

GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN VON CHRONISCHEM STRESS

Dr. med. Christian Imboden erläutert, weshalb chronischer Stress langfristig körperliche und psychische Schäden mit sich bringen kann, und verrät uns, wie wir diesen besser vermeiden und bewältigen können.



Dr. med. Christian Imboden, EMBA, ist Ärztlicher Direktor und Vorsitzender der Klinikleitung der Privatlinik Wyss. Die Privatlinik Wyss ist eine führende Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Gegründet im Jahr 1845, ist sie die älteste psychiatrische Privatklinik der Schweiz. Zu den Kompetenzbereichen gehört die Behandlung von Depressionen inklusive Burnout sowie von Angst- und Zwangsstörungen. Die Klinik bietet ihre ambulanten, tagesklinischen und stationären Leistungen in Bern, Münchenbuchsee und Biel an. www.privatlinik-wyss.ch

Wie häufig sehen Sie in Ihrem Berufsalltag Patient*innen, die unter stressbedingten Beschwerden leiden?

Wenn wir chronischen Stress als Folge von anhaltender Überlastung im beruflichen und privaten Alltag, Mangel an Entspannung sowie andauernden Konflikten und Anforderungen an sich selbst betrachten, ist dieser als wichtiger Faktor bei psychischen Erkrankungen an der Tagesordnung. Gemäss dem in der Schweiz alle paar Jahre erhobenen Job-Stress-Index ist der subjektiv erlebte Stress in der Bevölkerung über die letzten Jahre stabil hoch geblieben. In meiner klinischen Erfahrung haben sich die Ursachen für chronischen Stress aufgrund der aktuellen Weltsituation und und der neuen Technologien jedoch etwas verschoben.

Welche Auswirkungen hat chronischer Stress auf die körperliche und die psychische Gesundheit?

Chronischer Stress hat auch breite Auswirkungen auf den Körper und damit auf die Psyche: Anhaltende Aktivierung der körperlichen Stressachse mit dem Effekthormon Cortisol führt beispielsweise zu Veränderungen der Blutzirkulation, des Zuckermetabolismus, des Immunsystems, der Darmflora, des Schlafs sowie des Gehirns. Dadurch kommt es zu einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Magen-Darm-Erkrankungen, Schlafstörungen, Angst-Erkrankungen und Depression. Durch die Wirkungen im Gehirn werden sowohl kognitive Prozesse wie Konzentration und Gedächtnis als auch emotionale Prozesse beeinträchtigt. Auch führt chronischer Stress über das Cortisol zu einer Reduktion der Anzahl Immunzellen und ihrer Fähigkeit, Erreger wirksam zu bekämpfen. Dadurch erhöht sich die Infektanfälligkeit und bereits bestehende chronisch-entzündli-

che Erkrankungen wie der Morbus Crohn können sich verschlechtern oder schlummernde Virusinfektionen wie Herpes labialis (Fieberblasen) oder Herpes Zoster (Gürtelrose) reaktiviert werden.

Welche Methoden zur Stressbewältigung empfehlen Sie Ihren Patient*innen?

Grundsätzlich empfehlen wir, in erster Linie chronischen Stress zu vermeiden. Bei Phasen mit erhöhter Belastung ist es zu empfehlen, Erholungszeit in den Alltag einzubauen, um das Stresssystem wieder zu beruhigen und zur Ruhe zu kommen. Das heisst auch, regelmässige Pausen bei der Arbeit einzulegen sowie die Freizeit von der Arbeit abzugrenzen. Das Ausüben von Hobbys wie Sport und Bewegung, Gärtnern, Musizieren sowie soziale Kontakte sind dabei wichtige Faktoren im Sinne einer guten Work-Life-Balance. Auch achtsamkeitsorientierte Techniken wie Meditation und Atemübungen sind sehr zu empfehlen. Dabei ist es wichtig, dass die verschiedenen stresspuffernden Aktivitäten integraler Teil des Alltags sind und bei erhöhtem Aufkommen von Stress nicht vernachlässigt werden. Zudem ist erholsamer Schlaf ausserordentlich wichtig, um in einem emotionalen Gleichgewicht zu bleiben, die Resistenz gegenüber Stress aufrechtzuerhalten und Eindrücke zu verarbeiten.

Wie wichtig sind regelmässige körperliche Bewegung und gesunde Ernährung für die Stressbewältigung?

Regelmässiger Sport resp. die Verbesserung der körperlichen Fitness hat ein sehr hohes und wissenschaftlich gut belegtes Potenzial, Stress abzubauen und gegenüber Stress resistenter zu werden, und wird daher sehr häufig empfohlen, besonders bei Menschen, welche körperlich inaktiv sind. Ernährungsfaktoren spielen

ebenfalls eine Rolle: Eine ausgewogene Ernährung wie beispielsweise die mediterrane Diät führt zu einem besseren Schutz vor verschiedenen durch chronischen Stress verursachten körperlichen Veränderungen. Die wichtigsten Faktoren einer gesundheitsfördernden Ernährung sind kurz zusammengefasst ein hoher Anteil an Gemüse und Früchten, mehr pflanzliche Proteine als Fisch und Fleisch, komplexe Kohlenhydrate wie dunkles Brot sowie regelmässig ungesättigte Fette wie Olivenöl.

Welche Rolle spielt die Arbeit bei der Entstehung von Stress?

Die Arbeit spielt eine sehr wichtige Rolle, gerade weil berufstätige Menschen einen grossen Teil ihrer Zeit am Arbeitsplatz verbringen und dieser eine wichtige Funktion bezüglich Sinngebung und Bestätigung hat. Daher können anhaltende Belastungen am Arbeitsplatz z. B. durch Konflikte und/oder fehlende Wertschätzung zu einer chronischen Stresssituation führen resp. diese aufrechterhalten. Gerade Berufsgruppen, die mit häufigen sozialen Kontakten zu tun haben – wie das Gesundheitswesen –, sind anfälliger für stressbedingte Erkrankungen. Dazu passt auch, dass die Definition des Begriffs «Burnout» durch H. J. Freudenberger aufgrund von Beobachtungen bei Mitarbeitenden in ambulanten Einrichtungen für Drogenkranke in New York entstanden ist.

Gibt es bestimmte Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel, die bei der Stressbewältigung helfen können?

Medikamente werden erst bei diagnostizierten Stressfolgeerkrankungen wie Depression oder Angststörungen eingesetzt. Bei Nahrungsergänzungsmitteln gibt es bisher kaum belastbare wissenschaftliche Befunde zu deren Effekt auf die Stressresistenz. Durch eine ausgewogene Ernährung kann wie vorher beschrieben bereits eine gute Basis für die Stressresistenz erreicht werden, ohne dass oftmals teure Nahrungsergänzungsmittel benötigt werden.