

## **Die Wirkung von Stress auf das Herz-Kreislaufsystem**

Jeder Mensch empfindet andere Dinge als stressend. Der eine ärgert sich über einen fehlenden Parkplatz beim Einkaufen am Wochenende. Ein anderer Mensch fühlt sich erst so richtig gestresst, wenn er zu spät zu seiner eigenen Hochzeit kommt. Eine Stressreaktion kann man jedoch ganz objektiv im Körper messen. Und es ist erwiesen, dass Stress unserem Körper schadet.

Akuter starker Stress kann eine so starke Wirkung haben, dass er einen Herzinfarkt auslösen kann. Starke Emotionen können das mysteriöse Krankheitsbild des gebrochenen Herzens auslösen. Was ein Herzinfarkt zu sein scheint und dem Herzen plötzlich die Kraft zu Pumpen raubt, wird "einfach nur" durch starke Gefühle, wie den Verlust eines lieben Menschen, ausgelöst.

Neben solch akuten Belastungsreaktionen gibt es außerdem die chronische Form von Stress. Chronischer Stress kann zu einem Burnout führen und ist darüber hinaus ein Risikofaktor für fast alle Herz- Kreislauferkrankungen.

Wie kann man erkennen, dass man unter chronischem Stress leidet? Wie kann man die Wirkung von Stress auf den menschlichen Körper erklären? Und was kann vor einem Burnout Syndrom schützen?

Wenn Ihr Interesse geweckt ist, kommen Sie gerne zum Vortrag am 05.09.2019 um 18:30Uhr in die Cardiance Clinic. Die Referentin Frau Dr. med. Kerstin Khattab leitet das ambulante kardiale Rehabilitationsprogramm der Cardiance Clinic und ist zudem seit vielen Jahren Ausbildnerin für Iyengar-Yoga. Deshalb unterrichtet sie ihre Patienten in der ambulanten Rehabilitation auch praktisch und persönlich darin, wie man Stress entgegenwirken kann.



**Dr. med. Kerstin Khattab**

**Cardiance Clinic**  
**Zentrum Staldenbach 5/7**  
**8808 Pfäffikon SZ**  
**Tel.: 052 303 4747**  
**[k.khattab@cardiance.com](mailto:k.khattab@cardiance.com)**  
**[www.cardiance.com](http://www.cardiance.com)**