

## 4. Bundeskonferenz Frauengesundheit am 17.11.2020

### Herz-Kreislauf-Gesundheit bei Frauen: Neue Aspekte und aktuelle Herausforderungen

**PD Dr. Stefanie Sperlich**  
*Medizinische Hochschule Hannover*

#### Stress und psychosoziale Risikofaktoren

Gendersensible Studien haben gezeigt, dass Frauen von zentralen stressauslösenden psychosozialen Risikofaktoren in stärkerem Maß betroffen sind. Dazu zählen berufliche und finanzielle Benachteiligungen, größere Armutsrisiken, Ein-Elternschaft, Vereinbarkeitsprobleme von familiären und beruflichen Verpflichtungen sowie Belastungen durch zusätzliche informelle Sorgearbeit. Seltener werden in diesem Zusammenhang grundsätzliche gesellschaftliche Bedingungen thematisiert, die psychosozialen Stress verursachen und Frauen in besonderer Weise benachteiligen. Mit dem *Anforderungs-Kontroll-Modell* (Karasek und Theorell, 1990) und dem *Modell beruflicher Gratifikationskrisen* (Siegrist, 1996) liegen zwei Stressmodelle vor, die derartige strukturelle ‚Stresstreiber‘ in den Blick nehmen. Beide Modelle beziehen sich auf Stress im Zusammenhang mit der Erwerbsarbeit, sind aber auch auf die außerberufliche Lebenswelt von Frauen übertragen worden. Für beide Modelle ist die Vorstellung leitend, dass Stress aus einem spezifischen Ungleichgewicht entsteht. Das Anforderungs-Kontroll-Modell betont die Bedeutung eines Ungleichgewichts zwischen einerseits hohen, an die Person gerichteten Anforderungen und andererseits geringen Kontrollmöglichkeiten, d.h. geringen Handlungs- und Entscheidungsspielräumen. Im Mittelpunkt des Gratifikationskrisenmodells steht das Ungleichgewicht zwischen hoher Verausgabung und geringer Anerkennung der geleisteten Arbeit.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Frauen mit derartigen Belastungskonstellationen deutlich häufiger kardiale Risikofaktoren (z.B. Bluthochdruck und Tabakkonsum) aufweisen und auch häufiger von koronarer Herzerkrankung und Herzinfarkt betroffen sind.



Im Mittelpunkt des Zwiegesprächs zwischen Wissenschaft und Praxis steht die Frage, wie Frauen vor dem Hintergrund dieser und weiterer struktureller Stressoren gestärkt werden können. Anhand von praktischen Beispielen wird veranschaulicht, welche individuellen Möglichkeiten der Stressreduktion bestehen. Dabei sollen Potenziale, aber auch Grenzen von individualszentrierten Maßnahmen der Gesundheitsförderung deutlich werden.

