

# Über Stress

**Definition:** Stress ist umgangssprachlich unangenehm empfundene Überforderung. Äußere Reize rufen psychische und physische Reaktionen hervor, die zum einen zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen oder zum anderen körperliche und geistige Belastungen entstehen lassen. Stress kann Ausdruck einer Depression sein, Stress wird auch differenziert in work stress und home stress. Die vielfältigen Entstehungsweisen von Stress erfordern für jeden einzelnen angepasste Lösungen.

Psychosozialer Stress ist u. a. ein Risikofaktor für Herz und Gefäße und wissenschaftlich intensiv untersucht. Neun behandelbare Risikofaktoren bilden 90% bis 95% des Risikos für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall ab, psychosozialer Stress ist einer davon und entspricht der Schwere von z. B. Bluthochdruck oder Fettsucht (Interheart- u. Interstroke-Studie).

## Therapeutische Werkzeuge:

- Entspannungsverfahren, zum Beispiel Yoga mit deren Vorstufen und Fortentwicklungen, Autogenes Training, Qigong.
- Sport (moderates Ausdauertraining, Bewegung in grüner Umgebung).
- Gestaltung.
- Psychoedukation.
- Psychotherapie.
- MBSR (mindfull based stress reduction), progressive Muskelentspannung.
- Biofeedback, Herzkohärenz-Übungen.
- Massagen, Badeanwendungen.

**Eigene Entwicklung:** als Jugendlicher Erlernen von Transzendentaler Meditation und Qigong. Zu Beginn der ärztlichen Tätigkeit Erlernen von Autogenem Training, später Thai Chi als DAAD-Stipendiat in Peking. In der täglichen Arbeit (internistisch-kardiologisch tätig seit 83, ärztlich tätiger Psychotherapeut seit 92, Qualifikation zur Gruppenpsychotherapie, Arbeitsschwerpunkt u. a. Psychokardiologie) eigene Vorträge zum Voodoo-Tod und dessen Mechanismen, Vorträge zu Interaktionen von Herz und Psyche, Publikation in Vorbereitung. Diagnostische Möglichkeiten in der Praxis zur Erfassung von Stress und autonomem Nervensystem u. a. mittels Atemtests, Eiswassertest, elektrokardiographische Bestimmung der Barorezeptorendysfunktion (SDNN5), Tilt-Table-Testing zur Beurteilung vasculärer Antworten des autonomen Nervensystems, sowie Bestimmung des Augmentationsindex mittels Sphygmometrie im autonomem Labor in der Praxis.

Mitglied unter anderem der medizinischen Gesellschaft Artery und der Deutschen Autonomen Gesellschaft, Mitglied der Arbeitsgruppe Sphygmocor Frankonia (Universität Erlangen-Nürnberg).

Auf dem Boden der Empfehlungen der ESC (European Society of Cardiology) und anderen wurde von uns in Zusammenarbeit mit der PSYMA (Internationale Marktforschung, Rückersdorf) 08 ein Fragebogen zur Patienten-Selbsteinschätzung entwickelt. Übersetzt wurde der Lebensqualitätsindex (Heart-QUOL, 14 Fragen) der ESC, der vor kurzem vorgestellt wurde.

**Eigenes Vorgehen:** Anamnese, Fragebögen (Heart-QUOL, PHQ-D, Selbsteinschätzung entsprechend ESC).

## **Gruppenangebote (psychoedukativ):**

- **Lebenslustnachmittag für Herzranke. Einmalig 4,5 Stunden, zunächst 1,5 Stunden Bewegung und Entspannung durch Frau Elfi Dressler, Sport-Pädagogin, danach informelle Gruppe, Dr. Schrader.**
- **Lebenslustnachmittag für Patienten mit Bluthochdruck. Einmalig 4,5 Stunden, zunächst 1,5 Stunden Bewegung und Entspannung durch Frau Elfi Dressler, Sport-Pädagogin, modulare Hochdruckschulung (Institut für präventive Medizin, Universität Erlangen-Nürnberg) durch eine geschulte Praxismitarbeiterin, danach informelle Gruppe, Dr. Schrader.**

## **Gruppenpsychotherapie, tiefenpsychologisch, psychoanalytisch-interaktionell:**

- **für Patienten mit Herzerkrankungen und Interesse am Thema Herz und Seele, Beginn der geschlossenen Gruppe: immer im Herbst, zuletzt 10/10, zwei wöchentlich für ein Jahr, freitags um 16:00 Uhr. Ziel: u. a. Erlernen von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Leitung: Rosi Hofmann und Dr. med. Volker Schrader.**

Dr. med. Volker Schrader

European Cardiologist  
DGK (Deutsche Gesellschaft für Kardiologie)