



PD Dr. med. Dipl.-Psych. Franziska Geiser  
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn



# Stress – ein Krebsrisiko?



1. Mythen zur Krebsentstehung
2. Beeinflusst „Stress“ die Entstehung oder den Verlauf einer Krebserkrankung?
3. Welche Auswirkung hat die Art der Krankheitsverarbeitung?

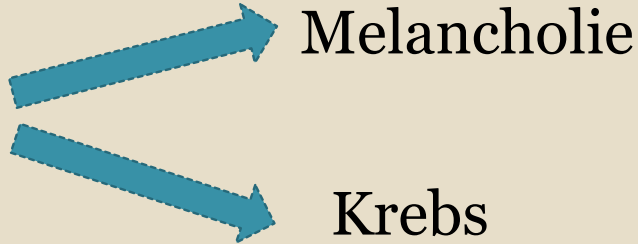
# Mythen zur Krebsentstehung



Hippokrates (400 v.Chr.)

Galen (150 n.Chr.)

Schwarze Galle



Herman Boerhaave (1668–1738):

„Wenn edelmüthige Leute das ihnen widerfahrene Unrecht sich tief zu Herten gehen lassen, und einen immer eingedenkenden Zorn in ihrer Brust tragen, so pflegen sie oftmals in die größte Melancholie zu verfallen [...]. Was Wunder also, daß davon Scirrhi entstehen, und, wenn dergleichen bereits da sind, diese in einen Krebs verwandelt werden [...].“ (s. Schott, 2009/10)

# Mythos: „Die Krebspersönlichkeit“

obsolet!

Bislang gibt es **keine** empirischen Ergebnisse, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften das Erkrankungsrisiko beeinflussen!

(Nakaya et al. 2003, Stürmer et al. 2006)

# Häufige Fragen von Patienten/Patientinnen:



- „Wenn ich weniger Stress gehabt hätte, wäre ich dann vielleicht nicht erkrankt?“
- „Wenn ich anders (mutiger, gelassener, freundlicher, abgegrenzter, egoistischer, ruhiger, fröhlicher) gewesen wäre, hätte ich dann die Krankheit vermeiden können?“
- „Werde ich für etwas bestraft?“
- „Wie soll ich jetzt leben, um den Krebs zu bekämpfen?“

# Psychosomatische Krebstheorien (psychische Faktoren als Krebsursache)



- helfen, die Situation erklärbar und kontrollierbar zu machen
  - „ich verstehe, was passiert“
  - „ich kann etwas tun“
- mindern Ängste bei Nichtbetroffenen
  - „mich kann es nicht treffen, weil ich ausgeglichen bin“
- können ihrerseits Stress verursachen
  - „ich bin selbst schuld“
  - „ich muss jetzt positiv denken“

# Psychosomatische Krebstheorien



- 60 % der Brustkrebspatientinnen sind von psychosomatischen Erklärungsmodellen überzeugt (Wolf et al. 1995), aber:
- Patientinnen mit solchen subjektiven Krankheitstheorien sind emotional stärker belastet (Faller et al. 1996)
- Erklärung:

Psychosomatische  
Krankheits-  
vorstellungen



Emotionale  
Belastung

# Ursachen nach Ansicht von Betroffenen

(107 Brustkrebspatientinnen, Riehl-Emde et al. 1989)



- Umweltverschmutzung/-einflüsse 79,5%
- Täglicher Stress / Hetze 70,1%
- Eigene seelische Probleme 68,2%
- Belastungen/Sorgen in Partnerschaft/Familie 54,2%
- Berufl. Belastungen/Sorgen 53,3%
- Körperl. Veranlagung / Vererbung 50,5%

# Wie beeinflusst Stress körperliche Erkrankungen?



Zwei mögliche Wirkungswege:

- Psychosoziale Faktoren beeinflussen direkt biologische Prozesse, die dann eine körperliche Krankheit begünstigen (gilt z.B. für kardiovaskuläre Krankheiten)
- Psychosoziale Belastungen gehen mit „riskantem“ Gesundheitsverhalten einher (z.B. Rauchen, Alkohol, wenig Bewegung), welches das Krankheitsrisiko erhöht

# Begünstigt Stress die Entstehung von Krebs?



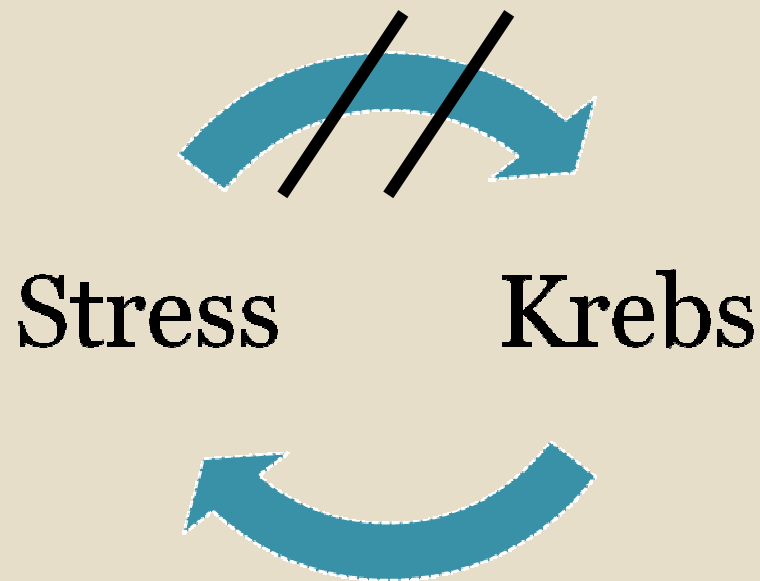
Große prospektive Studien (bis 60.000 Teilnehmer):

- Kein direkter Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsvariablen oder Stress-/Angstbelastung und Krebsentstehung oder Krebsmortalität  
(Nakaya et al. 2010, Surtees et al. 2009)
- Indirekte Beeinflussung über das Gesundheitsverhalten, insbesondere Rauchen (z.B. Denollet et al. 2009)

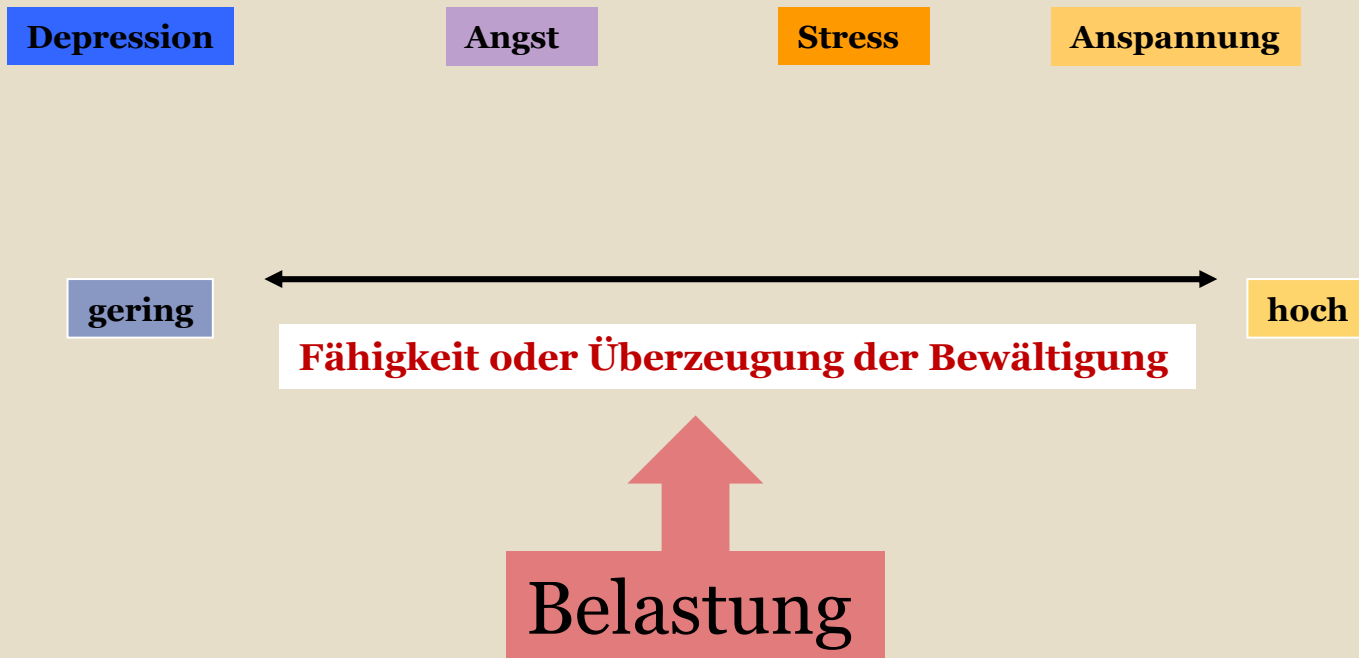
# Begünstigt Stress die Entstehung von Krebs?



**Bislang gibt es keinen wissenschaftlich schlüssigen  
Nachweis der Verursachung einer Krebserkrankung durch  
psychische Faktoren oder Stress!**



# Wie beeinflusst Stress die psychische Gesundheit?



# Beeinflusst die Art der Krankheitsbewältigung die Überlebenszeit?



- **„Positives Denken“ :**  
keine einzige seriöse Studie (Gulke 2007)
- **„Fighting Spirit“ / Aktives Coping:**  
einige Studien fanden einen Zusammenhang mit der Überlebenszeit, die Mehrheit der Studien bestätigen dies aber nicht  
(z.B. Fawzy u. Fawzy 2000; Peticrew et al. 1999, Faller 2004)
- **Depressive Bewältigung:**  
Tendenz, dass Depressivität die Überlebenszeit negativ beeinflussen kann, aber: Vermittlung ist ungeklärt  
(z.B. Wulsin et al. 2003, Lett et al. 2004)
- **Es gibt keinen notwendigen oder für alle Patienten optimalen Bewältigungsstil !**

# Aber: Die Art der Krankheitsbewältigung beeinflusst die Lebensqualität!



- Neue Lebensaufgabe: Belastungen durch die Erkrankung seelisch ausgleichen und meistern
- Anpassung erfolgt schrittweise
- Anhaltende Angst/Depressivität, familiäre Konflikte und sozialer Rückzug vermindern die Lebensqualität



# Krankheitsbewältigung: ein dynamischer Prozess



- „Keeping it in its place“: der Krankheit nicht mehr Raum im Leben einräumen als nötig, den Blick auf das eigene Leben nicht verlieren
- „Dealing with it“: sich mit den Gefühlen und Anforderungen, die die Krankheit mit sich bringt, auseinandersetzen

Ersek 1992

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

