

## Pressemitteilung

---

Münster, 18. Juni 2008

### Was hält Menschen gesund?

#### **Frauen sind biologisch besser gegen Stress gerüstet als Männer. Manchmal bewirkt eine Massage mehr als Worte**

Wie Menschen auf Stress reagieren und wie sie ihn psychobiologisch verarbeiten, ist weniger eine Frage der Gene. Entscheidend sind vielmehr die erlebte soziale Unterstützung, Kohärenzsinn und die individuelle Gefühlsregulation. Dies ist die zentrale Botschaft, die Ulrike Ehlert, Direktorin des Psychologischen Instituts der Universität Zürich, letzten Samstag in Münster rund 80 Ärzten und Psychotherapeuten mit auf den Weg gegeben hat. Anlass war ein Symposium der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie zu Schutz- und Risikofaktoren stressabhängiger Erkrankungen.

Genetische Faktoren, wie zum Beispiel verkürzte Genvarianten des Serotonin-Transporters 5-HTT, die mit einer erhöhten Auftretenswahrscheinlichkeit von Posttraumatischen Belastungsstörungen und Depressionen in Verbindung stehen, beeinflussen zwar die Vulnerabilität, gewinnen aber erst dann an Relevanz, wenn psychosoziale Belastungen hinzukommen. Welche Rolle Faktoren wie soziale Unterstützung und Kohärenzsinn bei der psychobiologischen Stressverarbeitung spielen, erläuterte Ulrike Ehlert anhand verschiedener Untersuchungen. Als biologischer Stressmarker diente dabei das Stresshormon Cortisol.

In einer standardisierten psychosozialen Belastungssituation wiesen gesunde Männer signifikant höhere biologische Stressreaktionen auf als gesunde weibliche Probanden. „Frauen im gebärfähigen Alter sind biologisch deutlich besser gegen Stress gerüstet als Männer. Diesen Vorteil behalten sie bis zur Menopause, obwohl sie psychologisch stressanfälliger zu sein scheinen“, resümierte die Züricher Professorin. Unterschiedlich reagierten die Geschlechter auch auf soziale Unterstützung. Während Männer in der standardisierten Stresssituation eindeutig von ihr profitierten, verursachte sie bei Frauen eine noch höhere Stressreaktion, als

#### **Kontakt:**

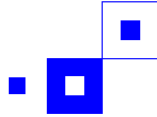
Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Dr. med. Schide Nedjat  
Leitende Ärztin  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: [Nedjat@c-d-k.de](mailto:Nedjat@c-d-k.de)  
Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)

#### **Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
Mobil: 0163/361 70 55  
E-Mail: [info@schepers-pr.de](mailto:info@schepers-pr.de)



## CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Pressemitteilung

---

wenn sie sich dem Test alleine gestellt hätten. Eine Entspannungsmassage aus Partnerhand ließ ihre Cortisolspiegel dagegen sinken. Erklärungen bietet möglicherweise die geschlechtsspezifische Sozialisation.

Positiven Einfluss hat außerdem eine hedonistische Emotionsregulation. Männer mit und ohne Bluthochdruck wiesen nach dem standardisierten Stresstest in beiden Gruppen niedrigere Cortisolwerte auf, wenn sie sich in schwierigen Zeiten selbst etwas Gutes tun konnten. Vor Stress schützt ferner ein hoher Kohärenzsinn. Wenn Menschen das Leben als Herausforderung ansehen, die sie handhaben und gestalten können, und nicht als Überforderung, sind sie auch eher in der Lage Schicksalsschläge zu integrieren. Feindseligkeit und niedrige Selbstwirksamkeit erwiesen sich dementsprechend als Risikofaktoren für stressabhängige Erkrankungen wie Posttraumatische Belastungsstörungen. Auch immunologisch ließ sich ein negativer Effekt belegen: Wunden heilten schlechter, wenn sich Lebenspartner feindselig begegneten.

Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol ist eine natürliche Anpassungsleistung des Körpers an belastende Situationen. Bei gesunden Menschen sinkt der Cortisolspiegel wieder auf seinen Ausgangswert, wenn der Stress nachlässt. Bei psychisch Kranken funktioniert dieser Zusammenhang nicht mehr. Menschen mit Depressionen, Suchtmittelabhängigkeiten oder Essstörungen beispielsweise weisen chronisch erhöhte Cortisolspiegel auf, die auch nach einem Ende des Problemverhaltens noch lange nachweisbar sind. Bei Patienten mit Posttraumatischen Belastungsstörungen oder chronischem Erschöpfungssyndrom hingegen sinkt der Cortisolspiegel im Verlauf der Stressbelastung drastisch ab. Die Folge des anhaltenden Cortisolmangels sind große Müdigkeit, starke Stressempfindlichkeit und verschiedene Schmerzstörungen. Sowohl die psychologischen als auch die biologischen Mechanismen der Stressbewältigung lassen sich nachweislich durch psychotherapeutische Interventionen oder Sport günstig beeinflussen.

**Kontakt:**

Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Dr. med. Schide Nedjat  
Leitende Ärztin  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: Nedjat@c-d-k.de  
Internet: www.c-d-k.de

**Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
Mobil: 0163/361 70 55  
E-Mail: info@schepers-pr.de