



Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie
Hormone und Stoffwechsel

3. Deutsche Hormonwoche vom 15. bis zum 22. September 2018

PRESSEMITTEILUNG

Dauer-Stress gefährdet Hormongleichgewicht – Erholung oft langwierig Mit Ausdauersport und Hobbys gezielt vorbeugen

Berlin, September 2018 – Ob in der Schule, im Beruf oder in der Freizeit: ständige Überforderung und Überreizung können den Körper unter chronischen Stress setzen. Wenn er nicht ausgeglichen wird, droht eine Entgleisung des natürlichen Hormongleichgewichts – mit negativen Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Neben Schlafstörungen und Beeinträchtigungen des Denkvermögens gehören auch schwerwiegende Krankheiten wie Depressionen, Bluthochdruck oder Krebs zu den möglichen Folgen. Ist der Stresshormon-Regelkreis erst einmal nachhaltig gestört, kann seine Erholung Monate bis Jahre dauern. Anlässlich der 3. Deutschen Hormonwoche weist die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE) deshalb auf die Gefahren von unbewältigtem Dauer-Stress hin. Im Vorfeld der Aktionswoche, die vom 15. bis 22. September 2018 stattfindet, diskutieren Experten auf der Pressekonferenz der DGE am Dienstag, den 11. September 2018 in Berlin die Ursachen und vielfältigen Folgen von chronischem Stress und wie Belastungen begegnet werden kann.

Stress ist eine natürliche und zunächst positive Reaktion des Körpers zur Bewältigung von Belastungssituationen. Über eine Aktivierungskette, die vom Hypothalamus, einem Abschnitt des Zwischenhirns, über die Hirnanhangsdrüse bis zu den Nebennieren reicht – die sogenannte Stressachse – bewirkt er die Freisetzung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus der Nebennierenrinde ins Blut. Diese Hormone helfen dem Körper, den gesamten Organismus mit allen Systemen auf „Angriff“ oder „Flucht“ einzustellen und Höchstleistungen zu erbringen: so steigen Blutzuckerspiegel und Blutdruck, und alle Sinne sind aktiviert.

Chronischer, langanhaltender Stress ohne ausreichende Entspannung führt hingegen zu einer Überlastung des Organismus. „Der Körper läuft ständig auf Hochtouren“, sagt Professor Dr. med. Jörg Bojunga, Vizepräsident der DGE. „Dauerhaft hohe Adrenalin- und Cortisolspiegeln im Blut können deshalb früh zu Schlafstörungen und Depressionen führen.“ Gleichzeitig stören die hohen Stresshormonspiegel die Regelkreise anderer Hormonsysteme im Körper. So habe die chronische Aktivierung der Stressachse eine hemmende Wirkung auf die Produktion der Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron. Die Folge: sexuelle Unlust bei Mann und Frau. Frauen leiden zudem unter Zyklusstörungen bis hin zum unerfüllten Kinderwunsch. „Stress kann bei Frauen den Eisprung beeinträchtigen.“ Durch die Verbindungen der Stresshormonachse mit Regelkreisen des Immunsystems schwäche zu viel Cortisol zudem das Immunsystem. „Dies kann Infekte,

Wundheilungsstörungen und Krebs begünstigen“, so Bojunga, stellvertretender Klinikdirektor und Leiter des Schwerpunkts Endokrinologie, Diabetologie, Ernährungsmedizin der Medizinischen Klinik I am Universitätsklinikum Frankfurt. Zudem wirke sich zu viel Cortisol negativ auf den Stoffwechsel aus und fördere die Einlagerung von ungesundem Bauchfett.

Doch Stress lässt sich nicht immer vermeiden. „Menschen, die häufig einer erhöhten Stressbelastung ausgesetzt sind, sollten deshalb wissen, wie sie damit umgehen, um dennoch gesund zu bleiben“, sagt Professor Dr. med. Sven Diederich, Vizepräsident der DGE und Ärztlicher Leiter Medicovert Deutschland. Und nicht jeder reagiere gleich auf chronischen Stress: „Veranlagung, problematische Biographien, etwa Missbrauch in der Kindheit, und aktuell belastende Lebensereignisse begünstigen eine Störung der Stressachse“, ergänzt der Endokrinologe.

Entsprechend können persönliche Lösungsstrategien zur Stressbewältigung sehr unterschiedlich aussehen. „Ihnen gemeinsam ist jedoch, dass jeder Mensch Raum für Auszeiten vom Stress haben muss, um herunterzukommen“, betont Bojunga. Denn sei das System erst einmal gestört, bräuchte es oft lange, bis es sich wieder erholt. Techniken zur Stressprävention und -bewältigung könnten erlernt werden. Zudem empfiehlt er, jede Gelegenheit zur Bewegung zu nutzen – sei es auf dem Weg zur Arbeit und Schule oder beim täglichen Einkauf. „Körperliche Verausgabung in vernünftigem Rahmen baut ganz nebenbei Stresshormone ab.“ Auch die Beschäftigung mit Hobbys senke den Stresspegel und stelle das natürlich Gleichgewicht wieder her.

Auf der Pressekonferenz der DGE am Dienstag, den 11. September 2018 in Berlin diskutieren Endokrinologen neue Erkenntnisse der Stressforschung, über die beteiligten Hormonsysteme und welche vielversprechenden Ansatzpunkte für Prävention und Therapie sich dadurch ergeben. Sie erläutern auch, warum schon bei Kindern die seelische Widerstandsfähigkeit, Resilienz genannt, trainiert werden sollte.

Endokrinologie ist die Lehre von den Hormonen, dem Stoffwechsel und den Erkrankungen auf diesem Gebiet. Hormone werden von endokrinen Drüsen, zum Beispiel Schilddrüse oder Hirnanhangdrüse, aber auch bestimmten Zellen in Hoden und Eierstöcken, „endokrin“ ausgeschüttet, das heißt nach „innen“ in das Blut abgegeben. Im Unterschied dazu geben „exokrine“ Drüsen, wie Speichel- oder Schweißdrüsen, ihre Sekrete nach „außen“ ab.

Terminhinweise:

3. Deutsche Hormonwoche 15. bis 22. September 2018

Weitere Informationen mit Hinweisen auf Veranstaltungen auf der Webseite der DGE:

<https://www.endokrinologie.net/hormonwoche-2018.php>

Pressekonferenz

der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE) anlässlich der 3. Deutschen Hormonwoche

Termin: Dienstag, 11. September 2018, 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Tagungszentrum im Haus der Bundespressekonferenz, Berlin, Raum 1–2

Anschrift: Schiffbauerdamm40/Ecke Reinhardtstraße 55, 10117 Berlin

Programm:

https://www.endokrinologie.net/files/download/pressekonferenz_hormonwoche_2018_programm.pdf

Fachtagung: Update Endokrinologie, Diabetologie und Lipidologie

Berliner Eröffnungsveranstaltung der deutschen Hormonwoche

Termin: Freitag, 14. September 2018, 14.30 bis 19.00 Uhr

Ort: Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften, Veranstaltungszentrum, Leibniz-Saal

Anschrift: Markgrafenstraße 38, 10117 Berlin

Programm:

https://www.endokrinologie.net/files/uploads_hormonwoche_2018/Programm_Berlin_Update%20Endokrinologie_final.pdf

Pressekontakt:

DGE-Pressestelle

Dr. Adelheid Liebendörfer, Dagmar Arnold

Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart

Telefon: 0711 8931-173/-380, Telefax: 0711 8931-167

E-Mail: liebendoerfer@medizinkommunikation.org; arnold@medizinkommunikation.org

www.endokrinologie.net; www.hormongesteuert.net