

## Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung

UniversitätsKlinikum Heidelberg

## Stressexposition Worin liegen die gesundheitlichen Gefahren?

13.04.2016

Dr. med. Berthold Musselmann
Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung
Dank an meine MitforscherInnen

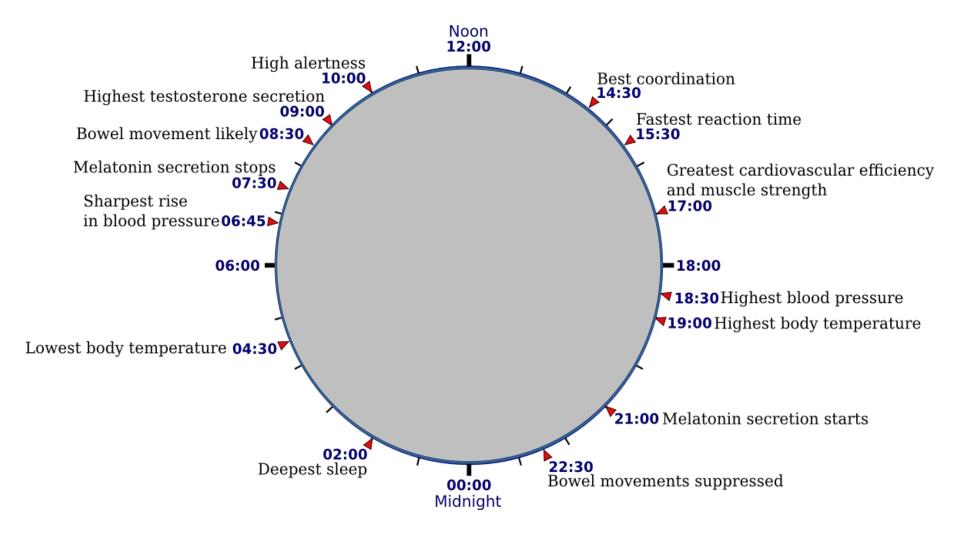
# Leben heißt: auf Reize reagieren, was heißt da "Stress"?

- Stressoren oder Reaktion darauf?
- Stress als Mode, wichtige Menschen haben ihn
- Andere machen ihn bei uns

- höchst individuell, was als "Stress" empfunden wird
- Stress notwendig
- entscheidend ist die subjektive Bewertung



### Schlaf-Wachrhythmus -natürlich



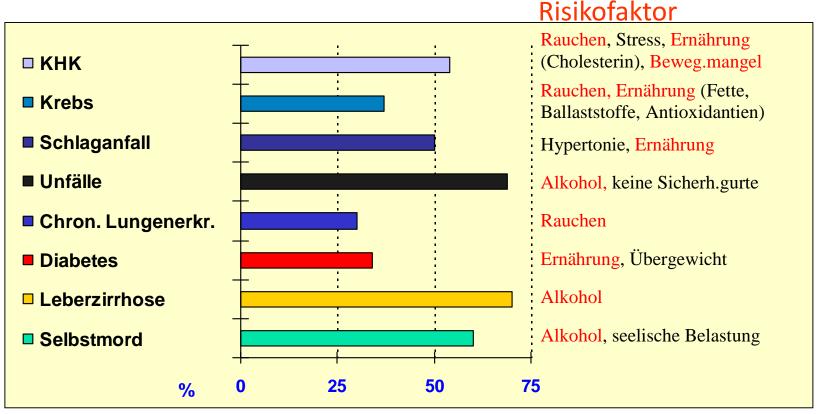








# Geschätzte Beeinflussbarkeit der 8 häufigsten Todesursachen (USA, in %)



Mokdad AH et al: Actual causes of death in the United States JAMA 2000

Yusuf S et al: Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries, Lancet 2004



#### Beratungsanlässe in der Hausarztpraxis

#### Die häufigsten 20 Symptome/Beratungsanlässe

CONTENT 3-Jahres-Kontaktgruppe 2006-2009





## KHK Epidemiologie

- Jedes Jahr verursachen kardiovaskuläre Erkrankungen (Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, arterielle Verschlusskrankheit, Schlaganfall) über 4,3 Millionen Todesfälle in Europa.
- Damit verursachen kardiovaskuläre Erkrankungen fast die Hälfte aller Todesfälle in Europa (48%).
   European cardiovascular disease statistics
- Alleine in Deutschland sterben 43% aller M\u00e4nner und 57% aller Frauen an Herz-Kreislauferkrankungen
   Statistisches Bundesamt 2012
- Es wird geschätzt, dass kardiovaskuläre Erkrankungen jährlich Kosten von 192 Milliarden Euro in Europa verursachen



#### KHK Risikofaktoren

#### **Nicht beeinflussbar:**

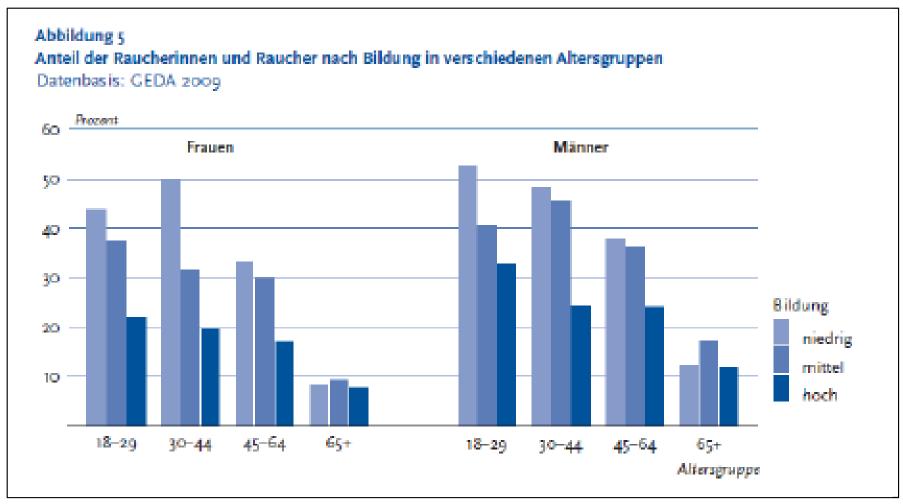
- Alter
- Geschlecht
- Familiäre Disposition

#### **Beeinflussbar:**

- Rauchen
- Ernährung:
  - zu wenig Obst und Gemüse
  - zuviel (tierische) Fette
  - zu kalorienreich
- Bewegungsmangel
- Hyperlipidämie
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Psychosoziale Faktoren
- Emotionaler Stress



#### Stress macht: Risikofaktor Rauchen



Quelle: Robert Koch Institut GBE Kompakt Zahlen und Trends aus der Gesundheitsberichterstattung des Bundes 4/2011



#### **Stress macht:**

#### Risikofaktor ungesunde Ernährung/Übergewicht

- 33% der Bevölkerung haben einen Serumcholesterinwert über 250 mg/dl
- Der Anteil an Übergewichtigen steigt europa- und weltweit sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern an.
- Fast jeder zweite Erwachsene ist übergewichtig (BMI ≥ 25); Männer (58%) häufiger als Frauen (41%)
- Adipös (BMI ≥ 30) sind 13% der Bevölkerung (14% der Männer und 12% der Frauen)



#### **Zuviel Stress?**

#### Risikofaktor Bewegungsmangel

Bewegungsmangel liegt bei Erwachsenen über 30 Jahren bei ca. 70 - 80% vor.

#### **Definition körperlicher Aktivität:**

- 30-minütige moderate körperliche Aktivität an mindestens 5 Tagen pro Woche
- Alternativ anstrengende k\u00f6rperliche Aktivit\u00e4t von 20 Minuten mindestens 3 Mal w\u00f6chentlich
- Minimalanforderungen; Energieverbrauch von ungefähr 1000 kcal/ Wo; Verminderung des Sterblichkeitsrisiko um 20-30%.
- Bewegungseinheiten ab 10-minütiger Dauer können aufsummiert werden



## Salutogenese statt Stress

Kern: Kohärenzgefühl (Sense of Coherence):

- Verstehbarkeit (Comprehensibility)
- Handhabbarkeit (manageability)
- Sinnhaftigkeit (meaningfulness)



Versuch über die Kunst des Heilens Von Bernd Hontschik medizinHuman Suhrkamp ISBN 978-3-518-45818-1 6,50€

## Die zersprungene Welt heilendiagnostisch-therapeutischer Prozess

Grundvoraussetzungen Kontext, Setting, Ambiente, Atmosphäre, Entspanntheit, Ruhe, Zeit, Timing, Rhythmus, Vertrauen, Hoffnung

Plazebo
Unspezifischer Anteil
Spezifischer Anteil hochpersönlich

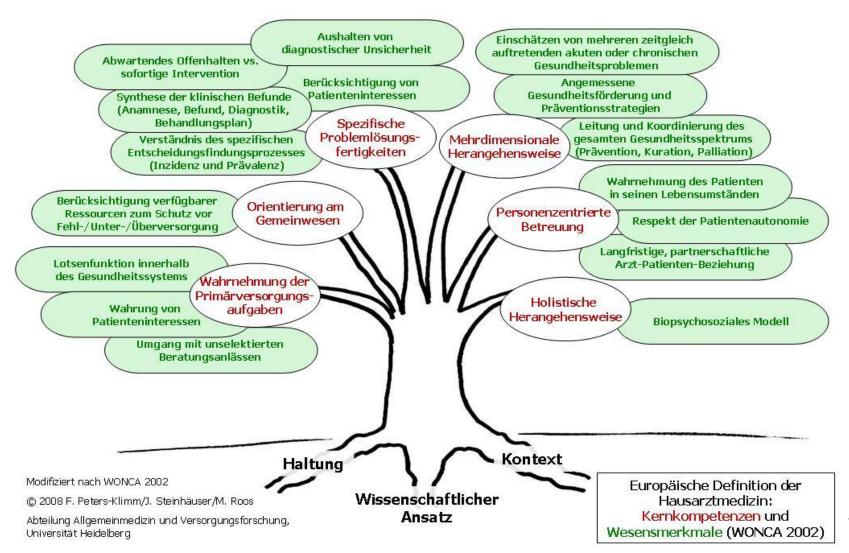
Der Therapeutische Prozess

Persönlichkeit Arzt /
Patient
Konstitution, Loci
minoris resistentiae,
Ressourcen
Erwartungshaltung,
Überzeugungen
Passung

Beziehung Empathie Cura Liebe Eros Gemeinsame Realität
Kontinuierliche Neuschaffung durch
Resonanz, Spiegelung
Intuition, Transzendenz
Rituale, Symbole, diagnostische
Deutungen, Bedeutungserteilung,
gemeinsame Sprache finden, auch
körperlich



## Public Health - Allgemeinmedizin





## Zusammenfassung

- Stress Definition
- in aller Munde der verdrängte Preis moderner Zivilisation
- Symptom Müdigkeit, Schlafstörungen
- Stress wichtiger Faktor bei den meisten Risikofaktoren, Krankheiten und Todesursachen
- Folgen von Stress nur durch Angehen der Ursachen, Änderung der Zivilisation und durch komplexe Interventionen angehbar