

Migräne als besondere Kopfschmerzerkrankung



Was ist Migräne?

Migräne gehört zu den primären Kopfschmerzerkrankung und ist auf eine erhöhte Reizempfindlichkeit im Gehirn zurückzuführen. Deutschlandweit leiden ca. acht Millionen Menschen unter Migräne. Weltweit gehört Migräne zu den häufigsten Nervenerkrankungen. Frauen sind tendenziell häufiger von Migräne betroffen als Männer. Außerdem zeigt sich ein gehäuftes Auftreten um das 30. Lebensjahr, wobei auch bereits im Kindes- und Jugendalter Beschwerden auftreten können.

Wie entsteht Migräne?

Die Ursachen einer Migräne sind noch nicht eindeutig bekannt. Allerdings lässt sie sich auf eine genetische Prädisposition, also eine „Vorprogrammierung“ zurückführen, die sich in einer erhöhten neuronalen Bereitschaft und Aktivität zeigt und bei jedem Migräniker kontinuierlich besteht. Die eigentliche Migräneattacke wird jedoch durch verschiedene Faktoren, die sogenannten Trigger, ausgelöst. Trigger sind bestimmte externe und interne Faktoren, die eine Veränderung im Körper oder in der Umgebung hervorrufen. Treffen diese Trigger auf eine migräneverursachende Ausgangslage, so stoßen diese die eigentliche Migräneattacke an. Diese auslösenden Faktoren sind sehr unterschiedlich und jeder Migräniker hat seinen eigenen, ganz persönlichen Trigger. Diese bedingen daher die hohe Variabilität und Individualität sowie den schubartigen bzw. attackenartigen Verlauf einer Migräne. Somit ist es wichtig, die persönlichen Trigger zu identifizieren und die Exposition diesen gegenüber möglichst zu vermeiden. Die folgenden Faktoren gehören zu den häufigsten Migräne-Trigger: Stress, Veränderungen des Tag-Nach-Rhythmus, grelles Licht, hormonelle Veränderungen, psychische Einflüsse, veränderte Ernährungsgewohnheiten sowie Genuss- und Suchtmittelkonsum. Allerdings kann nicht jede Migräneattacke auf einen bestimmten Trigger zurückgeführt werden.

Wie äußert sich Migräne?

Migräne geht mit schweren, wiederkehrenden Kopfschmerzattacken einher, die typischerweise hinter den Augen und in den Schläfen auftreten. Charakteristisch ist ein pochender, pulsierender Schmerz, der einige Stunden bis drei Tage anhalten kann. Neben dem andauernden Schmerz ist vor allem die Intensität des Schmerzes quälend und lähmend für die Betroffenen. Diese berichten von einem Presslufthammer im Kopf oder einem Gefühl, dass ihnen der Kopf explodiere. Das ununterbrochene Hämmern im Kopf geht meist mit den migränetypischen Begleiterscheinungen wie z. B. Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit einher. Die Attacken verlaufen schubweise und zeigen sich durchschnittlich zwei bis vier Mal im Monat. Typischerweise kündigt sich eine Migräneattacke zwei bis drei Tage vorher an und verläuft in verschiedenen Phasen. Es werden eine ankündigende Vorphase, eine reizüberflutete Aura-Phase, eine quälende Schmerzphase und eine nachwirkende Post-Migräne-Phase voneinander unterschieden. Allerdings folgt nicht jede Migräneattacke diesem idealtypischen Phasenschema.

Wie wird Migräne diagnostiziert?

Neben den typischen wahrnehmbaren bzw. beobachtbaren Migränezeichen sind kaum diagnostische Methoden verfügbar, da sowohl die gängigen bildgebenden Verfahren als auch die labortechnischen Untersuchungen hierbei unauffällig sind. Daher ist die kontinuierliche Eigenbeobachtung durch den Migräniker selbst von besonderer Relevanz. Ein Kopfschmerztagbuch oder ein Kopfschmerzkalender gehören daher zu den diagnostischen Mitteln der Wahl. Die ärztliche Diagnostik besteht aus der Erhebung einer ausführlichen Krankheitsgeschichte im Arzt-Patienten-Gespräch (Anamnese), einer allgemeinen körperlichen Untersuchung und ggf. einer speziellen neurologischen Untersuchung, wie z. B. Überprüfung der Reflexe, Sinne, Koordinationsfähigkeit oder Muskelkraft.

Wie wird Migräne behandelt?

Die Migränebehandlung orientiert sich an der Stärke der jeweiligen Schmerzattacke. Während leichte bis mittelstarke Migräneattacken mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln behandelt werden können, sollten schwere Schmerzattacken mit verschreibungspflichtigen Triptanen, den speziellen Migräne-Medikamenten, behandelt werden.

kurz & knapp

- Migräne ist eine ernstzunehmende, primäre Kopfschmerzerkrankung, die sich durch attackenartig auftretende, pochend-pulsierende Schmerzen zeigt!
- Migräne ist nicht heilbar, aber die Symptome sind gut behandelbar und den Attacken kann gut vorgebeugt werden!
- Beobachten und dokumentieren Sie Ihre Beschwerden!

Medikamente bei Kopfschmerzerkrankungen

Kopfschmerzen können sowohl ein schmerzhaftes Symptom als auch eine eigenständige Schmerzerkrankung sein, sodass eine medikamentöse Behandlung mit Schmerzmitteln eine naheliegende Konsequenz darstellt. Was als einfache Lösung eines komplexen Phänomens bzw. einer komplexen Erkrankung erscheint, birgt jedoch auch Risiken und Nebenwirkungen. Wenn die Kopfschmerzen symptomatisch für eine andere Grunderkrankung sind, sollten Sie die Einnahme in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt abklären, da sich potenzielle Neben- oder Wechselwirkungen mit der medikamentösen Behandlung dieser ergeben können.

Behandlung einer leichten bis mittelstarken Kopfschmerzattacke

Zu den gängigsten freiverkäuflichen Schmerzmitteln gehören Ibuprofen, Paracetamol und Azetylsalicylsäure, welche auch für die Behandlung einer leichten bis mittelstarken Kopfschmerzattacke geeignet sind. Diese Präparate zeigen bei fast allen Menschen eine positive Wirkung. Allerdings reagiert jeder etwas anders auf die verschiedenen Wirkstoffe, sodass jeder Mensch einen präferierten Wirkstoff hat, auf den er besonders gut anspricht. Diclofenac, Naproxen und Tolfenaminsäure sind etwas weniger populär als die anderen drei Wirkstoffe, erzielen aber auch die erwünschte Wirkung, wenngleich der Wirkungseintritt etwas länger dauert. Daher kann keine eindeutige Behandlungsempfehlung ausgesprochen werden. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Arzt oder Apotheker über die verschiedenen Präparate beraten! Sprechen Sie auch über die Dosierung und Dauer der Schmerzmitteltherapie, da auch freiverkäufliche Präparate unerwünschte Arzneimittelwirkungen verursachen können. Als allgemeine Empfehlung gilt daher, dass eine selbstständig durchgeführte oder ärztlich verordnete Schmerzmitteltherapie nicht häufiger als an zehn Tagen im Monat benötigt werden sollte.

Keine Besserung trotz Schmerzmittel?

Spätestens zwei Stunden nach der Einnahme eines Schmerzmittels sollte sich eine deutliche Verbesserung der Kopfschmerzen bemerkbar machen. Im Regelfall treten Kopfschmerzen auch nicht häufiger als zehnmal im Monat auf. Nichtsdestotrotz kann es zu häufigeren und schmerzintensiveren Kopfschmerzattacken kommen, die nicht dem gewohnten Verlauf entsprechen. In diesen Fällen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, damit mögliche Gründe für die Veränderungen gesucht und eine entsprechende Behandlung eingeleitet werden kann. Eine primäre Kopfschmerzerkrankung kann einer der Gründe für die Veränderungen der Häufigkeit und der Intensität der Kopfschmerzattacken sein.

Besondere Vorsicht gilt, wenn plötzlich extrem starke Kopfschmerzen auftreten, wenn untypische Begleiterscheinungen wie Fieber auftreten oder wenn die Beschwerden erstmalig nach dem 50. Lebensjahr auftreten. In diesen Fällen sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen, da hierbei ein Risiko für andere Erkrankungen des Gehirns besteht.

Behandlung von primären Kopfschmerzerkrankungen

Migräne, Spannungs-, Cluster- und medikamenteninduzierte Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten primären Kopfschmerzerkrankungen. Diese Unterscheidung ist wichtig, da sich hieraus unterschiedliche medikamentöse Behandlungsstrategien



en ergeben. Für alle Strategien gilt jedoch die 10-Tages-Regel.

- Für Migräne stehen die Triptane als spezielle Substanzgruppe zur Verfügung.
- Spannungskopfschmerzen werden meist mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln behandelt.
- Clusterkopfschmerzen werden meist mit verschreibungspflichtigen Substanzgruppen behandelt.
- Eine begleitete Medikamentenpause ist das Mittel der Wahl bei medikamenteninduzierten Kopfschmerzen.

kurz & knapp

- Eine ordnungsgemäße Medikamenteneinnahme fördert die erwünschte Wirkung in der angemessenen Dosierung!
- Eine frühzeitige Medikamenteneinnahme erhöht das Aufnahme- und Transportvolumen des Wirkstoffs!
- Eine selbstständig durchgeführte ärztlich verordnete Schmerztherapie sollte nicht häufiger als an zehn Tagen des Monats benötigt werden!

Kopfschmerzerkrankungen

Kopfschmerzerkrankungen sind eine weit verbreitete Störung der Gesundheit, die jeden Menschen einmal in seinem Leben trifft. Dabei kommt es zu einer Schmerzempfindung am Kopf, die meist nicht direkt auf einen bestimmten Schmerzpunkt einzugrenzen ist. Außerdem kann es zu einem stechenden, einem dumpf-drückend ziehendem oder auch einem pochend-pulsierenden Schmerz kommen. Dieser Schmerz kann sich auf den Kopf beschränken oder auch in andere Körperregionen ausstrahlen sowie mit Begleiterscheinungen einhergehen.

Insgesamt verbergen sich hinter dem Begriff „Kopfschmerzerkrankungen“ viele verschiedene Arten und Formen, die sich durch den Charakter des Schmerzes, die Häufigkeit, die Intensität und die Dauer einer Kopfschmerzattacke voneinander abgrenzen. Eine grundlegende Klassifizierungsmöglichkeit liefert die Unterscheidung von primären und sekundären Kopfschmerzerkrankungen, also zwischen solchen Kopfschmerzen, die eine eigenständige Grunderkrankung sind, und den Kopfschmerzen, die ein Symptom einer anderen Grunderkrankung sind.

Zu den bekanntesten primären Kopfschmerzerkrankungen gehören die Kopfschmerzen vom Spannungstyp, die Clusterkopfschmerzen und die Migräne. Neben den Schmerzen haben diese Erkrankungen oftmals weitreichende Auswirkungen auf den Alltag, die berufliche Situation und gesellschaftliche Teilhabe der Betroffenen, sodass Kopfschmerzerkrankungen mit einem großen persönlichen Leid verbunden sein können.

Doch trotz dieser Auswirkungen und der Anerkennung als Erkrankung stoßen Betroffene häufig auf Unverständnis der Außenstehenden und haben auch mit Vorurteilen zu kämpfen. Diese Aspekte hängen auch damit zusammen, dass Schmerzen allgemein ein subjektives Phänomen sind, das von jedem Einzelnen unterschiedlich wahrgenommen und verarbeitet wird.

Was kann ich selbst tun?

Grundlegend ist, dass Sie selbst der Experte für Ihre Erkrankung sind. Sie wissen selbst am besten, was Ihnen guttut und was Ihre Beschwerden eher verschlimmert oder sogar auslöst. Beobachten Sie also Ihre Kopfschmerzen genau und notieren Sie diese in einem Kopfschmerztagbuch. Die folgenden Fragen können Ihnen bei der Schmerzbeobachtung helfen:

- Wann treten die Kopfschmerzen auf?
- Wie lange dauern die Kopfschmerzen an?
- Wie stark sind die Kopfschmerzen?
- Welcher Art sind die Kopfschmerzen? Sind diese pochend-pulsierend oder eher dumpf-drückend-ziehend?
- Wo treten die Kopfschmerzen auf? Sind diese auf eine Kopfseite beschränkt oder treten diese beidseitig auf?



- Schmerzt es im Bereich der Augen oder der Schläfen? Strahlen die Schmerzen in den Nacken-, den Kiefer- oder in den Schulterbereich aus?
- Treten weitere Beschwerden, wie z. B. Übelkeit, Lärm- und Lichtempfindlichkeit auf?

Eine detaillierte Beobachtung und Beschreibung Ihrer Kopfschmerzen kann Ihnen und Ihrem Arzt helfen, wichtige Informationen zu liefern und Zusammenhänge darzustellen.

Neben dem hohen Maß an Subjektivität und Individualität einer Kopfschmerzerkrankung ist in diesem Teilbereich der Medizin aktuell noch nicht so viel gesichertes Wissen vorhanden wie in anderen Bereichen.

Bewiesen ist jedoch, dass Kopfschmerzerkrankungen durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Diese Faktoren wirken zumeist von außen auf den Körper ein und lösen eine Veränderung oder ein Ungleichgewicht aus, was in der Folge zu einer Kopfschmerzattacke führen kann. Da diese Faktoren häufig durch das eigene Verhalten und den eigenen Lebensstil beeinflusst werden, ergeben sich vielfältige Stellhebel, um Veränderungen zu erzielen.

Wie sich die verschiedenen Faktoren im Einzelnen auf Ihren Körper auswirken und warum diese in Bezug auf Ihre persönliche Situation relevant sind bzw. wie Sie diese verändern können, wird in den folgenden Kategorien aufgezeigt:

- Selbstmanagement bei Kopfschmerzerkrankungen
- Seelisches Gleichgewicht bei Kopfschmerzerkrankungen
- Stress und Entspannung bei Kopfschmerzerkrankungen
- Migräne als besondere Kopfschmerzerkrankung
- Medikamentöse Möglichkeiten bei Kopfschmerzerkrankungen

Selbstmanagement bei Kopfschmerzerkrankungen



Was bedeutet Selbstmanagement und warum ist das wichtig für mich?

Im gesundheitswissenschaftlichen Verständnis beschreibt Selbstmanagement die Fähigkeit, eine Erkrankungssituation eigenverantwortlich zu bewältigen, indem man zu einem Experten für die eigene Gesundheit befähigt wird.

Durch die eingeschränkten diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten sowie die hohe Individualität einer Kopfschmerzerkrankung ist ein gesundheitsbezogenes Selbstmanagement bei diesen Indikationen besonders wichtig. Das bedeutet, dass das Selbstmanagement die wichtigste verhaltensbezogene Behandlungs- und Präventionsstrategie bei Kopfschmerzerkrankungen darstellt. Konkret heißt das, dass Sie die Häufigkeit und Intensität Ihrer Kopfschmerz- und Migräneattacken durch einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil positiv beeinflussen können.

Was bedeutet Selbstmanagement bei einer Kopfschmerzerkrankung und wie kann ich dieses fördern?

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen An- und Entspannungsphasen sowie ein möglichst gleichbleibender Tagesrhythmus sind die wesentlichen Komponenten des Selbstmanagements bei Kopfschmerzerkrankungen. Für ein ganzheitliches und besonders effektives Selbstmanagement sollte ein solches Gleichgewicht in möglichst allen Lebensbereichen angestrebt werden. Die folgenden Tipps können Sie dabei unterstützen:

- Identifizieren Sie Ihre persönlichen schmerzverstärkenden und schmerzlindernden Faktoren, um diese gezielt für den Krankheitsverlauf nutzen zu können!
- Identifizieren Sie Ihre persönlichen Trigger und reduzieren bzw. vermeiden Sie diese, um der Entstehung einer Migräneattacke vorzubeugen!
- Nehmen Sie eine strukturierte Alltagsplanung vor! Sorgen Sie also für einen regelmäßigen Tagesablauf, der aber auch Platz für spontane Aktionen lässt!
- Schlafen Sie ausreichend und achten Sie auf einen regelmäßigen Schlaf-Wachrhythmus!
- Ernähren Sie sich gesund, ausgewogen und achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten! Konsumieren Sie alkoholische Getränke nur in Maßen und rauchen Sie nach Möglichkeit nicht.
- Integrieren Sie ein regelmäßiges, moderates Ausdauertraining in Ihren Alltag, um Stresshormone abzubauen und weitere positive Gesundheitswirkungen zu erzielen!
- Achten Sie auf die Balance zwischen An- und Entspannung! Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga können Sie dabei unterstützen. Bereits kleine Übungen im Alltag erzielen eine große Wirkung!
- Sagen Sie auch mal „NEIN“! Lassen Sie sich nicht überfordern oder muten Sie sich selbst nicht zu viel auf einmal. Morgen ist auch noch ein Tag!
- Schrauben Sie die Anforderungen an sich selbst und an Ihre Mitmenschen etwas zurück! Versuchen Sie, die Herausforderungen des Alltags auch mal gelassener zu nehmen und Sie werden sehen, dass Sie gleich viel entspannter und dennoch produktiv sein werden.
- Gehen Sie achtsam mit sich selbst um! Beobachten Sie die Beschwerden und die Signale Ihres Körpers, nehmen Sie diese ernst und stellen Sie sich darauf ein!
- Achten Sie auf eine verordnungsgemäße Medikamenteneinnahme! Nehmen Sie Ihre Medikamente rechtzeitig ein und nur die Medikamente, die bei Ihnen auch eine Wirkung gezeigt haben.

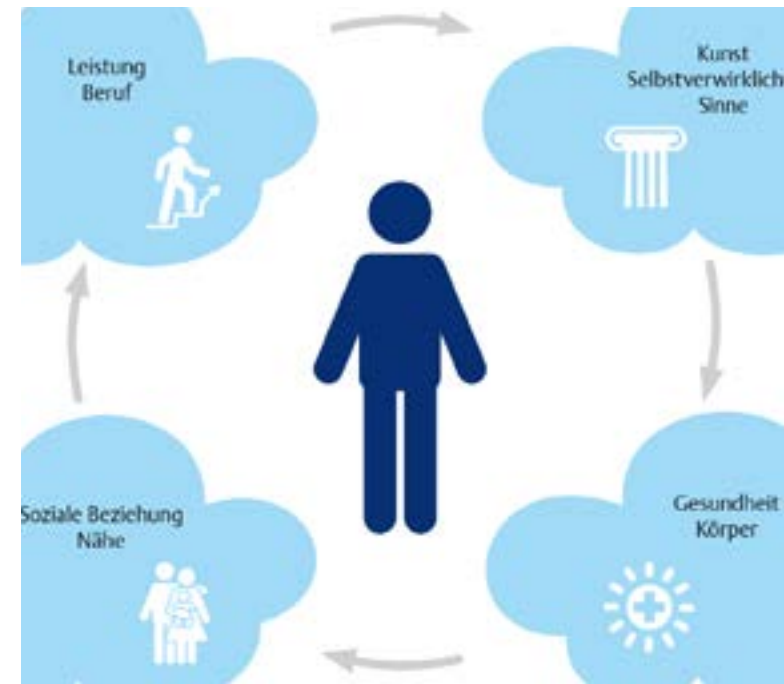
kurz & knapp

- Durch ein gezieltes Selbstmanagement können Sie die Häufigkeit und die Intensität der Kopfschmerz- und Migräneattacken positiv beeinflussen!
- Regelmäßigkeit und Balance in allen Lebensbereichen ist das Schlüsselkonzept für ein beschwerdearmes Leben mit Kopfschmerzen und Migräne!
- Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten können das Selbstmanagement unterstützen!

Seelisches Gleichgewicht & Kopfschmerzerkrankungen

Seelisches Gleichgewicht

Wir Menschen unterliegen generell Stimmungsschwankungen. Das ist ganz normal. Wir müssen positive und negative Ereignisse verarbeiten. Wenn ein Stimmungstief aber zu lange anhält, so besteht die Gefahr, dass daraus eine psychische Erkrankung entsteht.



Negative Gedanken führen sehr häufig dazu, dass man die Verbindung zum Hier und Jetzt verliert. Man schwelgt in der Vergangenheit, macht sich Sorgen über die Zukunft und verpasst, den eigentlichen Moment zu leben. Dieses Gefühl ist den meisten Menschen bekannt. So fällt es uns oft schwer, z. B. vor einer wichtigen Prüfung, einem unangenehmen Gespräch, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Das seelische Wohlbefinden ist somit abhängig von einer bewussten Lebensweise im Hier und Jetzt, was auch als Achtsamkeit bezeichnet wird. Neben der Achtsamkeit wirken sich aber auch noch weitere Faktoren auf das seelische Wohlbefinden aus. Dazu gehören: Bewegung, Ernährung, Schlaf, negative Gedanken und Ziele.

Ziele als Orientierung, Energie- und Kraftquelle

Jeder von uns kennt die Kräfte, die wichtige Ziele in uns entfachen können. Und genau deshalb ist es wichtig, regelmäßig (z. B. halbjährlich) seine persönlichen Ziele zu überprüfen und zu hinterfragen. Oft hört man von Erwachsenen mittleren Alters „Ich habe doch alles erreicht: eine großartige Familie, ein schönes Haus und einen guten Job. Eigentlich brauche ich gar nichts mehr – ich bin schon angekommen.“ Hier liegt eine große Gefahr. Denn eine wichtige Energiequelle kann hier verloren gehen, nämlich das Ziel.

Eine gute Methode, sich ständig neue Ziele zu setzen bietet das Model der vier Lebensbereiche:

- Leistung, Beruf (Karriere, berufliche Erfolge, ...)
- Kunst, Selbstverwirklichung, Sinne (Musik, Literatur, ...)
- Gesundheit und Körper (Bewegung, Ernährung, ...)
- Soziale Beziehung, Nähe (Familie, Freunde, ...)

Es lohnt sich die vier Bereiche zu reflektieren. Oft nimmt der Bereich „Leistung und Beruf“ sehr viel Raum ein und die anderen Lebensbereiche leiden darunter. Gerade bei Kopfschmerzerkrankungen ist ein ausgewogenes Verhältnis der Lebensbereiche und ein annähernd gleichbleibender Lebensrhythmus besonders wichtig, da plötzliche Veränderungen Schmerzattacken auslösen oder verschlimmern können. Prüfen Sie daher die Verteilung der einzelnen Lebensbereiche bei sich und nehmen Sie sich Ziele vor. Das kann z. B. die Intensivierung einer vernachlässigten Freundschaft sein, das Spielen eines Instrumentes oder Konzertbesuche.

Was einfach klingt, will jedoch gelernt sein. Mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) können Ziele effektiv gesetzt werden. Im ZRM werden die folgenden Zielarten unterschieden: Ergebnis-, Verhaltens- und Haltunziele. Zumeist erfolgt jedoch eine einseitige Berücksichtigung der Ergebnisziele, was ein unausgewogenes Verhältnis der Zielarten und in der Folge auch der Lebensbereiche zur Folge hat und sich bei dauerhaftem Bestehen in gesundheitlichen Störungen äußern kann.

Das ZRM geht jedoch noch einen Schritt weiter: Welche emotionale Haltung bzw. Einstellung liegen eigentlich hinter dem Ziel? Welches Bild drückt diese Haltung am besten aus? Bilder können z. B. Tiere, Pflanzen, Fantasiefiguren, Personen etc. sein. Wichtig ist nur, dass das Ziel und das Bild zusammenpassen und positive Eigenschaften damit verbunden werden. Im ZMR wird hier vom sogenannten Mottoziel gesprochen. Das Mottoziel stellt die Verbindung zum Unbewussten her. Das Unbewusste bestimmt sehr oft, mit welchem Antrieb gesetzte Ziele verfolgt oder aufgegeben werden.

Die dritte Zielkomponente betrifft das Verhalten, also das Verhaltensziel. Hier bieten sich die sogenannten „Wenn-Dann-Pläne“ an. Diese können zum einen dafür verwendet werden, um Routinen zu festigen. Zum anderen helfen „Wenn-Dann-Pläne“ aber auch, mögliche Hindernisse, die der Zielerreichung im Weg stehen, zu überwinden. Durch eine solche „Wenn-Dann-Verknüpfung“ wird ein hohes Maß an Stabilität erzeugt, welches in Gewohnheiten und Routinen überführt werden kann.

kurz & knapp

- Das seelische Gleichgewicht wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst!
- Ein ausgewogenes Verhältnis der Lebensbereiche fördert das seelische Gleichgewicht!
- Eine effektive Zielsetzung und eine nachhaltige Zielverfolgung fördern das seelische Gleichgewicht und damit die Gesundheit!

Stress & Entspannung bei Kopfschmerzerkrankungen

Wie wirkt sich Stress auf meinen Körper aus?

Wenn uns äußere Umstände und Anforderungen an unsere Belastungsgrenzen führen, wir uns überfordert und dem Ganzen nicht mehr gewachsen fühlen, dann wird im Körper eine sogenannte Stressreaktion ausgelöst, die uns evolutionsbedingt auf einen Kampf oder eine Flucht vorbereiten soll. Im Detail bedeutet das, dass vermehrt die körpereigenen (Stress-) Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden. Dies führt wiederum dazu, dass sich der Organismus auf bestimmte überlebenswichtige Körperfunktionen fokussiert und andere, in diesem Moment weniger relevante Körperfunktionen, dafür zurückfährt. So steigen beispielsweise der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel an, um kurzfristig mehr Energie für die Kampf- oder Fluchtreaktion bereitzustellen. Demgegenüber wird die Leistung des Verdauungs- und des Immunsystems reduziert, da dies in der Akutsituation nicht zwingend benötigt wird.

Heutzutage bleibt die auf diese unwillkürlich ablaufenden körperlichen Prozesse folgende Kampf- oder Fluchtreaktion jedoch aus, sodass der Körper in einer dauerhaften Aktivierung und Alarmbereitschaft verbleibt. Wird dies zum Dauerzustand, so belastet es den Körper und kann stressbezogene Gesundheitsstörungen auslösen. Die ersten Symptome solcher gesundheitlichen Beeinträchtigungen können sich auf kognitiver, emotionaler oder körperlicher Ebene sowie in Verhaltensänderungen äußern. Zu den häufigsten Anzeichen zählen Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Verdauungsprobleme und Infektanfälligkeit.

Neben den wahrnehmbaren Veränderungen laufen im Körperinnen noch dramatischere Veränderungen ab: Durch die vermehrte Abgabe von Zucker und Fettsäuren ins Blut, die nicht verbraucht werden, verengen sich die Blutgefäße und verlieren nach und nach ihre Elastizität, wodurch ein behandlungsbedürftiger Bluthochdruck (Hypertonie) oder ein gefäßverschließendes Ereignis wie beispielsweise ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall entstehen kann. Durch die erhöhte Blutzuckerkonzentration und die vermehrte Ausschüttung von Cortisol wird außerdem die Entstehung von Typ-2-Diabetes begünstigt. Dieses Risiko wird auch dadurch erhöht, dass sich das Essverhalten in stressigen Zeiten häufig ändert und wir mehr, unregelmäßiger und ungesünder essen.

Was kann ich gegen Stress tun bzw. wie kann ich diesen Kreislauf durchbrechen?

Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, Stress nachhaltig zu reduzieren und den oben beschriebenen gesundheitlichen Risiken vorzubeugen:

- Identifizieren und Reduzieren Sie Ihre individuellen Stressoren. Beachten Sie, dass diese in der physikalischen Umwelt, im physischen und psychischen Bereich oder im sozialen Umfeld auftreten können.



- Setzen Sie Prioritäten und Grenzen. Organisieren Sie also Ihr Berufs- und Privatleben, was auch bedeutet, Aufgaben abzugeben oder abzulehnen.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich und schaffen Sie sich Freiräume. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und gehen Sie achtsam mit sich selbst um.
- Setzen Sie sich Ziele und verfolgen Sie diese, um sich zu orientieren und zu fokussieren.
- Reflektieren Sie die Auslastung der verschiedenen Lebensbereiche und sorgen Sie für ein ausgeglichenes Verhältnis dieser.
- Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise. Das beinhaltet regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf sowie eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.
- Lassen Sie nicht von negativen Gedanken bzw. endlosen Gedankenspiralen beherrscht werden. Versuchen Sie, diese loszulassen und auch das Positive wahrzunehmen.

kurz & knapp

- Stress kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken!
- Seien Sie achtsam und hören Sie auf Ihren Körper, um Anzeichen einer negativen Stressreaktion wahrzunehmen und diesen entgegen zu wirken!
- Nehmen Sie sich eine Auszeit und gönnen Sie sich eine Pause, um den Risiken von Folgeerkrankungen einer Dauerbelastung vorzubeugen!