

# Die Lebensqualität und die Alltagsbewältigung im Blick: Implikationen für Forschung und Praxis



**Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>**

Ulrike Ehlert  
Psychologisches Institut und  
Zentrum für Neurowissenschaften  
Universität Zürich



# Schlaglicht

Kein Leben ohne  
Herausforderungen.  
Alles nur eine Frage  
der Sichtweise!



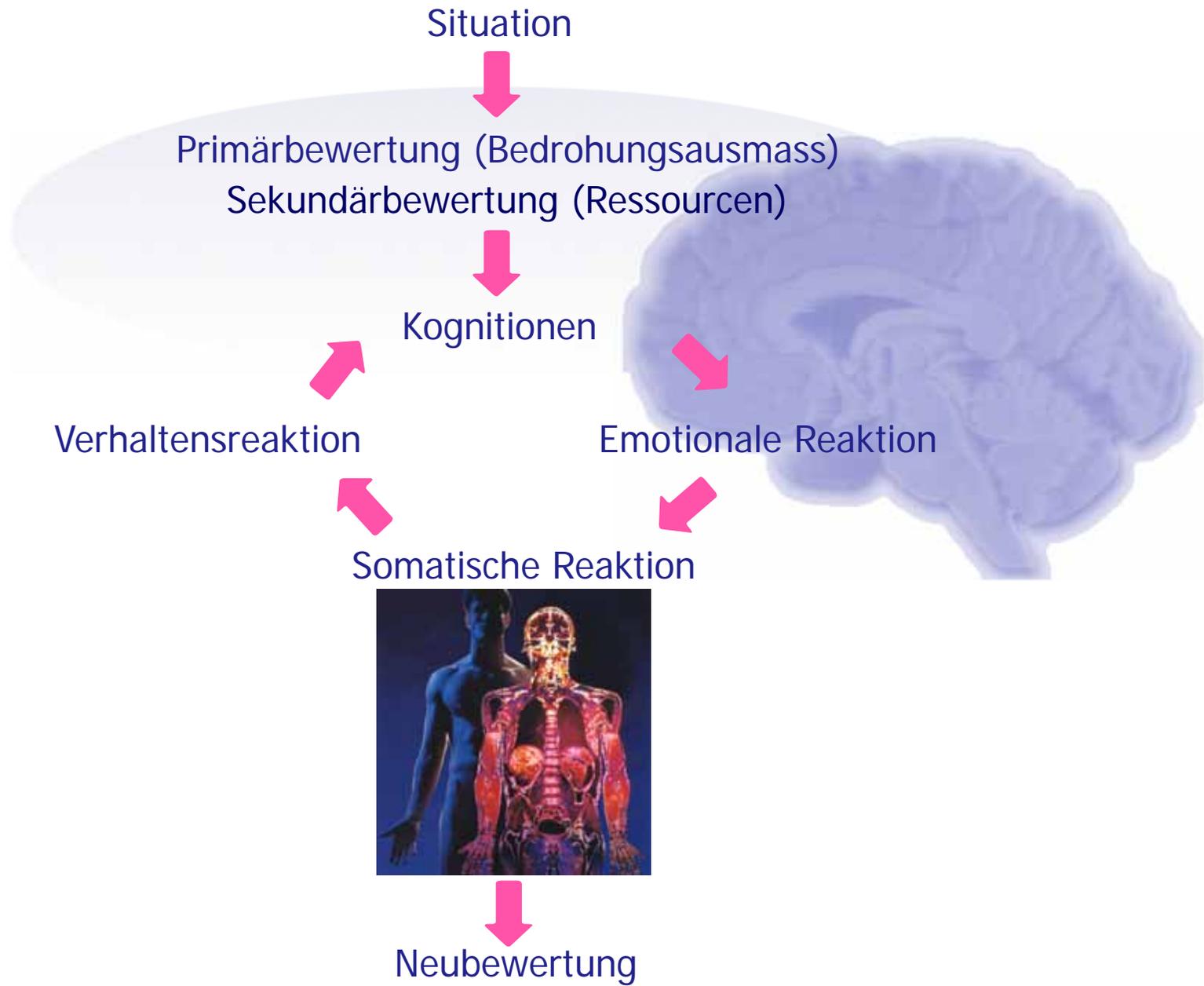
**Ungerer sieht Angst als Abenteuer** (ddp) .  
Der Zeichner und Kinderbuchautor Tomi Ungerer, der in Irland und Strassburg lebt, hält Gefahren für einen wichtigen Teil des Lebens. In Notlagen müsse der Mensch nicht nur hoffen, sondern die Situation selbst in die Hand nehmen, sagte Ungerer, der am Montag 80 Jahre alt wurde. «Als ich an Krebs erkrankt war, habe ich gesagt: Tod mit Humor. Wissen Sie, wie langweilig das Leben wäre ohne Unfälle, Krankheiten, Herausforderungen und ohne Tod? Mein Gott!» Er habe früh gelernt, vor Gefahren nicht wegzulaufen. «Als Kind im Krieg war ich umringt von Erwachsenen, die hatten viel mehr Angst als ich.» Angst müsse als Abenteuer gesehen werden.



# Einflussfaktoren auf die Lebensqualität

- Stressoren
- Bewältigung von Belastungen
- Körperliche Verfassung
- Psychische Gegebenheiten
- Interaktion zwischen körperlichen und psychischen Faktoren





# Situation / Stressor

Akuter oder chronischer Stressor  
Kritische Lebensereignisse  
Trauma (Subjektiv erlebte Lebensgefahr, die mit intensiver Furcht, Entsetzen und Hilflosigkeit einhergeht)

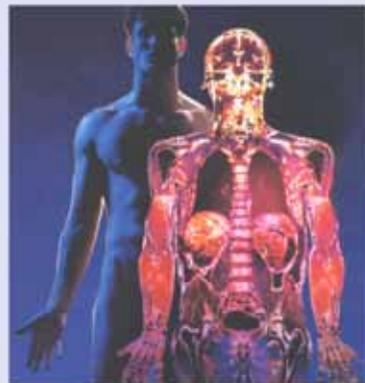
Primärbewertung (Bedrohungsausmass)  
Sekundärbewertung (Ressourcen)

Kognitionen

Verhaltensreaktion

Emotionale Reaktion

Somatische Reaktion



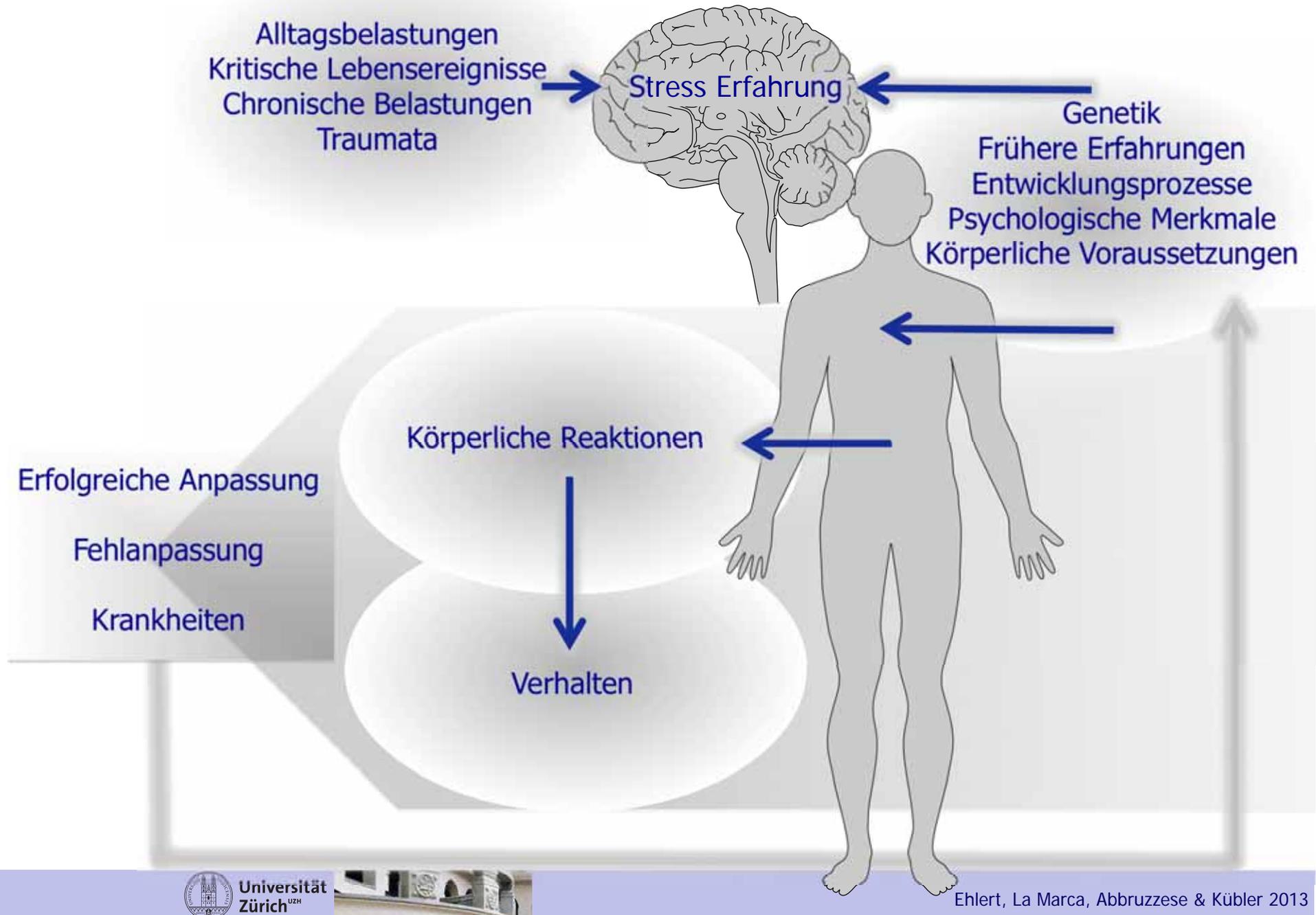
Neubewertung

Stressbewältigung (Coping)

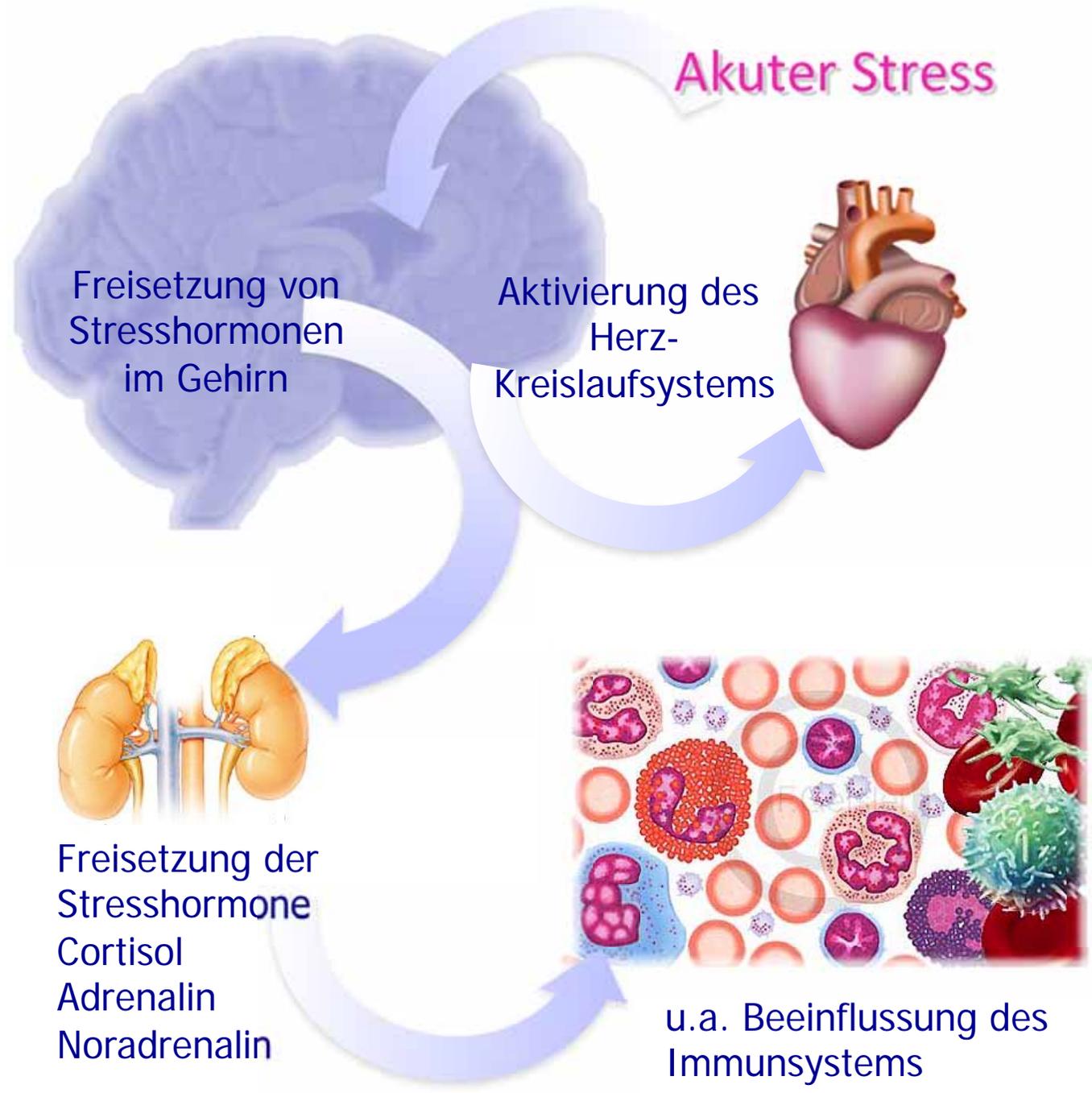
Erfolgreiches Coping  
bedeutet Resilienz



# Stressverarbeitung



# Akuter Stress



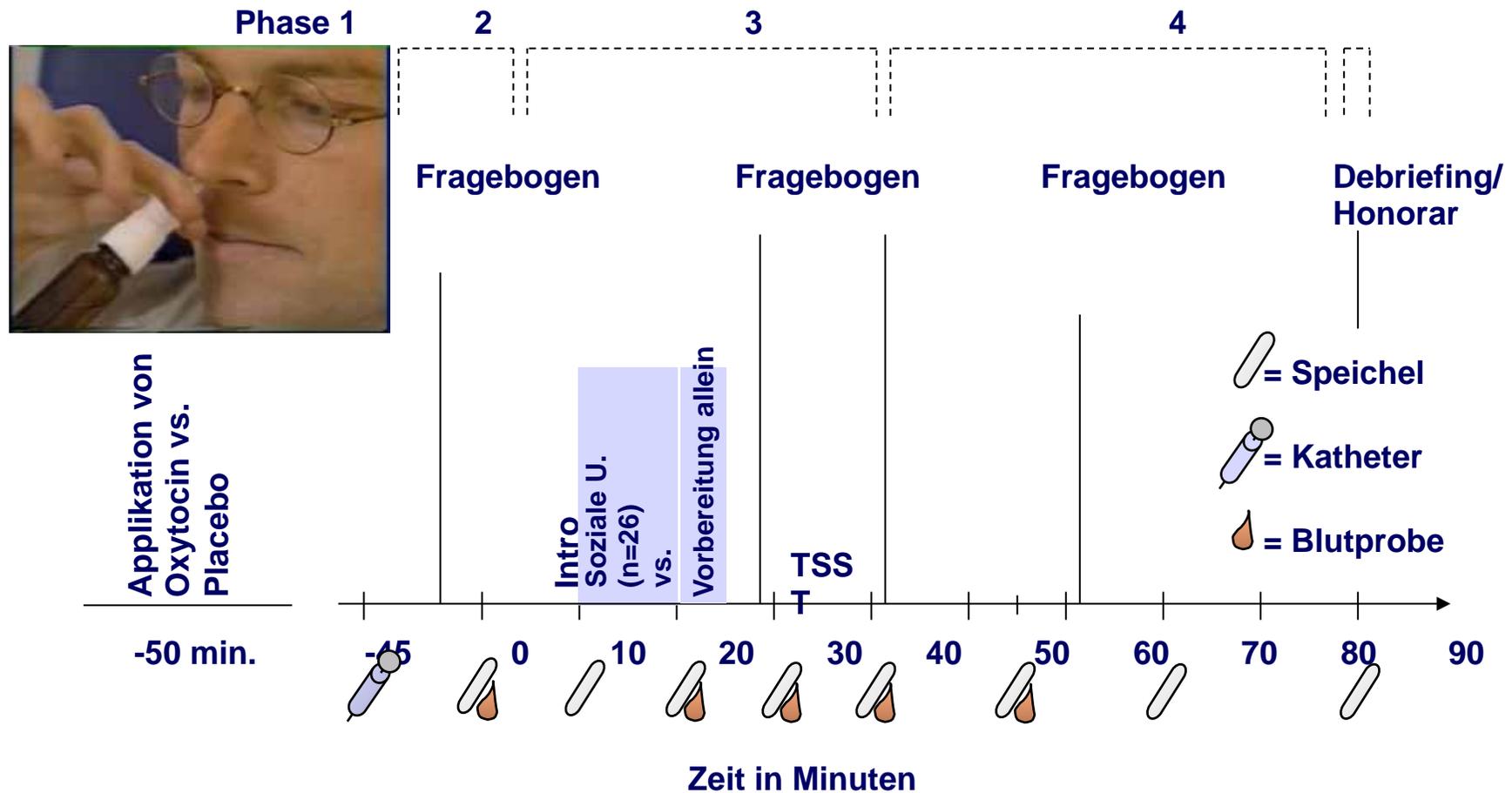
Unter Verwendung von  
<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Nebenniere.jpg>  
[http://www.crataeguit.de/schwabe/Anwendungen/Herzgesundheit/Herz\\_Kreislauf.php](http://www.crataeguit.de/schwabe/Anwendungen/Herzgesundheit/Herz_Kreislauf.php)  
<http://www.anatomie-online.com/Seiten/anato007.html>

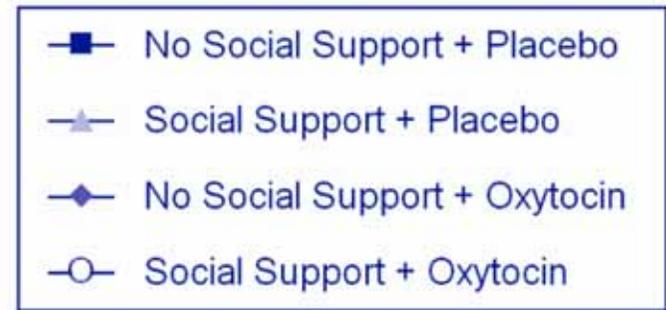
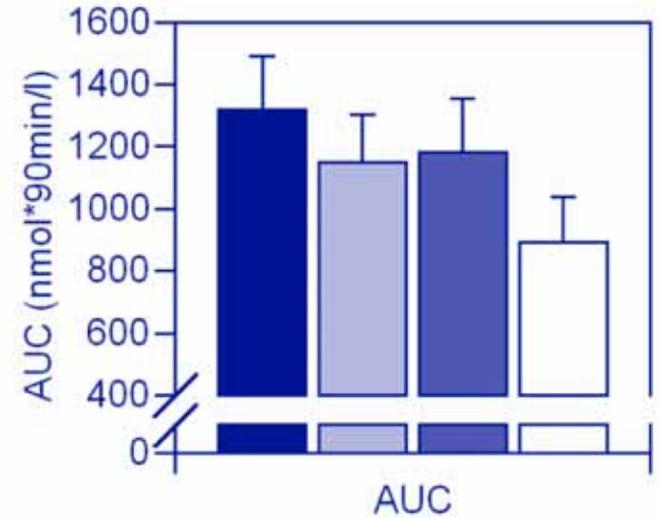
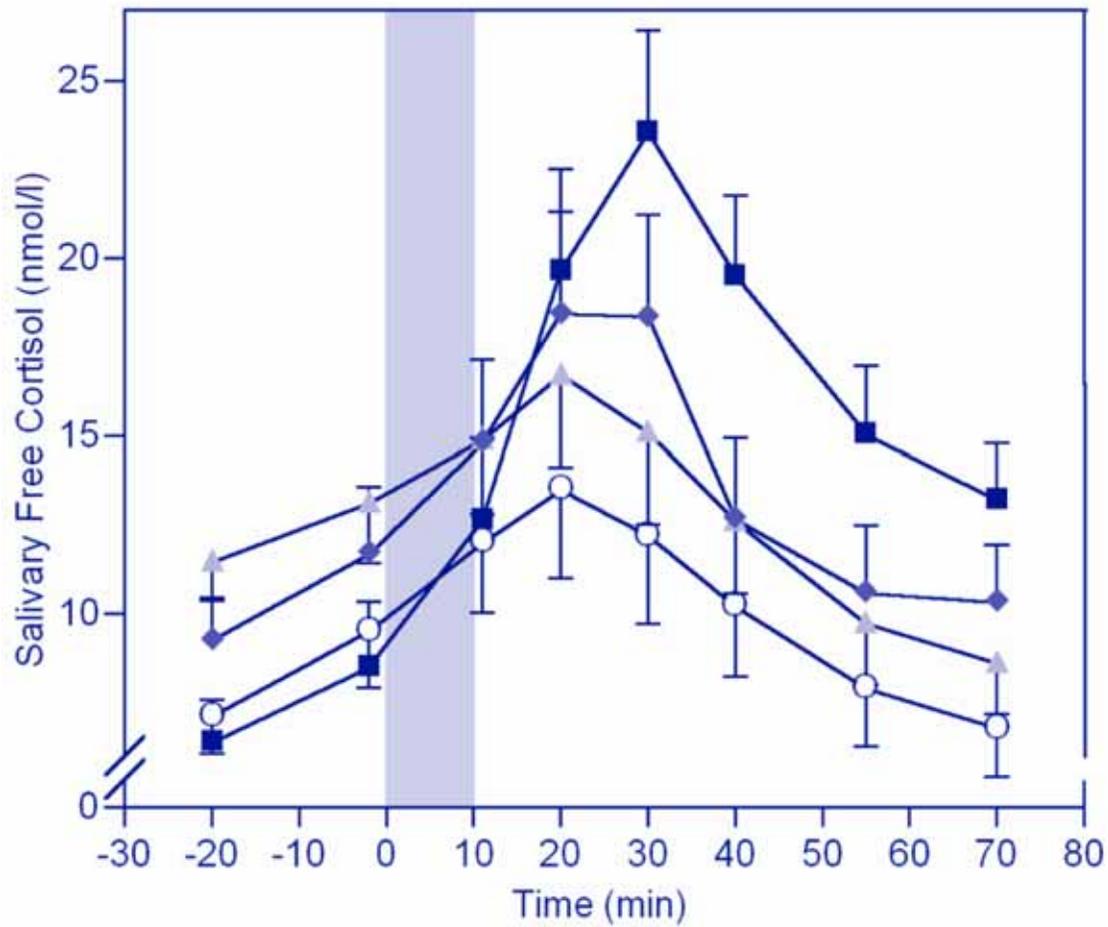


# Die Interaktion zwischen physiologischen und psychischen Faktoren bei Männern

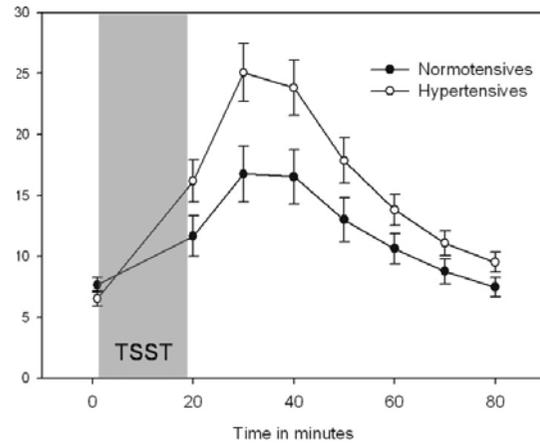


# Beeinflussung der Stressantwort durch Oxytocinapplikation und soziale Unterstützung bei gesunden Männern (n= 37)

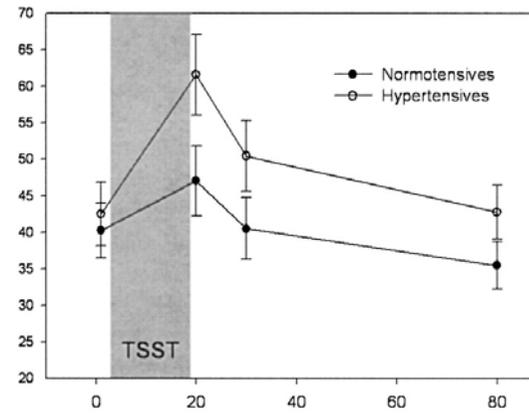




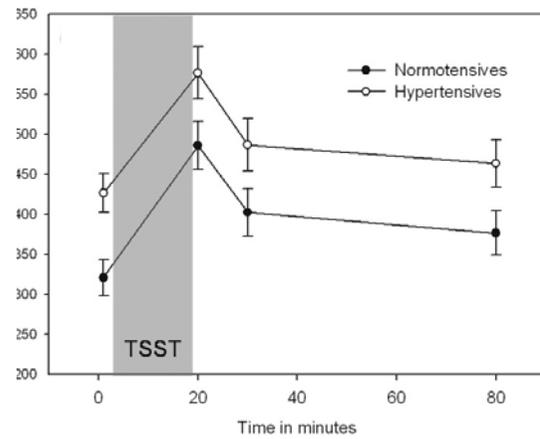
Cortisol



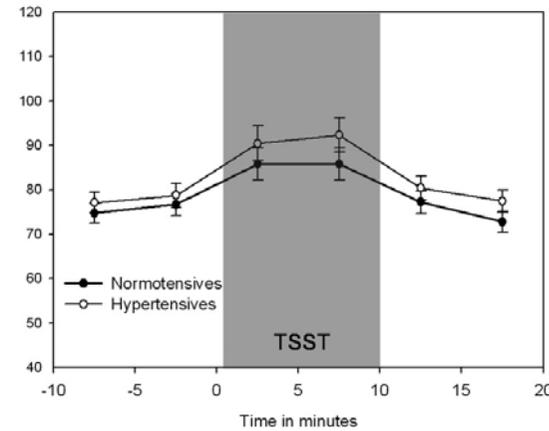
Adrenalin



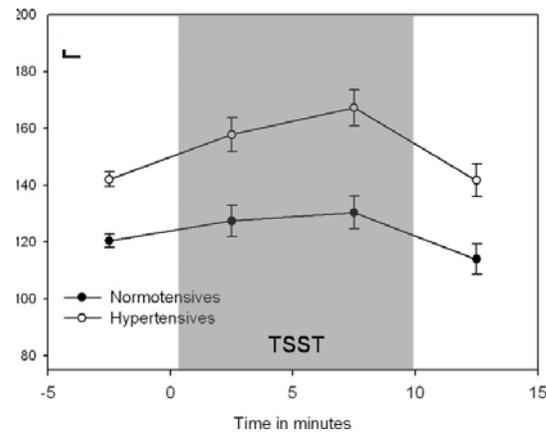
Noradrenalin



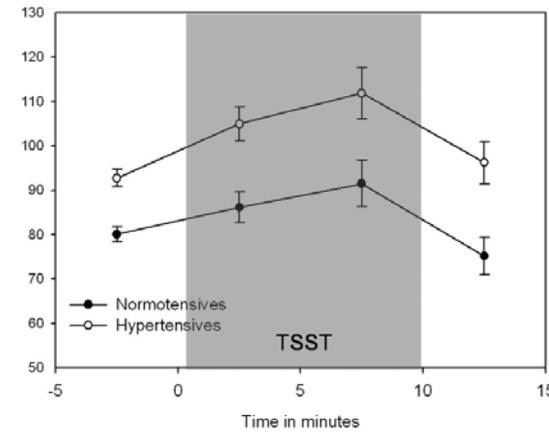
Herzrate



Systolischer Blutdruck



Diastolischer Blutdruck

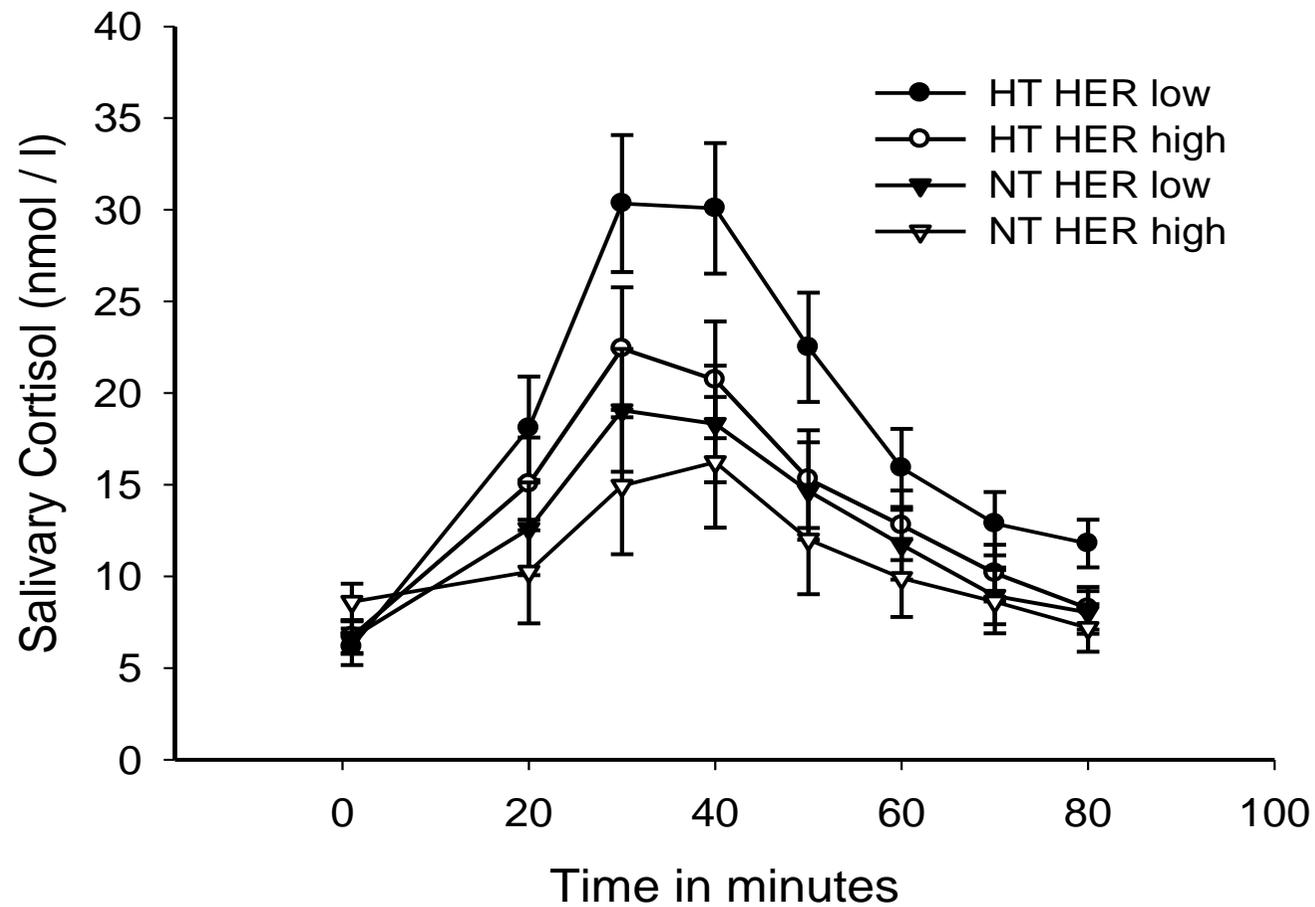


# Hedonistische Emotionsregulation

Die Fähigkeit einer Person zur Intensivierung oder Aufrechterhaltung positiver Affekte und die Fähigkeit zur Stimmungsverbesserung bei vorliegender negativer Affektivität.



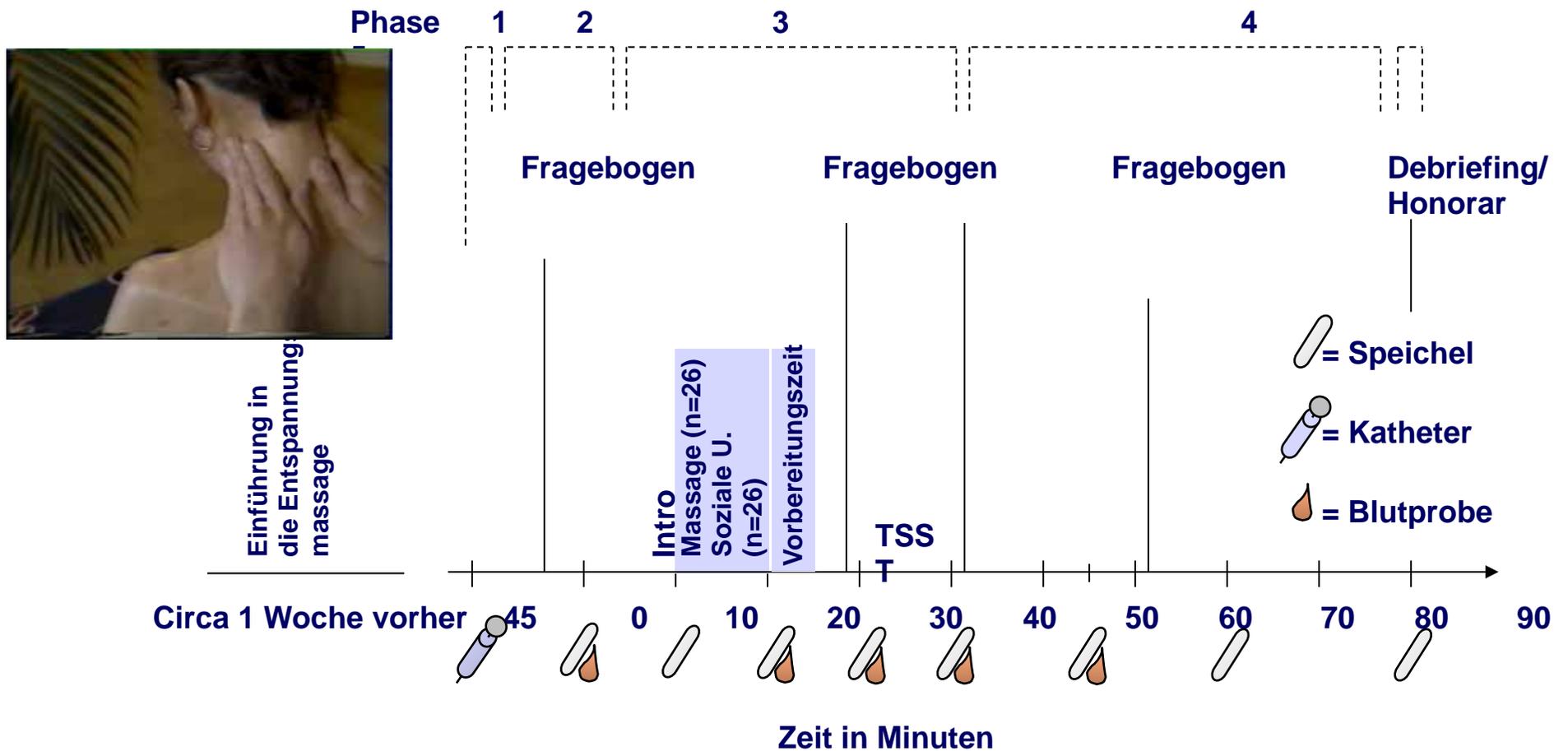
# Der Einfluss hedonistischer Emotionsregulation auf die biologische Stressverarbeitung

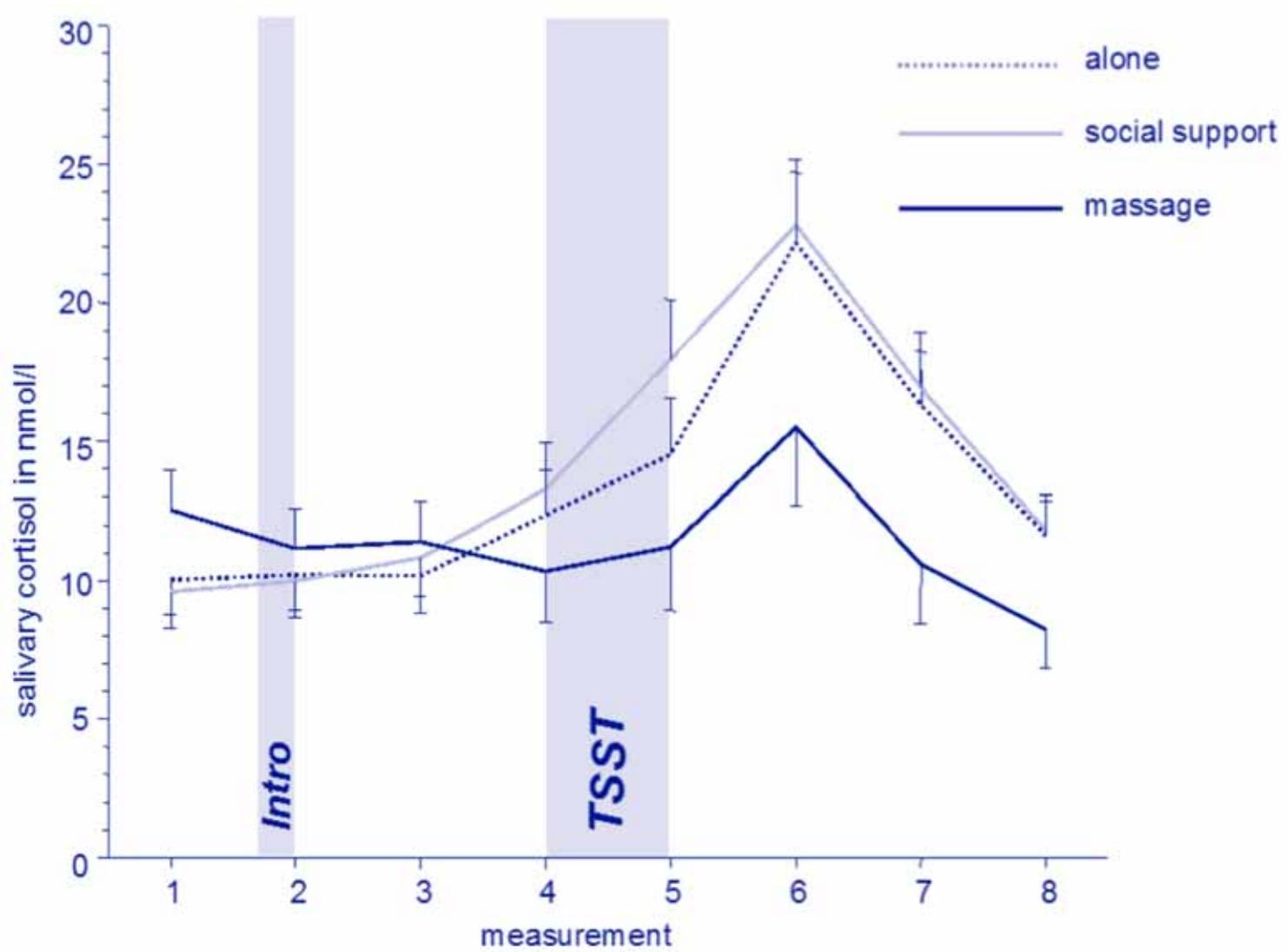


# Die Interaktion zwischen physiologischen und psychischen Faktoren bei Frauen



# Stressmodulation durch soziale Unterstützung oder Entspannungsmassage bei gesunden jungen Frauen (n=77)





Paaraufgabe (62 Paare, keine hormonelle Verhütung, gleiche Zyklusphase)  
Reiseplanung unter Zeitdruck und vorgegebenem Budget



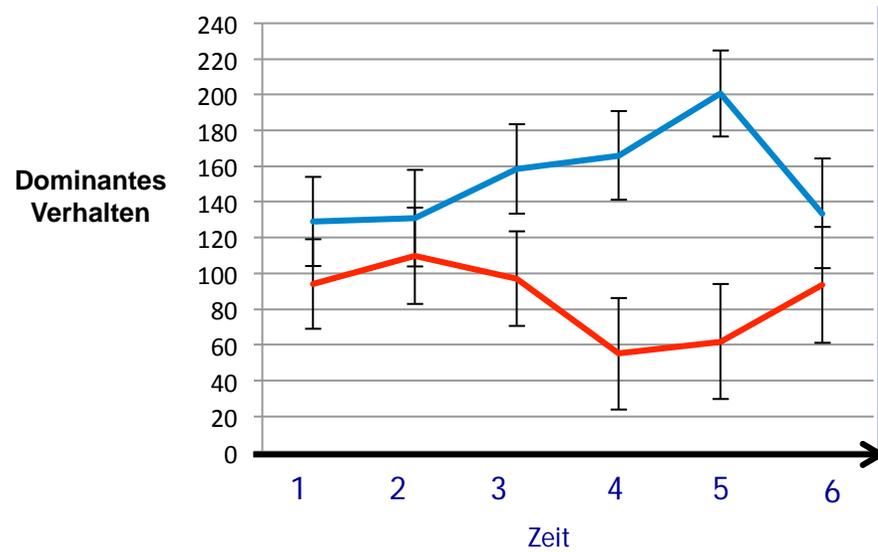
Speichelprobe zur Bestimmung von  
Östrogen vor dem Gespräch

Videoaufnahme und Analyse des Verhaltens jedes Partners

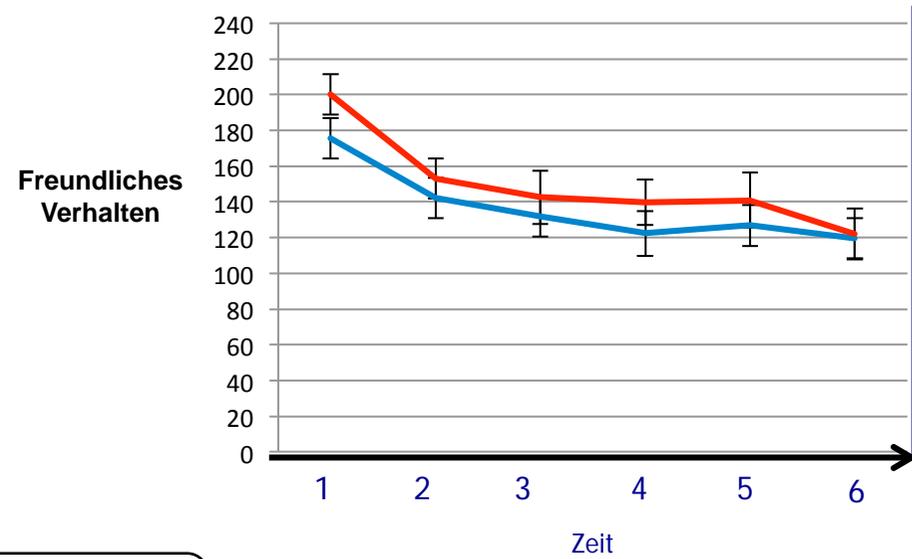
- Dominanz
- Freundlichkeit



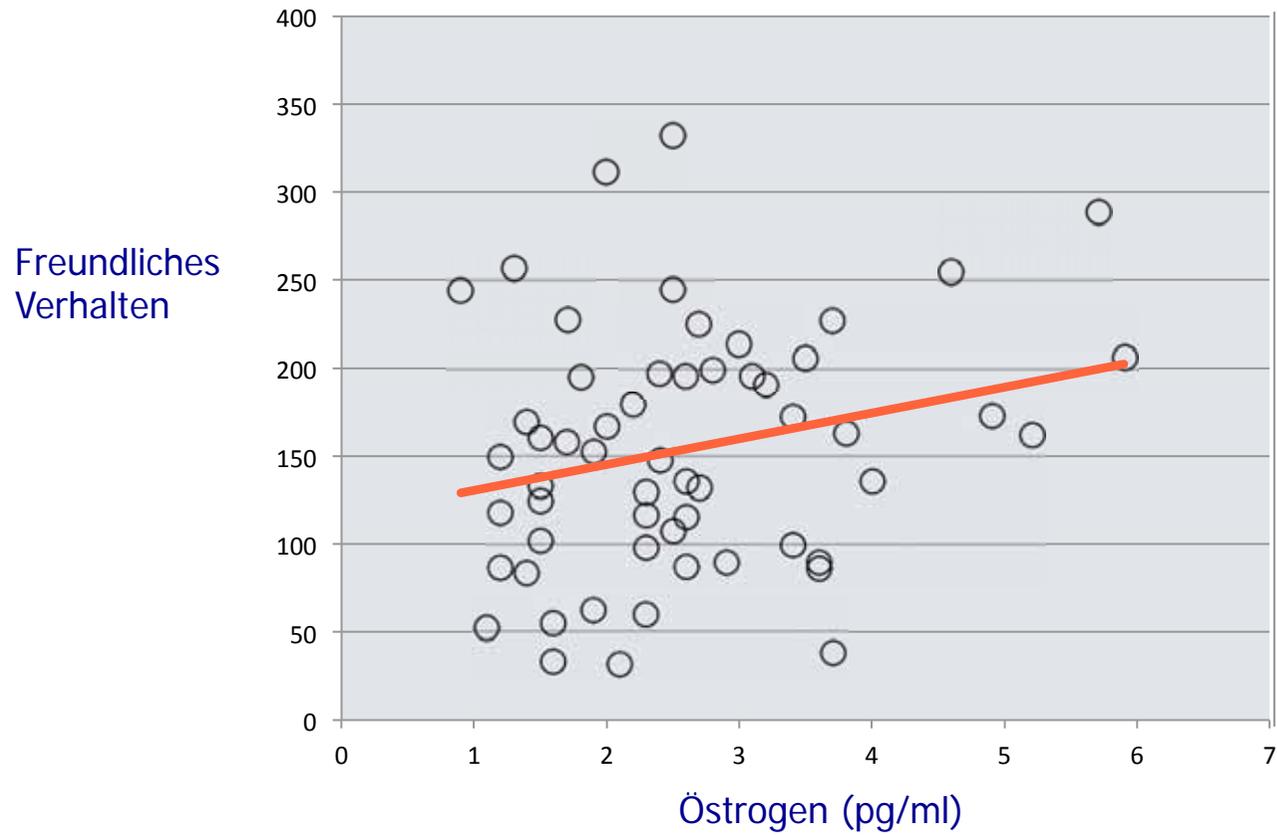
## Dominanz

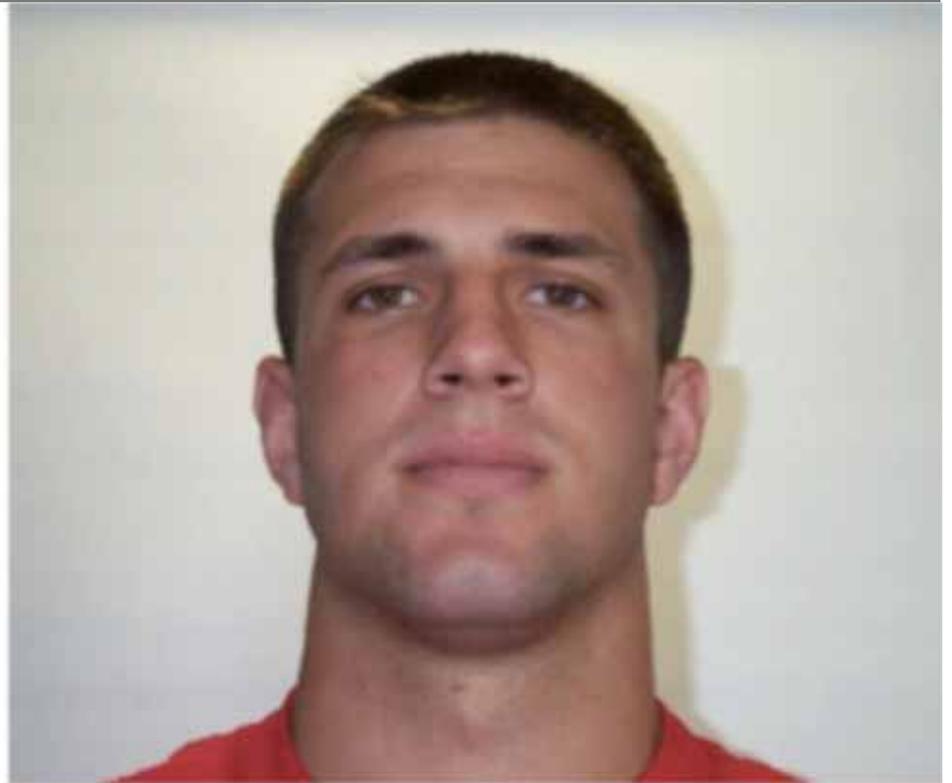


## Freundlichkeit

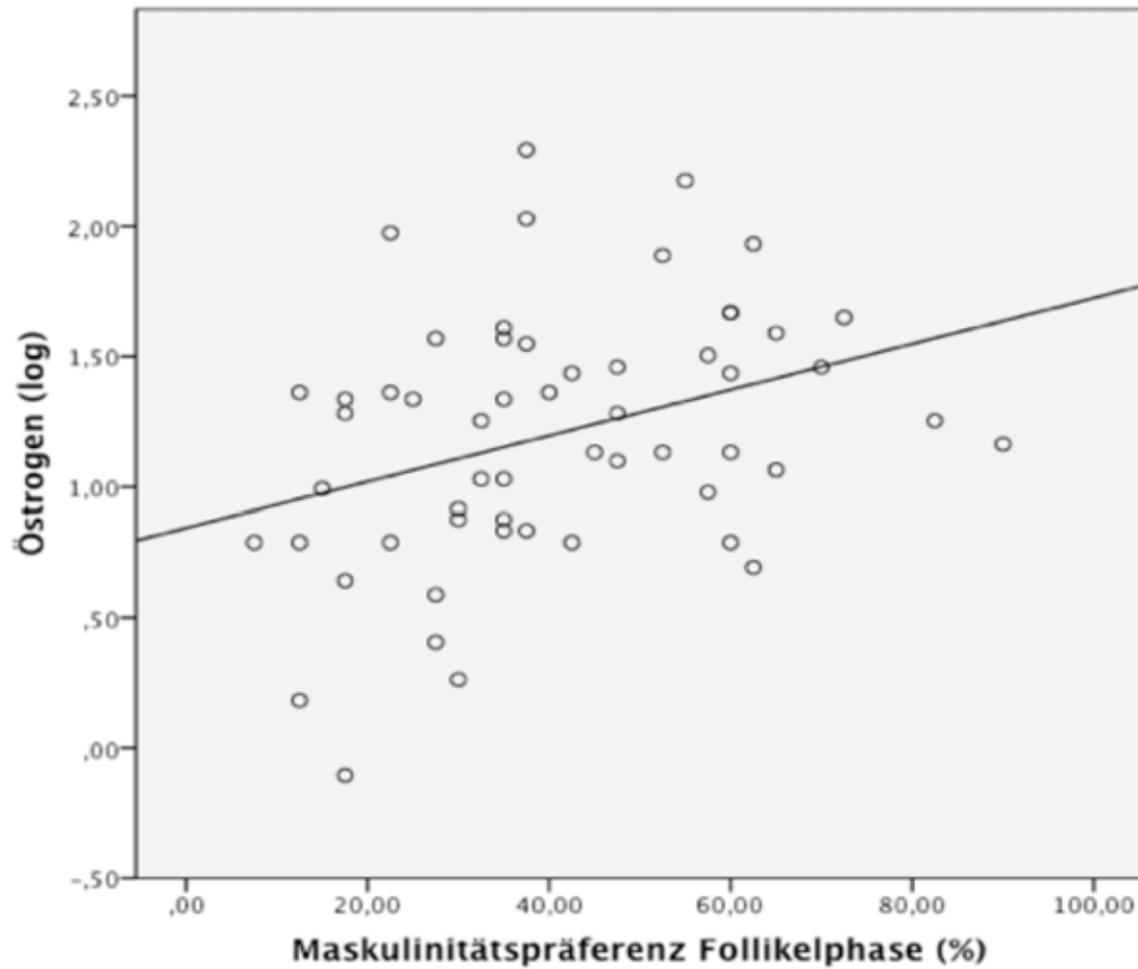


Je höher der weibliche Östrogenspiegel, desto freundlicher zum Partner

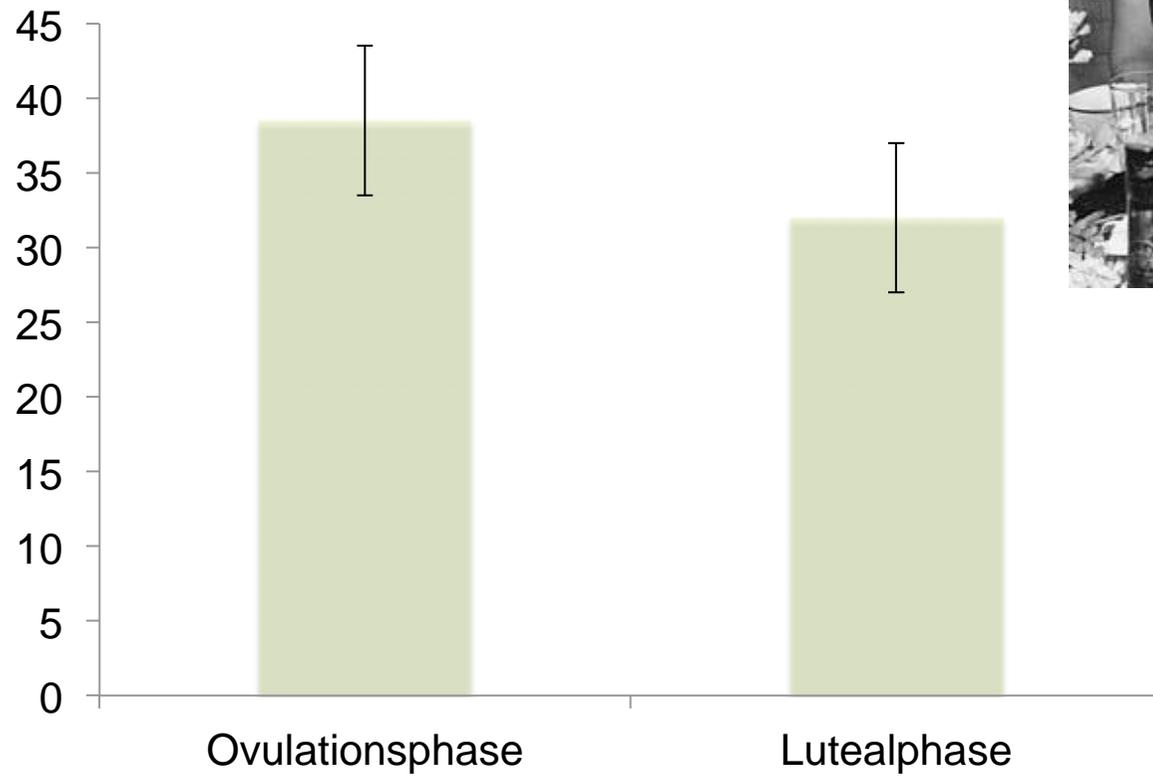




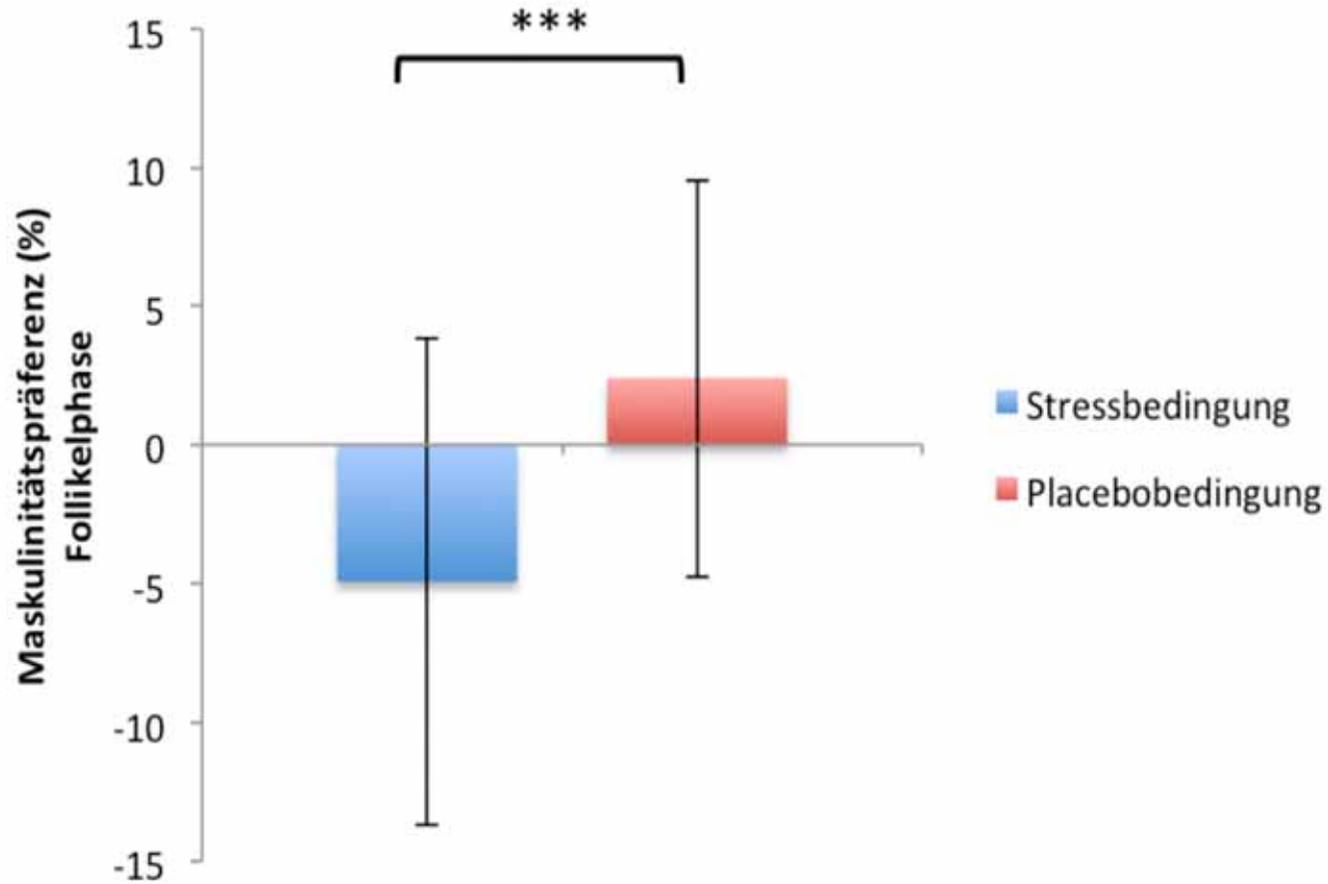
## Östrogenspiegel als Prädiktor der Maskulinitätspräferenz (n = 56 Frauen, ohne hormonelle Verhütung)



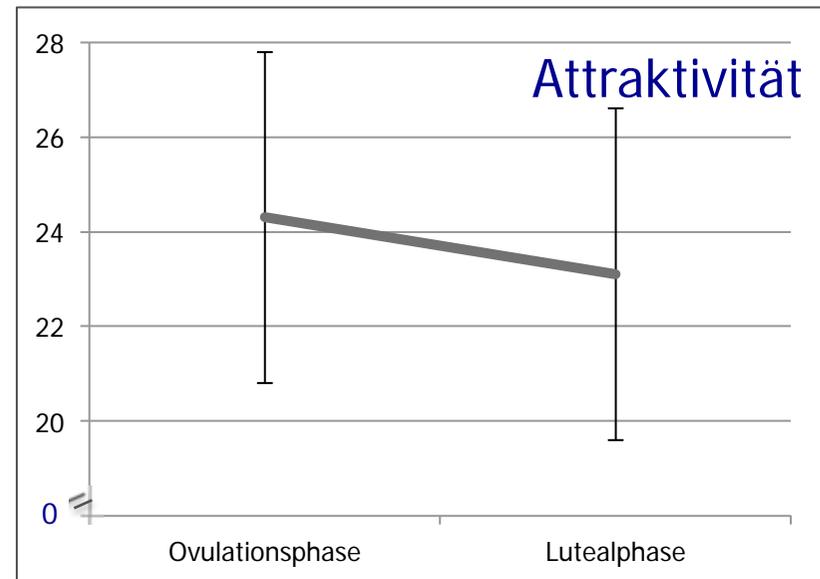
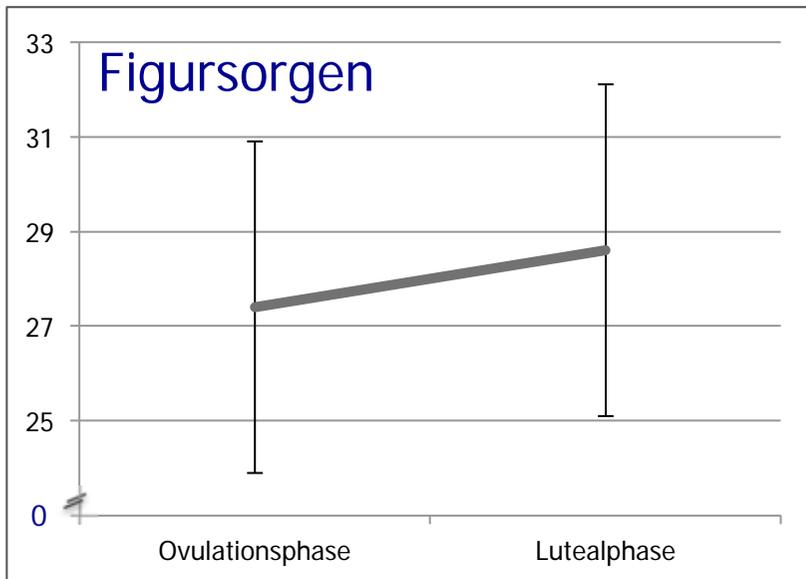
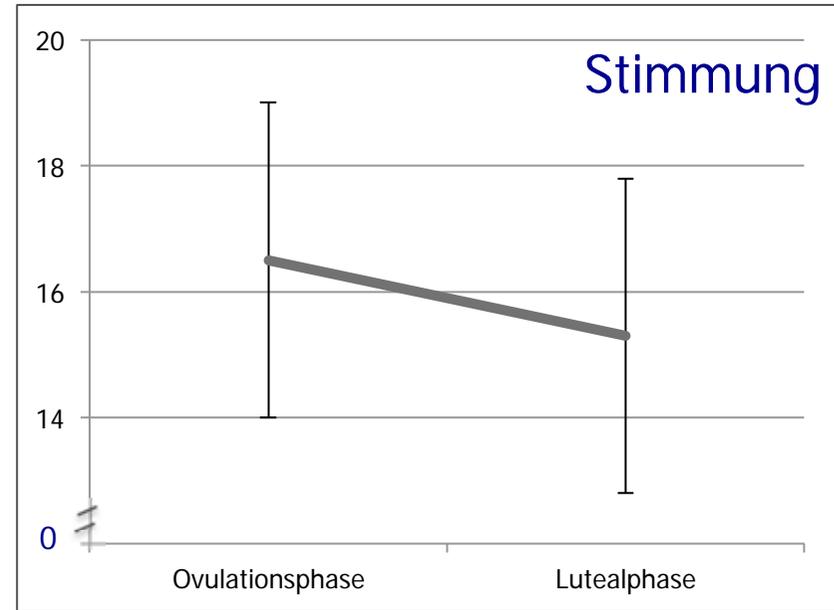
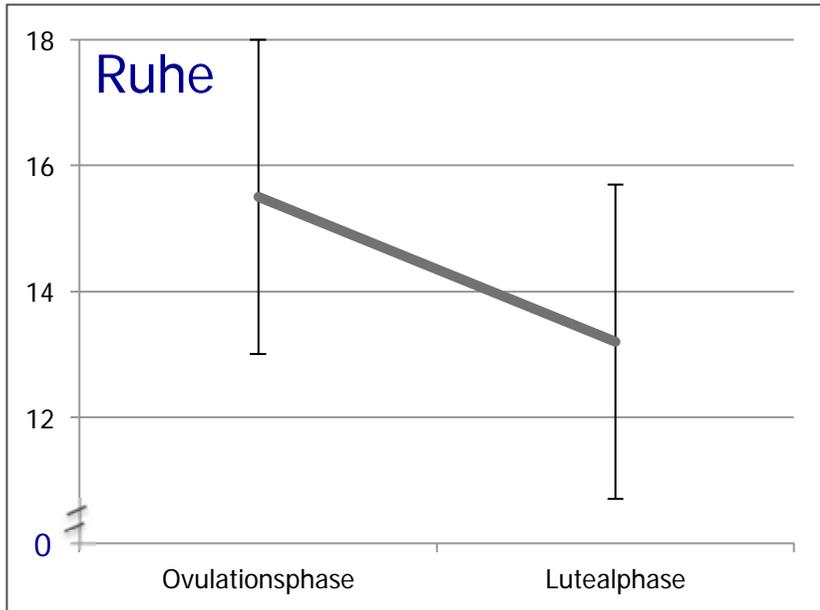
## Intrasexuelle Konkurrenz



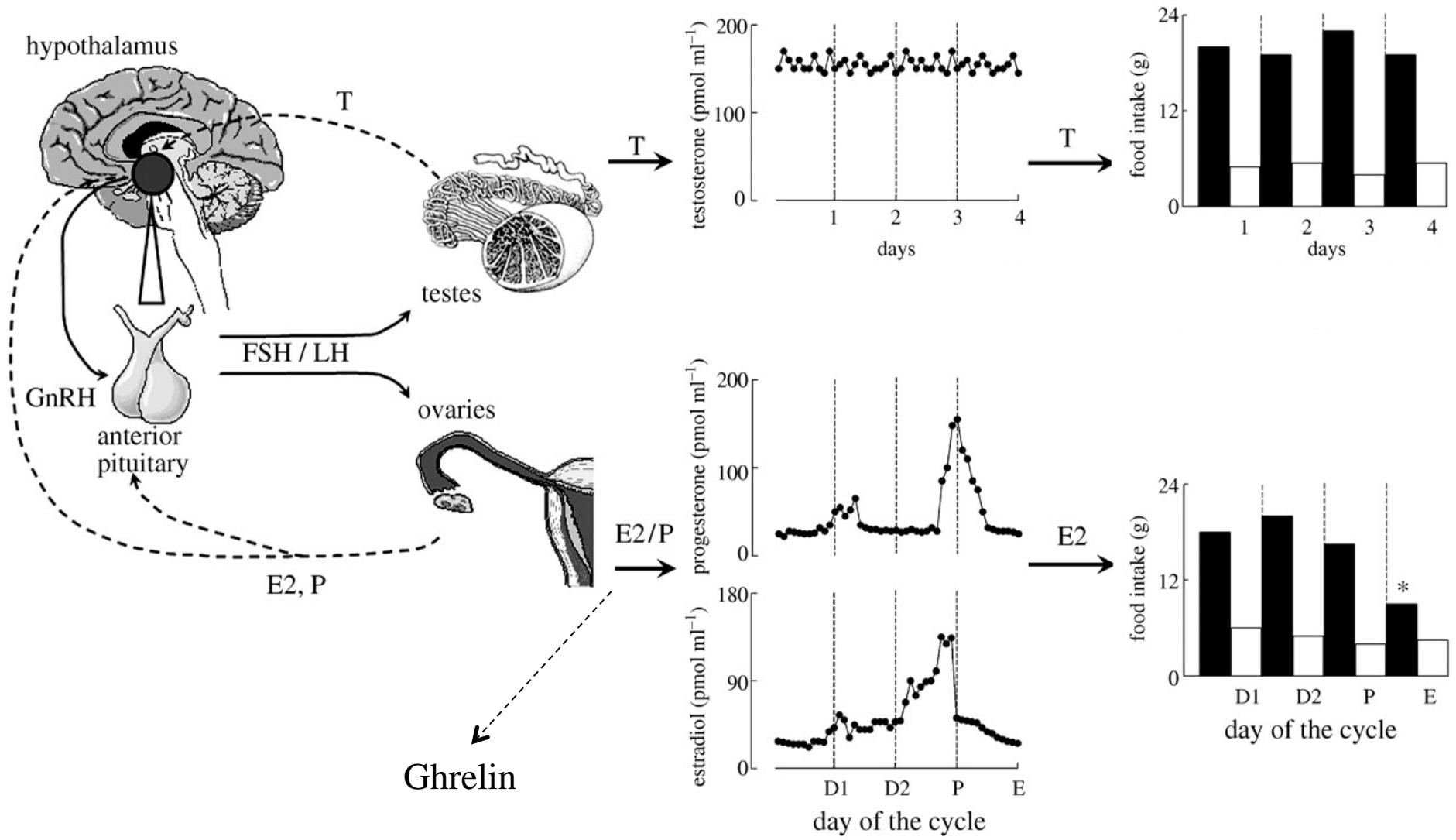
## Veränderung der Maskulinitätspräferenz nach Stress (TSST) bzw. der Kontrollbedingung kurz vor der Ovulation



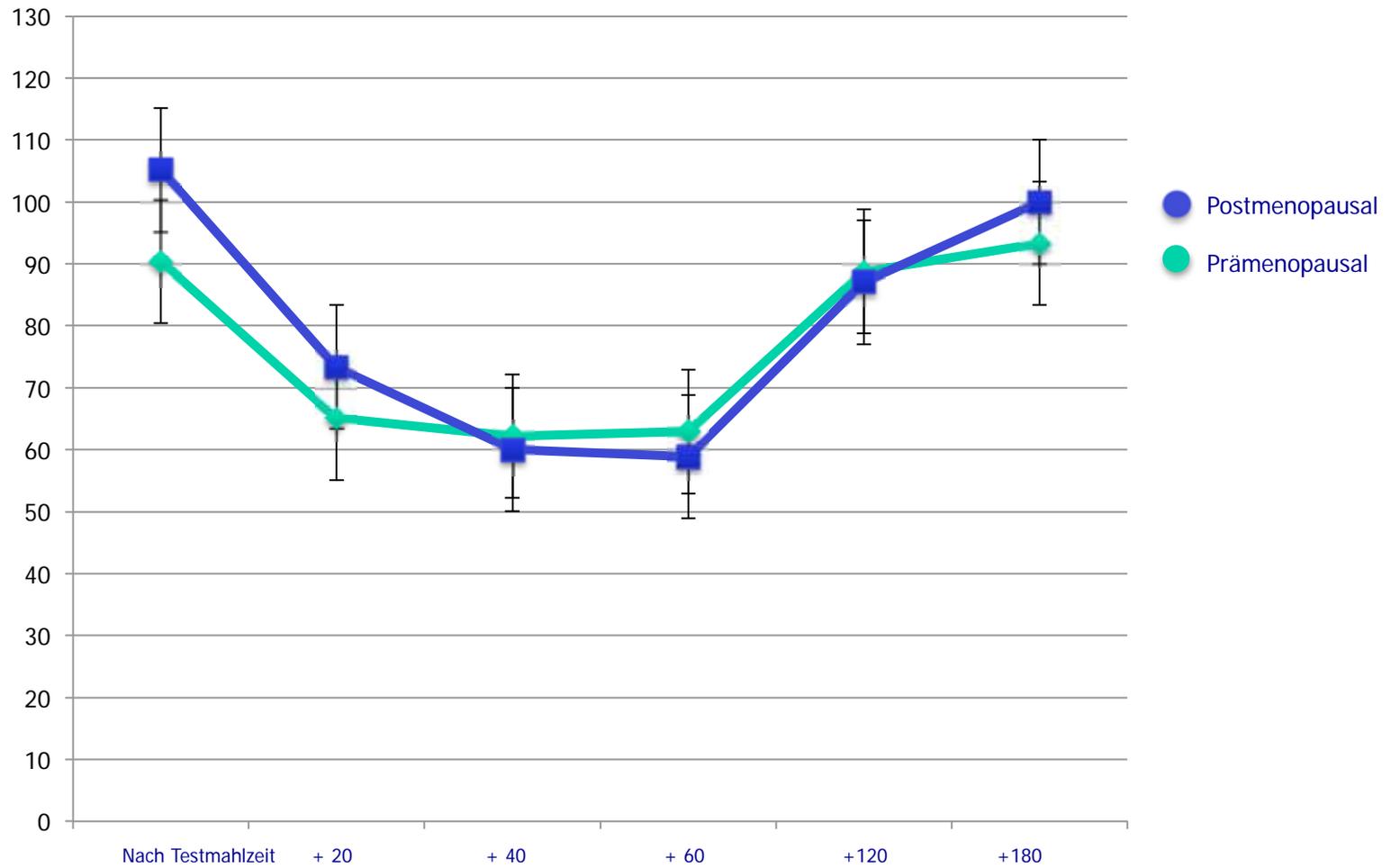
# Der Shift von der Ovulations- zur Lutealphase....



# Sexualhormone und Nahrungsaufnahme



## Ghrelinspiegel bei prämenopausalen und postmenopausalen Frauen (n = 72)



# LEBENSQUALITÄT

Wird von unterschiedlichsten physiologischen und psychischen Faktoren beeinflusst.

Die Forschung sollte darauf abzielen

- Spezifische Lebensphasen zu berücksichtigen
- Ressourcen zu identifizieren
- Im höheren Alter Multimorbiditäten zu berücksichtigen und die Lebensqualität unter gegebenen Voraussetzungen zu stärken

