

Bluthochdruck – Wann ist ein Anti-Stress-Training sinnvoll?



Kurz und knapp: bei allen Menschen, die unter Dauerstress stehen. Denn ständig wiederkehrende Alltagsbelastungen erhöhen das Risiko der Krankheitsanfälligkeit stärker als größere kritische Lebensereignisse.

Krank durch Stress

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegen, dass es einen engen nachweisbaren Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten typischen Verhaltens- und Reaktionsweisen der Betroffenen gibt. Vor allem Personen, die in Stresssituationen stark mit (unterdrücktem) Ärger reagieren, die ein überstarkes Kontrollbedürfnis haben, die nicht abschalten können und bereits beim Aufwachen an Arbeits- oder Beziehungsprobleme denken, die sich gehetzt fühlen und die schnell und nachhaltig kritikempfindlich sind, erkranken an Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Maßnahmen, um Stress abzubauen

Es ist wichtig, die eigenen Reaktionen auf „Stressoren“ besser kennen zu lernen. Zahlreiche Methoden zum Stressabbau setzen folglich bei der Verbesserung der Selbstwahrnehmung an.

Die beginnt wiederum mit der Nähe zum eigenen Körper. Der moderne Mensch kann meistens im Zustand der erhöhten Alarm- und Kampfbereitschaft nicht körperlich aktiv werden, obwohl sein Körper gerade darauf eingestellt ist. Deshalb ist es wichtig, immer wieder täglich für kleine „Bewegungseinlagen“ zu sorgen, und sei es nur nach dem Motto „Treppe statt Fahrstuhl“. Verringern Sie in

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Ihrem Alltag eigenes gesundheitsschädliches Verhalten, z. B. Bewegungsarmut, Rauchen oder übermäßigen Alkoholenuss. Schränken Sie ständig wiederkehrende Alltagsbelastungen ein, bauen Sie diese ab und streben Sie stattdessen danach, täglich so viele besinnliche und positive Erlebnisse wie möglich zu suchen bzw. Ihnen selbst zu erlauben. Durchbrechen Sie gewohnte Gedankenmuster, lernen Sie „abzuschalten“ und verpassen, verschieben und bewahren Sie nichts mehr, was Ihnen Freude und Lächeln in Ihr Leben bringt. Sagen Sie sich: „Jeder Tag ist etwas Besonderes! Jeder Tag, jede Stunde, jede Minute ist etwas Besonderes!“

Es gilt heute als sicher, dass das Erlernen von Verfahren zur körperlichen Entspannung hilft, in akuten und andauernden Belastungssituationen die Ruhe zu bewahren bzw. wieder zurückzugewinnen. Allein die Fähigkeit, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle aufmerksam wahrzunehmen, ohne sie sofort zu bewerten, führt zu mehr Gelassenheit. Fragen Sie Ihren Arzt. Er kann Ihnen bei der Suche nach geeigneten Entspannungstechniken weiterhelfen.

Bei der Suche nach einem Arzt oder Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.