

Chronischer Stress

Körperliche und psychische Folgen – Von Dr. Gath

Stress ist im eigentlichen Sinne eine lebenserhaltende Reaktion des Körpers, der damit auf eine belastende, bedrohliche Situation mit einem entsprechenden Reaktionsmuster vitale biochemische Abläufe schnell aktiviert. Dies geschieht durch eine ausgesprochen komplexe Reaktion die das Zentralnervensystem, periphere Nervensystem, Hormonsystem und immunologische System aktiviert und dabei die entsprechenden emotionalen und körperlichen Symptome auslöst. Je nach Dauer und Wiederholung unterscheidet man den akuten Stress (Trauma, schnelles Ereignis) vom chronischen Stress (ständige Anhäufung von kleineren oder mittelgradigen Alltagslasten). Die Auswirkungen werden meist durch entsprechende Lebensweise wie falsche und/oder üppige Ernährung, Tabak- und Alkoholgenuß verstärkt und können durch Sport gemindert werden.

Vereinfacht dargestellt besteht der Stress aus drei Komponenten (Kaluza 2004):

- Stressor (Auslöser)
physisch: Schmerz, Hitze, Trauma etc. / psychisch: Partnerschaft, Familie, Umfeld, Angst, Kummer, Konflikte, Bedrohung / Arbeit: Leistungsanforderung, Zeitdruck, Überlastung, Störung
- Stressverstärker: Motive und Einstellungen, z.B.: Perfektionismus, kontrollierendes Verhalten, Selbstüberforderung, Ungeduld etc.
- Stressreaktion: mit körperlicher und oder psychischer Aktivierung.

Die Stressreaktion beeinflusst die Reaktionen von Gefäßen, Blut, das Immunsystem, von Regeneration und Stoffwechsel (Glukose und Fett). Dadurch wird das Zentralnervensystem aktiviert, die Durchblutung gesteigert, die Atmung beschleunigt, Blutdruck und Puls er-

höht, der Muskeltonus verstärkt und die Reflexe beschleunigt. Gleichzeitig tritt eine kurzfristig verbesserte Immunität und höhere Schmerztoleranz ein.

Wiederholt sich eine Belastungssituation ohne ausreichende Erholung, resultiert eine chronische Dauerstressbelastung mit zum Teil erheblichen Auswirkungen: Systeme der neuronalen Übertragung und hormonellen Regelung werden maximal gefordert mit einem Anstieg von: Cortisol, Katecholaminen und Androgenen, LH, Prolaktin (Sexualhormone), Zytokinen (von Blutzellen ausgehende Überträgerstoffe)

Daraus resultiert ein Anstieg des Blutdrucks und der Herzfrequenz. Bei nachfolgendem Abfall speziell der Katecholamine treten zentralnervöse Erscheinungen wie Ermüdbarkeit, Konzentrationsmängel, Depressionen und Schlafstörungen auf. Bei anhaltender Dauerbelastung können Menschen mit wirksamer Stressanpassung die hohe Stresshormonkonzentration und die daraus resultierenden biologischen Auswirkungen auf dem angestiegenen Niveau aufrechterhalten, bei der Mehrzahl, den nicht adaptierten Betroffenen, erschöpfen sich die Transmitterkonzentrationen und die Hormonsysteme mit der Folge psychischer und physischer Erschöpfung (Burn-Out Syndrom, Immuninsuffizienz).

Die Folgen chronischer Stressbelastung sind: 1. Herzkreislauf-Störungen: Hypertonie, Atherosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall. 2. Muskulatur: Muskelverspannungen, Fibromyalgie. 3. Magen-Darm: Magengeschwür, Gastritis, Reizdarm. 4. Stoffwechsel: Blutzuckeranstieg, Fettstoffwechselstörung, Gewichtszunahme. 5. Immunsystem: gehäuft Infektionen, vermehrtes Auftreten von Autoimmunerkrankungen, Tumorerkrankun-

gen. 6. Burn-Out Syndrom: Leistungsknick, Müdigkeit, Schlafstörungen, muskuläre Schwäche, psychische Entwicklung bis zur Depression, Reizbarkeit, Ängste.

Auf der hormonellen Ebene treten Zeichen des Abfalls von Cortisol und Sexualhormonen auf. Daraus resultieren Libidominderung, Erektionsprobleme des Mannes und ebenfalls Leistungsminderung sowie bedingt durch den Cortisolabfall verminderte geistige Leistungsfähigkeit.

Stressdiagnostik: Neben der Einschätzung der mutmaßlichen Stressauslöser und -verstärker gibt es neutrale und signifikante Messmethoden in der Labordiagnostik, die es uns ermöglichen, für entsprechende Krankheitsbilder Stress als auslösende Ursache zu definieren.

Untersuchungen: Routine-labor mit TSH, Selen, Zink, Homocystein und und CAPhs, hormonell: Cortisol, DHEAS, ACTH, LH, Testosteron, evtl. Serotonin, zusätzlich Speicheltagesprofile auf Cortisol und im Morgenurin Katecholamine, Serotonin, GABA und Glutamat.

Therapie: Beseitigen von Stressoren und Verstärkern sowie das Erlernen von Problemlösungsstrategien.

Da bei Stress immer eine oxidative und inflammatorische Belastung besteht, ist immer auch eine Substitution antioxidativer und antiinflammatorischer Substanzen nötig. Schlafstörungen und Depressionen werden über die Regulierung des Serotoninspiegels und die Gabe von 5-OH-Tryptophan, inhibitorischen Aminosäuren sowie Neuromodulatoren (Taurin, Thiacin) und eventuell Melatonin therapiert. Der individuellen Anpassung und Verlaufskontrolle dieser Substitution kommt dabei entscheidende Bedeutung zu.

Dr. Gath