



## NÄCHTLICHER HARNDRANG?\*



**Doppelte Pflanzenkraft**

**Reduziert häufigen Harndrang\***

**Beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion**

Rezeptfrei in der Apotheke.  
[www.prostagutt.de](http://www.prostagutt.de)

\* bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® forte 160/120 mg, 160/120 mg/Weichkapsel. Für männliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe  
P/01/09/18/03



## „Wie sehr schadet Stress meinem Herzen, Herr Doktor?“

### Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.  
[www.ihr-hausarzt-in-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)



**D**ie 48-jährige Juristin lässt sich kraftlos auf den Stuhl sinken. „Herr Doktor, ich bin total erschöpft. Hätten Sie vielleicht ein paar gute Vitamin-Tipps für mich?“ Ich werde aufmerksam. So kenne ich die zweifache Mutter gar nicht. „Stehen Sie gerade stark unter Druck?“, möchte ich von ihr wissen. „Leider ja. Im Job haben uns zwei Kollegen verlassen, und seitdem bleibt alles an mir hängen. Die Kinder fordern mich, und ich habe keine Minute für mich.“ „So etwas höre oft“, sage ich. Meine Patientin sieht mir in die Augen. „Dann haben Sie bestimmt ein gutes Medikament für mich.“

### Gibt es eine Pille gegen Stress?

„Erst einmal sollten wir herausfinden, ob Sie unter einem echten Burnout leiden.“ Sie schaut mich fragend an. „Die Unterscheidung zwischen einem Burnout und einer kurzen stressigen Phase ist wichtig!“, erkläre ich. „Ein echter Burnout ist nämlich sehr gefährlich für die Gesundheit.“ „Schadet Stress denn nicht immer?“, will meine Patientin wissen. Gerade ist genau zu dieser Frage eine große Studie aus den USA erschienen: Wissenschaftler haben über ein Vierteljahrhundert 11 000 Menschen begleitet, um herauszufinden,

welche Auswirkungen Stress auf das Herz hat. „Mit kurzfristigem Stress können wir demnach sehr gut umgehen“, sage ich. „Das Problem sind dauerhafte Belastungen.“ „Bei mir geht das schon ewig so“, sagt meine Patientin. Ich nicke. „Dann reichen Vitamine oder andere Tabletten nicht aus – Sie sollten Ihr Leben ändern.“

### Schlaganfall durch Stress

„Die Menschen mit dem höchsten Stress-Level bekamen bis zu 20 Prozent häufiger Vorhofflimmern. Diese Herzrhythmusstörung kann zum Beispiel Schlaganfälle oder Darminfarkte auslösen.“ Meine Patientin reißt entsetzt die Augen auf. „Gleichzeitig zeigt die Studie aber auch, dass Stress nicht zwingend krank machen muss. Lediglich das Risiko steigt“, erkläre ich. „Vieles verstehen wir leider noch nicht.“ „Aber wie soll ich denn meinen Stress reduzieren?“, fragt meine Patientin. „Planen Sie jeden Tag bewusst Pausen ein, bewegen Sie sich pro Tag 15 bis 30 Minuten. Und setzen Sie auf Pflanzliches wie Lavendelöl.“ Eine Woche später ist sie wieder bei mir. „Die Anspannung hat durch die kleinen Veränderungen nachgelassen“, sagt sie. „Und mit den Erkenntnissen dieser Studie im Hinterkopf bin ich da nun auch ganz konsequent...“