



PRESSEINFORMATION

**Expertenfakten zum Anti-Stress-Gesetz
und zum Weltherztag am 29.09.2014**

Wieso Stress gefährlich werden kann

Essen, 15.09.2014 – **Die Krankenkassen schlagen Alarm. Die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen steigen rasant an.¹ Ursachen sind vielfach Überlastung und Stress. Und nicht nur die Psyche leidet. Auch andere Organe und besonders das Herz sind gefährdet. In der Politik wird daher bereits über ein Anti-Stress-Gesetz diskutiert. Warum und wie Stress krank macht, weiß Professor Dietrich Baumgart vom Preventicum in Essen und Düsseldorf. Er untersucht als Kardiologe und Internist rund 2000 Führungskräfte im Jahr.**

„Stress ist nicht per se gefährlich“, stellt Baumgart zunächst fest. „Nur eine subjektiv als negativ empfundene Situation, die den Körper in Alarmbereitschaft und Anspannung versetzt, wirkt schädlich. Negativer Stress tritt immer dann auf, wenn eine Tätigkeit gegen die eigene Motivation ausgeübt werden muss. Solange man etwas gerne tut und eine positive Bestätigung erhält, empfindet man in der Regel keinen Stress. „Was negative Einflüsse oder Tätigkeiten für den einzelnen bedeuten, ist sehr individuell“, so Baumgart, der das immer wieder bei seinen Patientengesprächen erfährt. „Bei dem einen löst das Halten eines Vortrages Stress aus, der nächste empfindet beim kreativen Arbeiten Stress, weil ihm die Ideen fehlen. Wieder andere leiden, weil sie sich langweilen und überflüssig vorkommen.“

Akutes Risiko bei Vorerkrankungen

„Nicht jeder Stress ist gefährlich – aber unter bestimmten Voraussetzungen kann eine psychische Extremsituation oder Dauerstress schlimme Folgen haben“, weiß Baumgart. Bei Stress schüttet der Körper hohe Mengen der Stresshormone Adrenalin und Kortisol aus. Der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen, die Gefäße weiten sich. Der Betroffene bekommt einen roten Kopf, manchmal Schweißausbrüche oder Kopfschmerzen. Besonders gefährlich sind akute emotionale Situationen, wenn bereits Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems

¹ Laut der DAK (Deutsche Angestellten Krankenkasse) stieg die Zahl der Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen im ersten Halbjahr 2014 um 10 Prozent an und liegt mit 16 Prozent auf Rang zwei aller Ursachen (http://www.dak.de/dak/bundesweite_themen/Krankenstand-1462704.html)



wie etwa Arteriosklerose (Gefäßverkalkungen) vorliegen. Dann kann es zu einer dynamischen Einengung der sonst elastischen Gefäße kommen, die über einen Gefäßkrampf bis hin zu einem totalen Verschluss der Gefäße führen können. Zudem verkleben die Blutplättchen durch die Stresshormone besonders schnell, was ebenfalls einen abrupten Gefäßverschluss verursachen kann. So kommt es im Extremfall zum Herzinfarkt oder Schlaganfall. Alarmzeichen sind Atemnot, Schwindel und Schmerzen in Brust, Rücken oder Armen. „In diesem Fall sollte man sofort einen Notarzt rufen.“, rät der Kardiologe.

Unbekannte Gefahren

„Gesunde Gefäße können gelegentlichen Stress gut aushalten. Ist der Pegel der Stresshormone allerdings chronisch erhöht, nimmt der Körper Schaden“, sagt Baumgart. Besonders kritisch ist Stress in Kombination mit dauerhaft erhöhtem Blutdruck und Blutfettwerten. „Das sind die heimlichen Killer. Die meiste wissen gar nicht um ihr Risiko. Viele denken noch, solange das EKG unauffällig ist, bestünde keine erhöhte Gefahr. Dabei zeigt ein EKG erst einen krankhaften Befund. Die eigentlichen Risiken lassen sich deutlich früher mittels eines sogenannten Risiko-Scores ermitteln.“ Dazu werden verschiedenste Parameter wie z.B. Blutdruck, Blutwerte, Herzfrequenz, Körperkonstitution und die Elastizität der Gefäße sowie auch die familiäre Belastung ausgewertet. Baumgart: „Ist das Risiko bekannt, gibt es verschiedene Maßnahmen, mit denen man gegensteuern kann. Sie reichen von einer Anpassung des Lebensstils über Medikamente bis hin zum Setzen eines Stents oder einer Gefäßerweiterung. Ein Großteil der Infarkte ließe sich dadurch vermeiden.“

Was heute gefährlich ist, sollte uns einst schützen. Denn Stress ist eigentlich ein Naturmechanismus, der den Körper in Alarmbereitschaft versetzt, damit wir bei Gefahr schnell und kraftvoll reagieren können. Dieser Mechanismus zielt jedoch darauf, in einer körperlichen Aktivität entladen zu werden. Das Problem unserer heutigen Stressbelastung ist, dass die ausgelösten Reaktionen sich nicht entsprechend entladen können. Es kommt zu einer ständigen Anspannung. „Ein gutes Gegenmittel ist daher regelmäßige Bewegung“, rät Baumgart. Rauchverzicht und gesunde Ernährung wirken sich ebenfalls positiv auf die Gefäße aus.



Preventicum

Zentrum für
Individualisierte Medizin

Der Abdruck ist frei, ein Beleg wird erbeten.

Der medizinische Inhalt basiert auf dem aktuellen Kenntnisstand von Prof. Dr. med. D. Baumgart und seinem Ärzteteam. Er darf nicht zur Diagnose oder Therapie eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems verwendet werden und ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart

ist Kardiologe, Internist und Vorsorgemediziner. Er war lange Jahre Oberarzt des Westdeutschen Herzzentrums Essen und führt heute zusammen mit dem Radiologen Dr. Thomas Zadow-Eulerich das Zentrum für individualisierte Medizin Preventicum in Essen und Düsseldorf. Er wurde als Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (European Society of Cardiology, ESC) berufen und ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Internationalen Gesellschaft für Prävention e.V.

Über Preventicum

Das Medizinische Zentrum für Individualisierte Medizin Preventicum wurde 2003 gegründet und ist heute mit über 20.000 untersuchten Patienten und einem jährlichen Untersuchungsvolumen von über 2000 Patienten eine der führenden Kliniken für Diagnostik und moderne Medizin in Deutschland. Unter Leitung des Kardiologen und Internisten Prof. Dr. med. D. Baumgart und des Radiologen Dr. med. Th. Zadow-Eulerich untersucht und therapiert ein Team von Professoren und Fachärzten Unternehmenskunden wie auch Privatpatienten aus dem In- und Ausland. In nur vier Stunden können die verschiedensten medizinischen Fragestellungen umfassend und effizient abgeklärt werden. Darüber hinaus hat Preventicum sich einen Namen auf verschiedenen Therapiegebieten der Inneren Medizin, der Kardiologie, Gastroenterologie, der Nephrologie, der Diabetologie, und der interventionellen Radiologie gemacht.

HERAUSGEBER

Preventicum
Prof. Dr. med. D. Baumgart,
Dr. med. Th. Zadow-Eulerich
Theodor-Althoff-Straße 47
45133 Essen
Telefon 0201.84717-0
info@preventicum.de

PRESSEKONTAKT

Preventicum
Katja Geßner
Tönneskamp 1
46487 Wesel
Telefon 01 72.24 59 578
gessner.katja@t-online.de