



## Medizinisches Stressmanagement

Unser Angebot:

- persönliche Risikoanalyse mit Stress-Test, Biofeedback und Auswertung (Ihre Investition: 55 €)
- persönliches Coaching mit 5 Einheiten zu je 2 Stunden  
Ihre Investition: 122 € je Stunde  
Termine nach Vereinbarung
- 8-Wochen Kompakt-Training nach der Methodik „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat Zinn (MSR – Mindfulness Based Stress Reduction)  
Ihre Investition: 280 € incl. CDs und Kursunterlagen  
Termine s. [www.dr-koepchen.de](http://www.dr-koepchen.de)

Für Privat-Versicherte ist die Stresstherapie analog zur Kognitiven Verhaltenstherapie als Kurzzeit-Intervention nach GOÄ abrechenbar.

Ihr Trainer: Dr. med. Johannes Koepchen  
(Gefäßchirurg, Stresstherapeut)

Anmeldung zum Informationsgespräch in der Privatpraxis für Gefäßmedizin\_Stressmedizin  
Tel 0231 – 4763780  
Email: [info@dr-koepchen.de](mailto:info@dr-koepchen.de)



Privatärztliche Praxis für Gefäßmedizin\_Stressmedizin

**Dr. med. J. Koepchen**

Chirurgie\_Gefäßchirurgie\_Phlebologie

Harkortstraße 64\_44225 Dortmund

Telefon 0231-4763780\_Telefax 0231-4763782

Mail [info@dr-koepchen.de](mailto:info@dr-koepchen.de)

[www.dr-koepchen.de](http://www.dr-koepchen.de)

Privatärztliche Praxis für Gefäßmedizin\_Stressmedizin



**Dr. med. J. Koepchen**

Chirurgie\_Gefäßchirurgie\_Phlebologie

## Medizinisches Stress-Management

- belastbarer und leistungsfähiger in Drucksituationen
- wirksamer Schutz vor den Folgen Stress und Anspannungen
- Therapie von Stresskrankheiten wie Bluthochdruck oder Infarkt

## Krankheit beginnt im Kopf – Gesundheit auch.

Dürfen wir Ihnen ein paar persönliche Fragen stellen:

- Ärgern Sie sich öfter über Kleinigkeiten?
- Sind Sie häufig unter Druck?
- Haben Sie oft zu viel zu tun und wissen nicht, wie Sie alles schaffen sollen?
- Gehen Ihnen unangenehme Dinge nicht aus dem Kopf?
- Sind Sie häufiger angespannt?
- Sind Sie manchmal frustriert oder genervt?
- Fällt es Ihnen schwer, zu entspannen?
- Fällt es Ihnen schwer, die angenehmen Seiten des Lebens und die schönen Stunden zu genießen?

Jemand, der diese Fragen häufiger mit „ja“ beantwortet, trägt ein erhebliches Risiko, früher krank und alt zu werden. Wissenschaftler schätzen, dass negative Emotionen und Stress an etwa 80% aller Krankheiten wesentlich beteiligt sind.

Gesichert ist z.B.:

- Wer unter Druck steht oder negativ denkt, aktiviert das Stress-System im Körper. Dabei wird
  - Adrenalin ausgeschüttet – Herz und Gefäße kommen unter Belastung, Puls und Blutdruck steigen.
  - das Cholesterin im Blut erhöht – dies schädigt die Gefäßwände.
  - der Blutzuckerspiegel erhöht – dadurch kann Diabetes entstehen.
  - die Bildung von freien Radikalen in den Zellen gesteigert – dadurch altern die Zellen eher.

- die Blutgerinnung aktiviert – dadurch steigt die Gefahr von akuten Gefäßverschlüssen.

- Einmal Ärgern hält die Blutgefäße für etwa 20 Minuten unter Anspannung – das führt zu hohem Blutdruck.
- Etwa ein Drittel des Herzinfarkt-Risikos ist auf die Folgen von Stress-belastungen zurückzuführen (Interheart-Studie, 2005). Stress ist so gefährlich wie Rauchen.
- Wer angespannt ist, bringt sein Immunsystem unter Druck. Fünf Minuten Ärgern führt zu einer Schwächung des Immunsystems von etwa 6 Stunden. Dadurch steigt die Gefahr von Erkältungskrankheiten und Infektionen, aber auch von Rheuma, Asthma und Krebs.
- Wer unter Druck, Ärger und Stress steht, hat meist einen ständig erhöhten Hormon-Spiegel an Kortison. Dadurch wird z.B. das Vitalitäts-Hormon DHEA, das für die Regeneration unserer Zellen und für unser Wohlfühlen wichtig ist, in seiner Wirkung blockiert. Durch diese Blockade sinkt unsere Lebensqualität, und unsere Zellen altern schneller.

Wissenschaftler gehen heute davon aus: unser Körper reagiert viel öfter auf diese negativen mentalen Belastungen, als wir es ahnen. In den meisten Fällen merken wir es nicht – der Körper hat für Stress keine Wahrnehmung. Unbemerkt haben wir viel mehr negative Emotionen, als wir spüren. Wir unterschätzen die krankmachenden Wirkungen von negativen Gefühlen völlig und damit unterschätzen wir die negativen Folgen.

## Was können die Lösungen sein?

Es gibt drei Hauptwege, um sich vor den Folgen der Stressbelastungen zu schützen:

- die äußeren Belastungen und Anforderungen (beruflich oder privat) verändern.
- durch bessere Entspannung oder andere Aktivitäten die Stressfolgen abmildern und die eigene Belastbarkeit erhöhen.
- die eigenen stressverschärfenden Einstellungen und Bewertungen überprüfen und Schritt für Schritt verändern.

Oft sind es die eigenen Anforderungen an uns selbst, die (vermeintliche) Abhängigkeit von dem Urteil der anderen oder z.B. die Meinung: „starke Menschen brauchen keine Hilfe“, mit denen wir uns den Druck selbst machen. Wie sonst ist es möglich, dass – in derselben Situation – der eine souverän und gelassen bleibt, während der andere sich ärgert? Wir haben immer die Chance, auch aus unangenehmen Situationen das Beste zu machen.

Die moderne Neurobiologie belegt, dass negative Gefühle wie Druck, Stress und Ärger im Kopf beginnen. Dort können sie auch erfolgreich verändert werden. Wir können lernen, die täglichen Belastungen und die „normalen Katastrophen“ realistisch zu sehen. Alltagsnahe Methoden aus dem Leistungstraining und der modernen Psychologie erhöhen die Belastbarkeit und schützen vor den Stresskrankheiten.