

Bluthochdruck-Risikofaktor Stress

Stress treibt den Blutdruck in die Höhe. Der Hochdruck macht uns leistungsfähiger und bringt positives Lebensgefühl. Langfristig jedoch birgt Bluthochdruck grosse Risiken für Gefässerkrankungen.

Jürg Lendenmann

Stress ist einer der Risikofaktoren für Bluthochdruck. Viele Risikofaktoren können wir durch unsere gesunde oder ungesunde Lebensweise beeinflussen; auch gegen Stress vermögen wir wirksame Strategien zu entwickeln.

Noradrenalin, Cortisol) ausgeschüttet: Sie erhöhen die Durchblutung, lassen Herzschlag und Blutdruck steigen und stellen Energie (Glucose) bereit. Der Körper wird so optimal vorbereitet – für Flucht oder Angriff. Draufhauen oder

Risikofaktoren für Bluthochdruck

- Vererbung
- Stress
- Übergewicht
- übermässiger Salzkonsum (v. a. bei Salzsensitiven)
- hohe Blutfettwerte (Cholesterin)
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Alkohol
- Rauchen



Eustress und Distress

Stress ist die Reaktion des Körpers auf äussere und innere Faktoren (Stressoren). Guter Stress (Eustress) spornt uns zu geistigen und körperlichen Höhenflügen an. Er ist die «Würze des Lebens». Schlechter Stress (Distress) hingegen macht uns krank. Neben Bluthochdruck können Magengeschwüre und Herzinfarkt entstehen.

Weniger bekannt ist, dass Bluthochdruck zu Schmerzempfindlichkeit führt. Er ist somit eine sinnvolle Reaktion des Körpers gegen Stress. Stressgeplagte Menschen können sogar lernen, wegen dieser psychologisch angenehmen Wirkung Bluthochdruck dauerhaft zu entwickeln.

Bei Stress werden Hormone (Adrenalin,

Losrennen half unseren Vorfahren, Stresssituationen erfolgreich zu bewältigen; bei modernen Menschen sind «zivilere» Verhaltensmuster erfolgs-trächtiger, aber ungesünder. Da sich bei Stress die Blutgefässe im Kopf und in den Schleimhäuten verengen, können neben Bluthochdruck als Folgeerscheinungen auch Migräneanfälle, Mangel durchblutungen der Schleimhäute und eine Schwächung des Immunsystems auftreten.

Wir bestimmen, was stresst

Lärm, Zeitdruck, Überforderung im Beruf und in der Familie, ... der Alltag vieler Menschen ist von Stress geprägt. Körperliche Aktivität hilft, sich «abzureagieren», den energiegeladenen Kör-

Stress abbauen

- Atemtherapie
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Gebet
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)
- Psychotherapie
- Taijǐ quán (chinesisches Schattenboxen)
- Verhaltenstraining
- Yoga

Stress kann auf verschiedenen Ebenen – Körper, Verstand/Einstellung, Verhalten – angegangen werden.

per schnell wieder in den Normalzustand zu bringen.

Stress lässt sich jedoch – moderne Stresstheorien haben dies gezeigt – nicht nur auf der Körperebene bewältigen, sondern auch auf der Verstandes-/Einstellungsebene und der Verhaltenesebene.

Treffen wir auf einen Stressor, laufen verschiedene Prozesse ab; in jedem Falle bewerten wir die Situation, bewusst oder unbewusst. Von unserem Urteil hängt ab, wie wir handeln: besonnen, überstürzt, verzweifelt. Grundlegende Muster unserer Einstellungen (etwa: optimistisch – pessimistisch) oder Reaktionsweisen haben wir schon in der Kindheit erworben, andere «Überlebensstrategien» sind im späteren Verlauf unseres Lebens dazugekommen. Wir können schlechte «Scripts» durch bessere ersetzen. «Programme» zur Stressbewältigung gibt es für jede der drei oben erwähnten Ebenen. (s. Kasten: Stress abbauen).

Links:

www.bloodpressure.de/leben/leben2.html
www.psychodynamik.at/Bluthochdruck.pdf