

Entspannungstechniken

Stress lauert überall. Versuchen Sie zunächst Situationen zu vermeiden, die zu Stress führen.

Entscheidend ist auch, wie Sie bestimmte Situationen bewertet: ob als Herausforderung oder Überforderung. "Think positive" ist eine der besten Stressvermeidungsstrategien.

Lässt sich der Stress nicht vermeiden, helfen Entspannungstechniken oder Sport:

- **Autogenes Training**

Autogenes Training basiert auf der konzentrativen Selbsthypnose und bewirkt schon nach kurzer Zeit innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

- **Fünf Tibeter**

Mit den fünf Tibetern können Sie mit wenig Aufwand Körper und Psyche stärken. Wichtig: Die fünf einfachen Übungen möglichst täglich ausführen.

- **Progressive Muskelentspannung**

Psychische Anspannung und Erregung kann die Muskelspannung erhöhen. Schmerzhafte Muskelverspannungen lassen sich durch die Progressive Muskelentspannung günstig beeinflussen.

- **Qi Gong**

Qi Gong ist eine meditative Form der Energiearbeit, die auf Körper und Atemübungen basiert. Er hat in der chinesischen Medizin eine sehr lange Tradition.

- **Tai Chi**

Tai Chi, vom Ursprung her eine Kampfkunst, ist ein jahrhundertealtes chinesisches Bewegungssystem.

- **Yoga**

Yoga ist eine Meditationslehre aus Indien und hat einen religiösen Ursprung.

- **Stress wegtrainieren**

Regelmäßige und moderate sportliche Aktivität ist das wohl wirksamste Mittel, den Körper resistenter gegen Stress zu machen und vorhandenen Stress abzubauen. Besonders für das Herz stellt Sport in der richtigen Dosierung ein vielseitiges und zudem nebenwirkungsfreies Universalmedikament dar, sowohl vorbeugend als auch bei bereits vorliegenden Erkrankungen. (Weitere Infos unter www.stressforum.de)

Beratungsservice

- Diabetes
- Ernährung
- Homöopathie
- Reisemedizin
- Häusliche Pflege
- Hautpflege
- Kosmetik
- Prävention

Verleihservice

- Medela® Milchpumpen (Intervall)
- Digitale Babywaagen
- Pari® Inhalatoren
- Blutdruckmessgeräte

Check-up Service

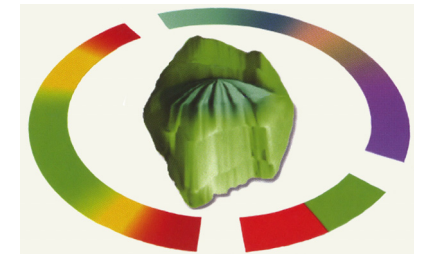
- Blutdruck
- Blutzucker
- HbA_{1c}-Wert
- Blutfettwerte
- Harnsäure
- Leberwerte
- Freie Radikale
- Herzcheck (ECP)

PLUS Service

- Informative Homepage
- 24h Online-Shop
- Aktueller Newsletter
- Lieferung per Botendienst
- Eigene Parkplätze im Hof
- Lange Öffnungszeiten
- Gebührenfreie Rufnummer
- Arzneimittel mit Preisvorteil
- Top-Angebote

www.rats-apotheke-michelstadt.de

Ratgeber



Herz-Check

Herzstress

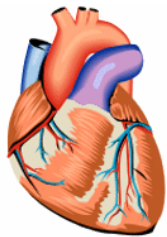
Jedes Herz ist ein kleines Wunder. Die Leistung des menschlichen Herzens ist faszinierend. Mit jedem Schlag pumpt es rund 70 bis 100 Milliliter Blut durch die Adern. 5 Liter in der Minute, 7.000 Liter am Tag, 2.550.000 Liter im Jahr.

Wie gesund ein Herz ist, hängt vom Lebensstil ab:

Stress und Hektik bringen unser vegetatives Nervensystem, das höchst sensibel auf Irritationen reagiert, aus dem Gleichgewicht: Der für die Verarbeitung von Stressreizen zuständige Teil dieses Nervensystems wird quasi überbeansprucht.

Die Folge: Der Puls jagt hoch, Haut- und Schleimhautgefäße verengen sich, die Sekretion der Speicheldrüsen läuft auf Sparflamme, und die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin wird angekurbelt. Der Körper ist dann in höchster Alarmbereitschaft – wir reagieren darauf mit nervöser Unruhe und Gereiztheit.

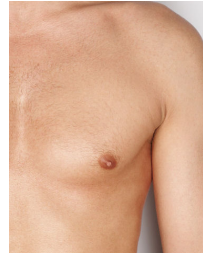
Viele Menschen können auch nachts nicht abschalten und wälzen sich viele Stunden lang ruhelos im Bett. Wer aber völlig gerädert aufwacht, startet schon genervt in den Tag – der Teufelskreis schließt sich.



Dauerstress macht krank

Dauerstress führt zu Burn-out und Depressionen, erhöht die Infektanfälligkeit und stellt einen der hauptsächlichen Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen dar, auch unabhängig von anderen Risikofaktoren wie hohem Blutdruck und Veranlagungen.

Herzinfarkt, Schlaganfall und Durchblutungsstörungen sind mit Abstand die häufigste Todesursache. Doch Herzstress lässt sich dank moderner Technik einfacher denn je messen und meiden, bevor es zu spät ist!



Herzstress messen

Unser Herz leidet nicht nur unter Stress, es zeigt es uns auch an. Leider ist Herzstress nicht unbedingt spürbar, etwa in Form von Schmerzen oder anderen fühlbaren Symptomen, sondern erst bei genauem Hinsehen.

Eine millisekundengenaue Analyse der Schlagabfolge lässt eine Aussage über die Herzfrequenzvariabilität zu:

Herzfrequenzvariabilität

Ein Herz schlägt nicht monoton gleichmäßig, sondern zeigt von Schlag zu Schlag in definierten Zeitintervallen dezente Unregelmäßigkeiten. Ein gesundes unbelastetes Herz verändert permanent seine Frequenz und passt sich somit an innere Schwankungen wie z. B. Blutdruck, Atmung sowie an äußere Reize wie etwa Temperatur und Geräusche an.



Unter körperlicher und psychischer Belastung schaltet unser vegetatives Gleichgewicht von Erholung auf Belastung und die Veränderbarkeit der Herzschläge nimmt ab.

Chronischer Stress führt dauerhaft zu einer Abnahme der Schlag-zu-Schlag-Schwankungen in unserem Herzrhythmus. Schlägt das Herz zu sehr im Takt, kann es sich Veränderungen nicht schnell und flexibel genug anpassen.

Die Variabilität in der Herzfrequenz kann gemessen und mit Hilfe eines hinterlegten Algorithmus verglichen werden: Je höher dabei die Herzfrequenzvariabilität ausfällt, desto flexibler kann sich das Herz an interne oder externe Einflüsse anpassen.

Ein Messung und Bewertung der Herzfrequenzvariabilität hilft also Stress als Risikofaktor frühzeitig zu erkennen und zu bekämpfen, bevor das Herz dadurch geschädigt wird.

Die Stressbelastung wird mittels eines "Cardio-Stress-Index" quantifiziert.



Testen Sie jetzt ...

Wie fit ein Herz ist kann man sehen.

Mittels Elektroden an Fuß- und Handgelenk werden die vom Herzen ausgesandten Impulse digitalisiert und auf einem Monitor in ein farbiges Herzportrait umgewandelt.

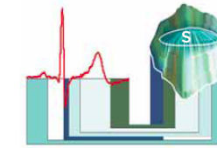
Das Electrocardiogramm (ECP) zeigt schnell, zuverlässig und unkompliziert EKG-Abweichungen und die momentane Stressbelastung an. Dank des farbigen Herzportraits wissen Sie in wenigen

Minuten, wie es um Ihre Gesundheit steht:

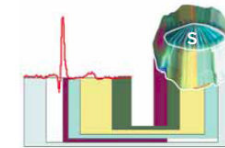
Grüne und blaue Farben stehe für Werte im Normbereich, gelbe und rötliche Farben mahnen zu erhöhter Aufmerksamkeit. Viele Rottöne und Violett signalisieren bedenkliche Abweichungen.

Das nach dem Ampelprinzip eingefärbte Herzportrait vermittelt so einen verständlichen visuellen Eindruck von der Vitalität des Herzmuskels.

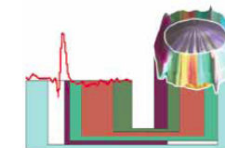
Sie erhalten einen Ausdruck von Ihrem Herzportrait und alle wichtigen Daten, die Sie gerne zu Ihrem nächsten Arztbesuch mitnehmen können.



Gute Werte ohne Abweichungen



Geringe bis mittlere Abweichungen



Erhebliche Abweichungen

Cardioscan stellt keine Diagnose im Sinne eines ärztlichen EKGs, sondern zeigt eine Momentaufnahme des aktuellen Herz-Kreislauf-Zustands. Bei Abweichungen von den Normwerten sollten Sie umgehend Ihren Arzt kontaktieren. Er wird ggf. weitere Untersuchungen vornehmen, eine Diagnose stellen und die Behandlung übernehmen.

Machen Sie den Herzcheck und vergewissern Sie sich auf einen Blick, dass Ihre momentane Stressbelastung und der Zustand Ihres Herzens im grünen Bereich sind.

