



© Fotolia

Stress erhöht Schlaganfall-Gefahr

Übermäßiger Stress kann auch das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Das bewiesen jetzt Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Irland.

Während in der Studie 21 Prozent der Schlaganfall-Betroffenen über zu viel Stress klagten, waren es in der gesunden Kontrollgruppe nur 14 Prozent. Grundsätzlich fühlen Menschen sich gestresst, wenn sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, oder überfordert sind. In ihrer Untersuchung haben die Forscherinnen und Forscher unterschiedliche Stressfaktoren betrachtet. Das Ergebnis: Sowohl Stress im Job oder in der Familie als auch belastende Lebensereignisse, wie Trennungen, Krankheiten oder Todesfälle, erhöhen die Gefahr für einen Schlaganfall.

Stress reduzieren

Das Schlaganfall-Risiko steigt dabei mit zunehmendem Stress-Level: Während ein belastendes Lebensereignis das Risiko um 17 Prozent erhöht, steigt es bei zwei oder mehr belastenden Lebensereignissen um bis zu 31 Prozent. Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft rät daher, unbedingt das eigene Stress-Niveau zu senken. Zum Beispiel, indem Stressauslöser im Privatleben verringert werden. Auch Entspannungstechniken, wie Achtsamkeitsmeditation, autogenes Training oder Bewegung, seien geeignet.



> **Finden Sie hier Tipps, um stark gegen Stress zu werden.**

Zuletzt aktualisiert: 20.03.2023