

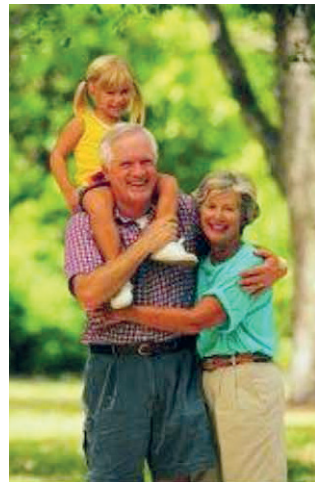
# Stress und seine Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit

## Gesund bleiben

Ohne Herz und Kreislauf läuft gar nichts. Tag für Tag und Jahr für Jahr pumpt das Herz pausenlos Blut durch die Gefässe und versorgt die Organe und das Hirn mit Sauerstoff. Damit das Herz und die Gefässe trotz dieser enormen Belastung lange gesund bleiben, sollten wir dazu Sorge tragen. Neun von zehn Herzinfarkten und Hirnschlägen werden von Faktoren beeinflusst, die sich messen und kontrollieren lassen. Wenn Sie Ihre Risikofaktoren kennen, können Sie vorbeugen.

### Beeinflussbare und nicht beeinflussbare Risiken

Es gibt Risiken, die man nicht beeinflussen kann. Dazu gehören das Alter, das Geschlecht und die erbliche Veranlagung. Die meisten Risikofaktoren lassen sich aber durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten ausschalten oder verbessern.



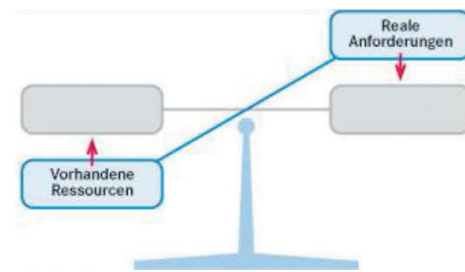
Ein herzgesunder Lebensstil lohnt sich in jedem Alter.

Ein normales Körpergewicht, regelmässige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, das Nichtrauchen, seelische Ausgeglichenheit und möglichst wenig Stress sind die Grundpfeiler für Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit. Wenn Sie zudem Ihren Blutdruck, Ihre Blutfett- und Blutzuckerwerte im Griff haben, stehen Ihre Chancen gut, lange gesund zu bleiben.

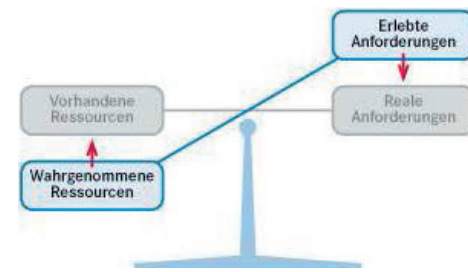
### Gönnen Sie sich einen gesunden Lebensstil – es lohnt sich.

Die Schweizerische Herzstiftung hilft Ihnen dabei!

Anhaltende Überforderungen oder mangelnde Optionen, sich zwischen Belastungsphasen genügend zu regenerieren, führen zu chronischem Stress. Dabei ist das, was das Individuum als belastend erlebt, unterschiedlich. Neben der objektiven und quantifizierbaren Belastung (Abb.1) ist auch die subjektive Dimension (Abb.2) entscheidend dafür, was als belastend und auslaugend erlebt wird. Viele Anforderungen, die als nicht zu bewältigen, sinnlos, ohne absehbares Ende oder unkontrollierbar erscheinen, werden als «negativer Stress» wahrgenommen. Epidemiologische Erhebungen zeigen, dass die heutige Zeit mit ihren Anforderungen besonders stark mit Stressfolgeerscheinungen assoziiert zu sein scheint.



(Abb. 1) Objektive Dimension.



(Abb. 2) Subjektive Dimension.

Veränderungen in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt haben Einfluss auf unser Leben: Arbeit und Freizeit werden zunehmend «entgrenzt». Dies führt auch zu einem Verlust der Rhythmisierung des Lebens; die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, Alltag und Feiertag, Tag und Nacht sind immer weniger deutlich.

### Persönliche Identifikation

Soziale und räumliche Mobilität sind Chancen für die Gestaltung des individuellen Lebens, können aber auch zu Überforderungen führen. Einschneidend für die Belastungen der Menschen unserer Zeit sind die Anforderungen einer schnellen und ständigen Verarbeitung von Informationen durch die modernen Technologien wie Internet und Smartphones und dem häufig damit assoziierten Multitasking-Verhalten. Dies führt zu einer Überforderung der menschlichen Hirnkapazitäten. Die Chancen der Berufstätigkeit der Frauen können zu Doppelbelastungen in Familie und Beruf und zu ständigen Anpassungsleistungen der Mütter, Väter und der Kinder führen. Entscheidend für die Veränderungen unserer Zeit ist die häufig ausschliessliche persönliche Identifikation über Erfolg und materielle Werte.

### Chronische Stress-Symptome

Kommt es zu chronischem Stress hat dies Einfluss auf Körper und Psyche. Stress kann körperliche Erkrankungen fördern oder verstärken und hat Einfluss auf die psychische Stabilität. Sehr häufig sind «Körper und Seele» betroffen. Da der Körper, die Psyche und das soziale Umfeld interagieren, geht man von einem bio-psycho-sozialen Krankheitskonzept aus.

Neue psychosomatische Konzepte beziehen sich vor allem auf die Stresstheorie von Selye («general adaption syndrome»). Der Mensch adaptiert sich bei diesem Konzept ständig an veränderte Anforderungen. Bei einer andauernden Überbeanspruchung kommt es zu chronischen Stress-Symptomen. Diese haben Einfluss auf emotionale, vegetative, endokrine und Immunprozesse.

Im Zusammenhang mit chronischem Stress stehen eine Vielzahl von Erkrankungen, insbesondere Burnout und Schlafstörungen. Auch somatoforme Schmerzstörungen und andere Schmerzverarbeitungsstörungen, Angst und Depressionen finden unter diesem Konzept ein Erklärungsmodell. Verschiedene Erkrankungen auf der Körperebene können durch chronischen Stress ausgelöst und verstärkt werden, dazu gehören z.B.: Bluthochdruck,

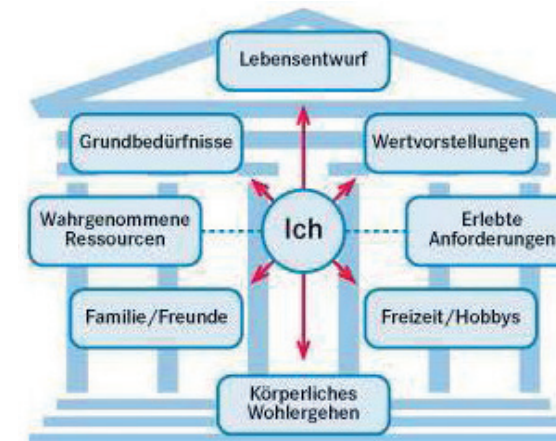
Herzinfarkt, Kopf- und Rückenschmerzen, Störungen der Verdauung, erhöhter Blutzuckerspiegel, erhöhter Blutfettspiegel, gehäufte Infekte, Allergien und Autoimmunerkrankheiten, Schubausslösung bei chronischen Hauterkrankungen, Kiefer-Gelenksprobleme durch Zähneknirschen, Tinnitus, Schwindel, Libidoverlust, Zyklusstörungen, Impotenz.

### Unterschiedliche Stress-Schwelle

Die Stress-Schwelle bei Individuen ist sehr unterschiedlich. Moderne Forschung zeigt dabei Zusammenhänge zwischen vorgeburtlichem und frühkindlichem Stress und späterer Stressempfindlichkeit. Auch eine mangelnde stabile Bindung zu einer festen Bezugsperson in den ersten Jahren des Lebens kann einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung von Stressfolgeerkrankungen im späteren Leben haben.

Da biologische, psychologische und soziale Faktoren an Stressfolgeerkrankungen beteiligt sind, bedarf die erfolgreiche Therapie einer individuellen Diagnostik auf verschiedenen Dimensionen. Daraus resultieren multimodale Therapieangebote mit dem Ziel einer vollständigen Regeneration und einer beruflichen Wiedereingliederung. Dabei kommen verschiedene Verfahren zum Einsatz. Im Mittelpunkt steht die individuelle Psychotherapie, ergänzt durch Bewegungs- und Entspannungsverfahren, Achtsamkeitstraining, Komplementärmedizin, Sozialberatung und gegebenenfalls medikamentöser Behandlung. Auch die Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen kann einen Teil der Therapie darstellen (Abb. 3).

Weiteres siehe: [www.symbalance.ch](http://www.symbalance.ch)



(Abb. 3) Existenzielle Dimension.

## PERSÖNLICH



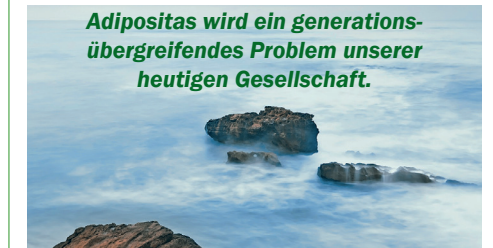
Prof. Dr. med. Katja Cattapan, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ist Stv. Ärztliche Direktorin am Sanatorium Kilchberg und Titularprofessorin an der Medizinischen Fakultät der Universität Bern. Katja Cattapan ist spezialisiert auf die Prävention, Therapie und Erforschung von depressiven Erkrankungen und Stressverarbeitungsstörungen. Gemeinsam mit ihrem Team hat sie das Therapiekonzept SymBalance zur Behandlung von Burnout entwickelt, welches für ambulante und stationäre Patienten seit 2013 am Sanatorium Kilchberg erfolgreich angeboten wird.



## Die Volkskrankheit Nummer 1

Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet Adipositas als das grösste chronische Gesundheitsproblem überhaupt. Auch in der Schweiz sind über 40 Prozent der erwachsenen Bevölkerung und beinahe 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig oder adipös. Problematisch ist dies nicht im Hinblick auf ein fragwürdiges Schönheitsideal, sondern weil Adipositas zusammen mit Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Depression, Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Gallensteinen, Herz-Kreislauferkrankungen und Arteriosklerose, Krebs, Schlafstörungen oder Sodbrennen zu einer massiven Verkürzung der Lebenserwartung führen kann.

Adipositas wird ein generationsübergreifendes Problem unserer heutigen Gesellschaft.



Zur besseren Behandlung der Adipositas mit konservativen und operativen Methoden haben sich nun die Spitäler Schaffhausen, das KSW Winterthur und GZO Spital Wetzikon zum Adipositas-Netzwerk zusammengeschlossen. Dies ist insofern bemerkenswert, als drei benachbarte Spitäler anstelle von Konkurrenz auf partnerschaftliche Kooperation setzen, in der Überzeugung, damit das Wohl der Patientinnen und Patienten ins Zentrum zu rücken. (schi)

[www.adipositas-netzwerk.ch](http://www.adipositas-netzwerk.ch)

Starkes Übergewicht über einen längeren Zeitraum hinweg kann zu ernsthaften Begleitererscheinungen führen.

