



centralmed Gesundheitsteam

## In der Ruhe liegt die Kraft

[www.central.de](http://www.central.de)

Managerkrankheit nannte man den Herzinfarkt früher. Und das nicht ohne Grund: Stress zählt schon seit langem zu den Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Doch nicht nur Manager sollten lernen, Stress zu vermeiden. Für jeden Infarktpatienten ist es wichtig, sich nicht alles gleich „zu Herzen zu nehmen“.

### Stress – Körper in Alarmbereitschaft

In der Frühzeit der menschlichen Evolution war es notwendig, auf Gefahren oder Angriffe blitzschnell zu reagieren. Dafür hat unser Körper einen hochleistungsfähigen Mechanismus entwickelt: Stress. In kürzester Zeit wird in Stresssituationen ein hohes Maß an Energie zur Verfügung gestellt und das Reaktionsvermögen erhöht: zur Flucht oder zum Angriff. Gesteuert werden diese Abläufe durch das so genannte vegetative Nervensystem. Es besteht aus zwei gegensätzlich arbeitenden Netzwerken: den so genannten sympathischen und parasympathischen Nerven, die die Funktionen der Organe regeln.

### Ruhe und Stress – eine Frage der Nerven

Die sympathischen Nerven steigern zum Beispiel den Herzschlag und den Blutdruck, beschleunigen die Atmung und spannen die Muskeln an. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Die parasympathische Nerven sorgen dafür, dass Ruhe in den Körper einzieht. Sie fördern die Tätigkeit von Organen, die in den Alarmphasen nicht gebraucht werden, wie etwa die Verdauungsorgane.

Früher hat dieses Reaktionssystem das Überleben der Menschheit gesichert. Im Laufe der Zeit hat sich die Umwelt des Menschen aber stark verändert. Statt klassischer Stressreize wie Angriff, Hunger oder Kälte lösen nun ganz andere Reize Stress aus: Termindruck, Alltagsärger, Lärm und viele mehr. Stressreize, die uns keine Reaktion wie Flucht oder Angriff erlauben. Die nicht abgebaute Stressreaktion wirkt dann noch lange nach, und häufig findet der Körper nur schwer wieder in sein inneres Gleichgewicht zurück.

### Alarmreaktion, Widerstand, Erschöpfung – die drei Phasen des Stresses

Wird dieses Gleichgewicht gestört, versucht der Körper, mit einer Alarmreaktion entgegenzuwirken – der Sympathikus wird aktiviert. Die Folge: Durch Ausschüttung verschiedener Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol – so genannte Stresshormone – steigen Herzfrequenz, Blutdruck und -zucker, und die Atmung beschleunigt sich. Die Muskeln werden vermehrt durchblutet und die Lungen stärker belüftet. Dadurch werden Muskeln, Herz und Gehirn verstärkt mit Sauerstoff versorgt, wogegen Magen-, Darm- und Blasenaktivität herabgesetzt wird.

Hält der Stress über einen längeren Zeitraum an, bemüht sich der Körper um eine Gegenreaktion, die die Alarmreaktion abschwächen soll. In dieser Widerstandsphase wird der Parasympathikus aktiv. Er sorgt unter anderem für ein Zusammenziehen der Bronchien und regt Speichelfluss, Magen-, Darm- und Blasen-tätigkeit an. Allerdings bleibt die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol nach wie vor hoch.

Blutdruck und -zucker sind so permanent erhöht, und durch die dauerhafte Ausschüttung energierelevanter Stoffe kommt es zu einem Energieengpass – und damit zu einer Phase der Erschöpfung. Die Anpassungsfähigkeit an die Stressreize geht auf Dauer verloren. In der Folge drohen Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und im schlimmsten Fall ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall.

## Die innere Ruhe wiederfinden – Entspannung lernen

Die Stressreaktion ist unwillkürlich, läuft also automatisch ab. Nur durch erlernte Fähigkeiten wie Meditation oder autogenes Training können wir zum Beispiel unse-

ren Herzschlag beeinflussen. Daher ist es besonders wichtig, Stress frühzeitig abzubauen. Sicherlich können Sie nicht alle Belastungsfaktoren aus Ihrem Leben verbannen. Dennoch sollten Sie lernen, besser mit dem täglichen Stress umzugehen:

- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! Stress ist oft hausgemacht. Beherzigen Sie den Rat „weniger ist mehr“.
- Erstellen Sie einen Terminplan, auch im Haushalt oder in der Freizeit, der mit ausreichenden Ruhepausen kalkuliert ist.
- Versuchen Sie nicht, in gestresstem Zustand Probleme zu lösen! In entspanntem Zustand kann man klarer und konzentrierter denken.
- Setzen Sie Stress in körperliche Aktivität um. Sport wirkt ausgleichend und ist der natürlichen Reaktion auf Stress (Angriff oder Flucht) am nächsten. Wahlweise können Sie auch körperliche Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training erlernen. Erkundigen Sie sich nach Angeboten im Sportverein oder der Volkshochschule, oder schließen Sie sich einer Koronarsportgruppe an.
- Vertrauen Sie sich einem Arzt an! Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt Selbstverantwortung und Mut, wenn Hilfe in Anspruch genommen wird.

Es gibt viele Faktoren, die Stress auslösen und viele Wege, Stress zu verarbeiten. Daher sind auch nur Sie selbst in der Lage, Ihren Stress zu bewältigen – kein anderer kann Ihnen diese Arbeit abnehmen. Zu Ihrer inneren Ruhe zurückzufinden, ist das größte Geschenk, das Sie sich selbst machen können.

Haben Sie zu diesem oder anderen medizinischen Themen Fragen?

Rufen Sie unser Expertenteam unter Tel.: 0221 1636-6668 an.

Die Mitarbeiter sind täglich zwischen 7.00 Uhr und 22.00 Uhr für Sie da!

Central Krankenversicherung AG

Hansaring 40–50 · 50670 Köln

Telefon +49 (0)221 1636-0

Telefax +49 (0)221 1636-200