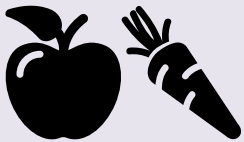


Lebensstiländerung: Umgang mit Stress lernen

Wenn Sie bereits an Bluthochdruck[☒] oder Arteriosklerose[☒] leiden, kann Stress durch die Freisetzung des Stresshormons Cortisol dazu führen, dass der Blutdruck weiter steigt. Das Risiko eines Herzinfarkts[☒] oder Schlaganfalls[☒] steigt insbesondere in Stresssituationen und bei Blutdruckspitzen.



- Durch **körperliche Bewegung** können Sie dazu beitragen, die ausgeschütteten Stresshormone wieder abzubauen. Haben Sie durch regelmäßige körperliche Aktivität eine höhere körperliche Leistungsfähigkeit erreicht, können Sie Situationen, in denen hohe Anforderungen an Sie gestellt werden, unter Umständen besser überstehen und so zum Beispiel Blutdruckspitzen vermeiden. Regelmäßige körperliche Bewegung → Siehe Seite 17.



- Achten Sie auch in stressreichen Zeiten auf eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** → Siehe Seite 23. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Mahlzeiten.



- Viele Menschen reagieren auf Stress mit einem höheren Konsum von **Alkohol und Zigaretten** – häufig verbunden mit dem Gefühl der Entspannung oder „Belohnung“. Versuchen Sie diesen Kreislauf zu durchbrechen und sich durch andere Dinge zu belohnen oder zu entspannen. Zum Beispiel durch Lesen, ein Kinobesuch, Musik hören, Treffen mit Freunden usw.



- Stress kann mit **Schlafmangel** verbunden sein oder zu Schlafstörungen führen. Chronischer Schlafmangel kann den Stoffwechsel beeinflussen und beispielsweise zu Übergewicht und einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels führen. Tipps zum Thema gesunder Schlaf. → Siehe Seite 68.

Häufig können wir nicht beeinflussen, ob wir negativem Stress ausgesetzt sind. Wir können jedoch lernen, mit Stress umzugehen, so dass er uns weniger belastet.

Auf der folgenden Seite haben wir verschiedene Möglichkeiten zusammengestellt, wie Sie den Umgang mit Stress verbessern können. Überlegen Sie zunächst, welche davon für Sie in Frage kommen und kreuzen Sie diese an. Bei manchen der hier aufgeführten Möglichkeiten benötigen Sie vielleicht Rat oder Hilfe. Notieren Sie Ihre Fragen und besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt.