

**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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)



DIERK HEIMANN'S  
**NEU!**  
YOUTUBE-CHANNEL

**WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD**

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir ihn und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem aktuellsten 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.video](mailto:frage@hausarzt-kolumne.video)

So gelangen Sie zu den Videos:  
<http://www.hausarzt-kolumne.video>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



# „Weiß man, wann Stress der Gesundheit schadet, Herr Doktor?“

Viele meiner Patienten erzählen, dass sie sich für das neue Jahr vor allem weniger Stress wünschen. Offenbar ist das ein weit verbreiteter Vorsatz. Ich habe gelesen, dass sich das laut einer Umfrage der Krankenkasse DAK für 2023 zwei von drei Menschen vorgenommen haben – so viele wie noch nie zuvor.

Auch eine 48-jährige Patientin, die wegen eines allgemeinen Gesundheits-Check-ups bei mir ist, sagt: „Herr Doktor, das ist mein allererster Check-up. Bislang habe ich mir dafür nie Zeit nehmen wollen, obwohl die Krankenkassen das alle drei Jahre empfehlen und bezahlen. Aber ich habe mir fest vorgenommen, dass ich ab 2023 mehr auf mich achte.“ Sie seufzt. „Immer dieser Stress auf der Arbeit und dann hetze ich nach Hause zu meinen beiden Kindern. Das ist heftig. Ich muss kürzer treten.“ Ich höre das häufiger. Leider oft erst nach einem gesundheitlichen Schuss vor den Bug. Denn die unvermeidbaren Herausforderungen des Alltags können sich ganz unterschiedlich auf die Menschen auswirken.

**Erhöhtes Schlaganfallrisiko?**

„Sie haben Recht“, sage ich. „Zu viele Dinge, die an einem zerrn, sind auf Dauer nicht gesund. Für unseren Körper nicht und auch nicht für die Psyche.“ Sie nickt. „Glauben Sie denn, dass Sie beruflich oder privat etwas grundlegend ändern können? Wenn ich mich recht entsinne, müssen Sie mit Ihrem Mann noch Ihr Haus abbezahlen, oder?“ Tränen steigen meiner Patientin in die Augen. Ich reiche der Personalleiterin eine Box mit Papiertüchern. „Ja, das stimmt. Und das macht mir auch Angst. Aber was soll ich denn machen? Da hat doch niemand etwas von, wenn ich mit einem Herzin-

farkt oder Schlaganfall zusammenklappe.“ „Was tun Sie denn zum Beispiel jeden Tag für sich?“, frage ich meine Patientin. „Wie viel Zeit gehört nur Ihnen und dem, was Sie tun möchten?“ Sie winkt ab. „Ich schaffe doch so schon nichts. Und am Wochenende muss ich mich um den Haushalt und den Garten kümmern. Wann soll ich da denn noch etwas für mich machen? Ein weiterer Programmpunkt würde für mich nur noch mehr Stress bedeuten.“

**Das Ergebnis der neuesten Studie**

Das höre ich leider oft. Dennoch ist das ein falscher Ansatz. „Ich fürchte, da muss ich Ihnen widersprechen“, sage ich. Meine Patientin schaut mich mit großen Augen an. Ich hole etwas weiter aus. „Gerade haben irische Wissenschaftler eine internationale Auswertung von fast 27 000 Patientenfällen veröffentlicht. Sie haben untersucht, ob viel Stress vermehrt zu Schlaganfällen und Herzinfarkten führt. Vermutet haben wir das schon lange. Auch einige wichtige Studien haben darauf hingedeutet. Stress muss oft als Ursache für Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Störungen herhalten. Dadurch fühlen sich die Betroffenen häufig schuldig an ihrem Schicksal.“ Sie hört aufmerksam zu. „Privater Stress scheint das Schlaganfallrisiko zu verdoppeln. Zu viele berufliche Herausforderungen verdreifachen es fast.“ Sie fühlt sich bestätigt. „Also doch!“, sagt sie. Es klingt fast triumphierend. Doch jetzt kommt ein Aspekt, der sie überraschen wird. „Die Studie hat zudem untersucht, ob ein Stress-Ausgleich, ein positiver Blick in die Zukunft und das Gefühl, Kontrolle über das Leben und Tun zu haben, daran etwas ändern kann.“ Ich rufe mir die Seite noch einmal auf dem Rechner auf. „Und?“, fragt sie. „Ich halte das ja ehrlich gesagt für Hokuspokus.“

Ich lächle. „Das Beeindruckende ist: Menschen, die aktiv etwas gegen ihren Stress tun oder sich selbst nicht ihrem Stress ausgeliefert fühlen, erleiden weniger Schlaganfälle“, sage ich. Meine Patientin zieht ihre Stirn kraus. „Wie meinen Sie das?“ „Probanden, die das Gefühl hatten, Kontrolle über ihre beruflichen und privaten Verpflichtungen zu haben, hatten zum Beispiel ein deutlich geringeres Schlaganfallrisiko. Und das kann man auch auf andere Erkrankungen übertragen.“ „Ich habe aber nicht das Gefühl, die Kontrolle zu haben“, sagt meine Patientin. Ich nicke. „Aber daran könnten Sie arbeiten. Diese Untersuchung räumt damit auf, dass wir unseren – leider oft unvermeidlichen – Umweltbelastungen hilflos ausgeliefert sind. Das sind wir nicht!“, sage ich.

**Was den Stress lindert**

„Stellen Sie sich vor, Stress würde jeden Menschen gesundheitlich unausweichlich in die Knie zwingen – dann dürften die Kriegs- und Nachkriegs-Generation unserer Eltern und Großeltern und die meisten Managerinnen und Notärzte gar nicht mehr am Leben sein.“ „Aber was heißt das nun?“, fragt sie. „Stress, der uns nicht guttut, den sollten wir möglichst auf ein erträgliches Maß reduzieren. Wenn das nicht geht, sind wir ihm aber nicht hilflos ausgeliefert“, sage ich. „Wir können ihm etwas entgegensetzen, indem wir uns zum Beispiel Freiräume schaffen, Aufgaben delegieren oder auch mal einen Auftrag ablehnen. Vielleicht können wir Arbeitszeiten flexibler gestalten. Fest steht: Wir haben dem Stress etwas entgegenzusetzen! Das finde ich sehr ermutigend.“ Nun lächelt auch meine Patientin. „Danke, jetzt verstehe ich. Das hilft mir. Ich werde versuchen, mir ab jetzt mehr und anders Zeit für mich zu nehmen.“