

Für Sie gelesen...



Modulmed-Plus®

**Komplettlösungen
für die Gesundheitsbranche**

- Marketing
- Vertrieb
- Organisation

Dauerstress im Job geht aufs Herz

Hektik gehört für viele Berufstätige zum Arbeitsalltag. Auf lange Sicht kann das ganz schön auf die Gesundheit schlagen. Besonders gefährdet ist das Herz: Eine Vielzahl der jährlich rund 300 000 Herzinfarkte in Deutschland ist Medizinern zufolge stressbedingt.

Auf dem Schreibtisch türmt sich die Arbeit, in wenigen Stunden muss die Präsentation fertig sein. Und dann klingelt auch noch ständig das Telefon: Stress im Job ist keine Seltenheit. Geht das über Jahre so, kann das massive Folgen für den Körper haben - vor allem für das Herz. Nach Angaben der Deutschen Herzstiftung erleiden jedes Jahr fast 300 000 Menschen einen Herzinfarkt, häufig stressbedingt. Den Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren, kann daher eine wichtige Maßnahme sein, um einer ernsthaften Herzerkrankung vorzubeugen.

«Durch Stress werden unter anderem mehr Stresshormone wie Adrenalin oder Kortisol ins Blut ausgeschüttet», erläutert Ulrich Hildebrandt, Chefarzt der Abteilung für Kardiologie der Klinik St. Irmgard im bayerischen Prien. Das sei für unsere Vorfahren teilweise lebenswichtig gewesen: «Bei einer Gefahr wurde der Körper so maximal hochgefahren und in einen Alarm-Zustand versetzt, um auch kritische Situationen überleben und beispielsweise vor einem großen Tier fliehen zu können.» Durch Stress wird zudem das autonome Nervensystem stärker gereizt. «Das autonome Nervensystem regelt unter anderem, wie oft das Herz schlägt und wie oft es sich pro Minute zusammenzieht.»

Hat jemand regelmäßig oder dauerhaft Stress, kann es aber genau durch diese Reaktionen im Körper zu Schäden kommen. «Wer chronisch unter Stress leidet, steht gewissermaßen immer unter Dampf», erklärt Prof. Karl-Heinz Ladwig vom wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. «Das bedeutet zum Beispiel, dass die Herzfrequenz sich dauerhaft erhöht und das Herz häufiger schlägt als im Normalzustand.» Das beansprucht das Herz aber auch mehr - und schädigt es stärker.

Werden außerdem regelmäßig Stresshormone ausgeschüttet, kann das zu Bluthochdruck und einem nervösen Darm führen. «Ein weiterer Aspekt ist, dass die Psyche auch das Immunsystem des Körpers beeinflussen kann», sagt Ladwig. Wer also dauergestresst ist, bekommt schneller Infekte und leidet häufig unter schlechter Wundheilung.

«Stress am Arbeitsplatz ist eine Mischung aus objektiven und subjektiven Parametern», betont Ladwig. Studien belegten zwar, dass objektive Stressfaktoren wie Zeitdruck, dauerhafter Lärm, viele Überstunden und hohe Arbeitsbelastung das Risiko für Herzerkrankungen deutlich erhöhen. «Es spielt aber auch eine Rolle, wie man auf diese objektiven Faktoren reagiert und ob man versuchen kann, sie zu verändern», sagt er. Stress entstehe nicht nur im Kopf, sondern vor allem durch objektive Faktoren.

Zum Herzinfarkt oder anderen Herzerkrankungen muss es aber auch dann nicht kommen. «Man kann präventiv versuchen, den Stress etwas zu reduzieren», sagt der Psychosomatiker Prof. Jochen Jordan von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Wer sich nämlich selber immer höhere Ziele und ständig unter Druck setzt, erhöhe den Stress. «Stattdessen sollte man sich mal fragen: 'Lohnt sich so ein Arbeitsstil? Möchte ich so leben?'" Soll heißen: Wer sich selber weniger stresst, schont sein Herz-Kreislauf-System.

Auch Bewegung ist bei Stress sehr wichtig. «Dadurch können die Stresshormone wie Adrenalin aus dem Körper ausgeschwemmt werden», erklärt Jordan. Gut sei, pro Woche etwa drei Stunden Ausdauersport zu treiben. «Das kann Radfahren, Joggen oder Walken sein.» Wenn ein Vertreter nach einer mehrstündigen Autofahrt beispielweise überspannt am Ziel ankomme, sollte er erst einmal eine Runde Joggen, anstatt sich mit dem Kunden zum deftigen Essen zu treffen.

Darüber hinaus kann bewusstes Entspannungstraining helfen. «Das Ziel ist, den Puls und den Blutdruck zu senken», erläutert Jordan. Sich einfach aufs Sofa und vor den Fernseher zu knallen, kann also zwar individuell als Entspannung wahrgenommen werden, hilft aber oft nicht wirklich. «Besser sind meist Techniken, die das parasympathische System fördern, also das, was für Ruhe und Erholung sorgt - zum Beispiel Yoga, Thai Chi oder das Hören von Entspannungs-Musik.»