

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Gegenwärtige Situation	13
2. Streß bei Unternehmern	17
2.1 Material, Statistik	17
2.2 Gegenwärtige Arztbehandlung	17
2.3 Letztjährige Arztbehandlung	17
2.4 Tabakkonsum.....	18
2.5 Übergewicht	18
2.6 Ausgleichssport	19
2.7 Allgemeines Streßgefühl	19
2.8 Spezielles Streßgefühl (Familie, Beruf).....	20
2.9 Streßdefinitionen	20
2.10 Lebenswünsche.....	21
2.11 Diskussion und Prävention	22
2.12 Zusammenfassung.....	22
3. Streß bei Angestellten	25
3.1 Allgemeines, Material	25
3.2 Streßdefinition	25
3.3 Streßsituation	25
3.4 Streßbewältigung	26
3.5 Streßkompensation.....	26
3.6 Medikamentenkonsum und Streß	27
3.7 Tabakkonsum und Streß.....	27
3.8 Alkohol und Drogen	28
3.9 Freizeitgestaltung	28
3.10 Sportverhalten, Arbeitsweg.....	29
3.11 Persönliches und öffentliches Engagement.....	30
3.12 Einschätzung der wirtschaftlichen Zukunft.....	31
3.13 Einschätzung der persönlichen Zukunft	32
3.14 Zusammenfassung.....	32
4. Streß bei Lehrern	35
4.1 Einleitung	35
4.2 Streßdefinition	35
4.3 Streßarten	36
4.4 Berufsstreß.....	36
4.5 Familienstreß	37

4.6	Freizeitstreß, Freizeitverhalten	38
4.7	Gesundheitsstreß, gegenwärtige Arztbehandlung	39
4.8	Sexualstreß	40
4.9	Lebenswünsche	40
4.10	Änderungswünsche	41
4.11	Berufswünsche	41
4.12	Zusammenfassung	42
5.	Streß bei Apothekern	43
5.1	Einleitung und Ziel	43
5.2	Material Statistik	43
5.3	Einzugsbereich, Mitarbeiterzahl, Betriebsklima	44
5.4	Arbeitsumfang, Arbeitszeit, Stundenzahl	44
5.5	Berufliche Streßbelastung	45
5.6	Ernährung und Übergewicht	46
5.7	Tabak- und Alkoholkonsum	46
5.8	Freizeit und Sport	47
5.9	Zeit für Fortbildung, Nacht- und Sonntagsdienst	48
5.10	Berufsspezifische Kriterien	48
5.11	Zufriedenheit, Gesundheit, Zukunftswünsche	50
5.12	Zusammenfassung	50
6.	Streß bei Journalisten	53
6.1	Material Statistik	53
6.2	Berufsalter, Arbeitszeit	53
6.3	Tätigkeitsfeld, Berufsstellung	54
6.4	Allgemeine Streßsituation	55
6.5	Spezielle Streßsituation	55
6.6	Wohlbefinden am Arbeitsplatz («Berufsstreß»)	56
6.7	Arbeitsklima in der Redaktion («Arbeitsplatzstreß»)	56
6.8	Existenzsicherung, Einkommen («Existenzstreß»)	57
6.9	Einstufung, Redaktionsbeurteilung («Anerkennungstreß»)	58
6.10	Termindruck, Arbeitszeit, Mittagspause («Terminstreß»)	58
6.11	Familiäre Streßsituationen («Familienstreß»)	59
6.12	Freizeit, Ferien	59
6.13	Hobbys, Sport	60
6.14	Genußmittelkonsum	60
6.15	Allgemeiner Gesundheitszustand («Gesundheitsstreß»)	61
6.16	Zusammenfassung	61
7.	Streß bei Sporttrainern	63
7.1	Einleitung	63
7.2	Material und Statistik	63
7.3	Streßdefinition	63
7.4	Familienstreß	64

7.5	Berufsstreß	64
7.6	Spielstreß	64
7.7	Streßüberwindung	65
7.8	Streßbekämpfung bei Spielern	66
7.9	Genußmittel und Streß	66
7.10	Zusammenfassung.....	68
8.	Streß bei berufstätigen Frauen	69
8.1	Material und Statistik.....	69
8.2	Streß am Arbeitsplatz.....	69
8.3	Streß im Familienleben	70
8.4	Persönliche Anerkennung («Anerkennungsstreß»).....	71
8.5	Existenz- und Finanzsorgen («Existenzstreß»)	72
8.6	Gesundheitliche Sorgen («Krankheitsstreß»)	72
8.7	Gegenwärtige und letztjährige Arztbehandlung.....	73
8.8	Frühere Streßsituationen	73
8.9	Streßkompensation.....	74
8.10	Zusammenfassung.....	74
9.	Streß bei Hausfrauen	75
9.1	Einführung und Ziel der Arbeit	75
9.2	Material und Statistik.....	75
9.3	Streß-Definition	75
9.4	Eustreß und Distreß	76
9.5	Vorteile durch Streß	77
9.6	Haushaltstreß	77
9.7	Terminstreß	78
9.8	Familienstreß	78
9.9	Streß der Männer	79
9.10	Streß des Ehepartners.....	80
9.11	Sexualstreß	81
9.12	Existenzstreß.....	82
9.13	Finanzstreß	82
9.14	Krankheitsstreß	83
9.15	Streß und Arztbehandlung	84
9.16	Anerkennungsstreß.....	84
9.17	Überforderungsstreß	85
9.18	Freizeit und Streß	85
9.19	Sportverhalten.....	86
9.20	Frühere Streßsituationen.....	87
9.21	Streß durch Lebensangst	88
9.22	Streßbewältigung	89
9.23	Zusammenfassung.....	89

10.	Streß bei Jugendlichen	91
10.1	Einleitung	91
10.2	Material, Statistik	91
10.3	Streßdefinition	92
10.4	Beruflicher Streß.....	92
10.5	Familiärer Streß	93
10.6	Streß der Eltern	94
10.7	Streß durch Krankheit, Gesundheitsprobleme	94
10.8	Partnerschaftsstreß, Sexualstreß, Liebeskummer	95
10.9	Streß und Tabak, Streß und Drogen.....	97
10.10	Größte Freude (positiver Streß)	97
10.11	Größtes Leid (negativer Streß)	98
10.12	Schulstreß: Internatsschülerinnen.....	99
10.13	Zusammenfassung.....	103
11.	Streß und Selbstmordprävention	105
11.1	Einleitung	105
11.2	Einschätzung eines Selbstmordes – Verständnis oder Ablehnung .	105
11.3	Einschätzung geschlechterspezifischer Unterschiede.....	106
11.4	Einschätzung der gegenwärtigen Selbstmordziffern	107
11.5	Vermutete Selbstmordursachen Jugendlicher	107
11.6	Vermutete Selbstmordursachen älterer Menschen	108
11.7	Vermutete Selbstmordursachen bei Frauen.....	109
11.8	Frühere Selbstmordgedanken	110
11.9	Jugendselftmord	111
11.10	Selbstmordversuche Jugendlicher	112
11.11	Selbstmordursachen Jugendlicher	113
11.12	Schwangerschaft und Selbstmordversuch	113
11.13	Selbstmordmethoden	114
11.14	Doppelsebstmordversuch	114
11.15	Ankündigung und Drohung	115
11.16	Abschiedsbriefe	115
11.17	Inhalt der Abschiedsbriefe	116
11.18	Sexualprobleme in Abschiedsbriefen (männliche Personen)	117
11.19	Sexualprobleme in Abschiedsbriefen (weibliche Probleme)	118
11.20	Präventionsvorschläge Jugendlicher	119
11.21	Studie über die Selbstmordeinschätzung durch Jugendliche.....	120
11.22	Streß und Kinderselbstmord.....	121
11.23	Studie an Bauernburschen	123
11.24	Drogen und Selbstmord	124
11.25	Studie an Strafansassen	124
11.26	Studie an Krankenschwestern	125
11.27	Studie an Betriebskrankenkassen-Vertretern	125
11.28	Studie an Lehrern	126
11.29	Sport und Selbstmordeinschätzung.....	126

12.	Streß und Sexualmedizin	129
12.1	Untersuchungsmaterial.....	129
12.2	Ehebruch und Tyrannei.....	129
12.3	Heirats- und Scheidungsalter.....	130
12.4	Erneuter Heiratswunsch.....	130
12.5	Die Jugendliebe als Ehepartner.....	131
12.6	Scheidungsgrund: Ehemalige Jugendfreunde.....	131
12.7	Erneute Partnerkontakte.....	132
12.8	Kontakte mit dem früheren Ehemann.....	133
12.9	Selbstmordprobleme.....	134
12.10	Folgen für die Kinder.....	134
12.11	Folgen für die somatische Situation.....	134
12.12	Folgen für die psychische Situation.....	135
12.13	Folgen für Beruf und soziale Situation.....	136
12.14	Konträre Freizeitinteressen der Ehepartner.....	136
12.15	Frühere Sexualinformation.....	137
12.16	Sexualwissen.....	138
12.17	Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen Schicksal.....	139
12.18	Scheidungsgründe und Präventivhinweise.....	140
12.19	Sonderstudie: Sexualstreß Dorfbevölkerung.....	141
13.	Prävention	143
13.1	Berufsstreß und seine Prävention.....	143
13.1.1	Kompetenzverteilung zur Entlastung verhütet Streß.....	143
13.1.2	Der rechte Mann am rechten Ort verhütet Streß.....	143
13.1.3	Informieren, loben, qualifizieren, kontrollieren verhütet Streß....	144
13.1.4	Entlastung durch Gruppenarbeit verhütet Streß.....	144
13.1.5	Rationelles Arbeitsverhalten verhütet Streß.....	145
13.1.6	Zweckmäßiges Arbeitsverhalten verhütet Streß.....	147
13.2	Privater Streß und seine Prävention.....	148
13.2.1	Allgemeine persönliche Streßsituation.....	148
13.2.2	Familienstreß.....	148
13.2.3	Streß und Autofahren.....	149
13.2.4	Streß und Fernsehen.....	150
13.2.5	Streß und Sportverhalten.....	152
13.2.6	Streß und Herzinfarkt, Streß und Gesundheit.....	153
14.	Diskussion	155
15.	Anhang	157
15.1	Anhang A.....	157
15.2	Anhang B: Internationale Hinweise zur Streßprävention.....	158
15.2.1	Streß in der Ehe.....	158
15.2.2	Streß in der Menstruation.....	158
15.2.3	Streß in der Schwangerschaft.....	159

15.2.4	Streß: Biochemie und Physiologie.....	159
15.2.5	Streß und Hauterkrankung	160
15.2.6	Streß und Tabakkonsum.....	160
15.2.7	Streß und Rauchverhalten.....	160
15.2.8	Streß im Sport	160
15.2.9	Streß und Ausdauertraining	160
15.2.10	Streß und Bewegungstraining	161
15.2.11	Streß und Hochalpinismus	161
15.2.12	Streß im Autorennsport	161
15.2.13	Streß und Unfallgefahr	161
15.2.14	Streß im Alter.....	161
15.2.15	Streß und Herz	162
15.2.16	Psychosozialer Streß	162
15.2.17	Streß und Technik	162
15.2.18	Streß und Industriearbeit	163
15.2.19	Streß und Sozialschicht.....	164
15.2.20	Streß – ein Risikofaktor ?	164
15.2.21	Streß und Krebs	164
15.2.22	Streß als Chance	165
15.2.23	Streß-Management	165
15.2.24	Anti-Streß-Strategie	166
15.2.25	Streßresistenz durch Sport	166
15.2.26	Streß nach Sportverletzungen	167
15.2.27	Streß und Eßgewohnheiten	168
15.2.28	Umwelt, Streß und Gesundheit	168
15.2.29	Streß und Immunität.....	169
15.3	Anhang C: Streß in Stichworttabellen	170
15.4	Anhang D: Streß und Fitneß	172
16.	Literatur	179
17.	Sachregister	185