

Chronischer Stress stört Hormon-Stoffwechsel Depression, Übergewicht und Libidoverlust drohen

Mitteilung: Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie

Stress steigert die Leistungsfähigkeit und hilft dem Körper, Höchstleistungen zu erbringen. Schädlich wird Stress allerdings, wenn er zum Dauerzustand wird. Welche Hormone dabei eine entscheidende Rolle spielen, wie sie eigene Kreisläufe in Gang setzen und wie man die Symptome von chronischem Stress behandeln kann, diskutieren Mediziner auf der Pressekonferenz des 57. Symposiums der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) am 19. März 2014 in Dresden.

Erhöhte Aufmerksamkeit, ein angeregter Herz-Kreislauf aber auch Herzrasen und feuchte Hände sind Symptome von "normalem" Stress, die jeder kennt. Sie sind Folge einer erhöhten Aktivität der wichtigsten Stresshormonachse, der sogenannten HPA-Achse. Sie reicht vom Hypothalamus, einem Abschnitt des Zwischenhirns, über die Hirnanhangsdrüse bis zu den Nebennieren und schüttet die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus.

Folgt jedoch keine ausreichende Entspannung, kann es durch die dauernde Alarmbereitschaft des Körpers zu chronischem Stress kommen und damit zu einer Erschöpfung und Überlastung. "Und das kann viele schädliche Auswirkungen haben", sagt Professor Dr. med. Günter Stalla, Arbeitsgruppenleiter am Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München, und Sprecher der DGE-Sektion Neuroendokrinologie. Etwa für das Immunsystem, indem die Aktivität der Killerzellen abnimmt. Ein möglicher negativer Effekt auf das kardiovaskuläre System ist die Entstehung von Bluthochdruck. Auch das Nervensystem kann leiden, mit Schlafstörungen und Depressionen als Folge. "Außerdem kommt es bei einer chronisch aktivierten HPA-Achse zu einer Unterdrückung anderer Hormone, wodurch die Fettmasse im Körper zu- und die Muskelmasse abnimmt", sagt Professor Stalla. Möglich sind auch eine hormonell bedingte Unterfunktion der Hoden und daraus resultierende sexuelle Störungen und ein Nachlassen der Libido, also der Lust auf Sex.

"Durch diese Veränderungen des Hormonsystems, die durcheinander geratenen Regelkreise und die Begleiterkrankungen, entsteht ein sich ständig verstärkender Teufelskreis", sagt Professor Dr. med. Stefan R. Bornstein, Direktor am Universitätsklinikum Dresden und Tagungspräsident des 57. DGE-Symposiums. "Wie kein anderes medizinisches Fach beschäftigt sich deshalb die Endokrinologie mit dem Thema Stress. Unsere Aufgabe ist es, mehr über die beteiligten Regulationssysteme herauszufinden und dadurch neue Ansatz-

punkte für Therapien zu entdecken." Professor Dr. med. Dr. h. c. Helmut Schatz, Mediensprecher der DGE aus Bochum, ergänzt: "Auch wenn für viele Menschen im Berufsleben zu erbringende Höchstleistungen und permanente Erreichbarkeit zum Alltag gehören, sollte ein jeder aufmerksam auf Anzeichen von Dauerstress achten, für Ausgleich sorgen und gegebenenfalls auch einen Endokrinologen zu Rate ziehen."

Mögliche Symptome für chronischen Stress sind:

- Nervosität, Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Depressionen
- Hörsturz, Tinnitus
- höhere Anfälligkeit für Infektionskrankheiten
- Zunahme von bösartigen Krankheiten
- verzögerte Wundheilung
- Bluthochdruck
- höheres Herzinfarkttrisiko
- Zunahme der Fett- und Abnahme der Muskelmasse
- sexuelle Störungen

Mögliche Mittel gegen chronischen Stress:

-
- "Entschleunigen", sich weniger vornehmen
- Entspannungsübungen
- ausreichende Bewegung, Sport (zum Beispiel Laufen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik)
- Hobbys und soziale Kontakte pflegen
- Musik hören, Lesen
- gesunde Ernährung
- Aufputsch- und Suchtmittel meiden
- genügend Schlaf

*PM v. 17.3.2014
Anna Voormann
Dagmar Arnold
Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE)
www.endokrinologie.net*