

Wenn die biologische Uhr vorgeht

Stress und Übergewicht beschleunigen Pubertät

Seit Jahrzehnten ist zu beobachten, dass Mädchen immer früher in die Pubertät kommen. Während viele auf die Ernährung oder die Umwelt verwiesen haben, hebt eine neue Studie der Columbia University eine Faktoren-Trias hervor: hoher Stress, Hormone und hoher Body-Mass-Index (BMI). Sie zeigt, dass sich die biologische Uhr beschleunigen kann, wenn diese drei Faktoren zusammenkommen.



Die analysierten Daten stammen von 327 ausgewählten Mädchen aus der LEGACY Girls Study, die Mädchen im Alter von 6–13 Jahren in den USA und Kanada während sechs Jahren begleitete und alle sechs Monate untersuchte. Die selektionierten Mädchen hatten vor Beginn und während der Pubertät Urinproben abgegeben. Zusätzlich wurden Grösse und Gewicht gemessen sowie Stress anhand eines von den Eltern ausgefüllten Fragebogens zur Erfassung des kindlichen Stressniveaus erhoben.

Das Ergebnis zeigt, dass Mädchen mit hohen Stresshormonspiegeln und einem höheren BMI im Durchschnitt sieben Monate früher in die Pubertät eintraten als Mädchen mit niedrigen Hormonspiegeln. Dabei waren Glukokortikoide, Progesteron und Androgene die eigentlichen Treiber für eine frühe Brustentwicklung bei Mädchen. Diese Hormone standen auch in engem Zusammenhang mit einer früheren und längeren Pubertät und mit einem höheren Brustkrebsrisiko. Ein Anstieg des Östrogenspiegels war dagegen eher mit einem verzögerten als mit einem früheren Einsetzen der Pubertät verbunden.

Massnahmen zur Stressreduktion und eine Umstellung auf einen gesunden Lebensstil könnten dazu beitragen, die frühe Pubertät zu verzögern und die langfristigen Gesundheitsergebnisse zu verbessern, so die Schlussfolgerung der Autoren. **vh** □

Quelle: Houghton LC et al.: Steroids, stress, and body mass index interact to accelerate female pubertal development. *J Clin Endocrinol Metab*. Published online April 7, 2026. doi:10.1210/clinem/dgag086