

Barack Obama

Stress lässt im Zeitraffer altern

Donnerstag, 04.08.2011, 14:01 · von FOCUS-Online-Autorin Monika Preuk



dpa; White House

Bis vor kurzem sah Barack Obama weit jünger aus als 50. Unter dem Druck des drohenden Staatsbankrotts ist er in den letzten Wochen sichtlich gealtert. Psychodruck setzt jeder Zelle im Körper zu.

Am 4. August wird Barack Obama 50. Noch vor drei Monaten sah man ihm seine Jahre nicht an. Jung, charismatisch, fit – der amerikanische Präsident wirkte keinen Tag über 40. Jetzt ist er um Jahre gealtert: Sein Gang ist nicht mehr so elastisch, das Haar hat graue Strähnen, tiefe Falten durchziehen das Gesicht. Das strahlende Lächeln ist verschwunden.

„Informationsüberflutung, Multitasking, der Kampf an vielen Fronten und keine Aussicht auf ein Ende dieser ‚Tour de Force‘ hat ihn unter chronischen Stress gesetzt“, sagt Diplom-Psychologin **Louis Lewitan**, Stressexperte und Buchautor („Die Kunst, gelassen zu bleiben“).

Stresshormone machen alt und krank

Die Folgen von Stress belasten den gesamten Körper. „Unter Stress bildet der Organismus große Mengen von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol“, berichtet Isabella Heuser, Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité Berlin und Präsidentin der internationalen Gesellschaft für Psychoendokrinologie. Sie beschäftigt sich wissenschaftlich vor allem mit Stress und seinen Folgen für den Körper. Die Stresshormone unterdrücken das Immunsystem. Wer unter psychischem Druck steht, ist deshalb besonders anfällig für Infekte. Das betrifft beispielsweise Leistungssportler, aber auch Spitzenpolitiker wie Barack Obama sind gefährdet. „Sein Job hat einen enormen Erfolgsdruck, täglich 24 Stunden, sieben Tage die Woche“, führt Isabella Heuser aus. Deshalb steht im Weißen Haus rund um die Uhr ein Team aus Ärzten bereit, das dem Präsidenten beim kleinsten Anzeichen einer Krankheit sofort beispringen kann.

Schneller Falten und graue Haare

Stress verändert nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Zellen. Ihre Abwehrmechanismen gegen freie Radikale, also aggressive und reaktionsfreudige Stoffwechselprodukte, funktionieren nicht mehr richtig. Die Zellen altern dadurch schneller,

auch die Hautzellen. Falten entstehen. Die Haare werden grau. „Man vermutet, dass bestimmte Stresshormone auch in der Haarwurzel eine Rolle spielen und die Haare deshalb unter Stress schneller ergrauen“, sagt Isabella Heuser. Abgesehen von diesen äußeren Faktoren kann psychischer Druck auch ernsthaft krank machen. Neben Migräne, Magengeschwüren, Reizdarm soll er sogar die Entstehung von Krebs begünstigen können. Früher unterschied die Wissenschaft zwischen positivem und negativem Stress, also Eustress und Distress. Heute weiß man, dass beide Arten schaden. „Positiven Stress hält der Körper nur länger aus“, erklärt Isabella Heuser.

Basketball mit den Leibwächtern

Allerdings gibt es Möglichkeiten, den Stress aktiv zu bekämpfen. Sport ist dabei die effektivste. Die Erklärung: Ursprünglich hatte Stress für den Organismus eine wichtige Funktion. Die Stresshormone versetzen ihn in die Lage, körperliche Höchstleistung zu bringen – Flucht oder Kampf zu überstehen. Sport hilft, Kortisol und Adrenalin schnell wieder abzubauen, was die Stressfolgen abmildert. „Barack Obama macht das gut, er geht im Weißen Haus so oft wie möglich mit seinen Leibwächtern in die Sporthalle und spielt Basketball“, sagt Isabella Heuser. Doch dafür scheint in den letzten Wochen kaum noch Zeit gewesen zu sein.

Selbstgewählter Stress

Die körperlichen Stressfolgen lassen sich kaum rückgängig machen. Die Falten verschwinden nicht mehr und die Haare werden auf natürlichem Weg sicher nicht wieder schwarz – auch wenn der Präsident sich eine Auszeit gönnen würde. „Mit ein paar Wochen wäre es aber nicht getan“, sagt **Louis Lewitan**. Doch nicht einmal diese Zeit ist in Sicht, denn als nächstes muss der Präsident seine Kampagne zur Wiederwahl finanzieren. Und wiedergewählt werden möchte er, denn es ist Barack Obamas Machtwille, der ihn antreibt – niemand anderer zwingt ihn.