

## Die Summe der Stressfaktoren im Blick behalten

### Statement Dr. Sonja Hermeneit zum Umgang mit dauerhaftem Druck

Die KKH will helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Ein großer Risikofaktor ist Stress. Stress fördert zudem ein ungesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten, was ebenfalls das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, ist es wichtig, das Thema Stress bei der Früherkennung und Prävention mehr in den Fokus zu rücken. Dabei müssen wir alle Lebensbereiche im Blick behalten.

Generell gehört Stress zum Leben dazu – in Maßen, mit angemessenen Erholungsphasen. Problematisch wird es hingegen vor allem dann, wenn viele Stressfaktoren aufeinandertreffen, etwa wenn alle Lebensbereiche – Arbeit, Familie und Freizeit – Stress verursachen. In solchen Fällen sind die Auslöser besonders schwer greifbar – sowohl für Laien als auch für Ärzt/innen. Für Stress gibt es zudem keine wirklichen Richtlinien wie für Bewegung und Ernährung (etwa 10.000 Schritte pro Tag, Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung). Der Maßstab für die Bewertung von Stress ist hingegen häufig, was Kolleg/innen oder Influencer/innen scheinbar mühelos stemmen – etwa eine berufstätige alleinerziehende Mutter mit mehreren Kindern.

Vielen Menschen ist darüber hinaus gar nicht bewusst, dass sie bereits selbst viel tun können, damit Stress nicht zur Gefahr für die Gesundheit wird – etwa mit Präventionskursen. Angebote zu Bewegungs- und Ernährungsthemen sind hingegen häufig bekannter. Das zeigen auch KKH-Daten. Demnach waren in den vergangenen Jahren die Nutzer/innen-Zahlen von Kursen zum Thema Bewegung und Ernährung um rund 87 Prozent höher als zum Thema Stress.

Um Stress als wichtigen Risikofaktor noch mehr ins Bewusstsein zu rufen, kann es außerdem wertvoll sein, wenn Ärzt/innen ihre Patient/innen proaktiv darauf ansprechen. Laut unserer forsa-Umfrage macht bereits rund ein Viertel der Mediziner/innen ihre Patient/innen auf die Themen Stressvermeidung und Stressabbau aufmerksam. Davon dürfen es gern noch mehr werden.

Eine wichtige Rolle spielt aus unserer Sicht auch die Weiterentwicklung der betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen, denn Stress hat einen wesentlichen Einfluss auf die Arbeitssicherheit, das betriebliche Eingliederungsmanagement und die Motivation der Mitarbeitenden. Uns als Krankenkasse ist es daher ein Anliegen, das Bewusstsein für den Risikofaktor Stress bei allen Beteiligten zu fördern, bevor es zu Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder gar einem Herzinfarkt kommt. Dabei wollen wir aktiv unterstützen: im Bereich Prävention, durch Hinweise auf bereits bestehende Angebote und bei der Entwicklung neuer Leistungen, die dabei helfen, besser mit Stress umzugehen.