

Medizinische Stresstherapie bei Bluthochdruck

Dr. Johannes Koepchen

**Harenberg-Center
Dortmund, 26.9.2007**

Warum haben so viele Menschen (40-50% der Deutschen) einen erhöhten Blutdruck?

Früher war medizinische Lehrmeinung:

- **in 5% hat der Bluthochdruck organische Ursachen (hormonproduzierende Tumoren, Nierenarterienstenose, ...)**
- **95% des Hypertonus ist „idiopathisch“**

Heute wissen wir:

- **Ursachen oft sind ungünstige Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht ...**

und:

- **etwa 30% des Bluthochdrucks ist Folge von Stress**

Aus der Wissenschaft:

- **1 x Ärgern schüttet Adrenalin in die Blutbahn aus**
Das läßt sich in den Arterien noch 20 min nachweisen.
Adrenalin erhöht sofort den Blutdruck und den Puls.
- **Dauerstress erhöht das Cortisol.**
Dadurch werden die Gefäße noch empfindlicher für die
Wirkungen des Adrenalin.
- **„Dampf ablassen“ ist überhaupt nicht gesund.**
- **Wer fremdbestimmt arbeiten muss und auch
noch wenig Anerkennung dafür erhält,
bekommt eher hohen Blutdruck (STARLET-Studie 2006).**



Was ist Stress?

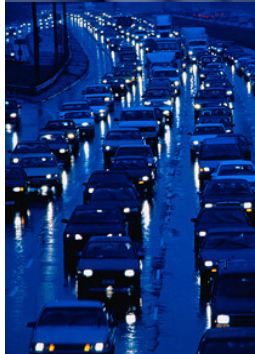
Stress ist ...

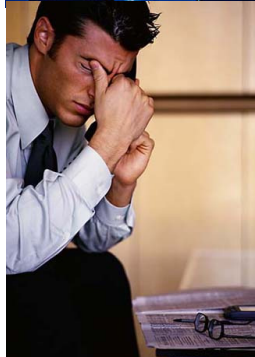
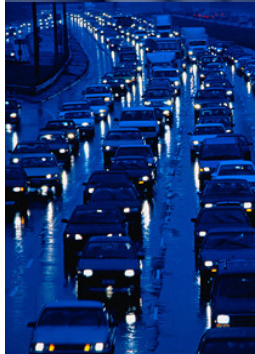
... wenn „Spannung“ auftritt

... wenn die „Kampf- oder Flucht“- Reaktion im Körper aktiviert wird

... wenn deswegen:

- Puls und Blutdruck steigen**
- die Muskulatur angespannt wird**
- Zucker und Fett ins Blut ausgeschüttet werden**
- das Immunsystem reagiert**
- ... usw.**



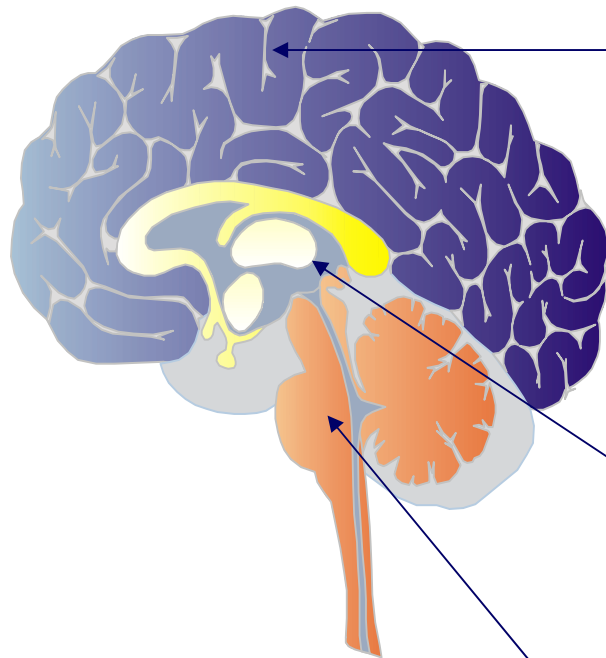


Was löst Stress aus?

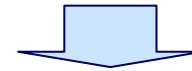
Stressoren können z.B. sein:

- äußere Umstände (Lärm)
- Ereignisse von außen (Verletzung)
- negative Gefühle (Anspannung, Angst)
- Worte eines anderen (Vorwurf, Kritik)
- Wahrnehmungen (Unfall im Fernsehen)
- aktuelle Gedanken (Sorgen)
- Erinnerungen (an negative Erlebnisse)

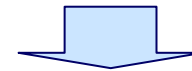
Das Modell des dreigeteilten Gehirns



Im Großhirn, im Neocortex ist alles gespeichert, was den Menschen ausmacht, Wissen, Erfahrung, Emotionen, Erinnerungen, Ziele, Werte, Selbstbewusstsein usw.



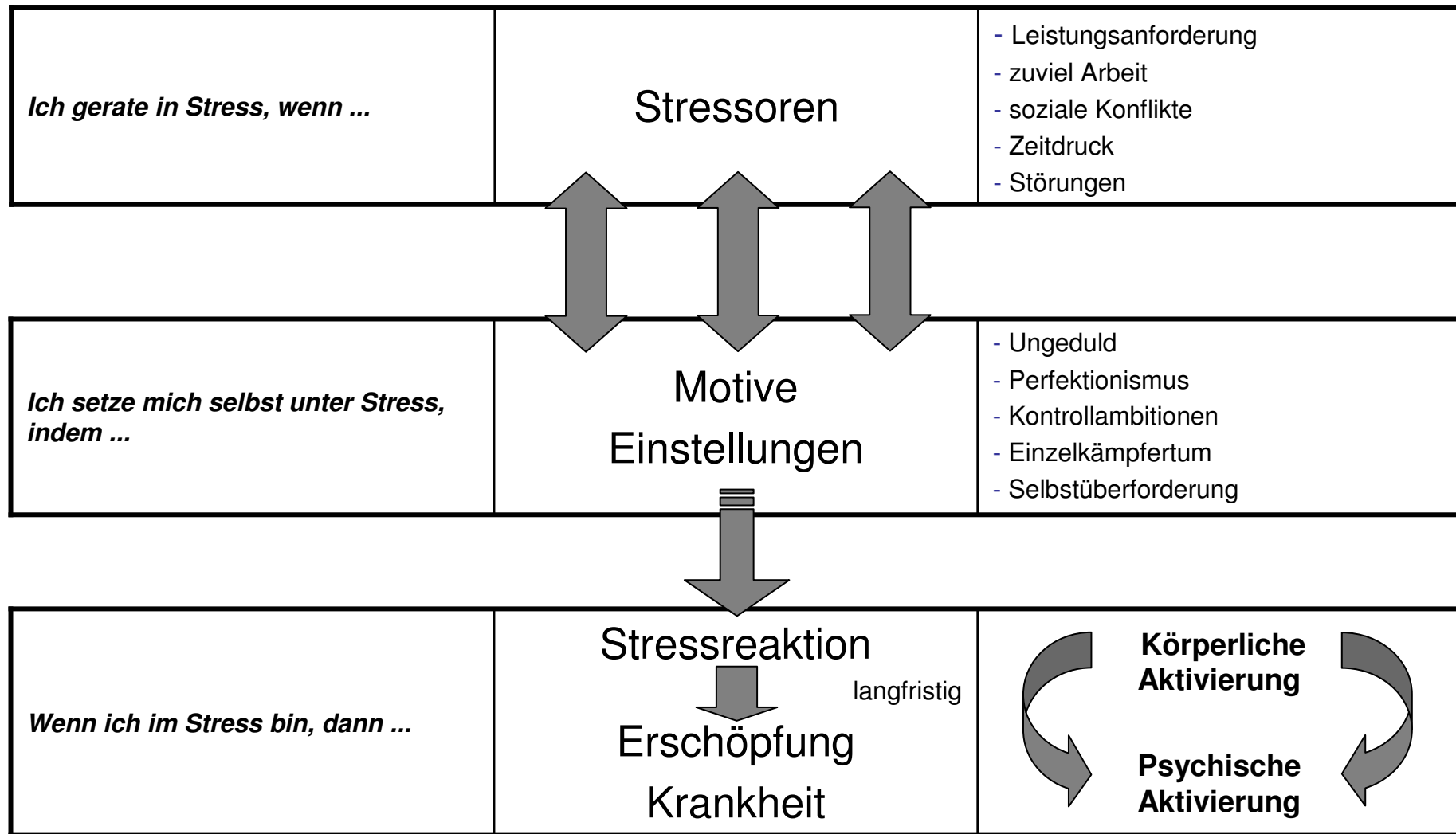
Im Zwischenhirn - im Limbischen System - werden Gefühle durch Hormone hergestellt.



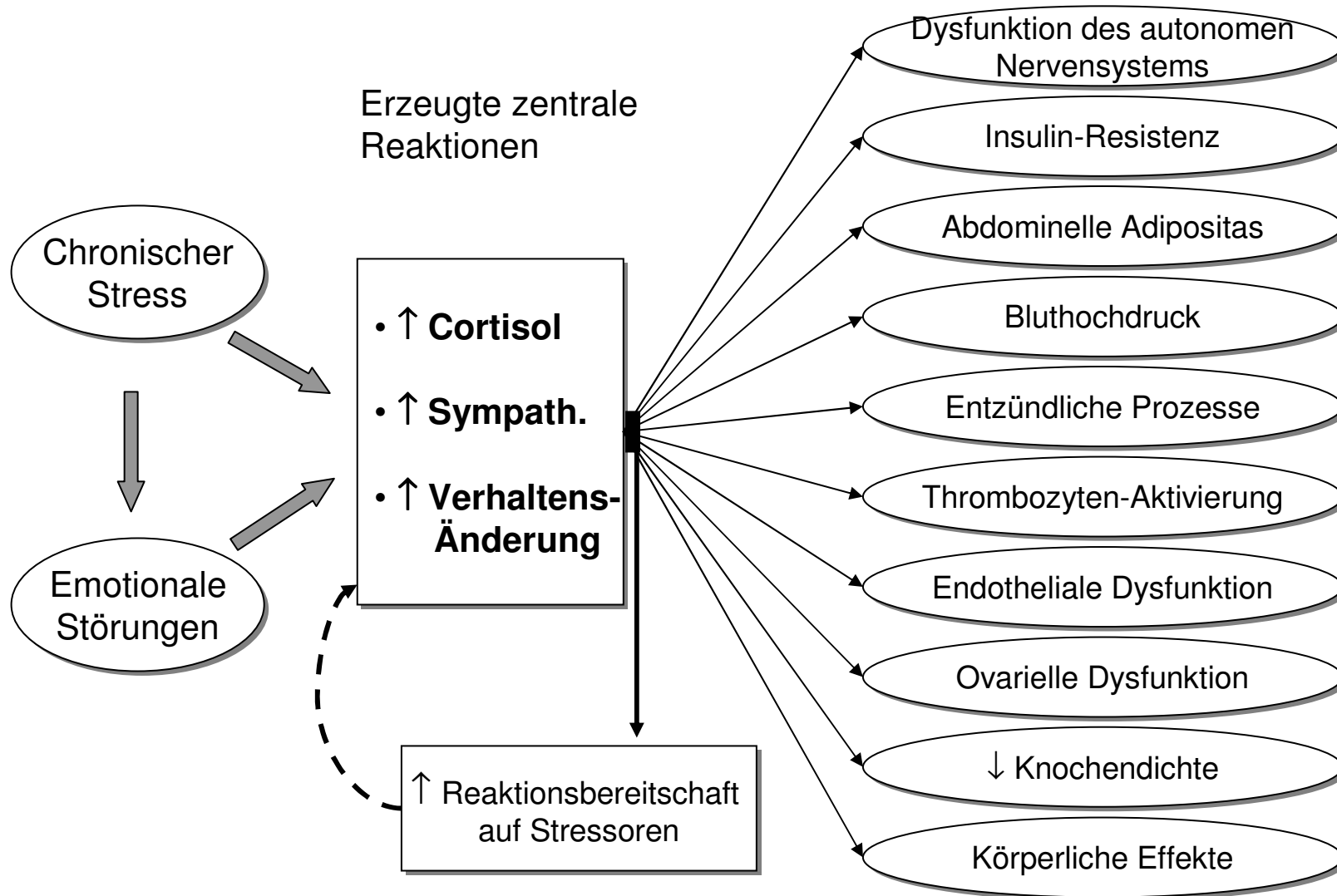
Im Stammhirn sind Reflexe gespeichert. Von dort wird der Körper aktiviert.

Stress – was ist das eigentlich?

Die Stressauslöser



Pathophysiologie des chronischen Stress



Rozanski et al, Psychosocial Factors and CAD, Journal of the American College of Cardiology 45,2005;637-51

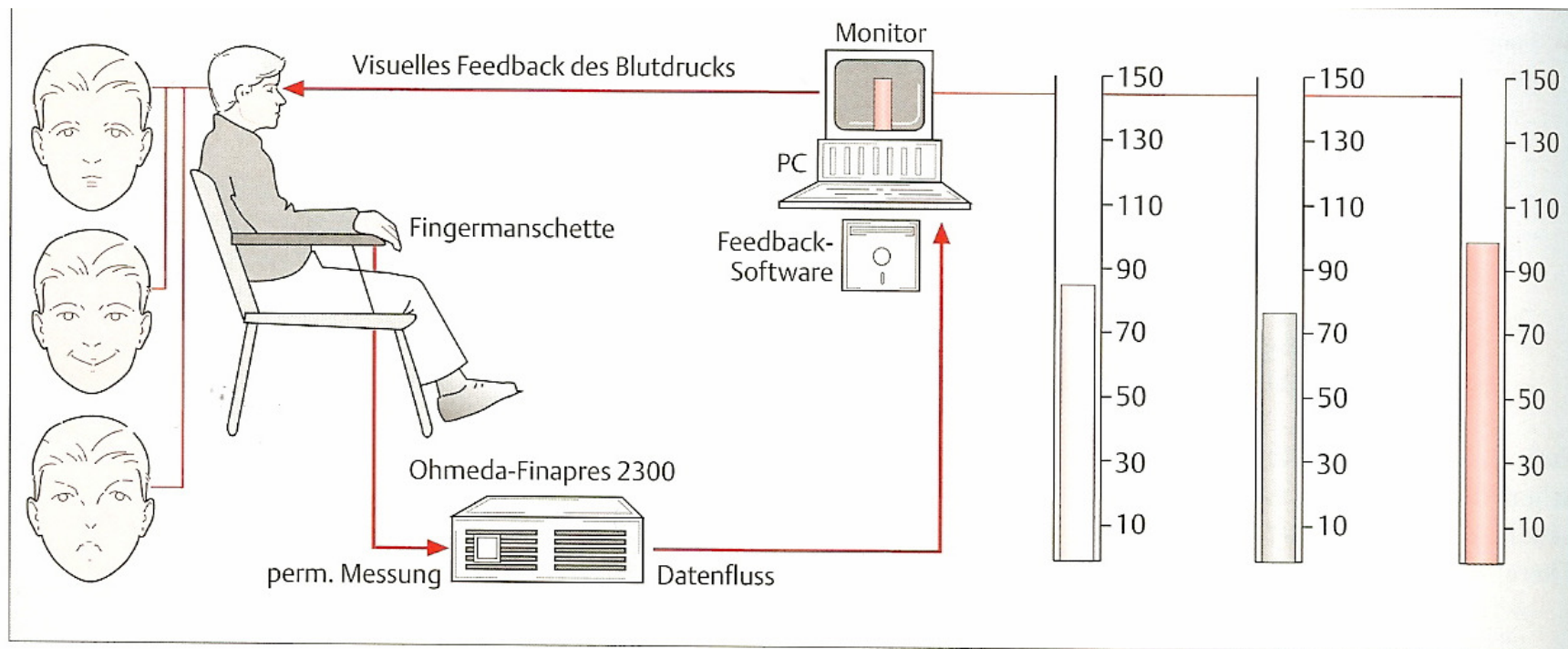


Abb. 9.57 Direktes Online-Blutdruck-Biofeedback mittels nicht invasiver permanenter BD-Messung (50–52): Der Einfluss mentaler Faktoren wie Emotion, Spannung und Entspannung auf den Blutdruck und dessen Veränderung durch Rückmeldung.

Ist jeder Stress schädlich? - 1

- **Stress ist die sinnvolle und evolutionär bewährte Reaktion des Organismus auf Herausforderungen.**
- **Das Gehirn bewertet ständig die Umgebung:**
 - **Droht eine Gefahr?**
 - **Kann ich die Situation überblicken?**
 - **Fühle ich mich sicher?**
 - **Habe ich genug persönliche Kraftreserven?**
 - **Habe ich Unterstützung von anderen?**
 - **Ist die Situation unter Kontrolle?**

Ist jeder Stress schädlich? - 2

- **Bewertung günstig, kontrollierbar**
 - > kurze Stressreaktion
 - > Aktivierung des Sympathikus-Nerven, Adrenalin wird ausgeschüttet
- **Bewertung negativ, unkontrollierbar**
 - > Dauerstress, chronische Stressreaktion
 - > Aktivierung der Dauerstress-Hormone (vor allem Cortisol)

3 Wege zur Stressbewältigung



- (1) Äußere Belastungs-Faktoren verringern**
- (2) Stressverschärfende Einstellungen und Bewertungen verändern**
- (3) Kräfte zur Regeneration verstärken, Entspannungsreaktion lernen**

Strategien zum Stressmanagement

- **Die Stressoren minimieren** (z.B. durch gutes Zeitmanagement)
- **Kognitives Stressmanagement**
 - Ärgersituationen abhaken und nach vorn denken
 - Schwierigkeiten als Herausforderungen sehen
 - sofort umschalten vom Problem zur Lösung
 - die Realität akzeptieren
 - von festgefahrenen Vorstellungen abgehen
 - sich nicht selbst abwerten
 - vergeben können
 - nicht grübeln
 - sich den erfreulichen und erfolgreichen Seiten des Lebens zuwenden
- **Reduzierung der Stressreaktionen**
 - Negative Emotionen sofort stoppen können
 - Entspannungstechniken lernen
 - körperliche Aktivitäten verstärken

Cut - der schnelle Emotionsstopp

Diese Gedankentechnik, in einer Konflikt- oder Ärgersituation schnell gedacht, assoziiert sofort im Gehirn eine Unterbrechung der negativen Assoziationen und einen Emotionsstopp.

Denke:



1. STOPP

2. LÖSEN

Ziele der medizinischen Stresstherapie bei Bluthochdruck:

Das Stress-Niveau (arausal, die „Drehzahl“) dauerhaft senken.

Die akute Stressreaktion (z.B. Ärger) kontrollieren und steuern lernen.

Stressverschärfende Einstellungen und Denkstile ändern und günstig beeinflussen lernen.

Risikofaktoren und Risikoverhalten für Bluthochdruck nachhaltig beeinflussen.

Nutzen der Stresstherapie:

- **Die Ärger-Reaktion wird kontrollierbar.**
- **Die Sympathikus-Aktivität sinkt dauerhaft.**
- **Der Spiegel der Stresshormone (Adrenalin, Cortisol) wird erniedrigt.**
- **Die Produktion der Freien Radikalen wird gesenkt.**
- **Fett-Stoffwechsel und Zucker-Stoffwechsel werden günstig beeinflusst.**
- **Die Arteriosklerose-Risiken (chron. entzündliche Reaktion) werden vermindert.**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.dr-koepchen.de