

STRESS

Die Dosis macht das Gift

Chronische Belastung kann zu Veränderungen des Gehirns führen. Angezeigt sind unter anderem bewusste Ruhemomente.

VON MICHÈLE MUTTI «Stress ist im Grunde nichts Negatives, sondern ein wichtiger Schutzmechanismus des Körpers. Werden wir bedroht oder einer grossen Belastung ausgesetzt, verleiht Stress uns kurzfristig einen wichtigen Energiekick und versetzt den Körper in Alarmbereitschaft», erklärt Apotheker Youssef Hannalla. Durch die freigesetzte Energie würden wir leistungs- und handlungsfähiger und könnten beispielsweise schneller vor einer Gefahr flüchten. Wenn aber Erholungsphasen ausbleiben und Stress über eine lange Zeit bestehen bleibt, hat dies Auswirkungen auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Langfristig kann chronische Belastung zu Veränderungen des Gesundheitszustands führen.

Dauerhafter Alarmzustand. Naturbedingt waren Reize wie Lärm, unangenehme Gerüche oder allgemeine Gefahrensituationen schnell wieder vorbei, sodass sich der Stresszustand rasch legte. «In unserer heutigen Gesellschaft haben sich die Stressoren dahingehend verändert, dass wir uns weniger vor akuten, physischen Gefahren wie Angreifern in Acht nehmen, sondern uns eher mit psychischem Stress auseinandersetzen müssen», sagt

Hannalla weiter. Stressoren sind finanzielle Sorgen, Ärger mit Arbeitskollegen, Zeitdruck oder Leistungsdruck. Diese klängen nicht so schnell ab wie ein lauter Knall. Stattdessen blieben sie über längere Zeiträume hinweg bestehen und manifestierten sich als chronische Stressoren. Infolgedessen kann über längere Zeit keine Entspannungsreaktion eintreten und der Organismus befindet sich in einem dauerhaften Alarmzustand.

Ess- und Schlafverhalten. Chronischer Stress unterdrückt bestimmte Organe und Körpersysteme in ihrer Funktionsweise länger, als es für den Organismus gesund ist. Dies schwächt mitunter das Immunsystem so sehr, dass die Infektanfälligkeit oder Entzündungen im Körper zunehmen. Wenn der Körper chronischen Stress nicht abbauen kann, reagiert er zunächst mit Muskelverspannungen, die zu Schmerzen führen können. Die Verdauung wird gestört, das resultiert in Magenschmerzen, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfungen oder Blähungen. Das Ess- und Schlafverhalten wird beeinträchtigt, Reizbarkeit, Nervosität sowie kognitive Leistungsminderungen und Gedächtnisstörungen machen sich bemerkbar.

Ruhemomente. «Wir können lernen, besser, für uns angenehmer, mit Stress umzugehen respektive zu bewältigen», sagt Hannalla. Es gebe kein allgemeines Rezept. «Stattdessen ist es hilfreich, eine individuelle Bewältigungsstrategie zu entwickeln. Dadurch ist es sogar möglich, Stress als Motor für die eigene persönliche Entwicklung zu nutzen.» Chronischer Stress lasse sich am besten dadurch vermeiden, dass wir unserem Körper immer wieder Ruhepausen gönnen, um Stresshormone abzubauen. «Eine Möglichkeit hierfür sind Entspannungsübungen wie Yoga, die in ihrer Wirkungsweise durch zahlreiche Studien belegt wurden und in verhaltenstherapeutischen sowie achtsamkeitsorientierten Kontexten Anwendung finden.» Kurze Ruhemomente nehmen: Gerade in stressigen Zeiten könnten bereits wenige Minuten, um bewusst durchzuatmen, Wunder bewirken. «Wichtig ist hierbei, dass wir aktiv Zeitfenster für diese Augenblicke schaffen müssen.»

Wer länger unter chronischem Stress leide, der fange oft an, sich von anderen Menschen zurückzuziehen. «Damit beginnt dann häufig ein Teufelskreis. Besser ist es, ein funktionierendes soziales Netzwerk zu pflegen. Wer sich in seiner Familie oder im Freundeskreis gut aufgehoben fühlt, der kann besser mit Stress umgehen.» Bezüglich Stress verhält es sich wie bei Genussmitteln: Die Dosis macht das Gift. ■

STRESS

Seule la dose fait le venin

Un stress chronique peut entraîner des altérations du cerveau. Des périodes de repos choisies sont notamment indiquées.

PAR MICHÈLE MUTTI «Le stress n'est pas fondamentalement négatif, c'est un mécanisme de protection important du corps. Quand nous sommes menacés ou soumis à un stress important, celui-ci nous donne un brusque coup de fouet et met le corps en état d'alerte», nous explique le pharmacien Youssef Hannalla. L'énergie ainsi libérée nous rend plus performants, plus aptes à agir et à fuir plus rapidement, par exemple un danger. Mais lorsque les phases de récupération font défaut et que le stress persiste sur une longue période, cela agit sur notre bien-être physique et psychique. À long terme, une surcharge chronique peut altérer notre état de santé.

État d'alarme permanent.

Dans la nature, les stimuli tels que le bruit, les odeurs désagréables ou les situations dangereuses disparaissent en général vite, de sorte que l'état de stress s'estompe rapidement. «Dans notre société actuelle, les facteurs de stress ont évolué de telle sorte que nous devons moins nous méfier des dangers physiques aigus tels que des agresseurs, mais plutôt faire face au stress psychologique», poursuit Youssef Hannalla. Des facteurs de stress tels que des soucis financiers, des problèmes liés aux collègues de tra-

vail, la pression du temps ou de la performance ne s'atténuent pas aussi rapidement qu'une forte détonation. Ils persistent pendant de longues périodes et se manifestent sous la forme de facteurs de stress chroniques. En conséquence, aucune réaction de détente n'intervient pendant une longue période et l'organisme reste en état d'alerte permanent.

Comportement alimentaire et sommeil. Le stress chronique réduit l'activité de certains organes et systèmes corporels plus longtemps que ce qui est sain pour l'organisme. Cela affaiblit parfois le système immunitaire à tel point que la sensibilité du corps aux infections ou aux inflammations augmente. Lorsque celui-ci ne parvient pas à éliminer ce stress chronique, il réagit d'abord par des tensions musculaires qui peuvent entraîner des douleurs. La digestion est perturbée, ce qui se traduit par des maux et des brûlures d'estomac, des diarrhées, des constipations ou des ballonnements. Le comportement alimentaire et le sommeil sont affectés, de l'irritabilité, de la nervosité ainsi qu'une baisse des performances cognitives et des troubles de la mémoire se font sentir.

Des moments de calme.

«Nous pouvons apprendre à mieux gérer le stress, à nous le rendre plus supportable», explique le pharmacien. Il n'y a pas de recette générale, «il est préférable de développer une stratégie d'adaptation individuelle. Il est alors même possible d'utiliser le stress comme moteur de son propre développement personnel.» Le meilleur moyen d'éviter le stress chronique est d'accorder à notre corps des pauses régulières afin d'abaisser le taux des hormones du stress. «Une possibilité pour cela est de pratiquer des exercices de relaxation comme le yoga, dont le mode d'action a été prouvé par de nombreuses études et qui sont utilisés dans des contextes de thérapie comportementale et de pleine conscience.» Prendre de brefs moments de repos : en période de stress, quelques minutes pour consciemment respirer peuvent déjà faire des miracles. «Il est important de se créer activement des fenêtres temporelles à cette fin.»

Les personnes souffrant de stress chronique depuis longtemps commencent fréquemment à s'isoler des autres. «C'est souvent le début d'un cercle vicieux. Il est important de conserver un réseau social fonctionnel. Celui qui se sent bien entouré par sa famille ou son cercle d'amis gère mieux le stress.» Dans le domaine du stress, il en va de même qu'avec les stimulants: seule la dose fait le venin. ■

DER RAT LE CONSEIL

Youssef Hannalla, pharmacie Geno Apotheke, Rue Dufour/Dufourstrasse, Biel/Bienne



Sport ist nicht nur allgemein sehr gut für unsere körperliche und psychische Gesundheit, sondern hilft, Stresshormone abzubauen und Glücksnurotransmitter wie Dopamin freizusetzen. Die grösste positive Gesundheitswirkung haben wöchentlich mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität wie Gehen oder Velofahren, Garten- und Hausarbeit oder mindestens 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität (z. B. Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba etc.). Auch der Schlaf ist wichtig: Meditation oder Atemübungen sind effektive Methoden, um vor dem Schlafengehen zur Ruhe zu kommen.»

Le sport est non seulement très bon pour notre santé physique et psychique, il aide aussi à réduire les hormones du stress et à libérer des neurotransmetteurs du bonheur comme la dopamine. L'effet positif le plus important sur la santé est obtenu par la pratique hebdomadaire d'au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'endurance d'intensité moyenne, comme la marche ou le vélo, le jardinage et les travaux ménagers, ou d'au moins 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité élevée (p. ex. jogging, natation, ski de fond, zumba, etc.). Le sommeil est également important: La méditation ou les exercices de respiration sont des méthodes efficaces pour retrouver le calme avant de se coucher.

Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.

Votre pharmacie - Votre lieu de référence pour toute question de santé.

BIEL / BIENNE	
Apotheke Dr. Hysek Dr. Hysek Cédric	Bözingenstrasse 162 032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum Dr. Osswald Martin	Vogelsang 84 032 324 23 00
Battenberg Apotheke Durtschi Peter	Mettstrasse 144 032 341 55 30
Geno Apotheke Dr. Ambühl Philipp	General-Dufour-Strasse 4 032 329 39 59
Geno Apotheke Krapf Beatrice	Zentralstrasse 45 032 329 39 79
NIDAU	
Schloss Apotheke Nidau Gosteli Chiorean Ana	Hauptstrasse 30 032 331 93 42
LENGNAU	
Geno Apotheke Vogel David	Bürenstrasse 1 032 652 44 13
LYSS	
Apotheke Lyssbach Arnold Dominik	Steinweg 26 032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss Friedli Daniela	Bahnhofstrasse 6 032 384 13 70

LEISTUNG - NÄHE - SICHERHEIT

GESUNDHEIT IST VERTRAUENSACHE. Ihre RegioPharm-Apotheke vor Ort unterstützt Sie kompetent und individuell - ohne Anmeldung oder Wartezeit. Besonders Langzeitpatienten profitieren von persönlicher Beratung und schneller Hilfe, gerade im Notfall.

PERFORMANCE - PROXIMITÉ - SÉCURITÉ

La santé est une affaire de confiance. Votre pharmacie RegioPharm locale vous apporte un soutien compétent et personnalisé - sans rendez-vous ni délai d'attente. En particulier les patients avec une thérapie continue bénéficient de conseils personnalisés et d'une aide rapide, notamment en cas d'urgence.

NEWS

Am 21. März 2025 hat das Schweizer Parlament eine bedeutende Revision des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) verabschiedet. Das zweite Massnahmenpaket zur Kostendämpfung ermöglicht es Apothekerinnen und Apothekern, künftig diverse Präventions- und pharmazeutische Leistungen zur Optimierung der Arzneimitteltherapie und zur Verbesserung der Therapietreue direkt über die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) abzurechnen. So sollen Apotheken beispielsweise künftig nicht nur Bluthochdruck-Screenings durchführen, sondern in Zusammenarbeit mit Hausärztinnen die Therapie anpassen und Patienten eng begleiten.

Le 21 mars 2025, le Parlement suisse a adopté une révision importante de la loi sur l'assurance maladie (LAMal). Le deuxième paquet de mesures de maîtrise des coûts permettra à l'avenir aux pharmaciens de facturer directement, par le biais de l'assurance obligatoire des soins (AOS), diverses prestations de prévention et pharmaceutiques visant à optimiser le traitement médicamenteux et à améliorer l'observance thérapeutique. À l'avenir, les pharmacies pourront par exemple non seulement dépister l'hypertension, mais aussi adapter le traitement en collaboration avec le médecin de famille et suivre régulièrement le patient.