

Stress im Kindesalter verkürzt Lebenszeit

Mitteilung: Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.

Wenn Kinder vernachlässigt werden, Misshandlungen erleiden oder andere belastende Erfahrungen machen müssen, leiden sie darunter nicht nur akut. Eine aktuelle Übersichtsarbeit in der Fachzeitschrift „Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz“ fasst den aktuellen Stand der Forschung zu den Ursachen, Mechanismen und Folgen frühkindlicher Belastungen zusammen. Ein Ergebnis: Auch im Erwachsenenalter leiden viele Menschen noch unter den Folgen negativer Erfahrungen in der Kindheit. Die DGPM empfiehlt, Eltern und Kinder in Stresssituationen frühzeitig psychosozial zu unterstützen – ihnen blieben damit leidvolle Erfahrungen im Erwachsenenalter häufig erspart.

„Psychosoziale Belastungen haben oft langfristige Folgen und machen die Betroffenen im Erwachsenenalter anfälliger für psychische und körperliche Leiden“, sagt Professor Dr. med. Ulrich T. Egle, der an der Klinik Barmelweid im schweizerischen Aargau auf dem Gebiet der Psychosomatik und Rehabilitationsmedizin tätig ist. Eine durch emotionale Vernachlässigung oder Traumatisierung belastete Kindheit erhöht das Risiko, an einer psychischen Störungen wie einer Depression oder einer Angsterkrankung zu erkranken, auf das Doppelte, Essstörungen treten bei den Betroffenen sogar drei- bis fünfmal so häufig auf. Auch sogenannte somatoforme Erkrankungen – körperliche Beschwerden also, für die keine organische Ursache erkennbar ist – werden durch frühkindliche Belastungserfahrungen auf das Zwei- bis Vierfache gesteigert. Zu diesen Erkrankungen zählen das chronic fatigue syndrome, der multilokuläre Schmerz (Fibromyalgie-Syndrom) oder das Reizdarmsyndrom.

Über welche Mechanismen frühkindlicher Stress und traumatisierende Erfahrungen auf die spätere gesundheitliche Konstitution Einfluss nehmen, ist in den letzten Jahren intensiv untersucht worden. „Eine zentrale Rolle spielt dabei das Stresshormon Cortisol sowie entzündungsfördernde Botenstoffe des Immunsystems“, erläutert Professor Egle. Gerade das Kind häufig und anhaltend unter Stress, so änderten sich Menge und tageszeitlicher Rhythmus dieses und anderer Hormone, das Schmerzempfinden werde gesteigert und die Entzündungsneigung nehme zu. Wenn das kindliche Gehirn dauerhaft hohen Cortisol-Spiegeln ausgesetzt sei, komme es in bestimmten Hirnbereichen zu anhaltenden Funktionsstörungen: die Konzentrationsfähigkeit nehme langfristig ab, die Affekt- und Selbstregulation sei eingeschränkt, und es stünden den Betroffenen im Alltag oft nur unzureichende Strategien zur Stressbewältigung zur Verfügung.

Die gesundheitlichen Folgen frühkindlicher Belastungen sind enorm: Wer als Jugendlicher oder Erwachsener schlecht mit Stress umgehen kann, greift eher zu Suchtmitteln wie Alko-

hol, Nikotin und harten Drogen, das Ernährungsverhalten kann problematisch werden, und es besteht eine Neigung zu sexuellem Risikoverhalten. „Dadurch werden auch Krankheiten gefördert, die auf den ersten Blick keine psychischen Ursachen haben“, sagt Egle. Dazu zählten etwa ein Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall, chronisch obstruktive Lungen- sowie bestimmte Krebserkrankungen. Durch die verstärkte Krankheitsneigung, aber auch durch ein erhöhtes Suizidrisiko, ergibt sich für die Betroffenen eine Verkürzung der Lebenserwartung um durchschnittlich 15 bis 20 Jahre.

Die Auslöser des Stresses müssen dabei nicht immer dramatisch sein. In umfangreichen Studien haben sich zum Beispiel eine Trennung oder Scheidung der Eltern, eine anhaltende Missstimmung in der Familie, die Geburt eines jüngeren Geschwisters binnen 18 Monaten oder eine mehrwöchige Trennung von der primären Bezugsperson als Risikofaktoren für die spätere Gesundheit ergeben. „Jeder dieser Faktoren mag für sich genommen ohne Folgen bleiben“, sagt Professor Egle. „In manchen Familien kommen jedoch mehrere Faktoren zusammen, und die Risiken summieren sich.“

Präventionsansätze, in denen besonders gefährdete Familien identifiziert und unterstützt werden, gibt es bereits. Bisher werden sie jedoch nur in Modellprojekten realisiert. Auch die frühzeitige Behandlung bereits beginnender psychosomatischer Störungen bei Erwachsenen könne helfen, Betroffene früher zu erkennen und ihnen eine adäquate Behandlung oder „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu vermitteln. „Diese Ansätze müssen endlich flächendeckend etabliert werden“, fordert auch Professor Dr. med Harald Gündel, Mediensprecher der DGPM. Das sei Aufgabe der Politik. Nur so ließen sich die enormen Folgen – psychosomatische Erkrankungen sind inzwischen die häufigste Ursache für Frühberentungen – sowohl in gesundheitlicher als auch in volkswirtschaftlicher Hinsicht begrenzen.

Quelle:

Egle, U.T., Franz, M., Joraschky, P. et al. Bundesgesundheitsbl (2016) 59: 1247. doi:10.1007/s00103-016-2421-9

<http://link.springer.com/article/10.1007/s00103-016-2421-9>

PM v. 11.1.2017

Janina Wetzstein

Pressestelle

Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM)

www.dgpm.de

Quelle: idw-online.de