

Mal hilfreich, mal schädlich

Stress hat einen schlechten Ruf für die Gesundheit – dabei kann er als kurzer Effekt lebenswichtig sein / Von Nadine Zeller

In den Innenstädten heißen Cafés „Auszeit“ oder „Wohlfühloase“. Als Gast hat man die Wahl zwischen Entspannungs-, Stressblocker- oder Chillout-Tee. Die Wellnessindustrie boomt. Thai-Massagen locken mit Expressentspannung. Das Volkshochschulprogramm birgt vor Yoga-kursen. Nein, wir können uns wahrlich nicht vorwerfen, dass wir nichts gegen ihn tun – den bösen, bösen Stress.

Doch hat der Stress diesen Ruf wirklich verdient? Diese Frage wirft der Wissenschaftsjournalist Urs Willmann in seinem Buch „Stress – ein Lebensmittel“ auf – mit dem klaren Ziel, er wolle den Stress rehabilitieren. Denn Stress macht wach, fit und gesund, so seine These. Er lasse unsere Zellen langsamer altern, stärke unser Immunsystem und heile unsere Wunden schneller. Unter Stress rufe die Antilope in freier Wildbahn Höchstleistungen ab. Im Alarmzustand gelinge es der Weinbergschnecke, Attacken mit Schwermetall erfolgreich abzuwehren und auch den Menschen habe die Stressreaktion 200 000 Jahre lang gute Dienste beim Überleben geleistet.

Dass kurzfristiger Stress hilft, bestätigen Experten aus der ganzen Welt. Darunter auch der Neuroimmunologe und Krebsforscher Firdaus Dhabhar. Der Wissenschaftler hat in einem Experiment an der kalifornischen Stanford University Experimente mit Labormäusen durchgeführt. Vier Wochen lang bestrahlte er 60 Nager regelmäßig für wenige Minuten mit ultraviolettem Licht. Die eine Hälfte der Mäuse stresste er zuvor, indem er sie zweieinhalb Stunden in eine enge Plexiglasröhre sperrte, die anderen ließ er in Ruhe. Das Ergebnis lässt am Mythos „Krankmacher Stress“ zweifeln: Nach dem Experiment wiesen die gestressten Mäuse deutlich weniger bösartige Tumore auf als die entspannten Tiere. Zudem entwickelte der Krebs sich langsamer.

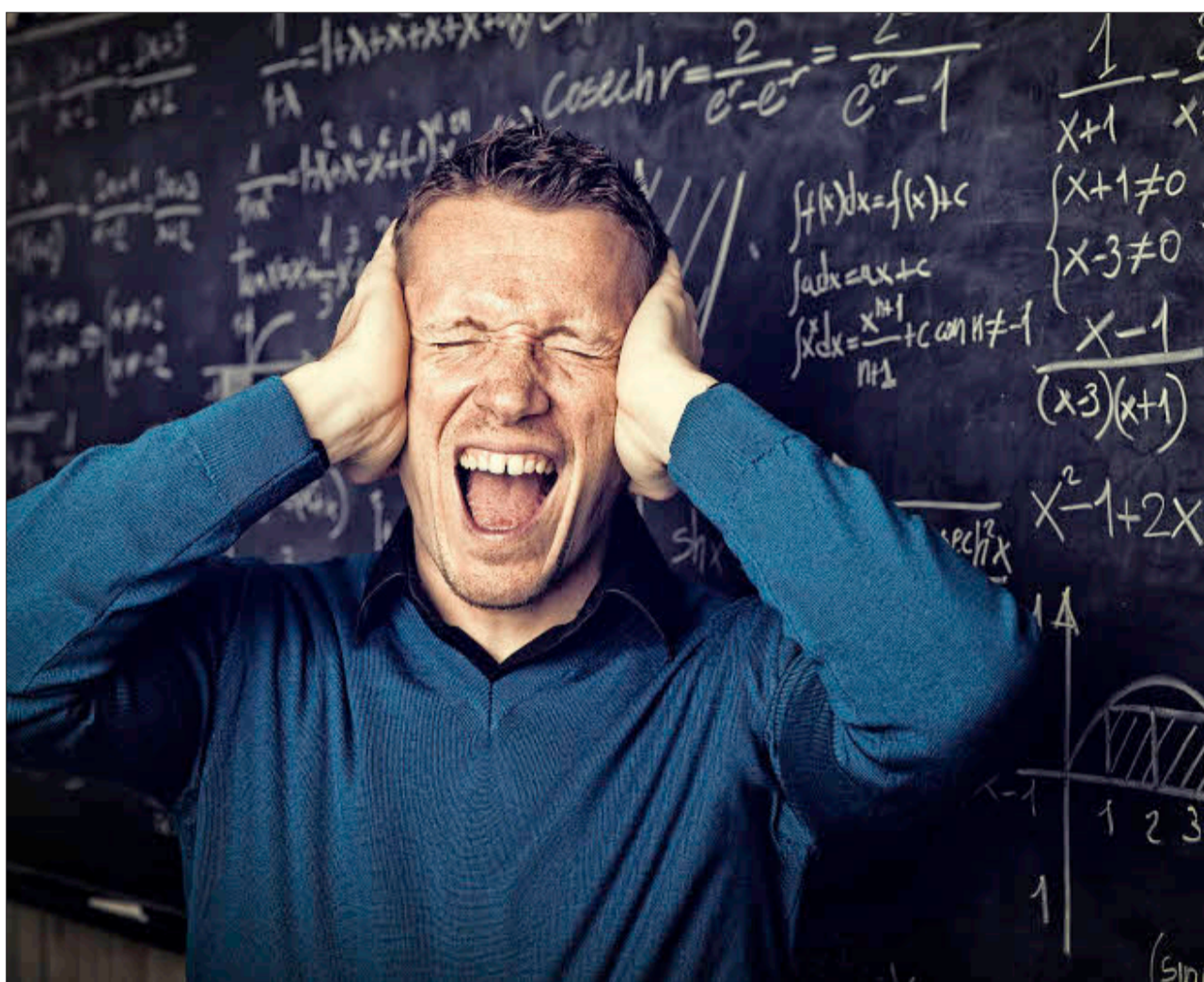
Alle Abwehrkräfte werden mobilisiert

Dhabhar folgerte, dass akuter Stress offensichtlich die Immunabwehr der Mäuse stärke. Vor der Veröffentlichung im Fachmagazin *Brain, Behavior and Immunity* wollten die Forscher genau wissen, wie es dazu kommt. Dazu untersuchten sie das Blut der gestressten Nager auf Alarmsubstanzen: Interleukine hemmen Entzündungen; Interferone wirken gegen Tumorzellen; Chemokine bereiten den Körper auf einen Kampf mit einem Feind vor und signalisieren, dass die Immunzellen an die Orte geschickt werden müssen, wo sie gebraucht werden. Und tatsächlich: All diese Alarmstoffe zirkulierten im Blut der gestressten Mäuse.

Die Stressreaktion mixt also einen Cocktail aus Substanzen, der nur dafür gemacht zu sein scheint, um unseren Körper zu schützen. Doch wenn Stress wirklich so gesund ist, warum versuchen wir dann alle ihn zu vermeiden?

Tun wir eigentlich gar nicht, sagt Urs Willmann. In seinem Buch unterhält er sich mit dem ehemaligen Fußballtorhüter Oliver Kahn, Basejumpern und anderen Verrückten. Dabei stellt er fest: Man muss gar kein Adrenalinjunkie sein, um den Stress zu lieben. Wie sonst sei es zu erklären, dass man sich bei Fußballspielen in völlige Raserei hineinsteigert oder blutrünstige Filme ansieht? Willmanns Fazit: Wir stehen auf Stress, wollen es aber nicht zugeben.

Tatsächlich trainiert kurzer Stress unsere Abwehrkräfte. Langanhaltender oder zu häufiger Druck schadet jedoch: Zu viele Termine, subtiles Mobbing von Kollegen, Kontrollverlust und mangelnde Gestaltungsmöglichkeiten zermürben auf Dauer. Als die Krankenkasse DAK im Jahr 2014 ermittelte ließ, wen chronischer Stress besonders hart trifft, widersprach das Ergebnis dem Klischee: Nicht diejeni-



Überforderung – auch eine Ursache von Stress

FOTOS: ANDREY POPOV (FOTOLIA)

gen, die viel arbeiten und Verantwortung tragen – morgens ins Büro eilen und abends wieder zurückkommen –, standen am stärksten unter Strom, sondern Arbeitslose. Der Satz „Ohne Bedrohung kein Stress“ stimmt also nicht. Auch Unterforderung und Frustration kann stressen. So ergeht es vielen Menschen im Stau. Der Zustand des „Nichtstünkönens“ belastet uns.

Wer dauerhaft unter Stress leidet, kann sich in der Freiburger Stressambulanz von Markus Heinrichs helfen lassen. Am Institut für Psychologie der Universität Freiburg melden sich seit 2010 Patienten bei der „Psychotherapeutischen Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen“, die in dieser Form einzigartig in Deutsch-

land ist. Heinrichs und sein Team führen dort schon seit Jahren verschiedene Stressstudien durch.

Heinrichs gilt als international anerkannter Experte für Stress und hat unter anderem zur Wechselwirkung zwischen Stress und Oxytocin geforscht. Letzteres gilt als Vertrauens- und Nähehormon. „Es ist ein Denkfehler, Stress für gut oder schlecht zu erklären“, sagt Heinrichs. „Stress kann beides: Heilen und schaden.“ Positives Stresserleben rege uns an und halte uns am Leben. Dazu gehörten: die Aufregung vor dem ersten Kuss, die Vorfreude auf einen schönen Urlaub oder

der kurzzeitige körperliche Stress beim Sport. Seien Menschen jedoch nicht mehr in der Lage, das Cortisol und Adrenalin im Körper abzubauen, schade Stress in hohem Maße. Trennt sich der Partner, stirbt der Vater oder überfordert uns der Alltag, erleben wir den bedrohlichen Stress. Heinrichs hat in seinen Untersuchungen Haare von Stresspatienten untersucht, weil sich dort auch lang zurückliegender Stress zuverlässig ablesen lässt. „Das Ergebnis war recht eindeutig: Arbeitslose und traumatisierte Menschen weisen regelmäßig die höchsten Cortisol-Ablagerungen auf“, sagt der Forscher. Doch wann beginnt chronischer Stress? Und warum scheint er einigen Menschen nichts anhaben zu können?

„Wie Sie auf Stress reagieren, hängt von Ihrer Genetik, Ihrer Kindheit und Ihren erlernten Bewältigungsstrategien ab. Hat Ihre Mutter beispielsweise geraucht, wenn Sie gestresst war, ist es wahrscheinlicher, dass Sie ebenfalls versuchen, ungünstige Strategien zu wählen, wenn Sie gestresst sind“, so der Wissenschaftler. Dennoch hält er nichts davon, autogenes Training als Allzweckwaffe bei Stress einzusetzen. „Das ist zwar gut gemeint, hilft aber nur Personen, die sich darauf einlassen wollen und können.“

Da die Stressresistenz individuell sehr verschieden ausfällt, entwickeln Heinrichs und seine Kollegen eine differenzierte Diagnostik in der Freiburger Stressambulanz. Dazu führt er mit seinen Patienten eine weiterentwickelte Form des weltweit bekannten Stresstests – dem Trier Social Stress Test (TSST) – durch, welche die Diagnostik von Einzelpersonen, Paaren und sogar Gruppen ermöglicht. Dieser besteht aus verschiedenen Teilen: einer freien Rede, einem Kopfrechentest und einem körperlichen Belastungstest. Die Forscher messen währenddessen Blutdruck, Herzschlag und das Stresshormon Cortisol.

Auch Journalist Urs Willmann hat sich an der Ruhr-Universität in Bochum freiwillig dem Stresstest unterzogen. Den ersten Teil der Prüfung – die freie Rede vor einer Gruppe von Menschen – beschreibt er so: „Fünf Minuten muss ich reden. Ich fange an – der Mund ist bereits trocken, die Stimme dünn, die Atmung flach (...). Ich bekomme keinerlei Rück-

meldung, kein Lächeln, kein Nicken, kein Kopfschütteln, nur eingefrorene Blicke.“ Seine Cortisolwerte stiegen nach dem Test extrem an. Fehlt menschliches Feedback, reagieren wir gestresst. Wir brauchen Nähe.

„Nichts beruhigt Menschen so sehr wie menschliche Zuwendung“, sagt Heinrichs. Machten seine Patienten den Stresstest mit einer Begleitperson, fiel ihre Cortisol-Stressreaktion wesentlich schwächer aus, als bei den Probanden, die auf sich allein gestellt waren. Miteinander reden oder umarmen, wirke auf fast alle Menschen messbar beruhigend. „Wir haben unter anderem herausgefunden, dass Männer ihrer Partnerin vor einem Stresstest helfen, wenn sie nicht durch Reden unterstützen, sondern eine kurze Nackenmassage geben – die reduziert die Stresshormone für eine Stunde“, sagt Heinrichs. Ernsthaft? „Wissenschaftlich bewiesen“, sagt Heinrichs trocken.

Oft ist Stress eine versteckte Schmerzursache

Langfristiger Stress führt zu allen möglichen Beschwerden und Erkrankungen. Leider wird das selten erkannt. „Der Arzt gibt eine Spritze gegen die Rückenschmerzen, doch der vielleicht auslösende Stress bleibt unbehandelt. Dabei würde eine umfassendere Diagnostik eine gezieltere Prävention und Therapie ermöglichen“, sagt Heinrichs. Je besser die Diagnostik am Anfang, desto weniger Kosten müssten Krankenkassen übernehmen. Damit dies keine Zukunftsmusik bleibt, entwickelt er Kriterien, die Medizinern und Psychologen helfen sollen, stressbedingte Krankheiten früher zu erkennen und individuell besser zu behandeln.

Stress kann also ein Krankmacher sein, muss es aber nicht. Er belebt unser Leben im Beruf, im Alltag, in der Freizeit, im Sport und in der Liebe. Und bedroht uns nur dann, wenn wir ihn unserem Körper wochen- oder jahrelang zumuten. Kurzer Stress hingegen trainiert unser Immunsystem und hält uns frisch. Die deutsche Autorin Elke Heidenreich hat es mit einem bekannten Zitat mal auf den Punkt gebracht: „Ich bin arbeitswütig und liebe den Stress. In der Bademodenabteilung eines Münchener Kaufhauses bin ich zusammengebrochen, weil es dort so ruhig war.“ Also besser die Badehose angezogen und ab in den kalten See – zum Kältestresstest.

HERZ UND NIEREN

Wirkt nur jedes zehnte Medikament?

Moderne Medikamente müssen vielerlei Ansprüchen gerecht werden. Darunter der Wichtigste ist wohl: Sie sollten wirken. Getestet wird die Wirksamkeit eines Medikaments heutzutage durch sogenannte kontrollierte klinische Studien, an deren Ende feststeht, ob ein neues Medikament besser gegen eine Erkrankung hilft als ein Placebo oder eine ältere Therapie. Aber solche klinischen Studien sind anspruchsvoll und teuer. Längst nicht jedes ältere Medikament wurde in der Vergangenheit daher überprüft, ob und wozu es nützlich sein könnte. Selbst unter Medizinern weit verbreitet ist der Glaube, dass überhaupt nur 10 bis 15 Prozent aller Medikamente und Therapien, die von Ärzten in der Regel angeordnet werden, durch wissenschaftliche oder klinische Tests erprobt seien. Der Großteil der verschriebenen Medikamente sei damit womöglich unwirksam, lautet die vermeintliche Schlussfolgerung.

Tatsächlich stimmt diese Aussage jedoch nicht. Ursprünglich stammte sie vom US Office of Technology Assessment, das im Jahr 1979 schätzte, dass „nur 10 bis 20 Prozent aller Prozeduren, die zurzeit in der medizinischen Therapie benutzt werden, durch kontrollierte Studien auf ihre Wirksamkeit überprüft worden sind“. Diese Behauptung beruhte jedoch auf einer falsch interpretierten Untersuchung, die eher die Kenntnisse einiger weniger englischer Hausärzten als die Wirksamkeit der von diesen verschriebenen Pillen zum Gegenstand hatte.

Neuere Untersuchungen kommen hingegen zu einem wesentlich höheren Anteil erwiesenermaßen wirksamer Therapien. In einer retrospektiven Studie aus dem Jahr 1996 im britischen Ärzteblatt lag der Anteil wissenschaftlich erprobter Therapien in Hausarztpraxen bei mehr als 80 Prozent.

Ebenso schätzt die renommierte Cochrane-Library, die sich die wissenschaftliche Überprüfung von Therapien in der Humanmedizin zur Aufgabe gemacht hat, dass ein Großteil der zurzeit üblichen ärztlichen Maßnahmen auf Beobachtungsstudien oder klinische Studien stütze. **wo**



Yoga hilft nicht immer gegen Stress im Büro.

land ist. Heinrichs und sein Team führen dort schon seit Jahren verschiedene Stressstudien durch.

Heinrichs gilt als international anerkannter Experte für Stress und hat unter anderem zur Wechselwirkung zwischen Stress und Oxytocin geforscht. Letzteres gilt als Vertrauens- und Nähehormon. „Es ist ein Denkfehler, Stress für gut oder schlecht zu erklären“, sagt Heinrichs. „Stress kann beides: Heilen und schaden.“ Positives Stresserleben rege uns an und halte uns am Leben. Dazu gehörten: die Aufregung vor dem ersten Kuss, die Vorfreude auf einen schönen Urlaub oder

KURZ GEMELDET

FSME

Zwischenwirt Ziege

Nach dem Verzehr von Ziegenrohmlachprodukten sind zwei Menschen im Raum Reutlingen an der Hirnentzündung FSME erkrankt. Proben der Tiere und frisch produziertes Lebensmittel hätten den Verdacht bestätigt, so das Landratsamt Biberach. Die Übertragung gilt als sehr selten. Noch unwahrscheinlicher sei die Weitergabe durch Kuhmilch. In der Regel wird FSME durch Zecken übertragen. Aber auch Tiere könnten sich mit dem Virus infizieren und es noch einige Tage lang mit der Milch ausscheiden. Baden-Württemberg ist ein FSME-Risikogebiet. Die meisten FSME-Infizierten bleiben beschwerdefrei. Andere haben grippeähnliche Symptome wie Fieber. **dpa**

KONTAKT

gesund LEBEN

Redaktion: Katharina Meyer
E-Mail: wissen@badische-zeitung.de