

Zur Woche der seelischen Gesundheit: Experte warnt in der



So krank macht uns die Stadt

Dass es in der Stadt viel stressiger zugeht als auf dem Land, stört Städter oft nicht. Aber die Großstadt kann psychisch krank machen! Experten wie Prof. Martin E. Keck, Direktor der Klinik des Max-Planck-Institutes für Psychiatrie, schlagen deshalb zur Internationalen Woche der Seelischen Gesundheit Alarm: „In der Stadt ist das Risiko, an Depressionen zu erkranken, 40 Prozent höher, bei Angsterkrankungen sind es 20 Prozent – und bei Schizophrenie ist das Risiko verdoppelt!“, warnt Keck, der am Montag im Max-Planck-Gesundheitsforum zu diesem Thema referiert hat. Die tz hat dazu mit einer Münchnerin gesprochen, die der Burn-out-Falle entkommen ist. Und Fußballtrainer Peter Neururer erzählt, warum er einen Herzinfarkt erlitten hat. Er ist heute ab 19 Uhr mit Dr. Marianne Koch und anderen Experten im Kulturhaus Neuperlach zu Gast, das Thema: Risikofaktor Stress.

Fotos: upa, km (2), Haag



Sozialer Stress ist ungesund

Depressionen, Angsterkrankungen, Schizophrenie – all diese Leiden kommen in der Stadt häufiger vor. Die tz hat mit Prof. Martin E. Keck, Direktor des Max-Planck-Institutes für Psychiatrie über dieses Phänomen gesprochen.



Psychiater Prof. Martin E. Keck

Herr Professor Keck, wie gefährlich ist die Großstadt für unsere Psyche?

Martin E. Keck: Generell kann man sagen, dass das Risiko in Großstädten, psychisch zu erkranken, erhöht ist. Natürlich spielen auch Faktoren wie die erbliche Belastung eine Rolle. Aber wenn sozialer Stress dazu kommt, kann das krank machen. Dieser Stress entsteht durch die soziale Dichte und den Lärm einerseits – denken Sie an Straßenverkehr und überfüllte U-Bahnen – und die soziale Isolation andererseits.

Aber Isolation klingt erstmal nicht nach Stress ...

Keck: Für das Gehirn ist es das aber. Als Säugetiere sind wir auf sozialen Kontakt ausgelegt. Bei Schimpansen ist der Stress am größten, wenn ein Tier verstoßen wird. Auch bei Menschen in der Stadt, die die Ruhe nicht selbst wählen und jeden Tag in der U-Bahn viele Menschen sehen, signalisiert

das Gehirn: Da stimmt etwas nicht. Soziale Isolation erhöht die Sterblichkeit um 70 Prozent – Rauchen um 50 Prozent ...

Warum? Was passiert da im Körper?

Keck: Im limbischen System des Gehirns gibt es die Amygdala, eine Nervenansammlung. Ist diese überlastet, verliert das Gehirn die Kontrolle über das Stresshormonsystem. Eine dauerhafte Erhöhung verbraucht Energie, macht krank. Man hat festgestellt: Je größer die Stadt, desto aktiver die Amygdala.

Das heißt, Münchner sind weniger gefährdet als etwa die Einwohner Tokios ...

Keck: Ja, kann man sagen. Das wird eine Herausforderung: Während 2010 noch die Hälfte der Weltbevölkerung in Städten gelebt hat, werden es 2050 schon 70 Prozent sein.

Und damit mehr Menschen mit Depression und Burn-out.

Keck: Wenn wir nichts dagegen unternehmen.

Was können wir denn unternehmen?
Keck: Auf Alarmzeichen achten: Typisch sind Schlafstörungen, häufige Unruhe und Nervosität oder das Gefühl, gar nicht mehr zur Ruhe zu kommen sowie eine Neigung zum Grübeln. Ist das der Fall,

dann sollte man sich fragen, ob es einen konkreten Grund gibt oder ob das ein Zustand ist, der einen schon länger begleitet.

Und dann?

Keck: Spätestens dann brauchen wir ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und genug Bewegung – auch wenn es schwer fällt. Und wir sollten für Ausgleich sorgen, zum Beispiel Ausflüge in die Natur machen. Aber nur, wenn das nicht wieder mit Stress verbunden ist.

Also lieber daheim bleiben, statt sich in den Stau auf die Autobahn zu begeben?

Keck: Ja, Freizeitstress ist kontraproduktiv. Da ist es besser, das Handy einmal zwei Stunden auszuschalten und ein Buch zu lesen oder gar nichts zu machen. Soziale Kontakte helfen der Psyche auch.

Aber bedeutet das nicht wieder Stress?

Keck: Nicht bei den richtigen Kontakten. Falsche Kontakte sind Freunde auf Facebook, bei denen man sich gut darstellen muss. Erholung für die Seele bringen echte Freunde, bei denen man sich wohlfühlt, wo man akzeptiert wird.

Also müssen nicht alle aufs Land ziehen?

Keck: Nein, müssen sie nicht. Die Großstadt hat ja auch Vorteile wie die gesundheitliche Versorgung. Wir müssen einfach mehr auf uns selbst achten. Dann kann man auch weiter in der Großstadt leben.

INTERVIEW: NINA BAUTZ

Neururer: Deshalb hatte ich einen Infarkt

Peter Neururer (61) hat in seinen 32 Jahren als Fußballtrainer 16 Klubs trainiert, immer unter Vollstrom – der Schlag aber traf ihn im Bunker eines Golfplatzes. Im Juni 2012 klappte der damals vereinslose Trainer vor dem Abschlussspiel

men. Der Arzt sagte: „Peter, das war ein Herzinfarkt.“ Nur zehn Monate später heuerte er beim Zweitligisten Bochum an. „Wenn ich im Job gewesen wäre, wär mir der Infarkt nicht passiert“, sagt Neururer, der heute Abend im Kulturhaus Neuperlach zum Thema Risikofaktor Stress spricht (siehe Text oben) – und erzählt, wie ihn ausgerechnet die Arbeitslosigkeit krank machte.

Wer Peter Neururer auf dem Handy anruft, hört erst einmal „Born to be wild“. Er sitzt im Auto. Wie war das damals auf dem Golfplatz? Zu viel Stress? „Nein, Stress habe ich als Trainer nie empfunden. Dieser Job ist ein Geschenk, ich genieße jede Minute“, sagt er. Neururer hat bei 619 Profi-Pflichtspielen auf der Bank gesessen, ist abgestiegen, aufgestie-

gen, wurde in den Himmel gelobt, fallengelassen und gefeuert. Er kommt, wenn es brennt. Im Fußball heißt das: Abstiegskampf. Neururer hat vor dem Infarkt täglich mehrere Schachtel Zigaretten geraucht. Zurzeit trainiert er keine Mannschaft, als Experte analysiert er Spiele im Fernsehen.

„Ich komme gerade vom Golfen auf Marbella, jetzt mache ich eine Tour mit meiner Harley.“ Für Neururer sei das der Traum eines jeden Menschen. „Aber: Zwei Wochen lang finde ich das grandios.“ Dann setze eine „Art von Stress“ ein. „Ein Tag mehr – und ich finde es fürchterlich! Mein Beruf ist mein Lebenselixier!“

Es folgt ein Neururer-Satz: „Ich brauch kein Urlaub. Ich brauch nur Arbeit.“ Ihm sei bewusst, dass so etwas für

„normale Menschen mit normalem Job-Profil“ nicht zu verstehen sei – und wahrscheinlich auch nicht gelte. „Ja, ich habe vor meinem Infarkt ungesund gelebt“, räumt Neururer ein. „Was mir aber vor allen Dingen gefehlt hat, war der Antrieb. Das zusammen mit dem Nikotin – deswegen bin ich zusammengeklappt.“

Neururers Leben hat sich seit dem Infarkt verändert: Fitness-Training, keine Zigaretten, kein Schnaps. Im Dezember 2014 feuerte ihn der VfL Bochum. Jetzt sucht Peter Neururer wieder einen neuen Verein.

TOS



Heute in München: Trainerlegende Peter Neururer



Litt unter dem Erschöpfungssyndrom: Angelika Weinfurter-Eberle

Betroffene Münchnerin (42): „Ich habe nur noch funktioniert“

Dass etwas nicht stimmt, merkt sie selbst als Letzte. „Einmal, bei einem Frühstück, hat mich ein Freund gefragt, warum mein Augenlid zuckt. Ich hatte nicht gemerkt, dass ich schon nervöse Störungen hatte“, erzählt Angelika Weinfurter-Eberle (42). Über Jahre hinweg hat die Münchnerin ein Erschöpfungssyndrom entwickelt – und ihr Leben dann umgekrempelt.

Es scheint alles perfekt damals: Verwandte und Bekannte erzählen mit Stolz von der Betriebswirtin, die es mit Anfang 30 schon an die Deutsche Börse nach Frankfurt geschafft hat. „Ich bekam tolles Feedback und ein gutes Gehalt“, erzählt sie. Dafür nimmt Weinfurter-Eberle es in Kauf, dass sie

zu ihrem Partner nach München pendelt und ständig unterwegs ist. „Es war normal, dass ich schnell für drei Tage in die USA geflogen bin und auf dem Rückweg mit Jetlag gleich ins Büro gefahren bin, um weiterzuarbeiten.“

Zur Ruhe kommt Angelika Weinfurter-Eberle nicht – auch nicht, als das Schicksal zuschlägt. „2005 ist meine Oma gestorben. Zwei Monate später mein Vater nach kurzer Herzkrankheit. Da musste ich mich um viel Papierkram kümmern. Ich habe nicht realisiert, dass ich die Todesfälle gar nicht verarbeite.“ Die Münchnerin funktioniert einfach.

Die psychischen Probleme kommen schleichend, der große Zusammenbruch bleibt aus.

Das Erschöpfungssyndrom nagt leise. „Irgendwann konnte ich frühmorgens nicht mehr weiterschlafen. Da ging sofort das Gedankenkarussell los“, erinnert sich die 42-Jährige. Sie bekommt einen Bandscheibenvorfall, ist innerlich antriebslos – und ackert weiter. „Ich wollte immer stark sein und es alleine schaffen.“

Dann ein Schlüsselereignis im Zug. Die Bahn ist proppenvoll, Angelika Weinfurter-Eberle kämpft sich durch die Waggonen. „Da hat mir ein Fahrgast einfach so seinen Platz angeboten. Wie erschöpft muss ich ausgesehen haben?“

Nach einer Weltreise 2008 kommt die große Wende. „Ich hatte keinen Job mehr, keine Wohnung in München, die Be-

ziehung war in die Brüche gegangen. Das hat mich völlig aus der Bahn geworfen.“ Aber Angelika Weinfurter-Eberle rappelt sich auf. Und erkennt endlich, dass ihr Leben sich radikal ändern muss. „Ich habe mich schon immer für Psychologie interessiert. Deshalb habe ich angefangen, verschiedene Ausbildungen in diesem Bereich zu machen.“

Die Fortbildungen werden für sie zur persönlichen Therapie, die sie nie gemacht hat. Sie beginnt, als Coach und Burn-out-Preventionstrainerin zu arbeiten. Weil sie selbst gemerkt hat, wie wenig Anlaufstellen es bei Burn-out-Problemen in München gibt, gründet sie 2012 eine Selbsthilfegruppe („Your way 2 Life“).

Heute führt die Münchnerin ein völlig anderes Leben. „Ich bin in einer Ehe, in der jeder sich so sein lässt, wie er ist. Und ich habe mir eine Katze zugelegt.“ Weinfurter-Eberle hat ihre berufliche Erfüllung gefunden. „Aber wenn ich um 17 Uhr müde bin, dann höre ich auf zu arbeiten. Ich lasse die Mittagspause nicht mehr aus. Ich gehe viel zu Fuß, auch wenn es länger dauert.“ Es gehe schließlich um ihr Leben. „Das kann schnell zu Ende sein, wenn man nicht aufpasst. Das habe ich an meinem Vater gesehen.“

NBA