

Stress beginnt im Kopf

Interview mit dem Hombrucher Mediziner Dr. Johannes Koepchen

Stress im Büro, in der Familie oder mit dem Nachbarn: Das kann auf Dauer ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Eine davon: Bluthochdruck.

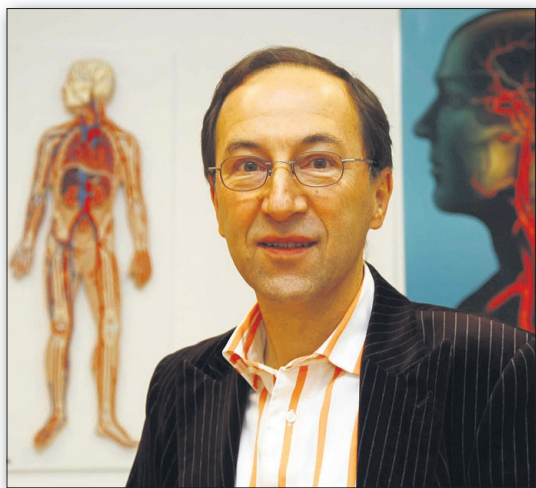
HOMBRUCH. „Es sollte aber nicht gleich die blutdrucksenkende Pille sein, zu der man greift. Der Stress und seine gesundheitlichen Risiken bleiben. Und dagegen muss man etwas tun“, sagt Dr. med. Johannes Koepchen. Der Hombrucher führt eine Privatpraxis für Gefäßchirurgie und Stressmedizin und gilt als ausgewiesener Stressexperte, bietet Seminare an und forscht auch auf diesem Gebiet.

Süd-Anzeiger: Herr Dr. Koepchen, was ist Stress?

Dr. Koepchen: „Stress ist generell eine Körper-Reaktion auf Herausforderungen. In der Evolution wurde die Stressreaktion entwickelt, um bei Gefahren fliehen oder kämpfen zu können. Wie der Körper das in Millisekunden schafft, ist ein kleines Wunder. Die akute Stressreaktion ist gut und völlig ungefährlich. Probleme gibt es, wenn der Stress zu oft oder chronisch auftritt.“

Stress wird von jedem Menschen unterschiedlich empfunden. Man spricht ja auch von positivem Stress.

„So lange ich den Eindruck habe, dass ich die Belastungen kontrollieren kann, ist alles o.k. und der Stress ist positiv, eine Herausforderung. Bewältigter Stress ist eine wertvolle Erfahrung. Wenn ich aber denke: ‚Das schaffe ich nicht‘, ‚Das wird alles zu viel‘, wird der



Dr. med. Johannes Koepchen: „Jeder kann lernen, mit Stressbelastungen besser umzugehen.“ Foto: privat

Stress für mich unkontrollierbar und wirkt dann negativ.“

„Negativer Stress wirkt so, als würde ich meinen Motor ständig auf zu hoher Drehzahl laufen lassen.“

Dr. med. J. Koepchen

Wie krank kann negativer Stress machen?

„Negativer Stress wirkt so, als würde ich meinen Motor ständig auf zu hoher Drehzahl laufen lassen: Puls und Blutdruck steigen, Cholesterin und Zucker im Blut sind erhöht, die Muskeln werden verspannt, das Immunsystem wird geschwächt oder kommt durcheinander, die Zellen altern rascher, der Schlaf wird gestört, die Potenz lässt nach, Osteoporose wird gefördert. Dauer-Stress führt häufig zur Erschöpfung und Burnout. Das ist alles wissenschaftlich

gesichert. Mich interessiert als Gefäßchirurg vor allem die Auswirkung auf die Arterien. Dabei spielt der Bluthochdruck eine Hauptrolle. Er ist wesentlich für Herzinfarkt und Schlaganfall verantwortlich.“

Was ist ihr Rezept in diesem Fall?

„Jeder kann lernen, mit den Stressbelastungen besser umzugehen. Das sind Basis-Fähigkeiten, die man trainieren kann wie Muskeln im Sport. Dazu gehört: in kurzer Zeit entspannen und regenerieren zu können, seine Körper-Reaktionen auf Stress kontrollieren lernen. Wesentlich ist, mentale Methoden zu lernen, um auf Druck und unangenehme Situationen angemessen zu reagieren: die Realität nehmen lernen, wie sie ist. Akzeptieren, dass jeder seine Grenzen hat. Auch mal ‚nein‘ sagen lernen. Eine aktive und achtsame Haltung im Leben entwickeln. Lebensfreude entdecken und pflegen. Lernen, mit sich selbst liebevoll und freundlich umzugehen, auch wenn mal etwas

nicht gleich klappt.“

Also alles reine Kopfsache?

„Bei Stress entscheidet der Kopf, ob er bei mir positiv oder negativ wirkt. Andererseits ist Stress eine Körper-Reaktion. Wenn der Körper überdreht, reicht besseres Denken allein nicht aus. Es ist wichtig, seine eigene Reaktion auf Stressbelastungen und auch seine Grenzen zu kennen. Und ich kann über Körper-Übungen sehr rasch die Stress-Drehzahl im Körper senken.“

Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihren Stresspatienten gemacht?

„Wichtig ist zunächst, herauszufinden, was für ein Stresstyp jemand ist. Wie ist meine Stressreaktion? Reagiere ich zum Beispiel mit Veränderungen am Herzen oder nicht? Das messe ich mit Biofeedback, das geht auch für den Blutdruck. Das Basis-Training erlaubt vor allem dem Körper, wieder zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Auch Herzrhythmus-Störungen und erhöhter Blutdruck können sich dabei bessern.“ (wei)

► ZUR PERSON

- **Dr. med. Johannes Koepchen**, Gefäßchirurg
- Ausbildung als **Trainer und Coach** zu Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- **Seminar-Schwerpunkt:** Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- **Kontakt:** Praxis für Gefäß- und Stressmedizin, Harkortstraße 64 (Küsterpassage), Tel. 47 63 780, E-Mail info@dr-koepchen.de