

20 Jahre früher sterben

Prof. Dr. med. Ulrich Egle, Fachexperte für Psychosomatik am **Sanatorium Kilchberg**, erklärt, weshalb anhaltender Stress in der Kindheit die Lebenserwartung massiv verkürzt.

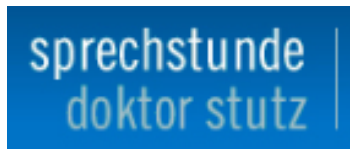


Die Stressforschung hat in den letzten zwei Jahrzehnten immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse gewonnen, die belegen, dass anhaltende Belastungen in und ausserhalb des Elternhauses die Lebenserwartung um durchschnittlich 20 Jahre verkürzen können. Statt das Alter von knapp 80 Jahren zu erreichen, wurden Menschen mit einer stark belasteten Kindheit im Schnitt nur 60 Jahre alt. Nachgewiesen wurde dies bei 17 000 Mitgliedern einer Krankenversicherung in Kalifornien. Ursache waren erhöhte Raten von Diabetes, Schlaganfällen, Herzinfarkten und koronarer Herzkrankheit, Leberentzündungen, Lungenerkrankungen sowie Krebsleiden wie Rachen-, Lungen- und Gebärmuttermund-Krebs. Inzwischen fand man die gleichen Zusammenhänge auch in einer Bevölkerungsstichprobe in England.

Stresshormon Cortisol spielt wesentliche Rolle

Wie kommt es zu diesen schwerwiegenden gesundheitlichen Langzeitfolgen infolge psychischen und sozialen Belastungen in der Kindheit? Eine wesentliche Rolle spielen das Stresshormon Cortisol sowie entzündungsauslösende Botenstoffe, sogenannte Zytokine. Sie helfen bei der Verarbeitung von akuten Stresssituationen. Handelt es sich um anhaltende Belastungen, werden sie über längere Zeit ausgeschüttet und schädigen Nerven- und Gehirnzellen. Es kommt zur Beeinträchtigung wichtiger Gehirnbereiche und Nervenverbindungen, die für die Stressverarbeitung von grosser Bedeutung sind. Auf der Verhaltensebene haben viele dieser Menschen Stressbewältigungsstrategien, die das innere Stresserleben verstärken und grosse Unruhe auslösen können. Das wiederum führt zu Überaktivität und Schlafstörungen.

Erhöhte Stressempfindlichkeit in Kindheit und Jugend



So kann es sein, dass die Betroffenen bereits in Kindheit und Jugend, spätestens jedoch im jungen Erwachsenenalter, merken, dass sie erhöht stressempfindlich sind. Um das zu kompensieren, greifen sie oft früh zu Alkohol, Drogen oder Nikotin, haben einen hohen Medienkonsum, ernähren sich ungesund und bewegen sich nur ungenügend. Auch wechselnde Sexualpartner infolge von Bindungsstörungen in den ersten Lebensjahren zur Stabilisierung des schlechten Selbstwertgefühls sind in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter häufig zu beobachten. Diese riskanten Verhaltensweisen erhöhen jede für sich oder miteinander kombiniert die Wahrscheinlichkeit, dass eine oder mehrere der vorher genannten Erkrankungen um 200 bis 400 Prozent häufiger auftreten.

Schutzfaktoren können Langzeitfolgen verhindern

Es gibt aber auch Schutzfaktoren, die solche Langzeitfolgen verhindern können: eine hohe Intelligenz und ein lebhaftes und kontaktfreudiges Temperament und eine verlässliche und emotional einfühlsame Hauptbezugsperson in den ersten Lebensjahren. Das muss übrigens weder die Mutter noch der Vater sein. Früher boten oft Großfamilien diese Möglichkeit. Der heutige Trend zur Kleinfamilie bzw. zu den Alleinerziehenden hat zur Folge, dass solche Konstellationen selten geworden sind. Auch emotional einfühlsame Partner bzw. Partnerinnen können im Erwachsenenalter dazu beitragen, dass Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch in der Kindheit keine gesundheitlichen Langzeitfolgen haben müssen. Leider suchen sich Menschen mit belasteter Kindheit überwiegend Partner und Partnerinnen, deren Kindheit ebenfalls schwierig war. Dadurch kann das in der Kindheit fehlende Verständnis nicht nachgeholt und das Risiko für Gesundheit und Lebenserwartung nicht kompensiert werden.

Hinweis:

Ergänzend zum Burnout-Therapieangebot bietet das **Sanatorium Kilchberg** seit Juni 2018 das stationäre Behandlungsprogramm „Psychosomatik und Schmerzstörungen“ für zusatz- und allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten an.

Sanatorium Kilchberg AG

Alte Landstrasse 70

CH-8802 Kilchberg

Telefon +41 44 716 42 42

Telefax +41 44 716 42 14

info@**sanatorium-kilchberg**.ch

www.sanatorium-kilchberg.ch/symbalance