

So kann Stress das Herz krank machen

Macht Stress das Herz krank?

Kurzfristiger Stress kann als Antrieb positiv wirken und für die Konzentration nützlich sein. Dauerstress dagegen beeinträchtigt schnell das allgemeine Wohlbefinden und kann sich nicht nur auf die Psyche, sondern auch auf die Herzgesundheit auswirken. Daher ist es wichtig, frühzeitig gegenzusteuern, um ernste Erkrankungen zu verhindern.

Wie hängen Stress und Herzerkrankungen zusammen?

Die Vermutung liegt nahe, dass akuter und chronischer Stress das Herz schädigen. Die Forschung zeigt überzeugende Hinweise vor allem auf die Verbindung zwischen akutem intensiven Stresserleben und akuten kardialen Ereignissen. Menschen mit Depression haben beispielsweise eine erhöhte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Zu viel Cortisol führt langfristig zu einer vermehrten Fettablagerung, unter anderem an Gefäßen, aber auch im Bauchraum und um das Herz herum. Eine Folge davon ist, dass Patienten mit Depression ein höheres Risiko haben, eine Herzerkrankung zu bekommen.

Wie lässt sich das Herz in Zeiten mit Stress schützen?

Sport ist besonders wirksam für die Stressbewältigung – vor allem, wenn man sich regelmäßig bewegt. Durch körperliche Bewegung erhalten die Zellen vermehrt Sauerstoff und der Stoffwechsel wird angekurbelt. Blutzucker, Blutfette und der Stresshormonpegel sinken. Die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin steigt. Bewegung stärkt nicht nur das allgemeine Wohlbefinden und hilft Stress abzubauen, wissenschaftliche Studien zeigen auch, dass Sport stimmungsaufhellend und angstlösend ist. Eine ausgewogene Ernährung, die den Körper ausreichend versorgt – mit frischen Zutaten, Vollkornprodukten und viel Gemüse – trägt dazu bei, für kommende Anforderungen besser gewappnet und stressunempfindlicher zu sein. Weitere Möglichkeiten sind Meditation, ausreichend Schlaf, soziale Kontakte und der regelmäßige Gang in die Natur.

Quelle: [Herz Medizin online](#)