



Stress macht krank!

von PROF. DR. MED. UWE NIXDORFF

Nach einer aktuellen Umfrage von Swisslife Deutschland leiden 80% der Deutschen unter Stress; 31% mehr als in den Vorjahren.

Stress wurde bereits 1936 von Hans Selye als Anpassungsproblem beschrieben, auch als fehlende Entspannungsphasen. H. Bradley sprach 1969 von überwältigender Erschöpfung (»overwhelming exhaustion«), die auf nicht ausreichende emotionale und physische Ressourcen zurückgeführt werden muss. Es kommt zu Zynismus, Frustration und Distanziertheit (detachment) gegenüber sich selbst bis hin zum Burnout (mittlerweile auch im ICD/ International Classification of Disease anerkannt) mit Zeichen einer Depression.

Seit ca. 10 Jahren besteht neben psychologischer Hilfestellung die Möglichkeit der Stressmedizin mit hoher Erfolgs-

trächtigkeit. Die sog. Psychoneuroimmunologie zeigt, wie Stress – aktuell zu Pandemiezeiten – das Immunsystem beeinträchtigt. Hierüber werden schließlich sogar Folgen wie etliche Krebserkrankungen, neurodegenerative als auch Herzerkrankungen erklärbar.

Nach aktuellen großen Studien ist da –

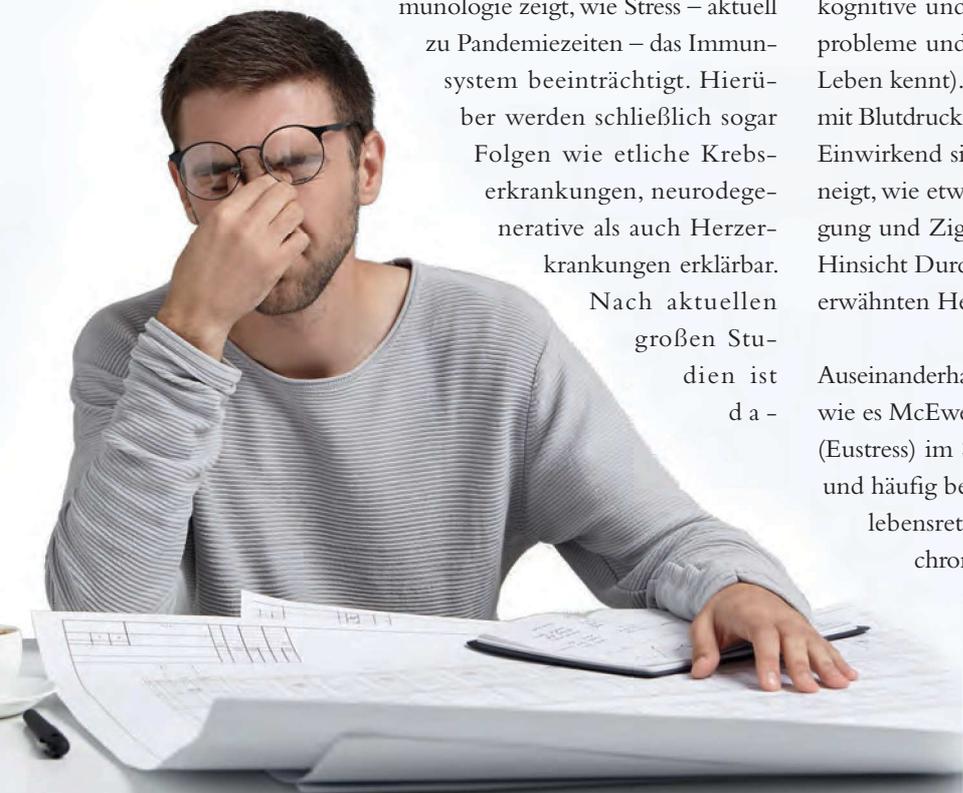
von auszugehen, dass beruflicher Stress zu einer 25 %igen Erhöhung der Herzinfarktquote führt.

Bekannt ist, wie Stress im Nervensystem übermittelt wird. Im Zentrum steht das Großhirn, von dort gelangen die Stressinformationen via sympathisches Nervensystem im Rückenmark oder hormonelle Botenstoffe des Hypothalamus zur Nebennierenrinde, wo Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden.

Chronischer Stress führt zu Erschöpfung, Burnout, Depression und auch Herzinfarkt.

Auf das Gehirn wirken Umweltfaktoren aus Arbeit und Familie ein, aber auch moderierende Faktoren wie Persönlichkeit, soziale Unterstützung und Fitness. Es resultieren kognitive und affektive Reaktionen (z.B. Konzentrationsprobleme und Gereiztheit, wie dies jeder aus dem eigenen Leben kennt). Diese führen zu physiologischen Reaktionen mit Blutdruck- und Pulserhöhungen als auch Entzündungen. Einwirkend sind Verhaltensweisen, zu denen der Gestresste neigt, wie etwa schlechte Ernährung, unzureichende Bewegung und Zigarettenkonsum. Folgen sind dann in längerer Hinsicht Durchblutungsstörungen bis hin zum bereits oben erwähnten Herzinfarkt.

Auseinanderhalten muss man akuten von chronischem Stress, wie es McEwen bereits 1998 beschrieben hat. Akuter Stress (Eustress) im Sinne einer Adaptation (Allostase) ist günstig und häufig bei Herausforderungen wie Kampf oder Flucht lebensrettend. Das krankmachende Problem heute ist chronischer Stress (Dysstress) mit einer Maladaptation (»allostatic load«), die keine ausreichenden Erholungsphasen mehr zulässt. So kommt es



eben auch zum Ausbrennen beim Burnout; übrigens meist bei Menschen, die auch einmal »gebrannt« hatten.

Stressmedizinische Diagnostik setzt mehrere Aspekte voraus; einmal ausführliche Fragebögen (Questionnaires), dann eine aus der Kardiologie stammende Methode, i.e. die Herzratenvariabilität (HRV), die das vegetative, unwillkürliche Nervensystem analysiert, das immer bei Stress beeinträchtigt ist. Weiterhin erfolgen Laboranalysen von Stresshormonen, hier besonders wichtig auch ein Cortisol-Tagesprofil. So multimodal solche Diagnostik ist, so multimodal ist die Therapie. Bewährt hat sich das sogenannte VARESE-Konzept, nach dessen Komponenten vorgegangen wird: Verhalten, Achtsamkeit, Relaxation, Ernährung, Sport und Ergänzungstherapie. Im Einzelnen sind dann auch weitere Behandlungspartner gefragt, wie etwa Coaches und Psychotherapeuten, Ökotrophologen, Personal Trainer und im Endstadium eines Burnouts auch die psychosomatische Klinik. Präventiv lassen sich aber bei rechtzeitiger Beratung und Lebensstilgestaltung die krankmachenden Folgen begrenzen oder vermeiden.

Bleiben Sie gesund und vital!

Stress Makes You Sick!

According to a recent survey by Swisslife Germany, 80% of Germans suffer from stress; 31% more than in previous years.

Stress was already described by Hans Selye in 1936 as an adaptation problem, also as a lack of relaxation phases. In 1969, H. Bradley spoke of overwhelming exhaustion, which must be attributed to insufficient emotional and physical resources. This

leads to cynicism, a feeling of ineffectiveness and detachment from oneself, and then, in the context of burnout (now also recognised according to the ICD; International Classification of Diseases), to depression.

For about 10 years now, in addition to psychological support, there has been the possibility of stress medicine with a high potential for success. The so-called psychoneuroimmunology shows how stress – currently in times of pandemics – affects the immune system. This can even explain consequences such as many cancers, neurodegenerative diseases and heart disease. According to current major studies, it can be assumed that occupational stress leads to a 25 % increase in the rate of heart attacks.

It is known how stress is mediated via the nervous system. Central is the brain with the frontotemporal cortex, i.e. the anterior cerebral cortex; from there it also passes via the hypothalamus, pituitary gland, brain stem into hormonal circuits up to the adrenal cortex, where the well-known stress hormones such as adrenaline, noradrenaline are produced.

The brain is affected by environmental factors from work and family, but also moderating factors such as personality, social support and fitness. Cognitive and affective reactions result (e.g. concentration problems and irritability, as everyone knows from their own lives). These lead to physiological reactions with blood pressure and pulse increases as well as inflammation. Behaviours to which the stressed person is prone, such as poor nutrition, insufficient exercise and cigarette consumption, have an effect as well. The consequences are then, in the long term, circulatory disorders up to and including the heart attack already mentioned above.

Acute stress must be distinguished from chronic stress, as McEwen already described in 1998. Acute stress (eustress) in the sense of adaptation (allostasis) is favourable and often life-saving in the challenges of fight or flight. The pathogenic problem today is chronic stress (dysstress) with a maladaptation (»allostatic load«) that no longer allows for sufficient recovery phases. This is how burnout occurs; by the way, it is mostly people who had once been »burning«. Stress medicine diagnostics requires several aspects; firstly, detailed questionnaires, then a method originating from cardiology, i.e. heart rate variability (HRV), which analyses the autonomic, involuntary nervous system, which is always affected by stress. Furthermore, laboratory analyses of stress hormones are carried out, and here a cortisol daily profile is particularly important. As multimodal as such diagnostics are, so is the therapy. The so-called VARESE concept has proven to be effective, with its components: Behaviour, mindfulness, relaxation, diet, exercise and complementary therapy. Other treatment partners are also needed, such as coaches and psychotherapists, ecotrophologists, personal trainers and, in the final stages of burnout, psychosomatic clinics. Preventive measures, however, can limit or avoid the pathogenic consequences with timely counselling and lifestyle changes.

Stay healthy!

