

Dauerstress macht krank und ist fürs Herz so schädlich wie Rauchen oder erhöhte Blutfettwerte. Kurse zur Stressbewältigung mit Entspannungstechniken oder mentaler Medizin sind IGeL-Angebote, von denen Patienten stark profitieren können.

MENTALE MEDIZIN

Stress im Griff

VON WOLFGANG GEISSEL

Ärger und Stress tun nicht weh, und die schädlichen Körperreaktionen darauf werden kaum bemerkt. „Einmal ärgern hält zum Beispiel die Blutgefäße für 20 Minuten unter Anspannung“, sagt Dr. Johannes Koepchen aus Dortmund. Der Gefäßchirurg und Stresstherapeut erinnert an die Ergebnisse der Interheart-Studie mit über 27000 Teilnehmern. Stress war in der Studie ein fast genauso starker Risikofaktor für einen Herzinfarkt wie Rauchen oder erhöhte Blutfettwerte.

Zur Bewältigung von Stress eignen sich zum Beispiel Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson. In der Prävention sind solche Maßnahmen IGeL-Angebote, sagt Dr. Wolfgang Grebe aus Frankenberg in Nordhessen. Der Internist bietet Autogenes Training an, zum Beispiel in seinen Kursen zur Raucherentwöhnung oder zur Gewichtsreduktion. „Solche Kurse können Ärzte zum

Yoga ist eine beliebte Technik zur Entspannung. Kurse zur Stressbewältigung mit Yoga sind in der Prävention IGeL-Angebote.
Foto: DAK

IGEL

Beispiel gut in der Volkshochschule oder in Vereinen anbieten“, sagt er. Der Aufwand für Fortbildung, um Autogenes Training vermitteln zu lernen, sei dabei relativ gering.

Der Stresstherapeut Koepchen offeriert in seiner Privatpraxis darüber hinaus ein umfangreiches medizinisches Stressmanagement inklusive einer persönlichen Stress-Analyse. „Werden bei einem 50-Jährigen schon Verkalkungen in den Karotiden festgestellt, dann reichen ASS und der Rat, ein bisschen kürzer zu treten, nicht aus“, sagt Koepchen dazu. Zu der Risikoanalyse gehört eine Anamnese, bei der berufliche und familiäre Belastungen erhoben werden. Auch auf stressverschärfende Denkstile wie „alles perfekt machen zu wollen“ oder „nicht nein sagen zu können“ prüft der Stresstherapeut. Hilfreich für die Anamnese sind Fragebögen wie das Freiburger Persönlichkeitsinventar (erhältlich unter www.testzentrale.de). Koepchen demonstriert seinen Patienten zudem mit Biofeedback, wie ihr Körper reagiert, wenn sie sich zum Beispiel an eine ärgerliche Situation erinnern. Dazu mißt ein Gerät (Mentalmeter) mit Sensoren den Hautwiderstand an den Fingern. Ermittelt

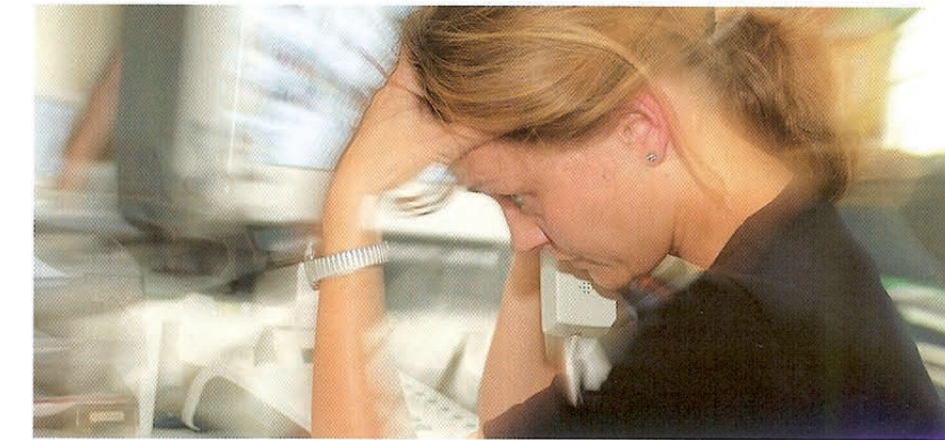
„Bei einem 50-Jährigen mit Verkalkungen in den Karotiden reichen ASS und ein bisschen kürzer treten nicht aus.“

DR. JOHANNES KOEPCHE

wird hierdurch die Sympathikus-gesteuerte Aktivierung der Schweißdrüsen, die das Gerät durch einen Warnton anzeigt. Und schließlich wird die Herzfrequenz-Variabilität mit dem Gerät Vicardio gemessen. Damit läßt sich die Herzbelastung durch chronischen Stress objektivieren (Infos: www.vicardio.de). Die Diagnostik rechnet Koepchen ab nach den GOÄ-Ziffern 831 (Vegetative Funktionsdiagnostik, 4,66 Euro einfach), 650 (EKG mit Herzfrequenzanalyse, 8,86 Euro) und 5 (Beratung, 4,66 Euro). Mit dem Faktor 1,7 gesteigert, kommt er auf einen Betrag von 37,78 Euro.

Zur Stressbewältigung bietet Koepchen ein mentales Training von je vier Einheiten à zwei Stunden an. Dort lernen Patienten wie sich Stressfolgen durch Änderung von Denkmustern und durch Problemlösestrategien abmildern lassen. Koepchen empfiehlt zum Beispiel Achtsamkeitstraining (Info: www.institut-fuer-achtsamkeit.de). Stressverschärfende Einstellungen wie Selbstüberforderung oder Perfektionismus werden analysiert. Gegen die schädlichen Denkmuster werden kognitive Strategien entwickelt und trainiert.

@ Mehr Infos: www.dr-koepchen.de



Betroffene nehmen Stress-Reaktionen wie erhöhten Puls und Bluthochdruck kaum wahr. Foto: dpa



ABRECHNUNGSTIPP Stressmanagement

Eine Sitzung autogenes Training rechnet Dr. Wolfgang Grebe aus Frankenberg ab nach den GOÄ-Ziffern 846 (Einzeltherapie, 8,74 Euro einfach) oder 847 (Gruppentherapie, 2,62 Euro). Ist das Training in einen Kurs zur Raucherentwöhnung integriert, rechnet er nach GOÄ 20 ab (6,99 Euro einfach). Einzelunterricht zum mentalen Training berechnet Dr. Johannes Koepchen nach GOÄ-Ziffer 870 (43,72 Euro einfach) pro Stunde.