Verursacht Stress SCHLAGANFÄLLE, Herr Doktor?



iele meiner Patientinnen und Patienten wünschen sich weniger Stress. "Herr Doktor, für 2023 habe ich mir vor-

genommen, mehr auf mich zu achten", sagt die 48-Jährige beim Gesundheits-Check-up.,,Immer Stress auf der Arbeit und dann hetze ich nach Hause zu meinen beiden Kindern. Ich will kürzer treten." Das höre ich oft. Meist nach einem gesundheitlichen Schuss vor den Bug. "Sie haben recht", sage ich. "Zu viele Dinge, die an einem zerren, sind auf Dauer nicht gesund." Sie nickt. "Aber können Sie denn beruflich oder privat kurzfristig etwas ändern? Wenn ich mich recht entsinne, müssen Sie mit Ihrem Mann Ihr Haus abbezahlen." Tränen steigen ihr in die Augen. Ich reiche der Personalleiterin eine Box mit Papiertüchern.

"Das stimmt. Und das macht mir Angst. Aber es hat doch niemand etwas davon. wenn ich mit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zusammenklappe."

Wann Stress schadet

"Was tun Sie jeden Tag für sich?", frage ich. "Gerade ist eine internationale Auswertung von fast 27 000 Patientenfällen erschienen. Darin wurde untersucht, ob viel Stress vermehrt zu Schlaganfällen führt, immerhin eine der Haupttodesursachen. Vermutet haben wir das schon lange. Oft fühlen sich Betroffene deshalb sogar schuldig an ihrem Schicksal." Sie schluckt. "Tatsächlich verdoppelt privater Stress das persönliche Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Zu viele berufliche Herausforderungen verdreifachen es fast." Sie nickt bestätigend."Die Studie hat aber auch untersucht, ob ein Stress-Ausgleich und das Gefühl, einen Sinn im Leben zu haben,

bricht sie mich."Ich halte das für Hokuspokus." Ich führe meinen Gedanken zu Ende. "Fben nicht! Das ist für mich das beeindruckend Neue an dieser Untersuchung. Menschen, die aktiv etwas gegen ihren Stress tun, sich nicht als sein Opfer erleben, erleiden weniger Schlaganfälle. Das können wir ein stückweit auf andere Erkrankungen übertragen. Das räumt damit auf, dass wir unseren - oft unvermeidlichen - Umweltbelastungen hilflos ausgeliefert sind. Das sind wir nicht! Stress, der uns nicht auttut, den sollten wir natürlich möglichst auf ein erträgliches Maß reduzieren. Wenn das aber nicht geht, können Sie ihm etwas entgegensetzen, indem Sie etwas für sich tun. Arbeit auch mal abgeben oder sogar ablehnen. Das finde ich ermutigend." Meine Patientin lächelt. "Danke! Das hilft mir bei meinem Vorsatz, mir endlich mehr und anders Zeit für mich zu nehmen."

daran etwas ändern können." Nun unter-

DR. MED. DIERK HEIMANN

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRDE

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen iede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir Dr. Heimann und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen - verständlich, umfassend und medizinisch auf dem neuesten Stand, Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann Postfach 23 00 63 55051 Mainz

Telefon: 0800 9863373

E-Mail-Adresse: frage@hausarzt-kolumne.de So gelangen Sie zu den Videos: http://www.hausarzt-kolumne.de

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handvs und nehmen Sie diesen QR-Code ins

Wissenschaft spricht von einer einzigartigen 2-fach-Wirkung. Guter Schlaf aus der **Apotheke** Das einzige pflanzliche Schlafmittel, das ausschließlich die Passionsblume enthält, heißt Lioran centra. Höchstdosiert mit der einzigartigen Wirkung der Passionsblume. Gezielt für den Schlaf und für ein stabiles Nervenkostüm. Das hat das Bundesinstitut

ie Deutsche Wissen-

schaft beschreibt die

Wirkung der Passions-

blume als einmalig

und kürt sie zur "Arzneipflanze des

Jahres". Aktuell steht ihre schlaf-

fördernde Wirkung im Blickpunkt der

Experten. Im Gegensatz zur Chemie

erhöht die natürliche Wirkung der

Passionsblume sogar die Qualität

des Schlafes³. Zudem stärkt die

Passionsblume das Nervenkostüm

und schenkt damit innere Ausge-

glichenheit am nächsten Tag. Die

MODERNE MEDIZIN

Lioran centra aktiviert den **Schlafschalter**

Lioran centra knipst den Schlafschalter im Körper an. Die Wissen-

für Arzneimittel entschieden.

schaft erklärt das so: Die Passionsblume gibt dem Gehirn über den Botenstoff GABA (Gamma-Aminobuttersäure) das starke Signal: Aktivität bremsen. Das macht müde, man kann gut einschlafen, besser durchschlafen und hat insgesamt einen erholsamen Schlaf in der ganzen Nacht. "Schon bald bemerkte ich eine deutliche positive Veränderung. Ich schlafe in der Nacht besser und ruhiger und tagsüber bin ich

NICHT EINSCHLAFEN KÖNNEN! HÄUFIGES AUFWACHEN IN DER NACHT!

"Adé Schlafstörungen!"

"Die Passionsblume verbessert den gesamten Schlaf und reduziert spürbar

das nächtliche Aufwachen, "verkündet eine aktuelle Studie1. "Die Lioran

centra-Dragees mit der Passionsblume sorgen für einen erholsamen Schlaf",

bestätigt eine Apotheken-Kundin²

ausgeglichener. Lioran centra hält was es verspricht", so eine zufriedene Verwenderin⁴.

Die Passionsblume fördert den Schlaf und stärkt die Nerven

Natürlich gut verträglich

Lioran centra hat keine Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und wird gut verträglich auch für die Langzeit-Einnahme empfohlen. Es hat sich die Einnahme von 2 Dragees eine gute Stunde vor dem Schlafengehen bewährt.



Wenn die Schulter tierisch schmerzt. Nimm Ibu – aus der Tube.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen zur äußerlichen Anwendung.



So wirksam wie Tabletten.** Aber besser verträglich.

Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Eelastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: PassionsblumenkrautTrockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt
oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstrasse 20, 76532 Baden-Baden.