

Ein Fall für den Frauenarzt

Wenn Stress krank macht

Die Kinder in die Schule bringen, den Arbeitstag bewältigen, dann schnell noch einkaufen, abends Hausaufgabenhilfe und am Wochenende „das bisschen Haushalt“. Vor allem berufstätige Mütter wissen, was Alltagsstress ist. Kommen dann noch Stressfaktoren wie Beziehungs- oder Ehekrisen, Druck im Job, Mobbing, Angst um den Arbeitsplatz oder Tod nahestehender Personen hinzu, geraten wir an unser Limit. Wir fühlen uns zutiefst erschöpft, ausgelaugt und werden anfällig für Krankheiten.

Ob Schüler, Hausfrau oder Topmanager - betroffen sind immer mehr Menschen aus allen Altersgruppen und Bevölkerungsschichten. Rund 80 Prozent der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, bereits jeder Dritte steht unter „Dauerfeuer“. Arbeitnehmer greifen in der Folge immer häufiger zu beruhigenden oder leistungssteigernden Medikamenten, um dem

der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

In der Tat ist das neue Volksleiden kein harmloses Zipperlein. Zwar kann akuter Stress, der uns nur kurzfristig belastet, durchaus auch anregend und motivierend wirken, langfristig aber kann Druck krank machen. Wer ständig über seine Grenzen geht und sich keine Freiräume schafft, riskiert seine Gesundheit. Der Körper reagiert auf den Daueralarm-Zustand mit Veränderungen der Hormone und der sogenannten Neurotransmitter. Das sind chemische Botenstoffe, die Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten übertragen und stimulierender oder beruhigender Art sein können. Geraten Hormone und Neurotransmitter aus der Balance, können Schlafstörungen, Depressionen, Burnout-Syndrom, Angststörungen, Reizdarm oder Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen sowie Herz-Kreislauferkrankungen auftreten.

Mediziner sprechen von Neurostress und machen seine Auswirkungen durch biochemische Laboranalysen von Speichel und Urin objektiv messbar. So kann Ihre Frauenärztin oder Ihr

Frauenarzt unter anderem das Stresshormon Cortisol nachweisen oder den Neurotransmitter Adrenalin bestimmen und gegebenenfalls eine medikamentöse Behandlung verordnen sowie Hilfestellung zur aktiven Stressbewältigung geben. Leichter Ausdauersport, Meditation, Yoga, progressive Muskelspannung oder Autogenes Training zählen zu den geeigneten Strategien.

Fest steht: Dauerstress ist in modernen Leistungsgesellschaften eine ebenso unterschätzte wie ernste Gesundheitsgefahr. Deshalb sorgt auch die Ärztliche Genossenschaft GenoGyn mit ihren medizinischen Fortbildungen zum Thema Neurostress für die entsprechende Kompetenz Ihres Gynäkologen. Er weiß, dass Frau nicht hysterisch ist, sondern tatsächlich durch Überlastung und Überforderung ernsthaft erkrankt sein kann. ■



© fred goldstein - Fotolia.com

beruflichen Alltag standhalten zu können. Und schon so stehen heute die Ausgaben für die Behandlung stressbedingter psychischer Erkrankungen an dritter Stelle der Kostentabelle im Gesundheitssystem. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu einer

Impressum

Herausgeber: Sensus GmbH
Im Park 6
56112 Lahnstein
Tel.: 0 26 21/628 91 54

Chefredaktion; Verantwortlich für den redaktionellen Teil der Ausgabe:

Dr. med. Edgar Leißling

Redaktion: :machtwort, Köln

Redaktionsbeirat: Dr. med. Bodo Jordan
Dr. med. Jürgen Klinghammer
Dr. med. Helge Knoop

Layout; Grafik; Satz; Druck: Druckerei Johann Neuwied

„Liv!“ erscheint 4-mal jährlich kostenlos für Praxispatienten. Zur Weitergabe nicht geeignet.

**GenoGyn – Ärztliche Genossenschaft seit über 10 Jahren
Der starke Partner an der Seite Ihres Frauenarztes!**

Unsere aktuelle Präventions-Initiative mit ihren innovativen Fortbildungen macht Ihren Gynäkologen zum Experten in allen Fragen der modernen Gesundheitsvorsorge



Ärztliche Genossenschaft für die Praxis und für medizinisch-technische Dienstleistungen e.G.
Geschäftsstelle: Classen-Kappellmann-Str. 24, 50931 Köln
Telefon: 0221 / 94 05 05 390, Telefax: 0221 / 94 05 05 391
E-Mail: geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de
Internet: www.genogyn-rheinland.de

Wenn Sie noch Fragen zu einem Artikel haben, sprechen Sie uns an. Wir sind für Sie da.