



https://biz.li/32yg

WIE MÄNNER STRESS ABBAUEN UND IHR HERZ SCHÜTZEN KÖNNEN

Veröffentlicht am 15.03.2024 um

Dass Stress sich negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken kann, ist kein Geheimnis. Besonders da er zu Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und letztlich wie Stress das Herz beeinträchtigt und was Männer tun können.

Wie Stress das Herz beeinträchtigt

Um das Herz zu schützen und das Risiko für einen Herz besser damit umzugehen. Ein angenehmer Nebeneffekt: Stress was ist Stress eigentlich genau? Stress ist eine natürliche Situationen. Er aktiviert das sympathische Nervensystem

Cortisol, die den Körper in einen Zustand erhöhter Bereitschaft versetzen. Das Herz schlägt schneller und stärker, der Blutdruck steigt, die Atmung beschleunigt sich und die Blutgefäße verengen sich. Diese Reaktion ist sinnvoll, wenn sie kurzfristig auftritt und dem Körper hilft, mit der Situation umzugehen. Wenn sie jedoch zu häufig oder zu lange anhält, kann sie dem Herzen schaden. Chronischer Stress kann zu einer Überlastung des Herzmuskels führen, der mehr Sauerstoff benötigt, um seine Leistung zu erbringen. Außerdem kann Stress zu einer Entzündung der Blutgefäße beitragen, die die Bildung von Plaques aus Cholesterin und anderen Substanzen begünstigt. Diese Plaques können die Arterien verstopfen und den Blutfluss zum Herzen verringern, was zu einer koronaren Herzkrankheit (KHK) führt. KHK ist die häufigste Ursache für einen Herzinfarkt, bei dem ein Teil des Herzmuskels abstirbt, weil er nicht genügend Blut erhält. Ein Herzinfarkt ist ein lebensbedrohlicher Notfall, der sofortige medizinische Hilfe erfordert. Die Symptome eines Herzinfarkts können variieren, aber typischerweise sind es starke Schmerzen oder ein Druckgefühl in der Brust, die in den Arm, den Hals oder den Kiefer ausstrahlen können. Andere Anzeichen sind Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schweißausbrüche, Schwindel oder Ohnmacht. Männer haben ein höheres Risiko für einen Herzinfarkt als Frauen, vor allem in jüngeren Jahren. Das liegt zum einen an biologischen Faktoren wie dem Einfluss von männlichen Geschlechtshormonen auf das Herz-Kreislauf-System. Zum anderen spielen auch psychosoziale Faktoren eine Rolle, wie zum Beispiel [der Umgang mit Stress](#). Männer neigen dazu, Stress eher zu verdrängen oder zu ignorieren als Frauen und suchen seltener Hilfe oder Unterstützung. Außerdem greifen sie häufiger zu ungesunden Bewältigungsstrategien wie Rauchen, Alkohol oder übermäßigem Essen.



Wie Männer Stress abbauen können

Doch wie können Männer nun am besten Stress abbauen? Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten: **Stressfaktoren identifizieren:** Der erste Schritt ist, sich bewusst zu machen, was einen stresst und wie man darauf reagiert. Manche Stressfaktoren lassen sich vermeiden oder verändern, andere muss man akzeptieren oder anpassen. **Einstellung ändern:** Oft hängt der Stress davon ab, wie man eine Situation bewertet oder interpretiert. Man kann versuchen, die Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen oder positive Aspekte zu finden. **Erwartungen anpassen:** Manchmal setzt man sich selbst unter Druck, indem man unrealistische oder übertriebene Ziele verfolgt oder perfekt sein will. Es kann helfen, die Erwartungen an sich selbst und andere zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren. **Prioritäten setzen:** Um sich nicht zu überfordern, sollte man sich auf das Wesentliche konzentrieren und sich Zeit für das nehmen, was einem wichtig ist. Man sollte auch lernen, Nein zu sagen oder um Hilfe zu bitten, wenn man zu viel zu tun hat. **Mehr Entspannung:** Um den Stress abzubauen, sollte man regelmäßig etwas tun, was einem Spaß macht oder gut tut. Das kann zum Beispiel Sport, Musik, Lesen, Meditation oder ein Hobby sein. Schon [der Anblick und die Pflege von Topfpflanzen hilft](#). Auch ausreichend Schlaf und Erholung sind wichtig für die Gesundheit. **Soziale Unterstützung suchen:** Es ist hilfreich, mit anderen Menschen über seine Probleme oder Gefühle zu sprechen oder sich Rat oder Trost zu holen. Dabei können die Familie, Freunde, Kollegen

oder auch professionelle Berater nützlich sein. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder Online-Foren kann helfen.