



Dienstag, 01. Dezember 2015

Immer platt an freien Tagen

## Stress macht krank, aber erst danach

**Ob im Urlaub oder an Feiertagen: Kaum hört der Stress auf, fangen die Beschwerden an. Das Phänomen, das einem die freien Tage so richtig verhaseln kann, trägt den Namen Poststress-Syndrom.**

Stark gestressten Menschen passiert es immer wieder: Kaum haben sie ein paar Tage frei, werden sie krank, haben Schmerzen oder fühlen sich übermäßig erschöpft. Das, was mit ihnen passiert, hat sogar einen Namen. Des sogenannten Poststress-Syndroms haben sich Forscher der Universität Trier (<https://www.uni-trier.de/index.php?id=48>) angenommen und Patienten zur Häufigkeit solcher Erschöpfungs- und Krankheitszustände (<http://www.karger.com/Article/Pdf/438866>) befragt.

Für ihre Untersuchung werteten die Forscher die Daten von mehreren Probandengruppen aus. Sie stellten dabei fest, dass gesunde Studienteilnehmern, die nicht über besondere Stressbelastungen im Alltag klagen, auch eher selten (2,9 Prozent) unter Poststress-Symptomen leiden. Demgegenüber steht die Gruppe der Patienten, die wegen stressbedingter Beschwerden ihren Hausarzt (20 Prozent) oder eine Fachklinik (34,6 Prozent) aufsuchen. Zu den Poststress-Symptomen zählen vor allem Infekte, Erschöpfungszustände, Migräne und Rückenschmerzen. Je größer die Stressbelastung für die Patienten und die anschließende Erschöpfung sind, desto häufiger werden auch Poststress-Symptome genannt.

### Wege aus dem Teufelskreis

Für Betroffene, für die die Erholung an den freien Tagen dringend nötig wäre, ist es umso schlimmer, dass sie sich mit den typischen Symptomen herumschlagen müssen. Der Grund dafür liegt in einer Fehlregulierung des Botenstoffes Noradrenalin, der bei Stress besonders stark gebildet wird. "Sind die Anforderungen besonders intensiv und dauerhaft, dann übersteigt der Verbrauch an Noradrenalin die Neusynthese. In Ruhephasen wird dann zu wenig Noradrenalin freigesetzt und es kommt zu einer Balancestörung von Funktionen im Nerven- und Immunsystem, welche Poststress-Symptome hervorrufen", erklärt Professor Dirk Hellhammer (<https://www.uni-trier.de/index.php?id=46397>), der mit seiner Arbeitsgruppe schon viele Jahre an den Ursachen des Poststress-Syndroms forscht, die Zusammenhänge.

Mit einem neu entwickelten Diagnostikverfahren können solche Fehlregulierungen zuverlässig gemessen werden. Liegt das Poststress-Syndrom vor, dann haben behandelnde Ärzte die Möglichkeit, eine individuelle Therapie zusammenzustellen. Diese kann aus Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln sowie Stress- und Pausenmanagement bestehen. Das Diagnostikverfahren trägt den Namen "Neuropattern" (<https://neuropattern.de/info/startseite>). Bisher werden die Kosten dafür nicht von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Besonders hilfreich erwies sich die Neuropattern-Diagnostik bislang bei therapieresistenten Patienten.

Quelle: n-tv.de