



Fit gegen Stress

Weltweit lebt heute über die Hälfte der Menschen in Städten, und es werden immer mehr. Diese Entwicklung ist in den Augen des Berliner Stressforschers PD Dr. Mazda Adli, Charité, eine der folgenreichsten Veränderungen und ähnlich relevant wie der globale Klimawandel. Und sie wirkt sich auf die Gesundheit aus, insbesondere die Psyche. Denn das Risiko für psychische Erkrankungen, bei denen Stress eine Rolle spielt, ist in der Stadt grösser als auf dem Land. Daher versuchen Forscher der noch jungen Disziplin Neuro-Urbanistik nun herauszufinden, ob «Stadtstress» quantifiziert werden kann und inwiefern die Gesundheit davon beeinflusst wird. Sozial- und Neurowissenschaftler ebenso wie Experten aus Architektur und Stadtplanung wollen verstehen, wie sich Stadtleben auf die Psyche auswirkt und ob man Städte in dieser Hinsicht verbessern kann.

Schon jetzt weiss man, dass ein hoher Lärmpegel ein wichtiger Faktor bei vielen Erkrankungen ist. Noch bedeutsamer für die psychische Belastung der Grossstädter aber scheint sozialer Stress –

induziert etwa durch grosse Menschenmengen auf engem Raum, gepaart mit der in Städten nicht seltenen sozialen Isolation.

Wie gut man mit den Auswirkungen von psychosozialen Stress zurechtkommt, kann man laut aktuellen Erkenntnissen aus Basel durch körperliche Fitness beeinflussen. Eben dieser Stress ist bei Berufstätigen einer der wichtigsten Faktoren für krankheitsbedingte Fehlzeiten. Ein hoher Stresspegel am Arbeitsplatz kann sich mit depressiven Symptomen bemerkbar machen und zudem das Herz-Kreislauf-Risiko in die Höhe treiben. Basler Sportwissenschaftler haben zusammen mit schwedischen Kollegen bei knapp 200 schwedischen Arbeitnehmern fahrradergometrisch den Fitnessgrad erfasst, kardiovaskuläre Risikofaktoren bestimmt und das aktuelle Stressempfinden erfragt. Gestresste hatten erwartungsgemäss höhere LDL- und Triglyzeridwerte sowie ein erhöhtes metabolisches Risiko, bei den fitteren Teilnehmern fielen diese sowie Blutdruck und BMI niedriger aus. Besonders relevant waren die Unterschiede im Fitnessniveau für die gestressten Arbeitnehmer: Bei viel Stress und geringer Fitness waren die LDL-Werte über die Grenzwerte hinaus erhöht – nicht aber bei den fitteren Arbeitnehmern, die hohem Stress ausgesetzt waren. Bei geringer Stressbelastung wirkten sich die Unterschiede zwischen den verschiedenen Fitnessniveaus viel weniger aus.

Falls Sie also einmal wieder ein gutes Argument für regelmässige körperliche Aktivität oder die Überwindung des eigenen inneren Schweinehundes brauchen: Es lohnt sich einmal mehr, ein besserer Fitnessgrad scheint den stressbedingten Anstieg kardiovaskulärer Risikofaktoren zu modulieren.

Christine Mücke

Gerber M et al.: Fitness moderates the relationship between stress and cardiovascular risk factors. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2016; 48 (11): 2075–2081.