

Stress – die Meisterleistung unseres Körpers



Liebe Leserinnen und Leser

Ein guter Freund und bekannter Eventmanager macht zum Thema Stress immer dieselbe Aussage: «Stress ist Nichtbeherrschen der Arbeit!»

Diese Aussage bringt mich jedes Mal zum Schmunzeln. Denn ich sehe ihn vor meinem inneren Auge: in seinem Anzug, mit Sonnenbrille im Gesicht, der Schweiß rinnt entlang seiner Gesichtskonturen. In der rechten Hand hält er sein Funkgerät. Hastig spricht er hinein und schaut gleichzeitig auf seine Armbanduhr, welche er am linken Handgelenk trägt. Derweil wedelt er mit dem Papierzettel mit dem Zeitplan in der linken Hand wild umher.

**«Stress ist
Nichtbeherrschen
der Arbeit!»**

Doch was ist Stress? Welche Faktoren haben Einfluss auf uns und was geschieht in unserem Körper? Wie können wir Stress abbauen und was für Gefahren birgt es, gestresst zu sein? In dieser Ausgabe habe ich mich mit dieser Thematik befasst und hierfür mich selbst einem Stresstest unterzogen. Was daraus resultiert hat? Finde es selbst heraus auf den folgenden Seiten.

Herzliche Grüsse
MICHELLE GUILFOYLE



Strassensperre.
(Foto: Patrick Pescia)

Impressum

95. Jahrgang

Total verkaufte Auflage: 25 307
(WEMF/SW-Beglaubigung)

Preis: Für Mitglieder im Mitgliederbeitrag enthalten / Andere Fr. 50.–
Erscheint monatlich

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion und unter Quellenangabe gestattet. Belegexemplare sind der Redaktion unaufgefordert zuzustellen.

Redaktion *police*
Reto Martinelli, Chefredaktor
Michelle Guilfoyle, Redaktorin
police.d@vspb.org



Verband Schweizerischer
Polizei-Beamter VSPB

Abonnements: Verbandssekretariat
Villenstrasse 2, 6005 Luzern
Tel. 041 367 21 21
Fax 041 367 21 22
mail@vspb.org

Layout, Druck und Spedition
Brunner Medien AG
Arsenalstrasse 24, 6011 Kriens
Tel. 041 318 34 34, Fax 041 318 34 00

Anzeigenverkauf und -beratung
Brunner Medien AG
Arsenalstrasse 24, 6011 Kriens
Armin Rüfenacht
a.ruefenacht@bag.ch
Tel. 041 318 34 85

Eingabetermine nächste Ausgabe:
Redaktionelle Beiträge: 11. Oktober 2018
Anzeigenschluss: 17. Oktober 2018



printed in
switzerland