

The Power Of Zero

*Ruhe
im Kopf.*

HAE × Stress

WIE INNERE ANSPANNUNG
MITREIST — UND WAS
Helfen kann

Mehr Leben, weniger Alarm

Stress kann bei HAE Attacken begünstigen und schon im Voraus Druck machen.

Gute Kontrolle heißt deshalb nicht, jedes Risiko zu vermeiden, sondern den Alltag wieder mit mehr Vertrauen zu leben.

Stress gehört zum Leben dazu. Ein voller Arbeitstag, Familie, Entscheidungen, Konflikte, Reisen, Vorfreude, Aufregung ... Manchmal ist es auch einfach der Druck, den Alltag irgendwie gut hinzubekommen. Wenn Du mit HAE lebst, bekommt dieser Druck noch eine zweite Ebene. Gleichzeitig ist Stress kein Punkt, den Du einfach von einer Liste streichen kannst. Selbst mit guter Vorbereitung kann es zu Attacken kommen. Und manchmal passiert es auch ohne erkennbaren Grund, ohne klaren Auslöser, vielleicht sogar mitten in einem Tag, der eigentlich ganz normal war. Genau deshalb geht es auch nicht darum, Dein Leben um möglichst viele Trigger herum zu bauen. Sondern darum, HAE so gut zu kontrollieren, dass Dein Leben wieder größer werden darf. Nicht jeder Termin, jede Reise, jede Aufregung muss zur Risikoabwägung werden. Dann kann Stress da sein, ohne automatisch alles zu bestimmen. Was das im Alltag verändern kann, zeigt sich oft zuerst dort, wo Stress schon vor dem eigentlichen Moment beginnt.

Wenn der Kopf mitrechnet

Wie sich diese Kontrolle im Alltag anfühlen kann, zeigt sich oft in den Momenten, die früher von Unsicherheit begleitet waren. Viele Menschen mit HAE kennen diesen zweiten Stress: also nicht nur den Druck selbst, sondern auch die Sorge, was dieser Druck im Körper auslösen könnte.



*„Resilienz heißt nicht,
immer stark zu sein. Resi-
lienz heißt, wieder Halt zu
finden.“*

„Manchmal beginnt Freiheit damit, einen vollen Tag wieder einfach als Tag zu erleben.“

Ein wichtiges Meeting ist dann nicht einfach nur ein Termin. Eine Reise nicht nur Vorfreude. Ein Streit nicht nur ein Konflikt. Im Kopf läuft mit: Was, wenn mein Körper jetzt reagiert?

Dieser innere Alarm kann Deinen Alltag eng machen. Du planst vorsichtiger, sagst vielleicht eher ab, hältst Dich zurück. Nicht, weil Du nicht möchtest. Sondern weil die Krankheit mitdenkt.

Gute Kontrolle kann diesen Alarm beruhigen. Das Leben wird dadurch nicht plötzlich stressfrei. Aber es kann sich sicherer anfühlen, wenn es turbulenter wird. Eine gut abgestimmte Behandlung, ein klarer Plan und Akutmedikation in Reichweite können helfen, Vertrauen zurückzugewinnen: Du bist vorbereitet. Du kennst Deine Möglichkeiten. Du musst Dein Leben nicht um jede potenzielle Gefahr herum organisieren.

Wenn kleine Stopps Halt geben

Wer die eigenen Muster besser kennt, kann gezielter für Stabilität sorgen. Resilienz bedeutet dabei nicht, alles wegzulächeln oder Attacken mit positiven Gedanken verhindern zu wollen. Resilient zu sein heißt vielmehr: merken, was belastet. Pausen erlauben, bevor

nichts mehr geht. Unterstützung annehmen. Nach schwierigen Tagen wieder in den eigenen Rhythmus zurückfinden.

Manchmal helfen dafür kleine Rituale, die unspektakulär klingen und trotzdem etwas verändern: drei bewusste Atemzüge beispielsweise, ein Glas Wasser, fünf Minuten frische Luft oder ein kurzer Moment ohne Bildschirm. Also kein großes Selbstoptimierungsprogramm. Eher ein kleiner Stopp, bevor der Tag komplett über Dich hinwegrollt.

Auch sanfte Aktivität kann entlasten, ohne zu überfordern. Denn Stress sitzt nicht nur im Kopf, sondern oft auch in den Schultern, im Kiefer, im Bauch oder im Atem. Ruhige Formen wie Spaziergehen, leichtes Wandern, Schwimmen, Yoga oder Pilates können helfen, den Körper wieder als Ressource zu erleben. Nicht Deine Leistung steht im Vordergrund, sondern die Frage: Was tut mir gut? Was fühlt sich sicher an?

Das Thema Stress gehört auch in Dein HAE-Gespräch. Nicht nur, wenn er eindeutig Attacken auslöst.

Mehr Info gibt's hier:
thepowerofzerohae.com

AUF EINEN BLICK: WAS DIR HELFEN KANN

MACH DEIN LEBEN NICHT KLEINER.

TRIGGER KENNEN IST SINNVOLL. ABER DER MASSSTAB SOLLTE NICHT STÄNDIGE VERMEIDUNG SEIN, SONDERN MEHR SICHERHEIT IM ECHTEN LEBEN.

SPRICH STRESS IM

ARZTTERMIN AN. STRESS, ANGST, SCHLAFPROBLEME ODER STÄNDIGE WACHSAMKEIT GEHÖREN ZUR LEBENSQUALITÄT UND DAMIT INS HAE-GESPRÄCH.

BAUE KLEINE STOPPS EIN.

DREI BEWUSSTE ATEMZÜGE, EIN GLAS WASSER, FÜNF MINUTEN FRISCHE LUFT: RESILIENZ ENTSTEHT OFT IN KLEINEN UNTERBRECHUNGEN.

SETZE AUF SANFTE BEWEGUNG.

SPAZIERENGEGEHEN, LEICHTES WANDERN, SCHWIMMEN, SANFTES YOGA ODER PILATES KÖNNEN HELFEN, STRESS ABZUBAUEN, OHNE DEN KÖRPER STARK ZU BELASTEN.



*„Stress ist kein Fehler im Leben.
Er sollte nur nicht jedes Mal die Richtung
vorgeben.“*

Zwischen guter Kontrolle und stillem Saboteur

Verliert Stress bei einer gut eingestellten Therapie seine Bedeutung als Trigger? Oder bleibt er auch unter Prophylaxe ein „stillter Saboteur“, der Attacken begünstigen kann?

Beide Positionen haben ihre Berechtigung. Denn eine Prophylaxe kann helfen, Attacken vorzubeugen und die Bedeutung bekannter Trigger zu reduzieren. So gibt es Menschen mit HAE, bei denen selbst in sehr stressigen Phasen keine Durchbruchsattacken mehr auftreten.

Gleichzeitig zeigen Erfahrungen aus der ärztlichen Praxis und von Betroffenen, dass Stress auch unter Prophylaxe ein relevanter Trigger bleiben kann. Dabei ist Stress nicht gleich Stress: Neben psychischer Belastung können auch körperlicher Stress, etwa durch eine Erkrankung, positiver Stress vor einem besonderen Ereignis oder der ganz normale Alltagsstress eine Rolle spielen. Treffen mehrere Belastungen zusammen, können sie bei manchen Betroffenen weiterhin Attacken begünstigen.

Eine gut eingestellte Therapie kann zu mehr Sicherheit beitragen

Wie stark sich Stress auf das HAE auswirkt, ist daher individuell. Eine gut eingestellte Therapie kann dazu beitragen, dass Stressfaktoren, die früher regelmäßig Attacken ausgelöst haben, dies nicht mehr oder deutlich seltener tun. Das kann Sicherheit geben und den Umgang mit belastenden Situationen erleichtern.

Dennoch sollte eine gute Krankheitskontrolle nicht bedeuten, Stress aus dem Blick zu verlieren. Gerade starke emotionale Belastungen wirken sich auf Körper und Wohlbefinden aus, unabhängig vom HAE. Neben einer gut eingestellten Therapie sollte deshalb auch die mentale Gesundheit im Behandlungsgespräch ihren Platz haben.

Vielleicht lautet die entscheidende Frage also gar nicht, welche These stimmt. Vielmehr geht es darum, gemeinsam herauszufinden, welche Rolle Stress für den einzelnen Menschen mit HAE noch spielt – und was ihm hilft, möglichst unbeschwert damit umzugehen. Denn Stress gehört zum Leben dazu.

Support

Hast du noch Fragen rund um Stress und HAE? Dann melde Dich gerne bei uns.

Unser Team von The Power of Zero HAE ist für Dich da und beantwortet Deine Fragen rund um das Leben mit HAE – persönlich, verständlich und vertraulich.

Du erreichst unsere medizinische Information unter:

+49 6190 75-84810

Online & Weiterführende Informationen

Du möchtest mehr über das Leben mit HAE wissen – über Symptome, den Alltag, persönliche Geschichten, Expertenmeinungen und vieles mehr?

Dann besuche unsere Website:

thepowerofzerohae.com



CSL321680

*„Was selten gesagt wird,
beeinflusst oft am meisten.“*