

## Notiz Block



### Fachhochschule mit mehr Praxis

Schon seit ihrem Bestehen setzt die Fachhochschule (FH) Technikum Wien auf die Vernetzung von Wirtschaft und Lehre und hat deshalb ein Konzept für die Zusammenarbeit mit Wirtschaftspartnern entwickelt. Seit Beginn dieses Jahres kooperiert T-Systems mit der FH und unterstützt Studenten bei Diplomarbeiten und Praktika. Ziel der Forschungskooperation ist ein stärkerer Praxisbezug und der Austausch von Know-how zwischen Wirtschaft, FH und Studenten. Schwerpunkt der Forschung ist die inhaltliche Evaluierung von Standards, Normen und Erfolgsmethoden für Informationsmanagement im Gesundheitsbereich. Zudem werden Vorgehensmodelle zur praktischen Umsetzung im Gesundheitswesen entwickelt. T-Systems und die FH bringen ihre gewonnenen Erfahrungen in diverse Fachgremien wie das Österreichische und das Europäische Normungsinstitut ein.

### Her mit zu viel gezahlten Steuern

Die Arbeiterkammer Niederösterreich (Aknö) startete im Februar ihre Steuerrückholaktion, die noch bis zum 8. Juni läuft. Dabei helfen die Aknö-Steuerexperten den Mitgliedern beim Steuerausgleich. Nach der Anmeldung wird eine Checkliste und ein Formular zur Anmeldung für Finanz Online zugesandt. Beim Termin mit den Aknö-Steuerexperten wird der Steuerausgleich gemacht und ans Finanzamt übermittelt. Die Gutschrift ist sofort ersichtlich. Der Finanz-Online-Zugang verkürzt das Verfahren beim Finanzamt erheblich. Außerdem bekommt man damit als Steuerzahler gleich einen Einblick in den elektronischen Steuerausgleich über das Internet. Übrigens: Der Ausgleich kann rückwirkend für fünf Jahre durchgeführt werden.

<http://noe.arbeiterkammer.at>

### Energiewirtschaft als Studiengang

Wachsender Wettbewerb, rechtliche Auflagen und technische Innovationen – der Energiemarkt ist im Wandel. Zusammen mit Partnern wie der deutschen Universität Münster, der RWTH Aachen, Unternehmen sowie Verbänden der Energiewirtschaft bietet das Essener Haus der Technik (HDT) mit Start im Juni 2007 den neuen Master-Studiengang Energiewirtschaft an. Ziel des berufsbegleitenden Studienganges ist, Fach- und Führungskräfte für den Energiemarkt der Zukunft fit zu machen. Am Ende des zweijährigen Studiums erhält der Absolvent den Titel Master of Science der Universität Münster und der RWTH Aachen. Der Studiengang ist mit den Schwerpunkten Wirtschaft, Technik und Recht interdisziplinär aufgebaut. Dass dabei der Praxisnutzen nicht zu kurz kommt, dafür haben Vertreter der Energieunternehmen und -verbände gesorgt, die Partner des Programms sind. Da sich der Studiengang an Berufstätige richtet, finden die Vorlesungen überwiegend freitags und samstags statt.

[www.hdt-university.de](http://www.hdt-university.de)

### Drehscheibe für Recht und Politik

In Brüssel wird heute die Basis für jene Gesetze geschaffen, die für uns in fünf bis zehn Jahren spürbar werden. Damit sich regionale Unternehmen, Politiker, aber auch Wissenschaftler und Studierende rechtzeitig auf die anstehenden Veränderungen vorbereiten können, hat die Universität Graz nun mit dem Zentrum für Europäisches Recht und Politik eine Drehscheibe eingerichtet, die Brüsseler Wissen aus erster Hand nach Graz liefert. Die Schwerpunkte, die auf der neuen Plattform in den nächsten Monaten behandelt werden sollen, sind Verkehr, Energie sowie Forschung und Entwicklung. kl

[www.uni-graz.at](http://www.uni-graz.at)

## Gesundheit: Regelmäßige Bewegung hilft Spannungen abzubauen

# Stress, lass nach

Hohe körperliche Fitness führt zu einer höheren Stressresistenz.

Stephan Fousek

„Ab liebsten würde ich jetzt auf den Tisch hauen!“ Wer hat sich das noch nie in einer ärgerlichen Situation gedacht? Oder den Drang verspürt, nach einem aufreibenden Meeting den Punchingball zu bearbeiten? Durch körperliche Bewegung negativen Stress abzubauen, ist ein ganz natürliches Bedürfnis. Und gesund. Dieser Bewegungsdrang geht zu einem Großteil auf archaische Lebens- und Überlebensstrategien aus der menschlichen Evolution zurück, die über das Nervensystem den Körper zu einer Reaktion treiben.

### Vom Säbelzähntiger gejagt

Ohne Stresshormone funktioniert im Körper gar nichts. Sie sind die Botenstoffe, die den Körper in erhöhte Leistungsbeftigkeit versetzen und kurzfristig Energie für die Muskulatur bereitstellen. Zu Urzeiten war körperliche Leistung überlebenswichtig, um rasch einem angreifenden Säbelzähntiger davonzulaufen oder selbst erfolgreich Tiere zu jagen. Heute sind die Stressauslöser meistens andere. Wir erleben täglich positive und negative Stressreize.

„Negativer Stress hat das Odium des Unbewältigten, des nicht Schaffbaren“, beschreibt Sepp Porta, Professor und Leiter des Instituts für Angewandte Stressforschung in Bad Radkersburg. Andere Stressreize werden hingegen als positive Situation erlebt: Erfolg in der Arbeit, beim Sport, guter Sex, Zusammensein mit Freunden, Partys. Vor allem der unbewältigte, chronische Stress ist für unsere Gesundheit gefährlich.

„Unser Nervensystem kann nicht unterscheiden, ob eine ‚echte‘ Gefahr droht oder ob eine Bedrohung da ist, die wir im sozialen Umfeld erleben – in Sinne einer Beleidigung, Jobangst, Überforderung, also einer emotionalen Auseinandersetzung“, weiß Horst Seidler, Professor für Anthropologie an der Universität Wien. „In Urzeiten wurden die Stresssituationen physiologisch abgebaut, indem die Muskeln aktiviert wurden.“

Heutzutage fehlt oft diese Möglichkeit, weil die Menschen sich zu wenig bewegen. Und es gibt im Körper auch keine eingebaute Automatik, die bei einer gewissen Grenze die Stresshormonausschüttung stoppt – ungeachtet einer bereits hohen Konzentration im Blut. So kann es passieren, dass der Körper sich in einem anhaltenden „Fehlalarm“ mit chronisch

erhöhtem Stressniveau befindet – ausgelöst beispielsweise durch unbewältigte Probleme. Stressforscher wissen um einen Zusammenhang zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und Stressresistenz.

### Stressindikator Laktat

Beim Energiestoffwechsel der Muskeln entsteht ein Salz der Milchsäure, das Laktat, von dem auch auf das Stressniveau geschlossen werden kann. „Die Laktatproduktion ist ein Stresshormoneffekt, da die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin den Zuckerstoffwechsel anregen“, erklärt Forscher Porta. Der Laktatanstieg, also jene Kurve, die auch in leistungsdiagnostischen Tests durch ansteigende körperliche Belastung provoziert wird, korreliert mit dem Anstieg dieser Hormone. Bei gut Trainierten steigen die Stresshormone später an, woraus Forscher schließen, dass diese Personen auch in akuten Stresssituationen belastbarer sind als Untrainierte. Und sie können sich schneller erholen. Fazit: Gezieltes, regelmäßiges Ausdauertraining erhöht die Belastbarkeit. Man verkraftet Spannungen besser und wird stressresistenter.

Welche Bewegung ist nun angemessen, um akuten Stress abzubauen? „Es kommt auf den Reaktionstypen an. Die meisten Leute sprechen auf Ausdauer an“, meint Reinhard Fessl vom Institut für Sportmedizin

der Universität Wien. „Nach einer halben Stunde Laufen etwa kann man sich mental entspannen und kommt ausgeglichener zurück. Beim Laufen geht das am einfachsten, weil die Laufbewegung automatisiert ist. Das Hirn kann den Stress in Ruhe abarbeiten und befindet sich danach in einem entspannteren und geregelteren Zustand als vorher. Andere Menschen gehen lieber ins Fitnessstudio, in eine Kraftkammer oder hauen auf den Punchingball. Es hängt auch vom Charakter ab, wie man sich am besten abreagieren kann. Bei Spielsportarten besteht natürlich ebenfalls die Möglichkeit, sich abzulenken und Spannungen abzubauen.“

### Das rechte Maß finden

Der Sportmediziner empfiehlt, mit mittlerer Intensität zu laufen und sich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen, wenn wirklich Stress abgebaut werden soll. „Hundert Meter zu sprinten bringt nichts. Man sollte locker laufen, sodass man gut atmen und reden kann.“ Um in der richtigen Intensität zu trainieren, empfiehlt sich zudem der Einsatz einer Pulsuhr.

Bei großem Ärger und Dauerstress ist jedoch auch beim Training Vorsicht angezeigt. „Wenn man zu intensiv trainiert, fügt man einen weiteren Stressreiz hinzu. Es kann sein, dass die Person dann in einen noch größeren Stresszustand verfällt“, warnt Fessl.

## Schnappschuss Kooperationsfreudig



Die Universität Las Palmas, die Johannes Kepler Universität Linz und die FH Oberösterreich organisierten die „Eurocast 2007 – 11<sup>th</sup> International Conference on Computer Aided Systems Theory“ in Las Palmas (Mallorca). Mit rund 200 internationalen Experten, unter anderem aus Australien, Deutschland, Japan, Korea, den Niederlanden, Schweden, der Schweiz, Spanien, Tschechien, den USA und Österreich war die Tagung hochrangig besetzt. Während der Konferenz wurden auch neue Partnerschaften mit der University of Sydney sowie der Austausch von Professoren vereinbart. kl Foto: FH Oberösterreich