

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

T +352 2468-1

www.facebook.com/hopitauxrobertschuman

www.hopitauxschuman.lu

Abteilung Kardiologie

T (+352) 2468 6425

RS HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN



KARDIOLOGIE STRESS



**STRESS:
SORGEN SIE
FÜR IHR HERZ**

hopitauxschuman.lu

[facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

Imprimé au Luxemburg

W. 03.2023 - Ed. 08.2023

Réf. Nr. article Orbis: 1025915

Description: STRESS : PRENEZ

SOIN DE VOTRE CŒUR DE

BEI 33 % DER HERZINFARKTE STELLT STRESS DIE HAUPTURSACHE DAR

Stress kann Folgendes auslösen:

- Erhöhung der **Herzfrequenz**
- Erhöhung des **Blutdrucks**
- Erhöhung der **Atemfrequenz**

Stress ist eine normale Reaktion des Organismus auf bestimmte Umstände, die seine gewöhnliche Funktionsweise verändert.

Positiver Stress kann als angenehm erlebt werden und regt zum Handeln an.

Negativer Stress gefährdet die Fähigkeiten des Individuums zur Problembewältigung und erzeugt unangenehme Gefühle: Angst, Wut, Entmutigung.

GLÜCKLICHERWEISE IST STRESS KEIN UNABWENDBARES SCHICKSAL, UND ES GIBT MÖGLICHKEITEN, SICH DAVOR ZU SCHÜTZEN.

ZEHN STRATEGIEN DES STRESSABBAUS

1. Mindestens einmal täglich **tue ich mir etwas Gutes**.
2. **Ich bewege mich** mindestens 30 Minuten täglich, um das Anti-Stress-System zu stärken.
3. **Ich trinke weniger** Kaffee und Alkohol.
4. **Ich rauche nicht**. Wenn ich das Rauchen für eine Entspannungsmethode halte, irre ich mich: In Wirklichkeit setze ich mich dadurch einem hohen Herzinfarkttrisiko aus.
5. **Ich ernähre mich ausgewogen**: Ich nehme 3 Mahlzeiten pro Tag mit 5 Obst- und Gemüseportionen zu mir. Ich konsumiere weniger Fett, Zucker und Salz und verzichte auf Knabbereien.
6. **Ich gönne mir täglich Erholungsphasen**: Entspannung, Meditation, Lesen, Musik hören, einen Film ansehen...
7. **Ich benenne** meine Gefühle: Ängste, Freude, Empfindungen...
8. **Ich rede mit** den Menschen in meinem Umfeld und höre ihnen zu: Kollegen, Partner, Kinder, Angehörige, Freunde...
9. **Ich achte auf** eine gute Schlafqualität und eine ausreichende Schlafdauer.
10. Wenn ich das Bedürfnis verspüre, scheue ich mich nicht, **professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen**: Psychologin, Psychotherapeut...