

Stress und Schlaganfall

Zahlen & Fakten

- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt Stress zu der größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts.
- 63 Prozent der Frauen und 58 Prozent der Männer in Deutschland geben an, gestresst zu sein – unabhängig davon, ob beruflich oder privat.
- Stress ist vor allem ein Phänomen der mittleren Lebensjahre. Der Druck lässt im Alter deutlich nach.
- Akuter wie chronischer Stress stellen einen Risikofaktor für das Auftreten von Schlaganfällen dar. Sie erhöhen die Gefahr für einen Schlaganfall um nahezu das Vierfache.

Was bedeutet Stress?

Der Begriff Stress ist abgeleitet vom englischen Wort „stress“ und bedeutet übersetzt Spannung, Druck, Beanspruchung.

Stress ist somit ein Zustand innerer Anspannung bzw. ein Alarmzustand des Körpers. Der menschliche Körper ist fortwährend bemüht, ein inneres Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Umwelt herzustellen. Wird dieses Gleichgewicht zum Beispiel durch äußere Faktoren gestört, tritt der Körper in einen Alarm- bzw. Spannungszustand. Ein solches Ungleichgewicht tritt in der Regel ein, wenn eine Überforderung bzw. eine Überbeanspruchung vorliegt.

Stress ist kein ausschließlich modernes Phänomen. Der ursprüngliche, evolutionäre Sinn von Stress besteht in der Lebenserhaltung: Bei Gefahr kommt es zu einer großen Kraft- und Energiebereitstellung (Adrenalin Spiegel, Blutdruck, Puls und Atemfrequenz steigen). Während die Urzeitmenschen durch die plötzlich zur Verfügung stehende Energie bei Stressempfinden gut für Kampf- oder Fluchtsituationen gewappnet waren, ist der moderne Mensch selten mit lebensbedrohlichen Situationen konfrontiert. Für den Urzeitmenschen setzte umgehend nach der Stressreaktion die Erholungsphase ein. In heutiger Zeit ist man durch allgemeine Reizüberflutung oder beruflichen Dauerstress nur bedingt in der Lage, eine direkt anschließende Erholungsphase einzuläuten. Die Folge: Der Organismus bleibt angespannt, freigesetzte Energien richten sich gegen den eigenen Körper und der Dauerstress führt zu einer anhaltenden Alarmbereitschaft. Diese wiederum hat negative Auswirkungen auf den Organismus und macht krank.

Wie entsteht Stress?

Im Prinzip kann jede Situation Stress auslösen. Entscheidend für die Entstehung von Stress sind die Stressoren. Als Stressoren bezeichnet man alle äußeren Anforderungsbedingungen, in deren Folge es zur Auslösung einer Stressreaktion kommt. Dabei kann es sich um inhaltlich völlig verschiedene Situationen wie etwa eine Naturkatastrophe, ein U-Bahn-Unglück, ein überquellendes E-Mail-Postfach, eine als ungerecht empfundene Beurteilung durch einen Vorgesetzten oder einen verlegten Haustürschlüssel handeln.

Da Stress wesentlich von der persönlichen Bewertung abhängt, kann jede Situation bzw. jeder Reiz als negativ und somit als Stressor wahrgenommen werden. Sobald Sie also das Gefühl haben, dass eine Situation Ihre Bewältigungsstrategien überschreitet, erzeugt das in Ihnen Stress. Entscheidend ist folglich nicht die Situation als solche, sondern Ihre persönliche Bewertung der Situation sowie Ihre Fähigkeit, damit umzugehen. Nehmen Sie sich als hilflos und ohnmächtig wahr, wird Ihre Stressempfänglichkeit sehr hoch sein. Sehen Sie eine Situation gelassen und halten sich selbst für souverän genug, mit möglichen Hindernissen umzugehen, so wird sich Ihr Stressempfinden im Rahmen halten.

Wie macht sich Stress bemerkbar?

Hält der Stress über längere Zeit an, führt das zu körperlichen Beschwerden wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Muskel-Skelett- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Anspannung lässt unsere Muskeln verhärten, erschöpft uns und erschwert klares Denken. Innerlich sind Betroffene meist nervös, reizbar, unzufrieden bis hilflos. Häufig konsumieren sie auch übermäßig Tabak, Alkohol oder Medikamente. Zu den psychischen Auswirkungen von Dauerstress können unter anderem das Erschöpfungssyndrom bzw. das sogenannte Burnout-Syndrom sowie eine depressive Episode gehören.

Anzeichen für Stress sollten Sie ernst nehmen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass sie überfordert sind und Ihnen alles über den Kopf wächst, hilft oftmals ein Gespräch mit einer vertrauten Person weiter. Vielleicht benötigen Sie auch eine fachliche Hilfe durch Ihren Hausarzt¹ oder einen Psychologen.

¹ Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit verzichten wir in diesem Schreiben bei Substantiven auf die Unterscheidung weiblicher und männlicher Form. Gemeint sind jedoch in allen Fällen immer sowohl Frauen als auch Männer.

Warum erhöht Stress das Schlaganfall-Risiko?

Die durch Stress vermehrt produzierten Stresshormone verursachen Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen. Zudem vermehrt Stress die Häufigkeit von Entzündungsreaktionen im Körper und stört die Blutgerinnung. Das alles kann zu einer Verengung der Gefäße bzw. zu Arteriosklerose führen und die Versorgung des Gehirns mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen behindern. Darüber hinaus wirkt sich der Dauerstress auch indirekt aus. So verhalten sich Menschen in Stress- und Belastungssituationen, wenn sie sich unter Druck gesetzt fühlen, häufig gesundheitsschädigend: Sie ernähren sich ungesund, rauchen mehr, trinken mehr Alkohol.

Wie erfolgt die Behandlung von Stress?

Es gibt kein Patentrezept gegen Stress. Dennoch haben Sie verschiedene Möglichkeiten, Ihren Stresspegel zu reduzieren. Eine sinnvolle Stressbewältigung sollte auf mehreren Ebenen ansetzen. Nicht jede Strategie ist für jeden gleich effizient. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft und kombinieren Sie unterschiedliche Elemente miteinander, um eine persönliche Anti-Stress-Strategie zu entwickeln.

Die drei Säulen der Stressbewältigung

1) Äußerliche Belastungsfaktoren verringern

Hier geht es darum, äußere Anforderungen und Belastungen im beruflichen und privaten Bereich zu verändern, soweit möglich zu verringern oder ganz abzubauen. Ziel ist es, den eigenen Alltag stressfreier zu gestalten, um so die Entstehung von Stress möglichst von vornherein zu verhindern.

Zum Beispiel:

- Selbstmanagement: persönliche Arbeitsorganisation optimieren (klare Definition von Prioritäten, realistische Zeitplanung, Delegation);
- sozialkommunikative Kompetenzen entwickeln (andere Grenzen setzen, häufiger „Nein“, „Ohne mich“, „Jetzt nicht“ sagen, sich aussprechen, Klärungsgespräche führen);
- nach Unterstützung suchen (Netzwerk aufbauen, etwas positiv sagen, andere verstehen, sich helfen lassen).

2) Stressverschärfende Einstellungen und Bewertungen verändern

Die zweite Säule der Stressbewältigung beinhaltet, dass man sich selbstkritisch eigener stresserzeugender oder -verschärfender Einstellungen und Bewertungen bewusst wird, diese allmählich verändert und förderliche Einstellungen und Denkweisen entwickelt.

Beispiele hierfür sind:

- perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren lernen;
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen;
- sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren, mehr innere Distanz wahren;
- sich des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusstwerden und dafür Dankbarkeit empfinden.

3) Körperliche und seelische Stressreaktionen lindern

Nicht alle – inneren oder äußeren – Stressfaktoren können (oder sollen) vermieden, abgebaut oder vermindert werden. Es ist somit unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten. Hier geht es darum, psychische und körperliche Erregung zu dämpfen und abzubauen, für regelmäßige Erholung zu sorgen und damit langfristig die eigene Belastbarkeit zu erhalten.

Dies kann beispielsweise geschehen durch:

- regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik;
- eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung;
- regelmäßigen Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten;
- Lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen.

Was kann ich selbst tun?

- **Untersuchen Sie Ihre persönliche Stressentstehung**

Eine Eigenanalyse kann der erste Schritt sein, um den persönlichen Stress zu verstehen und den Umgang damit zu verändern. Menschen, die sich häufig gestresst fühlen, sollten sich fragen: Was sind meine Stressoren? Welche persönlichen Bedingungen, Defizite und Bewältigungsmöglichkeiten habe ich? Wie reagiere ich auf Belastungssituationen? Und zu welchen langfristigen Folgen führt die Belastung? Diese Betrachtung ermöglicht einen Überblick über die Zusammenhänge und hilft dabei, das persönliche Bedingungsgefüge für Stressentstehung zu analysieren. Auch erleichtert es, zu beurteilen, was sinnvollerweise vorrangig verändert werden sollte.

- **Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt**

Wer eingefleischte Denkstrukturen, Reaktionsmuster und Verhaltensweisen ablegen will, braucht unter Umständen professionelle Hilfe. Vertrauen Sie sich Ihrem Hausarzt an. Reden Sie mit ihm, seien Sie offen und erklären ehrlich, was Sie umtreibt. Manchmal hilft schon das Gespräch, um sich die stressenden Zusammenhänge besser klarzumachen und auf neue Ideen der Stressbewältigung zu kommen. Ihr Arzt kann Ihnen auch andere Experten empfehlen, die dann den möglichen Ursachen weiter auf den Grund gehen und Ihnen bei weiteren Stress-Strategien helfen. In Situationen mit unvermeidlich hohem Stress, kann der Hausarzt darüber hinaus eine medikamentöse Stressdämpfung verordnen.

- **Lernen Sie eine Entspannungsmethode**

Das Erlernen einer Entspannungsmethode kann Ihnen helfen, langfristig besser mit Belastungen umzugehen und Ihrem Alltag ausgeglichener zu begegnen.

 **Tipp**

Wer den Stress in den Griff bekommen möchte, kann zum Beispiel Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga oder Meditation lernen. Darüber hinaus gibt es Kurse zum Thema Stressmanagement. Die Kursangebote sind zahlreich und werden von den Krankenkassen zu einem großen Teil für bis zu zwei Kurse pro Kalenderjahr gefördert. Um den richtigen Kurs zu finden, sollten Sie sich vorher mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

- **Machen Sie zwischendurch immer wieder kleine Pausen**

Als Faustregel gilt, sich alle 60 bis 90 Minuten eine Auszeit von fünf Minuten zu nehmen. Es ist sinnvoller, viele kurze Pausen zu machen, als eine lange Pause.

- **Treiben Sie Sport**

Sport ist aus zwei Gründen eine sehr effiziente Methode, um gezielt Stress zu reduzieren: Zum einen kommen Sie durch die motorische Aktivität direkt auf andere Gedanken und zum anderen bauen Sie Stresshormone ab. Versuchen Sie deshalb, so regelmäßig wie möglich Bewegungseinheiten in Ihren Alltag zu integrieren.

- **Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Hobby**

Freizeitbeschäftigungen wie Lesen, Musik hören, Malen, am Auto herumschrauben etc. sorgen für einen Stressausgleich. Nehmen Sie sich mehr Zeit, Ihrem Hobby nachzugehen.

- **Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte**

Gäste einladen, Besuche machen, etwas mit Freunden unternehmen lenkt ab und ist eine Bereicherung.

- **Sorgen Sie für einen guten und ausreichenden Schlaf**

Schlaf ist die eine wichtige Erholung für Körper und Geist.

Quellen

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinienwissen.

Eine vollständige Liste der verwendeten Quellen kann bei Bedarf in der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe angefordert werden.

Weiterführende Hilfen und Informationen finden Sie hier:

Informationen über ein **Antistress Online-Coaching** erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Ratgeber „Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch, Gerd Kaluza.

Informationsbroschüre „Achten Sie auf Ihre innere Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Download verfügbar unter: <https://www.bzga.de/infomaterialien/archiv/achten-sie-auf-ihre-innere-balance/>

Selbsthilfe nach Schlaganfall

Soziale Kontakte, Austausch und einen großen Erfahrungsschatz bieten Selbsthilfe-Gruppen, auch für Angehörige.

Hier finden Sie Gruppen in Ihrer Nähe: www.schlaganfall-hilfe.de

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich jederzeit an Ihren Schlaganfall-Lotsen oder an die Patientenbeauftragte im Projekt STROKE OWL (Tel.: 05241 9770-88)

Impressum

Herausgeber:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Konsortialführung im Projekt **STROKE OWL** *
Schulstraße 22 | 33330 Gütersloh

Redaktion und Text: Silke Bode, Nora Hermanns, Victoria Kage, Dr. Markus Wagner

Fachliche Beratung: Dr. med. Markus Ebke, Dr. med. Ulli Polenz, Prof. Dr. med.
Matthias Sitzer

E-Mail: stroke.owl@schlaganfall-hilfe.de

Internet: stroke-owl.de | schlaganfall-hilfe.de

Projekt-Kontakt Daten im Detail: stroke-owl.de/kontakt

* Das Projekt wird mit Mitteln des Innovationsausschusses beim Gemeinsamen
Bundesausschuss unter dem Förderkennzeichen 01NVF17025 gefördert.

Stand: März 2019

© März 2019

Nachdruck oder Vervielfältigung (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der Stiftung
Deutsche Schlaganfall-Hilfe