

KIZ STRESSDIAGNOSTIK UND INDIVIDUELLE THERAPIE

Diagnostik zur Abklärung organischer Herz- und
Kreislaufkrankungen
Ultraschall Herz/Halschlagadern
Langzeit-Blutdruckmessung
Belastungsuntersuchungen

Stressdiagnostik und Stresstherapie
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 GbR

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



STRESS

WIE SIE BURNOUT VERMEIDEN



Stress 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 wie z. B. Herzinfarkt.

HÄUFIGE STRESSFALLEN

Ein Burnout kommt nicht über Nacht

Wer Anerkennung durch übermäßigen Einsatz sucht, setzt sich selbst dauerhaft unter Druck. Multitasking und ständige Erreichbarkeit – etwa durch das Smartphone – verschlechtern Konzentration und Körperwahrnehmung. Das Internet bietet schnelle Information und Kommunikation, fördert aber auch Ruhelosigkeit und Schlafstörungen. Zuckerhaltige Snacks liefern nur kurzfristig Energie, danach folgt oft noch größere Erschöpfung. Freizeitstress statt echter Erholung führt zu Müdigkeit und dem Gefühl, sich selbst zu verlieren.

ENTSPANNUNG BEGINNT IM ALLTAG

Ohne Pause keine Erholung

Regelmäßige Pausen schützen vor schleichender Erschöpfung. Nach etwa zwei Stunden konzentrierter Arbeit sollten Sie einige Minuten Pause machen. Erholend ist eine Pause dann, wenn sie das Gegenteil der vorherigen Tätigkeit bietet – zum Beispiel ein kurzer Spaziergang oder bewusste Gedankenruhe statt weiterer Bildschirmzeit. Nutzen Sie Pausen nicht für E-Mails oder Social Media.

SPORT SCHÜTZT VOR STRESS

Effektiver Abbau von Stresshormonen

Moderater Ausdauersport hilft, Stresshormone abzubauen und den Kreislauf zu stabilisieren. Regelmäßige Bewegung stärkt die Anpassungsfähigkeit des Körpers und fördert das seelische Gleichgewicht. Wichtig: Überfordern Sie sich nicht – ein gutes Maß ist erreicht, wenn Sie sich beim Sport noch unterhalten können.

ACHTSAMKEIT ENTSCHEUNIGT

Innere Ruhe durch bewusste Wahrnehmung

Achtsamkeit hilft, den Kreislauf aus Aktion und automatischer Reaktion zu durchbrechen. Schon wenige Minuten am Tag, in denen Sie sich ganz auf eine Tätigkeit konzentrieren, bringen innere Ruhe. Achtsamkeit können Sie lernen – auch professionelle Unterstützung, etwa durch ein Coaching, kann hilfreich sein.

REGENERATION IM SCHLAF

Die größte Kraftquelle des Menschen

Erholender Schlaf ist die wichtigste Kraftquelle. Ein ruhiger Abendspaziergang, ein kühler, dunkler Raum und das Notieren belastender Gedanken vor dem Schlafengehen fördern die Nachtruhe. Vermeiden Sie abends Alkohol und schnelle Medienreize, da sie die Erholung stören können.

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG STÄRKT DAS HERZ

Gemeinsam besser durch Belastungen

Gute und tragfähige Beziehungen sind ein wichtiger Schutzfaktor für unsere Gesundheit. Familie, Freunde oder auch Kollegen können in stressreichen Zeiten helfen, Anspannung zu verringern und neue Kraft zu schöpfen. Wer sich auf ein unterstützendes Umfeld verlassen kann, bewältigt Belastungen oft leichter und bleibt psychisch wie körperlich stabiler. Suchen Sie deshalb aktiv den Austausch: Ein offenes Gespräch, ein gemeinsamer Spaziergang oder auch nur das Gefühl, verstanden zu werden, wirkt entlastend und stärkt das Herz-Kreislauf-System.