

Wie Stress dem Herz schadet

Ärger, Zeitmangel, tragische Ereignisse: Was uns psychisch anspannt, wirkt sich auch auf das Herz aus – mit teilweise ernstesten Folgen

von Dr. Martina Melzer,



Herz unter Druck: Stress kann dem Pumporgan schaden - Fotolia/3desc

Fußball-WM 2006, Deutschland. An den Tagen, an denen die Nationalelf kickte, hatten doppelt so viele Menschen einen [Herzinfarkt](#) als an den anderen Spieltagen. 11. September 2001, die Terror-Anschläge von New York. In den ersten zwei Monaten danach wurden in New Yorks Kliniken 49 Prozent mehr Herzinfarkte registriert als in den Wochen vor dem Ereignis. Noch ein Beispiel: Das Erdbeben von Fukushima führte dazu, dass in den ersten vier Wochen danach deutlich mehr Menschen einem Herzstillstand erlagen als vor der Katastrophe.

Solche Studien legen nahe, dass tragische Ereignisse dem Herz schaden können. Dass aber auch Aufregung und Ärger das Pumporgan belasten. Zahlreiche Forschergruppen haben sich zudem mit dem Thema Arbeitsstress und Herz beschäftigt: Besonders, wenn von Berufstätigen viel erwartet wird, sie aber wenig selbst entscheiden können, kann sich das negativ auswirken.

Ist ein Mensch psychisch angespannt, steht er also unter [Stress](#), dann löst dies zahllose Effekte im Körper aus. Auch das Herz-Kreislauf-System reagiert. "Der Organismus schüttet

Stresshormone aus, die unter anderem die Gefäße verengen", sagt Dr. Jürgen Grundnig, Chefarzt der kardiologischen Abteilung in der Fachklinik am Kofel in Oberammergau.

Guter und schlechter Stress

Stress ist nicht per se schlecht. Im Gegenteil. Wer ihn positiv wahrnimmt, läuft mitunter zur Hochform auf, kann sich besser konzentrieren und schneller reagieren. Menschen, die bestimmte Situationen aber als belastend empfinden, sich hilflos fühlen, sehen den Stressauslöser eher in einem negativen Kontext. Experten sprechen dabei von Disstress. Wer auf Dauer solchem Stress ausgesetzt ist, bei dem kann dies mit der Zeit zu körperlichen und seelischen Folgen kommen. Schlafprobleme, Erschöpfung, häufige Infekte und erhöhter Blutdruck sind nur einige Beispiele. Herzinfarkt und Rhythmusstörungen weitere.

Chronischer Stress ist nicht unbedingt der direkte Auslöser von Herzproblemen. "Häufig verhalten sich gestresste Menschen ungesünder", sagt Grundnig, der Herzspezialist und Psychotherapeut ist. Sie [rauchen](#) mehr, essen ungesünder, bewegen sich weniger. Alles Faktoren, die potenziell Herz und Gefäßen schaden und damit einen Herzinfarkt begünstigen. Allerdings deuten Studien auch auf einen direkten Zusammenhang zwischen Stress und Herzattacken hin. Forscher der Harvard Medical School in Boston stellten im Tierversuch fest, dass bestimmte Immunzellen bei chronischem Stress zunehmen. Durch diese könnten sich Entzündungsvorgänge in geschädigten Gefäßen verschlechtern. "Außerdem können Stresshormone einen negativen Einfluss auf die Gefäßwand haben", erläutert Grundnig.

Wer ist besonders gefährdet?

Menschen, die bereits Probleme mit Herz und Kreislauf haben, beispielsweise an zu hohem Blutdruck oder Gefäßverkalkung leiden, sollten sich nicht zu sehr stressen. "Bei ihnen kann es passieren, dass beispielweise starker Ärger einen Herzinfarkt auslöst", warnt der Oberammergauer Spezialist. Zwar denken viele dabei vorwiegend an Männer. Doch auch Frauen sollten auf ihr Herz achten. Denn laut Robert Koch Institut geben deutlich mehr Frauen als Männer an, dass sie überdurchschnittlich gestresst sind.

Experte Grundnig rät: Regelmäßig zum Check-up beim Arzt gehen, um unerkannte Herz-Kreislaufprobleme zu entdecken. Wer weiß, dass er bereits vorbelastet ist, sollte mögliche Stresssymptome wie [Schlafstörungen](#), Erschöpfung oder permanente innere Unruhe ernst nehmen und einen Arzt aufsuchen.

Was tun gegen Stress?

Gegen Stress kann jeder etwas tun. Akut hilft es beispielsweise, in einer stressigen Situation eine Entspannungsmethode anzuwenden. Ob das Atemübungen sind, eine Runde zu Fuß oder [Yoga](#), muss jeder selbst herausfinden.

Langfristig gilt es, das eigene Verhalten zu überdenken: Was stresst mich? Warum? Ist die Situation – nüchtern betrachtet – wirklich so nervenaufreibend? Beispiel Autofahren: Man will in die Arbeit, steht im Stau, drängelt, regt sich auf. Nur: Was lässt sich dagegen tun? Eigentlich im Moment nichts. Also wäre es vielleicht sinnvoller, den Stau hinzunehmen und ruhig zu bleiben. Wer sich so einem typischen Stressauslöser bewusst wird und ihn hinterfragt, lernt auf Dauer, gelassener zu werden. Ihm vielleicht sogar etwas Positives abzugewinnen.

"Wer nicht weiß, wie er mit einem Problem alleine fertig wird, sollte Hilfe in Anspruch nehmen", rät Grundnig. Das können im ersten Schritt Freunde oder Angehörige sein, aber laut Grundnig auch ein Pfarrer, Psychologe oder der Hausarzt. "Ganz gleich wer, Hauptsache man findet jemand, der ein offenes Ohr hat", sagt der Psychotherapeut. Denn wer auf Dauer unter einer belastenden Situation beziehungsweise negativem Stress leidet, belastet sein Herz. Umgekehrt kann eine positive Einstellung zum Leben das Herz schützen. Das zeigt die kanadische Nova Scotia Health Survey: Über zehn Jahre befragten Forscher Menschen in Nova Scotia. Wer sich über Dinge freuen kann und mit einem Lächeln durchs Leben geht, erleidet seltener eine koronare Herzkrankheit. Also: Don't worry, be happy!

<http://www.apotheken-umschau.de/Herz/Wie-Stress-dem-Herz-schadet-518639.html>