

A stylized illustration of a human brain in shades of orange and yellow. Scattered across the brain's surface are several bottle caps and caps from beer cans, each with a letter or symbol on it. The letters, when read from left to right, spell out 'ALSO HELT UNS RES'.

## Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol?

Gesundheitsamt des Kantons Zug  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 35 16, [gesundheitsamt@zg.ch](mailto:gesundheitsamt@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesundheitsamt](http://www.zg.ch/gesundheitsamt)



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion  
Gesundheitsamt

## Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol?

Haben Sie gerade das Gefühl,  
alles wächst Ihnen über den  
Kopf?

Oder fühlen Sie sich gereizt,  
unsicher oder angespannt?

Klingen in Ihnen noch unange-  
nehme Erlebnisse nach?

Dann erleben Sie in diesem Moment Stress. Kennen Sie die Ursachen für Ihren Stress?

Sind es die hohen Anforderungen am Arbeitsplatz, belastende Lebensereignisse, zu wenig Schlaf, zu hohe Ansprüche an sich selbst oder etwas anderes?

Stress wird als unangenehm empfunden. Kurzfristig ist das in der Regel kein Problem. Wird der Stress jedoch zum Dauerstress, stellt er eine psychische und körperliche Belastung dar. Alkohol- oder Cannabiskonsum zum Bewältigen von Stressgefühlen ist weit verbreitet. Dies kann auf die Dauer zu Problemen oder gar einer Abhängigkeit führen. Dann wird das vermeintliche Entspannungsmittel zum eigentlichen Stressfaktor.

Sorgen Sie für sich und gönnen Sie sich Zeit für Ihre Entspannung, damit es gar nicht so weit kommt. Vielleicht haben Sie Lust, die nachfolgenden «Erste Hilfe»-Entspannungsübungen auszuprobieren.

## «Erste Hilfe» gegen Stressgefühle

### Länger ausatmen

Setzen Sie sich gerade hin, stellen Sie die Füße flach auf den Boden und legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie etwa fünf Sekunden ein, halten Sie vor dem Ausatmen kurz inne, atmen sie während sieben Sekunden aus. Machen Sie auf diese Weise bewusst zehn Atemzüge. Das entspannt ungemein.

### Blitzentspannung

Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers an und halten Sie die Luft an. Zählen Sie innerlich bis fünf und lösen Sie mit einem kräftigen Atemstoss alle Anspannungen in Ihrem Körper.

### Gehen

Steigen Sie eine Station früher aus oder drehen Sie vor dem Nachhausgehen noch eine kleine Runde. Gehen Sie dabei für fünf bis zehn Minuten so zügig wie Sie können.

### Arme schwingen

Stellen Sie sich hüftbreit hin und lassen Sie die Arme locker hängen. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper mit etwas Schwung nach rechts und dann nach links. Lassen Sie dabei die Arme locker und entspannt um Ihren Körper schwingen. Machen Sie so viele Drehungen, wie Sie mögen.

### Auspowern

Wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, springen Sie auf der Stelle mit erhobenen schwenkenden Armen, bis Sie nicht mehr können. Dann eine kurze Pause und das Gleiche noch einmal. Nachdem Sie richtig ausgepowert sind, legen Sie sich hin und schliessen Sie die Augen. Spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln entspannen. Die Gedanken werden ruhiger. Ein wohliges Gefühl der Entspannung durchströmt Ihren Körper.