, Angst- oder Essstörungen sind typische Belastungsfolgen. Je älter Frauen werden, umso stärker machen sich die psychischen Belastungen auch in Fehlzeiten bemerkbar: So meldeten sich Frauen im Jahr 2019, statistisch gesehen, an mehr als sieben Tagen aufgrund dessen arbeitsunfähig.

### Sorgen Sie gut für sich selbst

Wenn Sie sich belastet fühlen, suchen Sie das Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen, kommunizieren Sie Ihre Arbeitszeiten und machen Sie danach auch wirklich Feierabend. Und gönnen Sie sich regelmäßig Zeit nur für sich, indem Sie auch kurze Pausen im Alltag oder am Arbeitsplatz nutzen: Etwa, um Neues auszuprobieren – wie wäre es zum Beispiel mit einer Runde Hu-la-Hoop oder Hormonyoga? Auch ein kleiner Spaziergang hilft, den Kopf wieder freizubekommen.

### Wohlbefinden am Arbeitsplatz senkt den Druck

Eine Unternehmenskultur, in der sich Frauen wohl und willkommen fühlen, Wertschätzung für die geleistete Arbeit und Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung können das Stresslevel am Arbeitsplatz senken: Besonders beliebt bei Frauen sind Themen wie Entspannung, Ernährung oder Yoga. Auch flexible Arbeitszeiten sowie mobiles Arbeiten – und wenn auch Väter ihre Arbeitszeit zugunsten der Familie reduzieren können – ermöglichen die bessere Vereinbarkeit von Job und Privatleben. Das macht zufriedener und leistungsfähiger.

**Im Alltag mal runterfahren, Kopf ausschalten, sich einen Moment Ruhe gönnen – hier sind drei einfache Entspannungsübungen für Homeoffice und Büro:**

- 1. Muskeln entspannen:** Stress kann zu Verspannungen führen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson setzt dabei auf das bewusste Anspannen und Lockerlassen von Muskelgruppen. Ballen Sie zum Beispiel für 5 Sekunden fest die Fäuste und lassen Sie sie wieder los; ziehen Sie die Schultern zu den Ohren, halten Sie kurz, und lassen Sie sie wieder fallen; spannen Sie für 5 Sekunden Ihr Gesäß an und lassen wieder los. Wiederholen Sie den Vorgang pro Muskelgruppe einmal und nehmen Sie die eintretende Entspannung nach dem Loslassen bewusst wahr. So gehen Sie durch alle Muskelgruppen Ihres Körpers und lassen zwischen dem Anspannen etwa 30 Sekunden locker.
- 2. Bewusst atmen:** Schließen Sie die Augen und atmen langsam 4 Sekunden durch die Nase ein. Atem für 7 Sekunden halten und anschließend kräftig durch den Mund ausatmen, während Sie bis 8 zählen. Wiederholen Sie das Ganze mehrmals hintereinander.
- 3. Reise durch den Körper:** Bequem hinsetzen, Augen schließen. Nun schicken Sie Ihre Gedanken auf eine Reise durch Ihren Körper: Beginnen Sie bei den Füßen, spüren Sie genau hin. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Knöcheln, den Waden, den Knien und so immer weiter zu allen Körperteilen. Verweilen Sie dort jeweils etwa 10 bis 20 Sekunden und nehmen Sie bewusst wahr, wie sie sich anfühlen. Lassen Sie zum Abschluss alle Muskeln Ihres Körpers schwer werden und entspannen Sie sich für mindestens 5 Minuten, bevor Sie sich in alle Richtungen recken.

### Extra-Tipp:

Mit der Meditations-App 7Mind finden Sie in nur wenigen Minuten am Tag zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Und das wann und wo Sie wollen.

# BARMER