

# Sie ist im Stress

**GENDERMEDIZIN.** Frauen können nach der Arbeit schlechter abschalten als Männer. Auch zu Hause sind sie häufig unter Druck. Das hat nicht nur biologische Gründe.

TEXT: JASMINE HELBLING | ILLUSTRATION UND INFOGRAFIKEN: ANDREA KLAIBER UND ANNE SEEGER

**T**ako-Tsubo. Klingt fremd, könnte alles Mögliche sein: ein Nahrungsmittel, eine Hafenstadt, ein Kampfsport. Der japanische Begriff hat aber mit Frauen zu tun – und mit Tintenfischen. Er bedeutet «Tintenfischfalle». Tako-Tsubo bezeichnet einen kleinen Tonkrug mit bauchigem Körper und engem Hals. Genau so kann ein Herz aussehen, wenn sich die Herzkranzgefäße krampfartig verengen. Wenn Stresshormone den Körper fluten und die Durchblutung des Herzens stören. Die Symptome sind ähnlich wie bei einem Herzinfarkt. Die Tako-Tsubo-Krankheit, auch Broken-Heart-Syndrom genannt, tritt nach einem belastenden Ereignis auf: nach einem Unfall, dem Tod einer Freundin, der Trennung vom Partner. Fast immer trifft es Frauen, oft nach den Wechseljahren.

Weibliche und männliche Körper erkranken unterschiedlich. Was sich logisch anhört, wurde in der Medizin lange unter den Teppich gekehrt. Es wurden falsche Diagnosen gestellt, falsche Therapien verordnet und falsche Medikamente verschrieben. Seit den Neunzigerjahren holt die Gendermedizin auf, was bis dahin vernachlässigt wurde.

**Der kleine Unterschied.** Meist sind es Frauen, die auf diesem Gebiet forschen. Eine von ihnen ist Catherine Gebhard vom Zürcher Universitätsspital. Sie untersucht geschlechtsspezifische Unterschiede bei Herzkrankheiten. Nicht selten werden solche, so auch die Tako-Tsubo-Krankheit, durch Stress begünstigt. «Vor allem bei Frauen kann Stress zu kurzzeitigen Durchblutungsstörungen des Herzens führen», sagt Gebhard. «Zudem ist das Angstzentrum des Gehirns bei herz-

## Ungesunde Last

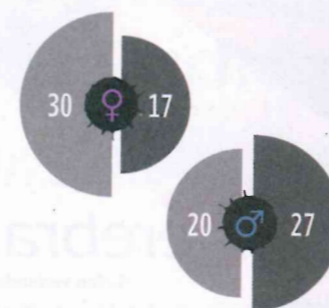
■ Frauen berichten häufiger über körperliche und emotionale Stresssymptome als ■ Männer.



## Mit und ohne Lohn

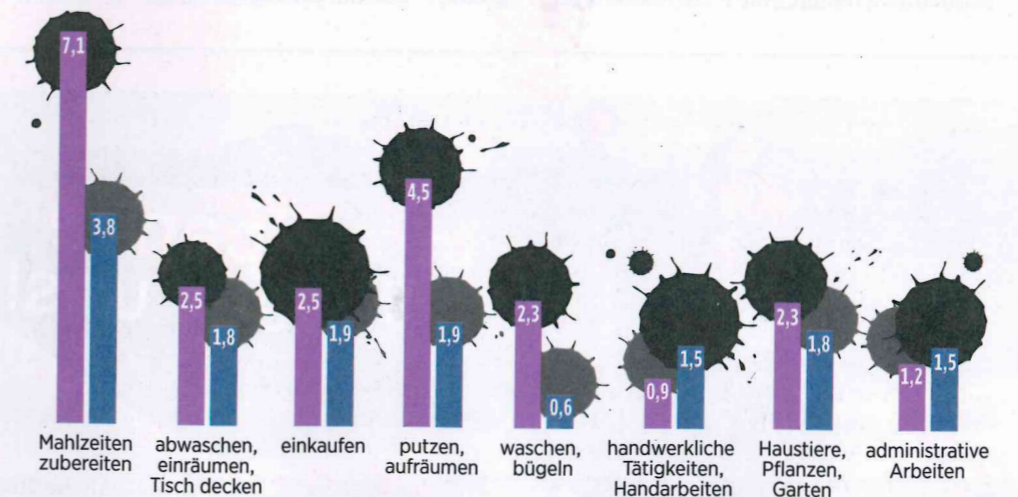
Stunden pro Woche, die Frauen und Männer ab 15 Jahren im Schnitt aufwenden für:

■ unbezahlte Familien-, Haus-, Freiwilligenarbeit  
■ bezahlte Arbeit

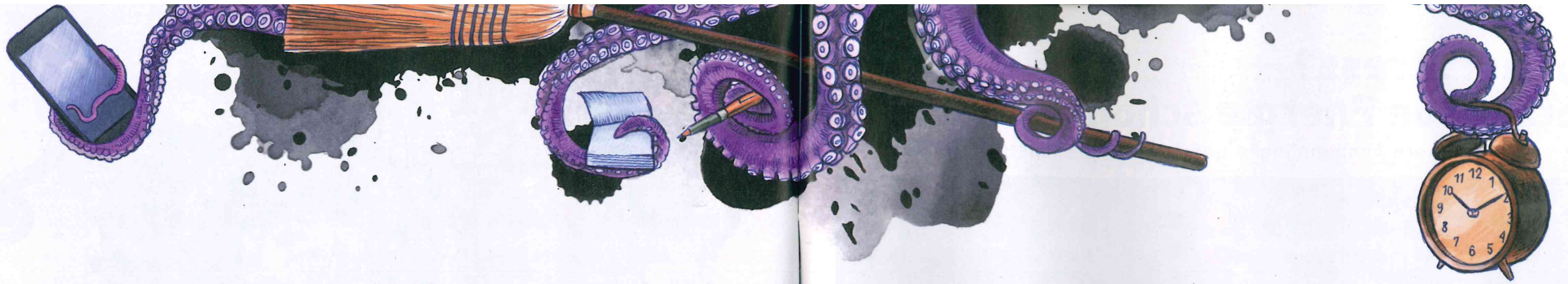


## Ausspannen daheim gilt für Frauen nicht

So viele Stunden pro Woche arbeiten Frauen und Männer (ab 15) durchschnittlich im Haushalt und im Garten:



QUELLE: AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (2010); QUELLE: BFS (2016)



kranken Frauen hochaktiv, was sich wiederum schlecht auf die Genesung auswirkt.» Herzkranken Frauen klagen häufiger über eine niedrige Lebensqualität und mentalen Stress als Männer.

Jüngere Frauen sind etwas resistenter, da das Geschlechtshormon Östrogen schützend wirkt. Nach den Wechseljahren sinkt der Spiegel allerdings. Bei Männern folgt ein Herzinfarkt häufiger auf körperliche Anstrengung, seltener auf starke Emotionen. Ausgeschlossen ist der Zusammenhang aber nicht: In Kanada stieg die Herzinfarkttrate bei Männern besonders während der Eishockeymeisterschaft sprunghaft an.

Stressbedingte Herzerkrankungen können nur reduziert werden, wenn klar ist, woher der Stress kommt. Neben Schlüsselereignissen entsteht er meist durch kleinere Belastungen, die sich über einen längeren Zeitraum kumulieren. Was also stresst uns im Alltag? Naheliegender Job. Die Wissenschaft hat sich lange nur auf das Arbeitsumfeld konzentriert. Männer haben öfter Zeitdruck, arbeiten länger und erledigen in der Freizeit häufiger Büroarbeit als Frauen. Sie leiden stärker, wenn sie ihren Job verlieren oder pensioniert werden.

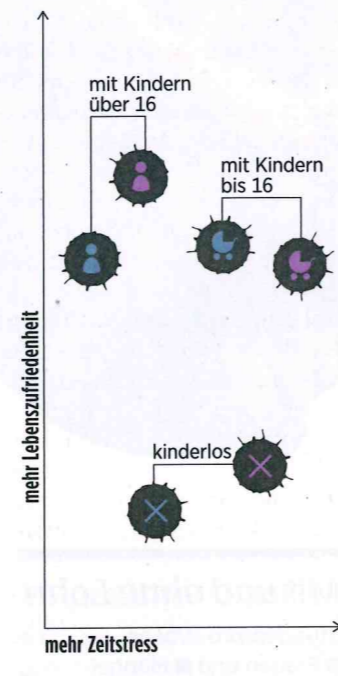
Doch Stress gibts nicht nur im Job. «Frauen können nach der Arbeit weniger schnell abschalten. Selbst am Abend sind

ihre Stresslevel noch hoch», sagt Catherine Gebhard. In einer Zeitstudie im Auftrag der Versicherung KPT geben 35 Prozent der Frauen an, häufig oder fast immer gestresst zu sein, bei den Männern ist es nur jeder vierte. Besonders entspannt sind Männer ohne oder mit älteren Kindern – 44 Prozent von ihnen haben selten oder gar nie Zeitstress. «Frauen haben grössere Schwierigkeiten, alle Aufgaben- und Lebensbereiche zusammenzubringen», fasst die Studie zusammen. Je mehr sie parallel erledigen, desto stärker ist die empfundene Belastung. Viel Zeit nehmen private Pflichten wie Hausarbeit, Betreuung oder Administratives ein.

**Rollenbilder belasten.** Auch eine Befragung des Bundesamts für Statistik kommt zu dem Ergebnis, dass sich Frauen häufiger um Kinder kümmern oder Familienangehörige pflegen. Sie kochen doppelt so lange wie Männer und verbringen fast viermal so viel Zeit mit Waschen und Bügeln. Insgesamt übernehmen Frauen wöchentlich rund zehn Stunden mehr Haus-, Familien- und Freiwilligenarbeit, Männer leisten zehn Stunden mehr Erwerbsarbeit. Die Arbeitsstunden pro Woche sind also beinahe fair verteilt – die Entlohnung ist es aber nicht. Wenn die Wertschätzung für eine Arbeit fehlt, vergrössert sich der Stress.

### Eltern – gestresst, aber zufrieden

So gestresst und zufrieden sind ■ Frauen und ■ Männer in verschiedenen Familiensituationen.



QUELLE: KPT/SOTOMO (2017)

Stress lässt sich also nicht nur biologisch erklären – traditionelle Rollenbilder und Geschlechterstereotype tragen massgeblich dazu bei. «Es gibt den sogenannten Gender-Score, der Menschen aufgrund von klassischem Rollenverhalten auf einer Skala zwischen Weiblichkeit und Männlichkeit einordnet. Bei Herzinfarktpatienten hat man festgestellt: Je mehr typisch weibliche Verhaltensweisen eine Person – das kann auch ein Mann sein – zeigt, desto höher ist das Risiko eines erneuten Herzinfarkts. Das biologische Geschlecht hat hingegen keinen Einfluss», erklärt Catherine Gebhard. Am grössten sind die Stressunterschiede zwischen den Geschlechtern in denjenigen Ländern, in denen grosse Ungleichheiten zwischen Frauen und Männern bestehen.

**Angstzustände und Essstörungen.** Einen Nachteil haben viele Stressbefragungen allerdings: Sie basieren auf persönlichen Einschätzungen der Betroffenen. Ein Forschungsteam der Uni Tübingen setzte Frauen und Männer belastenden Situationen aus. Obwohl sich beide Geschlechter ähnlich gestresst fühlten, stieg der Spiegel des Stresshormons Cortisol kurzfristig nur bei den Männern an. Subjektiv wahrgenommener Stress muss nicht immer mit einer Reaktion des Stresshormons einhergehen, folgerten die Forscher.

«Frauen reagieren grundsätzlich sensibler auf Stress. Sie setzen sich stärker damit auseinander und nehmen Symptome ernster», sagt Catherine Gebhard. Das kann von Vorteil sein: Sie suchen vor allem bei Depressionen oder einem Burnout schneller Hilfe. So lassen sich Erkrankungen rechtzeitig behandeln, oder man kann ihnen sogar vorbeugen. «Zugleich geben sich Frauen aber auch häufiger die Schuld an negativen Entwicklungen, für die sie nichts können.» Sie leiden aufgrund von Stress eher an Angstzuständen, psychischen Erkrankungen oder Essstörungen. Auch andere körperliche Symptome wie Kopfweh, Magenbeschwerden oder Müdigkeit treten häufiger auf.

Männer lösen ihre Probleme lieber selber. Sie stufen die Bekämpfung von Stress als weniger wichtig ein und sind überzeugt, in diesem Bereich bereits genug zu tun. Wenn, dann äussert sich Überlastung vermehrt nach aussen. Sie sind gereizt, machen Sport oder greifen zu Alkohol. Depressionen oder andere psychische Erkrankungen bleiben so lange unentdeckt.

Genau deshalb sind Erkenntnisse aus der Gendermedizin so wichtig: «Sie kommen Frauen wie Männern zugute. Je besser wir medizinische Unterschiede kennen, desto gezielter können wir stressbedingten Erkrankungen vorbeugen und sie behandeln.» ■

### Frauen brauchen mehr Schlaf als Männer

Wer gestresst ist, schläft oft schlecht. In der ersten Nachthälfte wird die Produktion des Hormons Melatonin, das den Schlaf-wach-Rhythmus steuert, normalerweise angeregt. Zeitgleich wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gedämpft. Je höher die Cortisolkonzentration im Blut allerdings ist, desto stärker verzögert sich der Prozess. So gerät die innere Uhr aus dem Gleichgewicht. Eine Studie des britischen Sleep Research Centre zeigt, dass Frauen ein grösseres Schlafbedürfnis haben als Männer. Das weibliche Gehirn sei komplexer «verknüpft» und werde beim Multitasking stärker beansprucht. Schon 20 Minuten mehr Schlaf können laut den Forschern einen Ausgleich schaffen.