AUSWIRKUNGEN VON STRESS...

...und die Behandlungsmöglichkeiten

Prof. Dr. Christoph M. Bamberger absolvierte 1991 das medizinische Staatsexamen und dissertierte an der Universität Kiel. Im Jahre 1993 legte er weiterführend das amerikanische Staatsexamen ab. Außerdem ist er Facharzt für Innere Medizin und seit 2003 der erste Professor für Endokrinologie in Deutschland. Für seine wisseschaftlichen Arbeiten wurde er mehrfach ausgezeichnet. Seit 2006 ist er Direktor und Geschäftsführer des Medizinischen PräventionsCentrum in Hamburg (MPCH).

„In Deutschland leiden etwa zehn Millionen Menschen unter chronischem Stress." Professor Dr. Christoph M. Bamberger hat als Direktor des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg am Uniklinikum Hamburg Eppendorf täglich mit Stress und den daraus resultierenden Symptomen wie z. B. Bluthochdruck, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche zu tun. Eine bewusst tiefe und gleichmäßige Atmung beispielsweise ist ein einfaches Mittel zur Stressbewältigung. Wenn sich Atmung und Herzschlag synchronisieren, spricht man vom Zustand der Kohärenz, d. h. der regenerative Anteil unseres vegetativen Nervensystems, der Parasympathikus, ist aktiv und der Körper kann Erholungsprozesse einleiten. Professor Bamberger, der als Inhaber der ersten und einzigen Professur für Endokrinologie und Stoffwechsel des Alterns bekannt geworden ist, äußert sich zu allgemeinen Fragen über Stress und dessen Bewältigung:

Wie entsteht eigentlich Stress und warum hat die Natur uns überhaupt mit einem „Stress-System" ausgestattet?

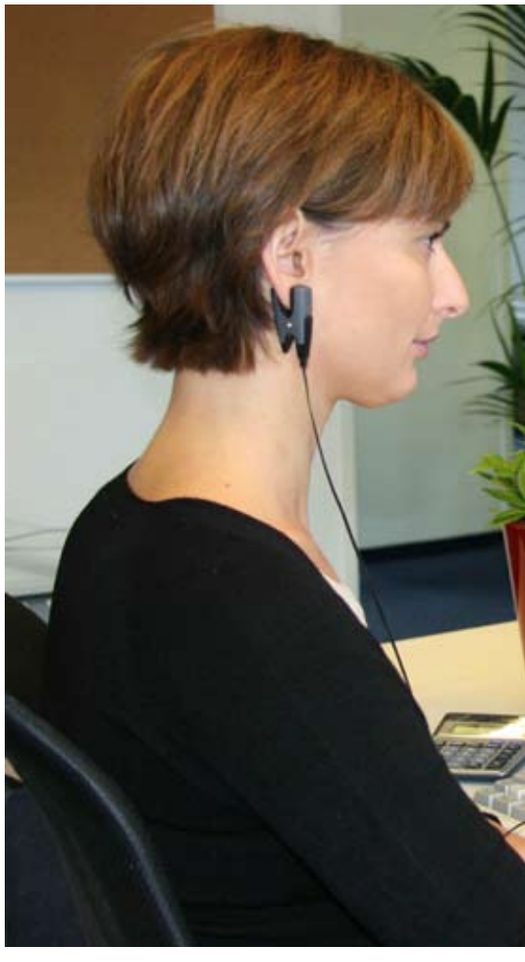
„Alle Funktionen unseres Körpers, von der Zusammensetzung unseres Blutes bis zum Energiehaushalt unserer Zellen befinden sich in einem empfindlichen Gleichgewicht. Jede echte oder vermeintliche Bedrohung dieses Gleichgewichts führt zu einer Reaktion, die das Ziel hat, das ursprüngliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Diese Reaktion nennt man Stress. Äußere Feinde waren über lange Zeit die wichtigste Bedrohung unseres inneren Gleichgewichtes. Entsprechend zielt die Stress-Reaktion darauf ab, Energie bereit zu stellen, um mit diesen äußeren Feinden zu kämpfen oder vor ihnen zu fliehen. Physiologisch gesprochen: Durch die im Rahmen der Stress-Reaktion freigesetzten Hormone Adrenalin und Kortisol steigen Blutdruck, Blutzucker, Herzfrequenz und Atemtiefe - alles Parameter, die unsere Kampf- oder Fluchtfähigkeit steigern."

Ab wann ist Stress wirklich gesundheitsgefährdend?

„Wenn er chronisch wird, d. h. nicht durch Stress-freie Phasen unterbrochen wird. Hier liegt auch die Gefahr unseres heutigen modernen Lebens: Die früheren großen äußeren Feinde, wie z.B. wilde Tiere, gibt es nicht mehr. Sie sind durch unzählige, allein recht ungefährliche, aber in der Summe zu Dauerstress führende kleinere Feinde ersetzt worden: Termine, email-Flut, Deadlines, Konsumdruck. Im Gegensatz zu den alten Feinden aus der Tierwelt geben diese modernen Stressoren niemals Ruhe, es sei denn, man lernt sich ihnen von Zeit zu Zeit zu entziehen. Diese Fähigkeit nenne ich Stress-Intelligenz."

Lassen Messungen z.B. der Herzfrequenz bei tiefer Atmung Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand eines Menschen zu?

„Ja, man kann Stress heute objektiv messen, z.B. anhand der elektrischen Hautleitfähigkeit (Prinzip des Lügendetektors), der Gehirnströme oder der Hormonspiegel. Ein modernes Verfahren zur Bestimmung des Stress-Niveaus ist die Messung der Herzfrequenzvariabilität wie z. B. beim Stress-Piloten. Ungestresste Herzen schlagen atemabhängig langsamer (Ausatmung) oder schneller (Einatmung). Diese sogenannte Herzfrequenzvariabilität geht bei Stress teil-



weise verloren, d. h. der Herzrhythmus wird immer starrer, je gestresster wir sind."

Welche Rolle spielt die Atmung bei der Stressbewältigung, kann ein Atemtraining Stress abbauen und kann der Körper so lernen, besser mit Stress umzugehen?
„Die Erlernung einer effektiven Entspannungsmethode ist ein essentieller Baustein eines jeden Anti-Stress-Programms. Hier muss jeder die für ihn geeignete Methode finden. Manchmal muss man mehrere Methoden einfach ausprobieren, ehe man zu der Technik findet, bei der man sich wirklich und ehrlich entspannt. Atemtechniken sind bei vielen Menschen wirksam, denn chronischer Stress führt zu einer hektischen Atmung. Umgekehrt können durch bewusstes Atmen auch alle anderen Körperfunktionen in einen entspannteren Zustand versetzt werden, da die Atmung direkt das autonome Nervensystem anspricht und den so genannten Parasympathikus, den Gegenspieler des für die Stress-Reaktion zuständigen Sympathikus stärkt."

© MPCH

Was raten Sie Ihren gestressten Patienten im Sinne medizinischer Prävention?
Wir sind auf dem Weg zu einer individualisierten Medizin, d.h. weg von allgemeinen Ratschlägen und hinzu auf die einzelne Person zugeschneiderten Konzepten. Das bedeutet, dass die gründliche Untersuchung, der umfangreiche Check up am Anfang einer jeden präventiven Maßnahme stehen muss, damit man überhaupt sagen kann, wo die Stärken und Schwächen der betreffenden Person liegen. Nur auf der Basis solcher Erkenntnisse kann man dann auch individuelle Lebensstilempfehlungen aussprechen. Abgesehen davon gibt es Sicherheit zu wissen, dass der Stress noch nicht zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden geführt hat.

Gibt es unterschiedliche „Stress-Typen"?
Ich unterscheide den „Gesundheitsmuffel", den „Angespannten" und den „Chaoten". Ersterer zeichnet sich dadurch aus, dass er in Stressphasen zuallererst seinen Körper vernachlässigt, also beginnt sich ungesund zu ernähren, weniger Sport zu treiben, mehr zu rauchen oder damit überhaupt wieder anzufangen, mehr Alkohol zu trinken und wichtige Arzttermine zu streichen. Für diesen Typen steht die medizinische Prävention als allererste Anti-Stress-Maßnahme auf dem Programm. „Angespannte" sind hingegen diejenigen, die niemals loslassen, die immer alles perfekt machen wollen, die überall und immer zu Diensten und erreichbar sein müssen, das Handy auch im Urlaub niemals ausschalten, alle zwei Minuten emails checken etc. Bei diesem Stress-Typ ist vor allem Mentalarbeit zu leisten, in erster Linie muss hier an der Entspannungsfähigkeit gearbeitet werden. Schließlich gibt es noch den „Chaoten", der von allem zu viel hat: Termine, Beziehungen, Gegenstände in der Wohnung. Bei diesem Typen geht es vor allem darum zu entrümpeln und ein stringentes Zeitmanagement einzuführen. Wir alle sind natürlich Mischtypen, aber ein Aspekt wird meist dominieren, und der muss gezielt angegangen werden.

Die Fragen stellte Petra Jansing. ■

Atemtraining mit dem Stress Piloten am Computer

© biocomfort