

# Kapitel 11 Gesundheit und Wohlbefinden

## 11.1 Was beeinflusst Gesundheit?

- ▶ **Sozialer Kontext, Biologie und Verhalten wirken sich auf die Gesundheit aus:** Die Haupttodesursachen in industrialisierten Gesellschaften werden durch lebensstilbezogene Entscheidungen beeinflusst. Ethnien unterscheiden sich im Gesundheitszustand, was sich teilweise durch Unterschiede in gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen erklären lässt. Übermäßiges Essen, Rauchen und Bewegungsmangel tragen in den entwickelten Ländern zu den meisten Haupttodesursachen bei.
- ▶ **Fettleibigkeit und maladaptive Essgewohnheiten haben gesundheitliche Konsequenzen:** Übermäßiges Essen tritt hauptsächlich dann auf, wenn eine Vielfalt kalorienreicher Nahrungsmittel verfügbar ist und große Portionen serviert werden. Auch wenn Fettleibigkeit zum großen Teil genetisch beeinflusst wird, trägt auch übermäßige Aufnahme von Fett und Zucker dazu bei. Über die negativen gesundheitlichen Konsequenzen hinaus gibt es zahlreiche Vorurteile gegenüber fettleibigen Menschen. Restriktive Diäten sind wenig wirksam, um das Gewicht zu reduzieren, da das Körpergewicht um einen Sollwert herum reguliert wird. Das Bemühen um eine schlankere Figur und geringeres Gewicht kann in eine Essstörung münden. Unterschieden werden Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa und Binge-Eating-Störung.
- ▶ **Rauchen ist eine der Haupttodesursachen:** Eine zentrale Gesundheitsgefahr ist nach wie vor das Rauchen. Menschen beginnen typischerweise in der Adoleszenz zu rauchen. Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören, beinhalten Nikotinersatztherapie, verschreibungspflichtige Medikamente und Techniken zur Verhaltensmodifikation. Auch die wirksamsten Programme weisen nur eine Erfolgsquote von 10–30 Prozent auf.
- ▶ **Sport hat zahlreiche Vorteile:** Bewegung und Sport ist mit das Beste, was Menschen für ihre Gesundheit tun können. Regelmäßiges körperliches Training verbessert Gedächtnis und Kognition, stärkt Herz und Lungen und intensiviert emotionale Erfahrungen.

## 11.2 Was ist Stress?

- ▶ **Stress hat physiologische Komponenten:** Stress ist eine Reaktion auf eine als belastend empfundene Situation, die typischerweise einen unangenehmen Zustand wie Anspannung oder Angst beinhaltet. Stressoren sind Elemente der Umwelt, die als bedrohlich oder beanspruchend empfunden werden (kritische Lebensereignisse, aber auch Alltagsbelastungen). Stressoren aktivieren sehr rasch das sympathische Nervensystem, das die Nebennieren dazu veranlasst, Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten, was den Körper auf das Handeln vorbereitet. Die hypothalamisch-hypophysär-adrenale Achse ist eine komplexe Serie biologischer Ereignisse, die ebenfalls eintreten, wenn man einem Stressor ausgesetzt ist. Der Hypothalamus sendet ein Signal an die Hypophyse, die die Nebennieren dazu veranlasst, Cortisol in den Blutkreislauf freizusetzen. Dieses langsamere System bereitet den Körper auf länger andauernden Stress vor.
- ▶ **Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede in der Reaktion auf Stressoren:** Studien zufolge zeigen Männer bei Konfrontation mit einem Stressor eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion, Frauen hingegen die Tend-and-befriend-Reaktion.
- ▶ **Das allgemeine Anpassungssyndrom ist eine körperliche Reaktion auf Stress:** Das von Selye postulierte allgemeine Anpassungssyndrom besteht aus drei Phasen der physiologischen Bewältigung – Alarm, Widerstand und Erschöpfung.

### 11.3 Wie wirkt sich Stress auf die Gesundheit aus?

- ▶ **Stress stört das Immunsystem:** Stress hat negative Auswirkungen auf das Immunsystem. Er vermindert die Produktion von Lymphozyten (B-Zellen, T-Zellen, natürliche Killerzellen). Eine geringere Anzahl von Lymphozyten bedeutet, dass der Körper weniger in der Lage ist, Infektionen und Krankheiten abzuwehren.
- ▶ **Stress steigert das Risiko für Herzkrankheiten:** Menschen, die feindselig oder niedergeschlagen sind oder ein Typ-A-Verhaltensmuster zeigen (wettbewerbs-, leistungsorientiert, aggressiv, ungeduldig), sind anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Personen mit einem Typ-B-Verhaltensmuster (unbekümmert, entgegenkommend). Vermutlich gehen Typ-A-Persönlichkeitseigenschaften mit negativen physiologischen Reaktionen einher, die sich wiederum nachteilig auf das Herz auswirken.
- ▶ **Bewältigung reduziert die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Stress:** Kognitive Einschätzungen potenzieller Stressoren und der eingesetzten Bewältigungsstrategien können das Empfinden von Stress lindern oder seine schädlichen Auswirkungen minimieren. Emotionsfokussierte Bewältigungsstrategien sind Versuche, eine emotionale Reaktion zu verhindern, indem man einen Stressor vermeidet, das Problem herunterspielt oder versucht, mittels bestimmter Verhaltensweisen zu vergessen. Problemfokussierte Bewältigungsstrategien beinhalten den Stressor direkt anzugehen oder zu minimieren, z. B. durch Verhaltensweisen zur Problemlösung.

### 11.4 Kann eine positive Einstellung gesund erhalten?

- ▶ **Positive Psychologie betont Wohlbefinden:** Dieses Gebiet beschäftigt sich mit der wissenschaftlichen Untersuchung von Stärken und Tugenden, die zu psychologischem Wohlbefinden beitragen.
- ▶ **Eine positive Einstellung hat Vorteile für die Gesundheit:** Studien zeigen, dass positiv ausgerichtete Menschen gesünder sind und länger leben als Menschen, die eher negativ orientiert sind.
- ▶ **Soziale Unterstützung ist mit guter Gesundheit assoziiert:** Die Unterstützung durch andere Menschen und die Integration in soziale Gruppen sind protektive Faktoren für Gesundheit, da Menschen, die sich um jemanden kümmern, materielle und emotionale Unterstützung bieten. Studien zeigen, dass konfliktarme Ehen mit besserer Gesundheit beider Partner assoziiert sind. Vertrauen ist ein weiterer Faktor, der mit besserer Gesundheit und längerem Leben verbunden ist. Das Hormon Oxytocin scheint bei der Erfahrung von Vertrauen eine Rolle zu spielen.
- ▶ **Spiritualität trägt zum Wohlbefinden bei:** Bei spirituellen bzw. religiösen Menschen ist das Wohlbefinden erhöht – vielleicht aufgrund der Unterstützung, die sie in ihren Glaubensgemeinschaften erhalten, sowie durch die Tatsache, dass diese Gemeinschaften gesundheitsrelevantes Verhalten fördern, das sich aus Glaubenssätzen ableiten lässt (z. B. wenig oder keinen Alkohol trinken).