

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Schöner Stress

Stress belastet und macht krank. Das stimmt manchmal, ist aber nur eine Seite der Medaille. Denn Stress hat auch positive Auswirkungen. Psychologen meinen inzwischen sogar: Ein sinnerfülltes Leben ist ein stressreiches Leben

VON INGRID GLOMP



01. AUG 2015

Nirgendwo in Deutschland haben die Menschen so viel Stress wie in Baden-Württemberg. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage der Techniker-Krankenkasse. 63 Prozent sagen von sich, dass sie manchmal oder häufig gestresst sind. Doch die Einwohner des Ländles halten noch einen zweiten deutschen Rekord: Sie haben die höchste Lebenserwartung. Bei den Männern beträgt sie im Durchschnitt 79,15, bei den Frauen 83,64 Jahre. Wie passen diese beiden Ergebnisse zusammen? Ist Stress nicht ungesund, ja geradezu gefährlich?

Das kommt drauf an, wie die überraschenden Ergebnisse zweier Studien zeigen. Für die erste werteten Forscher Daten aus den USA aus. Dort wurden fast 30 00 Personen dazu befragt, wie viel Stress sie im vergangenen Jahr erlebt hatten. Neun Jahre später ermittelten die Wissenschaftler die Anzahl der Todesfälle. Wie zu erwarten, war das Risiko zu sterben für Menschen...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

