

## Seelische Belastungen erhöhen das Sterberisiko älterer Menschen

**In einer prospektiven Studie untersuchten Wissenschaftler um Eli Puterman von der Universität British Columbia in Vancouver den Einfluss psychosozialer Faktoren auf die Sterblichkeit älterer Menschen. Ihre 2020 in den Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS) publizierte Arbeit zeigte, dass neben den bekannten Risikofaktoren eines ungesunden Lebensstils (Rauchen, Alkoholabusus, Adipositas und mangelnde Bewegung) auch Krisensituationen wie Scheidung, Jobverlust und finanzielle Probleme einen mindestens ebenso hohen negativen Einfluss auf die Lebenserwartung haben (1).**

Während die Auswirkungen eines jahrelangen ungesunden Lebensstils auf das Sterberisiko durch zahlreiche epidemiologische Untersuchungen vielfach belegt wurden, gibt es bisher eher wenig wissenschaftliche Daten zum Einfluss psychosozialer Krisen wie Arbeitslosigkeit, Armut, Familienprobleme oder Scheidung auf die Lebenserwartung. Solche Lebenskrisen, die für Menschen

oft über lange Zeit mit Stress und seelischen Nöten verbunden sind, bleiben jedoch langfristig nicht ohne Folgen für die Gesundheit.

Die Gewichtung dieser belastenden Situationen hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf das Sterberisiko der betroffenen Menschen war Ziel der kürzlich publizierten prospektiven Kohortenstudie. Dazu untersuchten und verglichen Puterman und Mitarbeiter den Einfluss von 57 sozioökonomischen, verhaltensrelevanten, sozialen und psychologischen Faktoren auf die Sterblichkeit, wobei sie Daten der amerikanischen Health and Retirement-Studie nutzten, die 13 611 Erwachsene im Alter von 52 bis 104 Jahren einschloss. Diese Studienteilnehmer wurden ausführlich zu ihrer Biographie und ihren Lebensgewohnheiten befragt und die Antworten dem Sterberisiko in den nachfolgenden sechs Jahren statistisch zugeordnet.

### **Ehescheidung mit überraschend hohem Sterberisiko verbunden**

In der Wertung der verschiedenen Risikofaktoren zeigt sich Überraschendes: Während sich das Rauchen – noch wenig spektakulär – als mit Abstand am risikoreichsten erwies (Hazard Ratio

(HR): 1,91), das Sterberisiko also so gut wie verdoppelte, folgte mit einem HR von 1,45 bereits die Ehescheidung und – mit leicht reduziertem Risiko – der Alkoholmissbrauch (HR: 1,36). Auch aktuell vorhandene finanzielle Probleme (HR: 1,32), Arbeitslosigkeit (HR: 1,32) und Unzufriedenheit mit der Lebenssituation (HR: 1,31) erhöhten das Sterberisiko, ebenso wie eine unerwünschte Ehelosigkeit (HR: 1,30). Familiäre Schwierigkeiten (HR: 1,23) oder Probleme mit den Kindern (HR: 1,22) können die Lebenserwartung ebenfalls negativ beeinflussen – geringe Auswirkungen zeigten dagegen frühkindliche Faktoren.

Die Untersuchung solcher Einflussfaktoren sollte in Zukunft ausgeweitet werden, um mit Hilfe transdisziplinärer Interventionsstudien herauszufinden, wie sich das individuelle Mortalitätsrisiko in grösseren Populationen am besten beeinflussen lässt, so die Autoren in ihrem Fazit. **CR**

#### **Literatur:**

1. Puterman E, Weiss J, Hives BA, Gemmill A et al.: Predicting mortality from 57 economic, behavioral, social, and psychological factors. PNAS 2020; <https://doi.org/10.1073/pnas.1918455117>.