

## Stress tötet – nehmt's gemütlich

Es ist uns allen bewusst, wie schädlich das Rauchen ist, oder der Alkohol, zu reichliches Essen – aber wie steht es mit zuviel Stress?

Wenn Sie sich um die Verbesserung Ihrer Gesundheit bemühen ist das begrüßenswert und ich kann Ihnen nur dazu gratulieren. Vergessen Sie aber nicht, dass die körperliche Fitness nicht der einzige Faktor ist, um gesund zu bleiben. Stress kann tatsächlich töten!

Ich wusste gar nicht, dass es vierfache Herz-Bypässe gibt; ich dachte, es seien höchstens deren drei möglich. Vor einiger Zeit aber, als einem unserer Freunde gesagt wurde, seine Angina sei lebensbedrohlich geworden und er müsse sich dringend operieren lassen, realisierte ich, dass es nur eine einzige Person gibt, die wichtiger ist als ein brillanter Chirurg – und das ist ein verantwortlicher Herzeigner.

Mein Schwager Shipi und ich besuchten unseren Freund, einen Anwalt, den wir seit über zwanzig Jahren kennen, in einem Londoner Spital, wo er sich von der Operation erholte. Zum Glück ist Shipi niemals Arzt geworden – sein Umgang mit Kranken ist entsetzlich. «Ich wette dass die Chirurgen, als sie dich aufgeschnitten haben», sagte er, «entdeckt haben, dass du überhaupt kein Herz hast. Ich habe immer gesagt, dass du deswegen ein so grosser Anwalt bist.»

Tatsächlich kann der chirurgische Eingriff nicht durchgeführt werden, wäh-

### Uri Gellers Bücher sind erhältlich bei

Redaktion *Wendezeit*,  
Parkstr. 14, CH-3800 Matten,  
E-Mail: Verlag@fatema.com

**Uri Geller im Web:**  
<http://www.uri-geller.com>  
<http://site.uri-geller.com/>

**Uris deutsche Kolumne:**  
<http://fatema.com/uri.geller>

rend das Herz schlägt. Es muss stillgelegt werden, wenn die neuen Arterien an Ort und Stelle verpflanzt werden. Um den Patienten zu retten, muss ihn der Arzt vorher töten.

Viele meiner Freunde, die im Anwaltsberuf arbeiten, sagen mir, ihr grösstes Problem sei der tägliche Stress. In einer hochkarätigen Karriere, in der die Ziele hoch gesetzt sind und die Klienten jedesmal ruiniert werden können, wenn ihr Anwalt nicht zu 101 Prozent bei der Sache ist, kann die physische Anspannung ihren Körper zerstören. Es spielt keine Rolle, ob Sie ein nicht rauchender Veganer sind, der jeden Tag zu seiner Arbeit joggt und niemals mehr als ein halbes Glas Chianti trinkt: Stress ist ein Killer.

In den letzten Jahren haben Ärzte erklärt, dass es ein klares Verhältnis gibt zwischen Stress und Krankheit. Noch gefährlicher ist es bei einer versteckten Krankheit. Es gibt Fälle, in denen scheinbar sehr gesunde Menschen einen Herzinfarkt hatten; erst dann wurde eine latente Herzkrankheit entdeckt. Es wird angenommen, dass vor allem Stress als Auslösefaktor verantwortlich ist. Darum bin ich sehr glücklich, dass mein Sohn Daniel seine Arbeit als Londoner Anwalt aufgegeben hat, um sich in Kalifornien niederzulassen, wo er kürzlich seine Approbation erhalten hat. Sonne und Meer werden ihm helfen, sich zu entspannen.

Ich verbringe viel Zeit damit, körperlich fit zu bleiben, aber ich habe auch realisiert, dass nicht nur die physische Gesundheit wichtig ist; ich bemühe mich also, so stressfrei wie möglich zu bleiben. Es ist aber nicht einfach, bei allen Sorgen und Verantwortungen, die wir haben, absolut stressfrei zu bleiben; wir können aber vieles tun, um den Stress zu minimieren.

*Ändern Sie Ihre Arbeit:* Wenn Sie Ihre Arbeit hassen und durch sie gestresst sind, sehen Sie sich nach einer anderen Arbeitsstelle um, oder um eine vollkommen neue Arbeit.

Der Vater eines meiner guten Freunde litt in seiner Arbeit unter starkem Stress. Er war über fünfzig und realisierte, dass der Stress bei der Arbeit, die er während über zwanzig Jahren verrichtet hatte, ihn krank machte. Er war in seiner Karriere erfolgreich, und jede Änderung seiner Arbeit würde mit einer Lohneinbusse einhergehen. Er beschloss trotzdem, dass seine Gesundheit wichtiger war, und bewarb sich um eine Stelle bei der Müllabfuhr. Die meisten unter uns würden beim Gedanken, Abfall entsorgen zu müssen, die Nase rümpfen – aber ein Jahr später war jener Mann der glücklichste Mensch: er verdiente zwar weniger, lebte aber stressfrei und zufrieden.

*Ändern Sie Ihr Verhältnis:* Ich bin äusserst glücklich über das fantastische Verhältnis zwischen Hanna und mir. Ich weiss aber, dass nicht jedermann das selbe Glück beschieden ist, wenn es um die Liebe geht. Manchmal bleiben Paare zusammen, weil sie vor einer Trennung Angst haben oder befürchten, dass sie eine negative Auswirkung auf die Kinder haben könnte. Oft ist das Stressniveau beiderseits so hoch, dass die Kinder darunter mehr und länger leiden als bei einer Trennung.

Ich meine damit nicht, dass sich Paare bei der geringfügigsten Sache trennen sollten – Probleme oder Meinungsverschiedenheiten können bei allen Paaren ab und zu auftreten. Wenn Sie aber in einem Verhältnis leben, das ihnen wirklich nicht (mehr) zusagt und Sie es nur aus Angst vor einer Veränderung aufrecht erhalten, kann dies über längere Zeit eine Menge Stress verursachen – und das ist ganz und gar nicht gesund.

Weitere Ratschläge zur Stressbewältigung erteile ich Ihnen in der kommenden Ausgabe.

