

## Sind Frauen resistenter gegen Stress?

Von Eva Fleschutz

**Frauen besitzen ein besseres Stressmanagement. Das behauptet zumindest der Psychologe Prof. Oliver Wolf von der Uni Bielefeld. Er geht davon aus, dass es eine Art weibliches "Antistress"-Hormon gibt. Demnach reagieren Frauen anders als Männer auf Stress.**

Die Unterschiede zwischen Frauen und Männern stellte das Team um Wolf anhand von Gedächtnistests fest, die nach Stress-Situationen bei einer Studentengruppe durchgeführt wurden. 58 Studenten sollten sich Wörter nach einer bestimmten Zeitverzögerung wieder ins Gedächtnis rufen. Der Stressfaktor lag darin, dass die Versuchskandidaten fünf Minuten vor einem Komitee sprechen und danach noch in 17-er Schritten von 2.043 rückwärts zählen mussten.

Das Ergebnis: Frauen schnitten in dem Test durchschnittlich besser ab als ihre männlichen Mitstudenten. Nur in einem Fall gewannen die Männer das Rennen: Ihre Gegnerinnen waren eine Gruppe von Frauen, die direkt nach der Menopause den Test durchliefen. Die Ursache für das gute Abschneiden der Frauen sieht der Wissenschaftler daher beim weiblichen Sexualhormon Östradiol. Das Hormon wird in den Eierstöcken produziert, während der Menopause sinkt der Östradiolspiegel deutlich ab. Aus diesem Grund hält es Wolf für möglich, dass das weibliche Sexualhormon die Funktion eines Antistress-Hormons übernimmt und somit Frauen weniger anfällig für Stress sind.

In der Tierwelt sind dagegen die Männchen im Vorteil: Bei Ratten verbessert Stress kurzfristig einfache Lernprozesse, aber nur bei den männlichen Tieren. Bei ihren weiblichen Artgenossen dagegen verschlechtert Stress die Lernleistung, so Oliver Wolf. Auch Psychologen von der Universität Helsinki haben herausgefunden, dass Frauen im Durchschnitt stressresistenter sind als Männer. Sie sehen die Ursache darin, dass Frauen eher in der Lage sind, Fehler zuzugeben, eine Schwäche einzugestehen und sich Hilfe zu holen. Männer neigen dagegen mehr dazu, sich keine Blöße zu geben und versuchen das Bild eines „perfekten Machers“ aufrecht zu erhalten. Das stresst sie.

Laut einer Studie an 3000 Gemeindeangestellten leiden Männer gesundheitlich stärker unter Stress als Frauen. Bei Männern lösten Stress und Schicksalsschläge nicht nur psychische Probleme und stärkeren Alkohol- und Zigarettenmissbrauch aus, sondern sie äußerten sich auch in späteren Gesundheitsproblemen, fanden die Wissenschaftler aus Helsinki heraus. So melden sich Männer nach starkem Stress oder emotionalen Schicksalsschlägen öfter krank als ihre weiblichen Kollegen.

### Stress – was tun?

1. Werden sie sich klar darüber, was sie überhaupt stresst. Nur so können Sie den Stress bekämpfen.
2. Lernen Sie „Nein“ zu sagen und laden Sie sich keine Aufgaben auf, durch die Sie sich überfordert fühlen.
3. Schrauben Sie Ihre Ansprüche runter: Setzen Sie sich nicht unter Druck, es muss nicht alles perfekt sein.
4. Behalten Sie den Überblick: Ein Terminplan – auch im Haushalt oder in der Freizeit – hilft dabei.
5. Gegen Stress hilft auch Sport: Wer sich anstrengt, lässt Dampf ab und gewinnt Abstand zu den stressigen Problemen.
6. Gönnen Sie sich Ruhepausen und planen Sie diese konsequent ein. Ein gutes Buch, ein Bad, Spaziergänge, ein Saunatag wirken manchmal Wunder gegen Stress.
7. Lachen Sie: Humor ist der bester Stress-Killer.

Gefällt Ihnen dieser Artikel? Möchten Sie ihn nachdrucken oder auf Ihrer Website verwenden? Bitte nur mit Genehmigung der Autorin! Schreiben Sie ihr einfach eine Mail!  
[eva.fleschutz@gmx.de](mailto:eva.fleschutz@gmx.de)