

## CHANCEN

### *Ihr Körper schützt Sie vor sich selbst*

Schlägt Ihnen der Ärger mit Kollegen auf den Magen? Raubt ein neues Projekt Ihnen womöglich den Schlaf? Oder haben Sie sogar manchmal das Gefühl, Ihr Herz läuft nicht rund, weil Sie bei der Arbeit total unter Strom stehen?

Dann nehmen Sie das ernst – und erkennen Sie das Positive daran. Ihr Körper ist ein äußerst zuverlässiger Seismograf. Vertrauen Sie ihm, denn mit derartigen Symptomen warnt er Sie gerade vor einem gesundheitlichen Erdbeben. Im Grunde genommen schützt Ihr Körper Sie so vor sich selbst. Denn wenn Sie schlecht schlafen, Magenprobleme oder Herzrasen haben, dann sollten Sie innehalten. Einfach mal den Leerlauf einlegen und sich fragen: Warum fühle ich mich jetzt so schlecht? Und was kann ich tun, um das zu ändern?

Leider lässt die Dringlichkeitsmanie in deutschen Unternehmen diesen Leerlauf kaum zu. Was also macht der gestresste Arbeitnehmer? Er rennt zum Arzt. Und der muss eine von der Gebührenordnung anerkannte Diagnose stellen. Oft genug heißt es dann: depressive Verstimmung. Wenn's gut läuft, darf man hernach Johanniskrautkapseln schlucken. Wer Pech hat, bekommt gleich ein Antidepressivum serviert. Damit gilt der Patient dann statistisch gleich als „psychisch krank“. Kein Wunder also, dass in Hamburg schon jede vierte Krankenschreibung auf ein psychisches Leiden zurückzuführen ist.

Ich habe da so meine Zweifel. Viele angeblich psychisch Kranke zeigen einfach nur eine gesunde Reaktion ihres Körpers.

MARK HÜBNER-WEINHOLD