



Onlineportal für Männer

von freenet.de

Jan. - Juni 2001

Online-Redaktion:

- > Berichte
- > User-Stressberatungen
- > Online-Stresstests

Beispiel

meine persönliche internetadresse

www.gibtsnichtmehr.de


BODY&SPORTS

ERFOLG

TRENDS&STYLE

LUST&LIEBE

TECHNIK

PERSONALITY

- FITNESS
- WELLNESS
- ERNÄHRUNG
- SPORTS
- SHOP



DER BART IST AB

Ihr Bart macht Sie männlich, dennoch liegt die Frauenwelt Ihnen nicht zu Füßen? Könnte daran liegen, dass die meisten Ladys auf glatte Gesichter stehen. Warum Stoppelwangen out sind.



DER STRESS GEHT WEITER

Wir haben Ihnen bereits ein paar Arten des Stress vorgestellt. Experte Niels Blume erklärt alles, was Sie noch wissen müssen, um sich gegen die Alltags-Krankheit Nummer eins zu wappnen.



SO ÜBERSTEHEN SIE LANGSTRECKENFLÜGE

Langstreckenflüge belasten Ihren Organismus über alle Maßen. Mit ein paar Tricks bleiben Sie gesund und genießen den Flug. Viel Spaß dabei.



KOLUMNE



Dermatologin
Dr. Birgit Kunze

Pflege von Männerhaut

Bei Frauen sind Falten und tiefe Tränensäcke nicht schön. Bei Männern auch nicht! Befolgen Sie meine Tipps und Ihre Haut es Ihnen danken.

[zur Kolumne](#)

ÄRZTE-LATEIN

Die Sprache der Ärzte ist häufig unverständlich. Was der Arzt wirklich meint, wenn er Ihnen Diagnosen präsentiert.



MÄNNERPFLERGE

Männer müssen heute "up to date" sein. Wer ungepflegt durchs Leben wandelt, hat es schwer. Pflegen auch Sie Ihren Körper und Sie werden ein besseres Lebensgefühl bekommen



Wollen Sie New York, London oder Berlin im Laufschrift erobern? Der Marathon macht's möglich! Experte Dr. Thomas Wessinghage klärt auf, was Sie beachten müssen, damit so ein Lauf fit und nicht fertig macht.

FIT MIT FOOD

Kein Mensch kann sich nur von Lust und Liebe ernähren. Wer in jeder Lebenslage genug Power haben will, muss seinen Körper richtig füttern. [justbeman](#) zeigt, worauf es dabei ankommt.



SPINNING - SATTELFEST IM STUDIO

Spinning ist der neue Hit in der Fitness-Welt: Sogar Sportmuffel schwingen sich im Studio in den Sattel eines Stand-Bikes und radeln im Team zu heißer Musik. Das müssen Sie ausprobieren!

DER BART IST AB

Ihr Bart macht Sie männlich, dennoch liegt die Frauenwelt Ihnen nicht zu Füßen? Könnte daran liegen, dass die meisten Ladys auf glatte Gesichter stehen. Warum Stoppelwangen out sind



LANGSTRECKENFLÜGE

Flüge über den Atlantik sind die pure Belastung für den Körper. Sie können trotzdem gesund und munter am Zielort ankommen.

MÄNNER-PFLEGE-TIPPS

Der Mann von heute kann sich nicht mehr ohne Pflege durchs Leben schummeln. Machen Sie sich zum modernen Mann.

BODY-STRETCHING

Bevor Sie Sport treiben, müssen Sie sich dehnen. Schon mit ein paar Übungen schützen Sie sich vor schlimmen Verletzungen

DER STRESS GEHT WEITER

Wenn Sie wissen wollen, was es für Stress gibt, lesen Sie die Hinweise von unserem Wellness-Experten Niels Blume.



Dermatologin
Dr. Birgit Kunze

Pflege von Männerhaut

Liebe Männer, auch eure Haut braucht Pflege, um Faltenbildung und Tränensäcken vorzubeugen.

[zur Kolumne](#)

BODY-MASS-INDEX

Errechnen Sie Ihr Idealgewicht.

KALORIENTABELLE

Ermitteln Sie die Kalorien Ihrer Mahlzeiten.

VITAMINDATENBANK

Alle Vitamine auf einen Blick.

MUSKELKATER

Es zieht und zieht bei jedem Schritt. Nie wieder Muskelkater?

EIWEISS MACHT STARK

Der Tipp bei Fitness-Sportlern. Eiweiss macht stark und lässt Sie länger trainieren, oder?

BÜROGYMNASTIK

Den ganzen Tag sitzen und sich nicht bewegen? Das muss nicht sein! Größere Beweglichkeit mit wenig Aufwand.



justbe man

www .de

Jetzt Registrieren

Später Registrieren

Immer hinterm Mond Leben

BODY&SPORTS

ERFOLG

TRENDS&STYLE

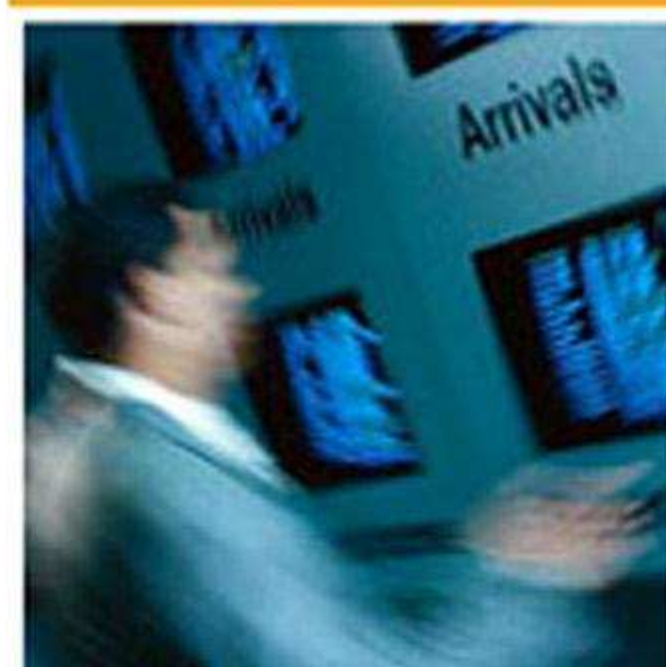
LUST&LIEBE

TECHNIK

PERSONALITY

BODY &SPORTS

- FITNESS
- WELLNESS
- ERNÄHRUNG
- SPORTS
- SHOP



WAS IST STRESS ?

Teil 1

■ Was ist Stress?

"Ich bin gestresst." Wer hat das nicht schon mal von sich gesagt. Das tägliche Leben wird von Stress begleitet. Man spricht von Stress, wenn die äußeren (die Umwelt) Anforderungen und die innere (Gesundheit und seelisches Empfinden) Befindlichkeit und das Leistungsvermögen einander nicht mehr entsprechen. Dabei ist Stress nicht von vorneherein etwas schlechtes.

■ Positiver und negativer Stress

Stress kann unterschiedlich empfunden werden und kann sich unterschiedlich auswirken. Hohe Anforderungen können als Herausforderung und Anregung empfunden werden und somit positiven Stress (sogenannten Eustress) erzeugen. Die Bewältigung einer Aufgabe, welche eine Herausforderung darstellt, lässt als Ergebnis positive, angenehm-energiespendende Gefühle entstehen. Sind die hohen Anforderungen jedoch belastend, entsteht negativer Stress (Distress). Die vor einem liegende Aufgabe erscheint als zu groß, zu anstrengend, belastend und nicht motivierend. Gefühle der Angst und Bedrohung lassen negativen Stress entstehen.

Unser Wellness-Experte



Niels Blume

Dipl. Psychologe aus Hamburg

Haben Sie Fragen oder Anregungen an unseren Experten, dann schicken Sie eine E-mail an:

body@justbeman.de



justbe man

www .de

Jetzt Registrieren

Später Registrieren

Immer hinterm Mond Leben

BODY&SPORTS

ERFOLG

TRENDS&STYLE

LUST&LIEBE

TECHNIK

PERSONALITY

BODY &SPORTS

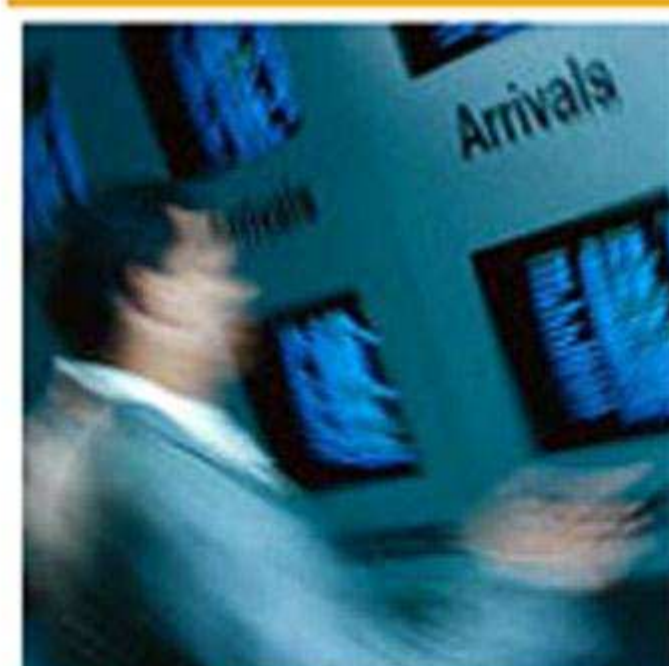
FITNESS

WELLNESS

ERNÄHRUNG

SPORTS

SHOP



WAS IST STRESS ?

Teil 1

■ Wodurch wird negativer Stress ausgelöst?

Die Ursachen können vielfältig sein und von äußeren Bedingungen oder von inneren, psychischen Dingen beeinflusst sein. Äußere Stressauslöser können beispielsweise Überforderungen im Job, Streit und Auseinandersetzungen mit dem Lebenspartner oder finanzielle Probleme sein. Innere Stressauslöser entstehen zum Beispiel durch unrealistisch hohe Perfektionsansprüche an sich selber. Da man dann das sich selbst gesteckte Ziel nie erreicht, entsteht Unzufriedenheit mit sich und der erreichten Situation. Die daraus resultierende Unruhe, doch noch das gesteckte Ziel zu erreichen, verursacht Stress .

■ Dauerstress

Wenn Belastungen solcher Art ständig vorhanden sind und wenn man selber keinen Ausweg aus solchen Situationen kennt, spricht man von Dauerstress. Dieser hat viele negative Auswirkungen auf den Körper, die Gesundheit und das seelische Gleichgewicht.

Unser neuer
Wellness-Experte



Niels Blume

Dipl. Psychologe aus Hamburg

Haben Sie Fragen oder Anregungen an unseren Experten, dann schicken Sie eine E-mail an:
body@justbeman.de

BODY & SPORTS

- FITNESS

- WELLNESS

- ERNÄHRUNG



DER STRESS GEHT WEITER

■ Was passiert im Körper, wenn Stress empfunden wird?

Stressempfindungen sind Alarmsignale im Körper. Der Körper reagiert auf die Bedrohung und bereitet sich auf die Flucht vor. Schon in der Urzeit hatte diese körperliche Reaktion für den Menschen einen Sinn. Und auch heute ist die Stressreaktion des Körpers für den Menschen nicht sinnlos. Energieschübe durch Stressempfindungen können die Leistungsfähigkeit vorübergehend positiv beeinflussen. Für die bevorstehende Fluchtreaktion des Urzeitmenschen und die Leistungsanforderung des Menschen von heute hat der Körper einen erhöhten Energiebedarf. Es werden verstärkt Stresshormone ausgeschüttet. Das Herz beginnt verstärkt zu schlagen, der Blutdruck steigt. Die Spannung der Muskulatur nimmt zu. Der Mensch ist fluchtbereit bzw. zu erhöhter Leistung fähig.

■ Diese körperlichen Stressreaktionen sind ganz natürlich und haben zunächst keine negativen Konsequenzen

Stress kann unterschiedlich empfunden werden und kann sich unterschiedlich auswirken. Hohe Anforderungen können als Herausforderung und Anregung empfunden werden und somit positiven Stress (sogenannten Eustress) erzeugen. Die Bewältigung einer Aufgabe, welche eine Herausforderung darstellt, lässt als Ergebnis positive, angenehm-energiespendende Gefühle entstehen. Sind die hohen Anforderungen jedoch belastend, entsteht negativer Stress (Distress). Die vor einem liegende Aufgabe erscheint als zu groß, zu anstrengend, belastend und nicht motivierend. Gefühle der Angst und Bedrohung lassen negativen Stress entstehen.

Unser Wellness-Experte



Diplom-Psychologe Niels Blume
aus Hamburg

Wir haben Ihnen schon im ersten Teil unserer Streißerie einige verschiedene Stressarten vorgestellt. Nun wird Sie unser Experte Niels Blume mit weiteren Informationen versorgen. Für eventuelle Fragen können Sie auch eine E-mail an: body@justbeman.de senden.

[Hier finden Sie die bisherigen Infos zum Thema Stress](#)



DER STRESS GEHT WEITER

■ Auswirkungen auf den Körper und die Seele Ständig erhöhte Stress-Hormonausschüttung belasten den Körper und die Seele sehr stark

Äusserlich sichtbare und wahrnehmbare Symptome eines gestressten Menschen sind vielfältig, wie z.B. Nervosität, Reizbarkeit, körperliche Verspannungen, Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit, erhöhter Blutdruck, verkniffene Gesichtzüge bis hin zu Haarausfall beim Mann. Allgemein ist die Immunabwehr des Körpers durch die andauernde Alarmreaktion geschwächt. Der Körper wird anfällig für alle Arten von Erkrankungen, angefangen von der Erkältung bis hin zu einer vermuteten erhöhten Krebsgefahr.

Unser Wellness-Experte



Diplom-Psychologe Niels Blume
aus Hamburg

Wir haben Ihnen schon im ersten Teil unserer Stressserie einige verschiedene Stressarten vorgestellt. Nun wird unser Experte Niels Blume Sie mit weiteren Informationen versorgen und Sie in die Tiefen der Wissenschaft einführen.

E-mail an:

body@justbeman.de

[Hier finden Sie die bisherigen Infos zum Thema Stress](#)