



Hardy Walle

# Der Anti-Stress- Trainer für Mediziner

Seien Sie entspannt in Klinik und  
Praxis!



Springer Gabler

# Der Anti-Stress-Trainer für Mediziner

Hardy Walle

# Der Anti-Stress- Trainer für Mediziner

Seien Sie entspannt in Klinik und  
Praxis!



Springer Gabler

Hardy Walle  
Bodymed AG  
Kirkel, Deutschland

ISBN 978-3-658-12394-9      ISBN 978-3-658-12395-6 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-658-12395-6

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler  
© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Lektorat: Annika Hoischen  
Redaktion: Marina Bayerl  
Coverdesign: deblik Berlin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist Teil von Springer Nature  
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden,  
Germany

# Geleitwort

Stress spielt in unserer modernen Gesellschaft eine bedeutende Rolle.

Es beginnt mit den Kleinsten bereits in der Kita und endet bei älteren Menschen in einer komplizierten und sich technisch rasant entwickelnden Umgebung.

In seinem Buch „*Kein Stress mit dem Stress*“ stützt sich Dr. Hardy Walle auf eine breite Erfahrung als Arzt, der wie die meisten von uns Höhen und Tiefen in seinem Beruf oder privaten Umfeld erlebt hat.

So kann er seine Erlebnisse mit Patienten, Freunden und Bekannten zu Recht „mitten aus dem Leben“ bezeichnen, und ihm gelingt ein Ratgeber (nicht nur für Ärzte) für jedermann.

In Ausnahmesituationen – z. B. bei Glücksmomenten oder Gefahr – laufen Stressreaktionen im Körper ab, um

## VI Geleitwort

schnell zu reagieren. Dann verspüren wir einen Kick, der sogar als gewünscht oder wohltuend empfunden wird, und nicht schadet.

Hält der Stress an, entwickelt sich ein Zustand von Dauerstress, der sich schädlich auf Körper und Seele auswirken kann und dann gefährlich wird.

Fast täglich ist aus Politik, Wirtschaft, Medien und Gesundheitswesen zu erfahren, dass Überforderung, mangelnde Ruhephasen oder Entspannung zur Einbuße der Leistung führen. Die damit verbundene Belastung, die ständig geforderten Leistungssteigerungen und Angst vor Versagen entwickeln sich zu einem Teufelskreis, der dann zu Blockaden und Kontrollverlust führt.

Kritisch beschreibt der Autor das Dasein eines Arztes zwischen Eustress und Distress, Probleme wie Sucht, Burn-out und Suizid und Wege aus dem täglichen Dilemma Stress. Einfache und wirkungsvolle Konzepte sollen nicht nur für Ärzte gelten, für jeden sind sie als wirksame Hilfe gedacht.

Alle somatischen Ursachen, die Stress auslösen können, müssen vorher ausgeschlossen werden!

So erfährt auch der Laie auf Körpersignale zu achten, die als Vorboten des Dauerstress gelten und wie sie wirksam bekämpft werden können.

Klar, übersichtlich und für jeden verständlich sind wesentliche Tipps zum Stressabbau aufgeführt:

Bewegung, Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen Ausführungen über gesunden Schlaf und Anleitung einer gesunden Ernährung.

Die Anleitungen für eine menschliche Medizin, die sich auf *HINSEHEN – ZUHÖREN – MITFÜHLEN* bezieht, ist als Anregung und Ratschlag – auch für Patienten – gedacht.

Die erfolgreiche Bewältigung von Stresssituationen, ja die Entwicklung von Stresstoleranz oder Resilienz hat Walle für den Leser zuletzt in 10 Punkten zusammengefasst.

Ich kann diesen Ratgeber nur empfehlen und hoffe, dass ein großer Leserkreis erreicht wird.

Bonn, Deutschland  
im Mai 2016

Walter Möbius

# Vorwort

## **Warum noch ein Buch über Stress?**

Das habe ich mich zunächst auch gefragt. Stressbücher gibt es mehr als genügend, ebenso Bücher über Work-Life-Balance, Stressvermeidung oder andere „schlaue“ Ratgeber. Deshalb ist dieses Buch auch anders! Anders als die meisten Bücher, die Sie vielleicht bisher zum Thema Stress oder Work-Life-Balance gelesen haben.

Ich habe versucht, in diesem Buch zu beschreiben, was (nicht nur) Ärzten im Alltag hilft, besser mit Stress umzugehen, besser mit Stress klarzukommen und einfach mehr Freude am Leben zu haben. Dieses Buch ist ein Ratgeber „Mitten aus dem Leben“! Das heißt, ich beleuchte nicht nur den Praxisalltag, sondern auch den privaten Alltag, den finanziellen Alltag, den seelischen Alltag und alles was

Sie sonst noch so bedrückt. Dabei sollten Sie nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen, da ich auch versuche, Sie wach zu rütteln, Sie zu provozieren oder einfach zum Nachdenken anzuregen.

Das Buch soll Ihnen mehr geben als die bekannten Tipps und Tricks, die Sie in den allzu vielen Ratgebern finden. Aber es bietet auch keine Patentlösungen an. Ich berichte einfach aus meinem jetzt mehr als 30-jährigen Arztleben, aus meinem „privaten“ Leben mit Schicksalsschlägen und aus meinem jetzigen Alltag als Arzt und Unternehmer.

Ich will Ihnen zeigen, wie es mir gelungen ist, trotz des ganzen Stresses, die Freude am Leben zu erhalten. Und ich will Ihnen auch die Erfahrungen und Empfehlungen von Freunden und Bekannten, die in ganz anderen Berufen ihr Leben erfolgreich gemeistert haben und meistern, weitergeben.

Das Lesen dieses Buches soll für Sie kurzweilig sein. Es soll Ihnen einen Blumenstrauß von Möglichkeiten zur Stressbewältigung aufzeigen, von denen die eine oder andere Blume auch für Sie passt. Das Buch soll Ihnen vor allem Freude bereiten. Probieren Sie doch einfach den einen oder anderen Tipp aus, so ungewöhnlich er Ihnen auf den ersten Blick auch erscheinen mag.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in Zukunft nicht nur weniger Stress, sondern vor allem mehr Freude im Leben haben.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter</b> . . . . .	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen? . . . . .	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst? . . . . .	8
1.3	Alles Stress oder was? . . . . .	10
1.4	Burn-out – Die letzte Stressstufe. . . . .	12
	Literatur . . . . .	14
<b>2</b>	<b>Wer keinen Stress hat, ist schon tot. . . . .</b>	15
2.1	Stress besser als sein Ruf? . . . . .	16
2.2	Drei bewährte Tipps zum Stress- Abbau – Stressvermeidung ist dann die Kür . . . . .	25
	2.2.1 Sport . . . . .	25
	2.2.2 Autogenes Training . . . . .	26

2.2.3	Progressive Muskelrelaxation (PMR) . . . . .	27
2.3	Was hat Stress mit Fehlernährung zu tun? . . . . .	27
2.4	Kurzanleitung gegen Stress . . . . .	29
2.5	Sie arbeiten selbst und ständig? . . . . .	57
2.6	Sich beschwerende Patienten als Chance . . . . .	59
2.7	Aufschieberitis – oder warum (Versorgungsamts)Gutachten so lästig sind . . . . .	62
2.8	Machen Sie Ihr Ding (und nicht das der Kassen) . . . . .	73
2.9	Ernährungsberatung gegen Stress . . . . .	75
2.10	Wer nicht plant, verliert . . . . .	76
2.11	Stress, Übersäuerung, Burn-out . . . . .	79
2.12	Ernährung gegen Burn-out . . . . .	81
2.13	Vitamin D täglich statt wöchentlich . . . . .	84
2.14	Vitamin B12 Mangel durch Säureblocker . . . . .	86
2.15	Was hat Diabetes mit Zivilisation zu tun? . . . . .	88
	Literatur . . . . .	89

**3 10 Tipps gegen Frust und Stress – für  
mehr Freude am Leben . . . . . 93**

3.1	Werden Sie sich über Ihre Ziele bewusst . . . . .	93
3.2	Wer wollen Sie sein, was ist Ihr Rollenbild? . . . . .	94

3.3	Schweigen ist Silber, Reden ist Gold . . . . .	94
3.4	Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. . . . .	95
3.5	Pausen sind keine vergeudete Zeit. . . . .	96
3.6	Selbstbestimmt statt nur selbst(und)ständig. . . . .	97
3.7	Was ich nicht ändern kann, darüber ärgere ich mich nicht . . . . .	97
3.8	„Use it or lose it“ . . . . .	98
3.9	Der Tag hat 24 Stunden, Sie müssen ihn nur richtig planen. . . . .	100
3.10	Wichtig vor dringlich . . . . .	100