



2016/05

Erhöht Stress die Mortalität?

Um zu untersuchen, wie Stress die Gesundheit beeinträchtigt, wird der Effekt des unerwarteten Todes eines Kindes auf den Gesundheitszustand betroffener Eltern untersucht. Hierbei zeigt sich, dass sich das Sterberisiko für Frauen eher kurzfristig erhöht, wohingegen es bei Männern zu Beginn unverändert bleibt, langfristig jedoch drastisch ansteigt.

Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Kurze Phasen von erhöhtem Stress können die Leistung zwar erhöhen, der negative Einfluss von stetig steigendem Stress im Arbeitsleben, in der Freizeit, in der Schule oder an der Universität wird jedoch häufig unterschätzt. Übermäßiger und kontinuierlicher Stress beeinflusst nicht nur die Gemütslage, sondern hat auch erhebliche Auswirkungen auf den allgemeinen Gesundheitszustand. Über genaue Mechanismen wie sich Stress dauerhaft auf die Gesundheit auswirkt, und wie er das Risiko eines frühen Todes beeinflusst, ist allerdings wenig bekannt. Die neue Arbeit von Bernhard Schmidpeter (2015) beschäftigt sich genau damit und ist die erste seiner Art, die einen genauen zeitabhängigen Einfluss von Stress auf die Mortalität systematisch erforscht.

Menschen haben eine subjektiv unterschiedliche Stresstoleranz, welche für Forscher schwer zu ermitteln ist. Als objektiven Auslöser für kontinuierlich hohen Stress verwendet der Autor deswegen den unerwarteten Tod eines Kindes. In seiner Analyse vergleicht er dann Eltern, die von einem unerwarteten Tod eines Kindes betroffen sind, mit einer zufällig gezogenen Stichprobe von Eltern, welche nicht dieser Art Stress ausgesetzt sind. Schmidpeter berechnet den Effekt des Verlustes auf die eigene Mortalität der Eltern mithilfe einer neuen und flexiblen statistischen Methode. Sein Ansatz lässt genaue Rückschlüsse darauf zu, wie sich Stress über die Zeit entwickelt und das Risiko eines frühen Todes beeinflusst.

Schmidpeters Ergebnisse zeigen, dass Eltern, die hohem Stress ausgesetzt waren, auch selbst ein erhöhtes Risiko haben, früher zu sterben. Offenbar entwickelt sich dieses Risiko bei Männer und Frauen jedoch über die Zeit ganz unterschiedlich. Das Risiko, früher zu sterben, erhöht sich für Frauen relativ zeitnah zum Zeitpunkt der Stressauslösung und bleibt über einen Zeitraum von 10 Jahren erhöht.

Im Gegensatz dazu ändert sich bei Männern das kurzfristige Sterberisiko statistisch gesehen nicht. Allerdings steigt es auf mittel- und langfristige Sicht dramatisch und bleibt über den gesamten Beobachtungszeitraum auf einem signifikant hohen Niveau. Die Untersuchung zeigt weiterhin, dass Stress für Männer überwiegend das Risiko erhöht, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. Diese neuen Ergebnisse zeigen, dass die vorherrschende Wahrnehmung von Männern als stressresistentes Geschlecht falsch ist.

Die Ergebnisse dieser Studie unterstreichen die Notwendigkeit, ein angemessenes Stressmanagement im öffentlichen Gesundheitssystem anzubieten und betroffene Personen vor allem langfristig zu begleiten. Männern sollte dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, da diese ein erhöhtes Sterberisiko haben, aber relativ selten externe Hilfe suchen. Dabei ist es besonders wichtig, dass die Inanspruchnahme professioneller Hilfe in der Öffentlichkeit entstigmatisiert wird.

Link zur Langversion: <http://cdecon.jku.at/wp-content/uploads/wp1507CD.pdf>

Link zur Homepage: <http://cdecon.jku.at>

Literatur

Schmidpeter, B. (2015). The Fatal Consequences of Grief. Working Paper 1507, CD-Lab Aging, Health and Labor Market