

# Dem Stress auf der Spur

Das aus dem Englischen stammende Wort „stress“ bedeutet so viel wie „Beanspruchung“. Wer sich ständig überlastet fühlt, ist burnout-gefährdet. Wir haben mit zwei Ganzheitsmedizinern über gesundheitsschädigendes Stress-Erleben und mögliche Behandlungsansätze gesprochen.

**Die beiden Münchner Fachärzte für Allgemeinmedizin, Dr. Michaela Plica und Dr. Cyrus Sami, entwickeln für ihre Stress-Patienten jeweils individuelle Therapiekonzepte. Neben etablierten und neuen Verfahren legen sie großen Wert auf die vorbeugende Wirkung eines achtsamen Lebensstils.**

## **natürlich gesund & munter:**

**Frau Dr. Plica, Herr Dr. Sami, immer mehr Menschen leiden unter „Stress“. Was sind eigentlich „Stress-Patienten“?**

**Dr. Sami:** Den typischen Stress-Patienten gibt es nicht. Neben den Berufstätigen sind zunehmend auch Kinder, Schüler und Studenten, aber auch Hausfrauen darunter. Auf den ersten Blick mag das merkwürdig erscheinen, aber das Gefühl, Stress zu haben, entsteht durch die Bewertung der Belastungsfaktoren. Das können anspruchsvolle, schwierige oder beunruhigende Situationen sein, die man möglicherweise gar nicht als bedrohlich wahrnimmt, etwa weil man Sätze wie „Stell dich nicht so an!“ verinnerlicht hat. Auch eine Frau, die top ausgebildet ist, aber wegen der Kinder zu Hause ist, kann Stress haben! Entwe-

der weil sie sich dauerhaft langweilt – das kann auf Dauer zum sogenannten Bore-out-Syndrom führen mit ähnlichen Beschwerden wie beim Burn-out – oder weil sie sich dem Schulstress ihrer Kinder nicht entziehen kann und vielleicht vom Ehemann nicht ernst genommen wird. Auch Hartz-IV-Empfänger, die wir sicher nicht als gestresste Menschen bezeichnen würden, können durch eine solche andauernde Unterforderung enorm unter Stress stehen.

**Dr. Plica:** Menschen, die unter starkem Stress leiden, muss man das nicht ansehen. Sie kommen nicht unbedingt abgekämpft und erschöpft aussehend in meine Praxis, sondern haben je nach Stadium des Stress-Syndroms unterschiedliche Symptome. Bei vielen Patienten stehen körperliche Beschwerden im Vordergrund. Hier ist zunächst eine gründliche schulmedizinische Diagnostik nötig, um organische Erkrankungen auszuschließen. Vor allem für Männer ist es erst einmal eine Enttäuschung, wenn nichts „medizinisch Greifbares“ gefunden wird. Ich denke da an einen 48-jährigen Manager, der gerade eine eigene Firma gegründet hatte und unter großer Anspannung stand. Er hatte vor allem nachts →









schen mit einer schwierigen Biografie meistens nicht so viel Stress ertragen können. Wir wollen Vorboten erkennen. Deshalb ist der Stress-Test auch für Gesunde gemacht, der – weil es sich um ein Pilotprojekt handelt – in unserer Praxis derzeit nicht berechnet wird. Solch ein Testverfahren kann übrigens auch für Firmenbelegschaften zur Gesundheitsförderung interessant sein, denn Gesundheitsvorsorge sollte dort beginnen, wo man sich die meiste Zeit des Tages aufhält.

**Dr. Plica:** Mein Therapiekonzept stelle ich immer auf verschiedene Säulen. Das Prinzip der Diversität wird meiner Erfahrung nach der Komplexität und Dynamik des Menschen am besten gerecht und hat die meiste Aussicht auf Erfolg. Ich modulare das Konzept auch, je nachdem, wie der Patient im weiteren Verlauf reagiert, zumal ich ihn ja auch während der Behandlungen und Gespräche immer besser kennenlerne. Grundsätzlich zielen alle meine naturheilkundlichen, ganzheitlichen Therapiekonzepte immer darauf ab, dem Menschen Hilfestellungen zur Selbstregeneration zu geben. Der Organismus kann sich letztlich immer nur selbst heilen. Wichtig ist, dass ich als Behandler und der Patient ein Team bilden, das an einem Strang zieht. Der Betroffene lernt dabei, Körpersignale rechtzeitig wahrzunehmen und spürt, wie heilsam es ist, Verantwortung und Fürsorglichkeit für sich selbst zu übernehmen.

Bei meinem Patienten mit den Herzbeschwerden besserten sich diese relativ rasch. Als dann aber eine große Schwäche und Energielosigkeit einsetzten, konfrontierte sich der Patient mit der Frage „Was ist eigentlich mit mir passiert?“ und der Erkenntnis „Ich muss wirklich etwas ändern“. Das gehört zum Therapieprozess – noch arbeite ich mit ihm. Es wäre zu früh, ihn allein weitermachen zu lassen. Stressbedingte Krisen sind als Chancen zu sehen, die den Blick auf etwas Neues wenden. Ich ermutige Stress-Patienten dazu, sich nicht als ein Opfer zu sehen, dem etwas Schlimmes passiert ist, sondern diese Krise als große Chance für eine neue, gesündere Lebensgestaltung und Lebensqualität zu betrachten. Ich versuche, Impulse zu geben, um mit der eigenen Persönlichkeit – und nicht gegen sie – aus diesem Erschöpfungssyndrom oder Burn-out herauszukommen./dk 