

KIZ STRESSDIAGNOSTIK UND INDIVIDUELLE THERAPIE

Diagnostik zur Abklärung organischer Herz- und Kreislaufkrankungen

- Ultraschall Herz/Halschlagadern
- Langzeit-Blutdruckmessung
- Belastungsuntersuchungen

Stressdiagnostik und Stresstherapie

- Bestimmung Ihres 24 h Stressprofils (HRV-Methode)
- Individuelle Beratung zur Stressreduktion
- Individuelle medikamentöse Therapieempfehlungen
- Coaching zur Stressbewältigung
- Ambulantes Stress-Präventionsprogramm (Herzschule München)

Alle Leistungen des KIZ finden Sie auf unserer Homepage.

ANFAHRTSBESCHREIBUNG



Mit dem Auto

Von der Sonnenstraße (Altstadtring) in Fahrtrichtung Norden fahren Sie kurz vor dem Stachus rechts in die Herzogspitalstraße. Die 2. Straße links ist die Eisenmannstraße. Ihr Auto können Sie direkt gegenüber oder in einem der nur wenige Meter entfernten Parkhäuser parken.

Öffentliche Verkehrsmittel

U4/U5 Karlsplatz/Stachus, U3/U6 Marienplatz,
U1/U2 Sendlinger Tor.
Alle S-Bahn-Linien sowie Tram 16/17/18/19/20/21/27
Karlsplatz/Stachus.

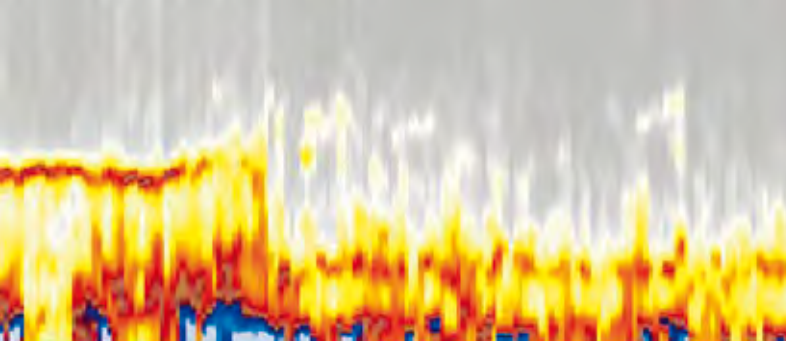
KIZ Kardiologie im Zentrum
im Zentrum für Diabetologie, Herz- und Gefäßmedizin

Eisenmannstraße 4, 80331 München
FON 089-255 44 79-0, FAX 089-255 44 79-10
info@kiz-muenchen.de
www.kiz-muenchen.de

Kardiologie 
im Zentrum

STRESS
WIE SIE BURNOUT VERMEIDEN





Stressbelastung führt zu Erschöpfung und Krankheit.

Dauerhafte Stressbelastung gehört für viele Menschen zum Alltag. Die Vielfalt von Stresssituationen ist groß, sie reicht von Leistungsüberforderung über zwischenmenschliche Konflikte bis hin zu Sinnkrisen. Psychische und hormonelle Anpassungsreaktionen führen bei akutem Stress zu Blutdruck- und Pulsfrequenzerhöhung, bei chronischer Stressbelastung bis hin zu Erschöpfung, Burnout, Depression und Herz-Kreislaufkrankungen.

HÄUFIGE STRESSFALLEN

Ein Burnout kommt nicht über Nacht

Wer Anerkennung durch Über-Engagement sucht, setzt sich permanent selber unter Druck. Parallelhandlungen (Multitasking) verschlechtern die Leistungsfähigkeit und die körperliche Wahrnehmung. Konzentrationsstörungen entstehen durch ständige Erreichbarkeit (Smartphone) und pausenlose Außenreize. Das Internet dient schneller Information und Kommunikation, kann aber auch Ruhelosigkeit und Schlafstörungen fördern. Zucker im Pausen-Power-Riegel erhöht nur kurzfristig die Energiereserven, die Erschöpfung wird danach stärker. Durch Freizeitaktionismus statt Muße und Erholung entstehen Müdigkeit und Selbstentfremdung.

ENTSPANNUNG BEGINNT IM ALLTAG

Ohne Pause keine Erholung

Regelmäßige Pausen beugen einer schleichenden Erschöpfung vor. Zwei Stunden konzentrierter Arbeit sollten 15 Minuten Pause folgen. Erholsam ist die Pause dann, wenn ihr Inhalt das Gegenteil der vorangegangenen Tätigkeit ist. Für unsere meist gedankenintensiven Arbeitspflichten bedeutet das z.B. bewusste Gedankenstille oder ein kurzer Tagesschlaf. Wichtig ist, die Pause nicht zur Beantwortung von Emails oder zur Ablenkung durch moderne Bildmedien zu nutzen.

SPORT SCHÜTZT VOR STRESS

Effektiver Abbau von Stresshormonen

Ein moderater Ausdauersport befreit den Kopf von kreisenden Gedanken und verbessert die Kreislaufregulation. Regelmäßige sportliche Aktivität führt zum Abbau chronisch erhöhter Stresshormonspiegel und verbessert die Funktion von Organen und vegetativem Nervensystem. Statt stressbedingt in Erstarrung zu fallen, bleibt der Organismus anpassungsfähig für Herausforderungen. Aber Achtung: Eine zu intensive sportliche Belastung stellt den nächsten Stressfaktor für den Körper dar. Achten Sie beispielsweise beim Joggen darauf, dass Sie sich noch mit einem Partner unterhalten könnten.

ACHTSAMKEIT ENTSCHLEUNIGT

Innere Ruhe durch intensive Wahrnehmung

In unserer nützlichkeitsorientierten Welt der Beschleunigung hilft Achtsamkeit, das kräftezehrende Verhalten von Aktion und reflexartiger Reaktion zu durchbrechen. Das für wenige Minuten mit allen Sinnen „achtsame“ Eintauchen in eine einzige Tätigkeit unterbricht die von außen vorgegebenen, automatischen Handlungsabläufe und wir kommen zu uns selbst. Achtsamkeit ist eine individuelle Erfahrung, die Sie erlernen können. Hilfreich ist ein begleitendes Coaching.

REGENERATION IM SCHLAF

Die größte Kraftquelle des Menschen

Der erholsame Nachtschlaf ermöglicht die nachhaltigste Regeneration des Organismus. Ein ruhiger Abendspaziergang fördert das Einschlafen. Kühle und dunkle Räume unterstützen das Durchschlafen. Bei nächtlichem Gedankenrasen hilft es, die Gedanken sofort nieder zu schreiben: Legen Sie sich Stift und Papier ans Bett. Alkoholkonsum am Abend vermindert die nächtliche Regenerationsfähigkeit des Körpers. Die passive Berieselung des abendlichen Fernsehens mit schnellen Bildern heizt die Reizspirale wieder an, Schlafstörungen können die Folge sein.