

Nimm's gelassen – Stress bewältigen bei Bluthochdruck

© Cecilie_Arcurs, iStock.com

Es gibt viele Stressauslöser (Stressoren) im Alltag, Beruf, in der Schule oder Freizeit – auch durch digitale Dauererreichbarkeit. Erleben wir eine stressige Situation, wird im Gehirn der Körper in eine Art Reaktionsmodus wie Flucht oder Angriff versetzt. Das dabei ausgeschüttete Adrenalin und Cortisol sowie eine erhöhte Sympathikus-Aktivität führen unter anderem zu einem Blutdruckanstieg und einem Blutzuckeranstieg. Das Herz schlägt schneller und stärker, der Gehirnstoffwechsel wird beeinflusst und die Bronchien erweitern sich, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können. Zusammengefasst: Der Körper befindet sich in Alarmbereitschaft. Kurzfristig ist das sogar hilfreich, denn so bleiben wir aufmerksam und leistungsfähig. Wenn Stress jedoch zum Dauerzustand wird, kann das langfristig den Blutdruck erhöhen.

Besonders Menschen, die ohnehin eine Veranlagung für Bluthochdruck haben, reagieren empfindlich auf diese ständige innere Anspannung. Stress ist zudem häufig nicht der alleinige Auslöser einer Erkrankung, sondern ein Risikofaktor, der zusammen mit anderen Risikofaktoren zu einer chronischen Blutdruckerhöhung führen und andere Erkrankungen begünstigen kann.

Aufregung, große Freude und die Erwartung positiver Ereignisse können Menschen aber auch positiv stimmen, antreiben und ihnen Energie verleihen. Diese kurzfristigen positiven Stressreaktionen sind durchaus gesund und können dabei helfen, neue Fähigkeiten zu erlernen und Herausforderungen zu meistern. Entscheidend ist also nicht, Stress vollständig zu vermeiden, sondern das richtige Maß zu finden, also ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung.

Stress ist nicht gleich Stress!

Positiver Stress, auch Eustress genannt, kann leistungssteigernd und anregend sein. Negativer Stress, auch als Disstress bezeichnet, entsteht, wenn es nicht gelingt, eine Stresssituation zu bewältigen.

Gelassen reagieren

Nicht jede Situation lässt sich beeinflussen, aber unsere Reaktion darauf schon. Ein Beispiel: Sie stehen im Stau und wissen, dass Sie sich verspäten werden. In diesem Moment hilft die Frage: Kann ich etwas ändern? Wenn ja: Suchen Sie aktiv nach Lösungen. Vielleicht hilft eine andere Route? Oder ein Anruf, um anstehende Termine zu verschieben? Wenn nein: Atmen Sie tief durch und akzeptieren Sie die Situation. Ärger ändert nichts, er kostet nur Energie.

Diese bewusste innere Haltung schützt vor unnötigem Druck – wortwörtlich. Richten Sie sich nach dem bekannten Mantra des US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr: *„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern*

kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Innere Widerstandskraft stärken
Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit Belastungen gut umzugehen. Sie lässt sich durch körperliche, seelische und soziale Strategien gezielt fördern:

Körperlich: Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, erholsamer Schlaf und Zeit an der frischen Luft.

Psychisch: Akzeptanz und Optimismus helfen, negative Gedankenkreise zu durchbrechen. Nehmen Sie sich Zeit, auch mal ganz gezielt an die Dinge zu denken, für die Sie dankbar sind – ganz besonders an den Tagen, an denen es sonst nicht so rundläuft.

Sozial: Gute Beziehungen geben Rückhalt und wirken wie ein Puffer gegen Stress. Es hilft, sich bei einer guten Freundin oder einem guten Freund den Frust von der Seele zu reden – und sich dann wieder bewusst schöneren Themen zuzuwenden.

Menschen mit hoher Resilienz können die Stressreaktion ihres Körpers besser regulieren. Ihr Nervensystem bleibt ausgeglichener und das Herz-Kreislauf-System wird entlastet.

Praktische Strategien für den Alltag

Wenn-dann-Pläne: Überlegen Sie im Voraus, wie Sie auf typische Stresssituationen reagieren möchten. Beispiel: Wenn ich merke, dass ich hektisch werde, dann atme ich dreimal tief durch, bevor ich reagiere.

Zeitdiebe erkennen: Priorisieren Sie Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit. So gewinnen Sie Klarheit und mehr Ruhe im Tagesablauf.

Kleine Pausen einbauen: Kurze Atemübungen, eine Tasse Tee in Ruhe oder ein Spaziergang in der Mittagspause sind wie Ventile für aufgestauten Stress. Selbst fünf Minuten Auszeit können wie ein Mini-Urlaub wirken, wenn man die Zeit ganz bewusst nutzt.

Waldbaden
Waldbaden, ursprünglich aus Japan als *„Shinrin Yoku“* bekannt, bezeichnet das bewusste, achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Dabei geht es nicht um Wandern oder Sport, sondern darum, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Waldbaden reduziert nicht nur Stress, sondern kann auch das Immunsystem stärken. Man nimmt sich Zeit, langsam zu gehen, tief zu atmen, die Geräusche, Gerüche und Farben des Waldes wahrzunehmen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Schon 20 bis 30 Minuten reichen, um eine spürbare Entspannung zu erleben. Tipp: das Handy auf stumm stellen oder ganz zu Hause lassen.

„NEGATIVER STRESS ENTSTEHT, WENN ES NICHT GELINGT, EINE STRESSSITUATION ZU BEWÄLTIGEN.“

Aktiv entspannen: die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (auch Progressive Muskelrelaxation, kurz PMR, genannt) ist eine wissenschaftlich validierte

Alles nur eingebildet?!



Wussten Sie, dass Ihr Körper nicht gut zwischen echten und nur gedachten Stresssituationen unterscheiden kann? Er reagiert auf gedachte oder imaginäre Stressoren mit ähnlichen physiologischen Reaktionen wie auf reale Auslöser. Ihr Gehirn schaltet das Stresssystem also sogar dann ein, wenn Sie sich lediglich ausmalen, was schiefgehen könnte. Der Herzschlag beschleunigt, die Hände schwitzen und die Muskelspannung steigt – obwohl objektiv keine Gefahr besteht. Deshalb fühlt sich Grübeln oft so ermüdend an: Ihr Körper fühlt sich, als müssten Sie permanent vor einem unsichtbaren Säbelzahntiger fliehen. Das Erstaunliche: Dieser Effekt funktioniert auch in die andere Richtung. Beruhigende Bilder oder kurze mentale Pausen können die Stressreaktion messbar senken. Ihr Gehirn lässt sich also nicht nur von Bedrohungen, sondern auch von positiven Reizen „überlisten“. Wenn Sie das nächste Mal bemerken, dass Ihre Gedanken sich im Kreis drehen, denken Sie daran: Ihr Körper folgt dem, was Ihr Geist ihm vorgibt – und genau darauf können Sie Einfluss nehmen.



Entspannungsmethode, die vom amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobson in den 1920er-Jahren entwickelt wurde. Jacobson ging davon aus, dass Körper und Psyche eng miteinander verbunden sind: Wenn die Muskeln entspannt sind, beruhigt sich auch der Geist und umgekehrt.

So geht's:

- Setzen oder legen Sie sich entspannt hin.
- Einzelne Muskelgruppe anspannen (z. B. Bauch) für etwa 5–10 Sekunden.
- Loslassen der Spannung und bewusste Wahrnehmung der Entspannung für ca. 30 Sekunden.
- Achtsames Spüren des Unterschieds zwischen Anspannung und Entspannung.
- Auf diese Weise auch die nächsten Muskelgruppen aktivieren (z. B. Hände, Schultern, Gesicht).

Fünf gute Gründe für die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Beruhigt das Nervensystem: Die gezielte Entspannung der Muskulatur aktiviert den Parasympathikus, also den Teil des Nervensystems, der unter anderem für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Dadurch sinken Puls, Atmung und auch der Blutdruck.

Reduziert körperliche Stresssymptome: Viele Menschen spannen bei Stress unbewusst Muskeln an, vor allem im Nacken, Rücken oder Kiefer. PMR löst diese Spannungen und mindert so Kopfschmerzen, Verspannungen oder Schlafprobleme.

Fördert Körperbewusstsein: Wer regelmäßig übt, spürt frühzeitig, wann sich Stress im Körper bemerkbar macht, und kann rechtzeitig gegensteuern, bevor sich dauerhafte Beschwerden entwickeln und Verspannungen chronisch werden.

Schnell und überall anwendbar: Man braucht keine Hilfsmittel und die Übung kann in wenigen Minuten durchgeführt werden: zu Hause, im Büro oder unterwegs. Schon kurze Übungseinheiten zeigen Wirkung.

Langfristig wirksam: Bei regelmäßiger Anwendung verbessert sich die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen. Studien zeigen, dass PMR nicht nur bei Stress, sondern auch bei Angstzuständen, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen hilfreich sein kann.

Etablieren Sie Rituale – und dann heißt es: dranbleiben! Denn der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein und Stresssituationen können immer wieder auftreten. Gezielte Stressreduktion hilft, Körper und Geist zu entspannen, und fördert so einen gesunden Blutdruck. Wer regelmäßig Stress abbaut, unterstützt die Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt das allgemeine Wohlbefinden. So kann man aktiv dazu beitragen, Bluthochdruck zu vermeiden oder zu senken. ■

Noch mehr Tipps zur Entspannung gibt's in unserem Faltblatt „5 Tipps zur Entspannung bei Stress und Bluthochdruck" zum Download auf unserer Website.

▶ **www.hochdruckliga.de/betroffene/infomaterial-zum-download**

Faltblatt ansehen