

Stress und Stressbewältigung: Neue Daten aus dem RKI-Panel

Neue Daten des RKI-Panels „Gesundheit in Deutschland“ zeigen, dass etwa jede fünfte Person eine erhöhte Stressbelastung berichtet, insbesondere Frauen, Erwerbstätige und Menschen mit niedrigem und mittlerem Bildungsabschluss. Verdrängung und Wunschdenken bei der Stressbewältigung (Coping) waren mit höherem Stress assoziiert, Problemlösen und die Möglichkeit auf verschiedene Strategien zurückzugreifen (Coping-Flexibilität) mit geringerem Stress. Die Ergebnisse wurden im [Journal of Health Monitoring](#) veröffentlicht.

Die Schlussfolgerung der Autorinnen und Autoren: „Die Ergebnisse unterstreichen die Public-Health-Relevanz von Stress und weisen auf mögliche Ansatzpunkte für Präventionsmaßnahmen durch die Förderung geeigneter und zielgruppenspezifischer Copingstrategien“.

Stress stellt einen wichtigen Risikofaktor für die körperliche und psychische Gesundheit dar. Chronisch wahrgenommener Stress gilt als besonders gesundheitsrelevant, da er mit höherer Wahrscheinlichkeit mit langanhaltenden bis dauerhaften Veränderungen in emotionalen, körperlichen und verhaltensbezogenen Reaktionen einhergeht. Diese können die Anfälligkeit und auch den Verlauf von Krankheiten beeinflussen. Entsprechend ist Stress sowohl mit physischen und psychischen Beeinträchtigungen assoziiert (unter anderem kardiovaskuläre Erkrankungen bzw. Depression), ebenso mit höherer Mortalität und niedrigerem psychischen Wohlbefinden. Wenn eine Person eine Situation als belastend erlebt, wendet sie kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Bewältigungsstrategien an, sogenannte Copingstrategien. Wie effizient und schnell Stresserleben bewältigt werden kann, hängt wesentlich von den eingesetzten Copingstrategien ab.

Die Datenerhebung erfolgte über das [RKI-Panel „Gesundheit in Deutschland“](#), das wiederholt die deutschsprachige Bevölkerung in Privathaushalten befragt und so Entwicklungen im Zeitverlauf abbilden kann. Die Daten stammen aus der Jahrerhebung 2024 des [Panels](#). Für die Analysen wurden Daten von mehr als 14.000 Frauen und über 12.000 Männern ausgewertet. Bisher gab es, abgesehen von der unregelmäßig durchgeführten Stressstudie einer Krankenkasse mit 1.000 – 1.400 repräsentativ ausgewählten Befragten bislang keine weiteren regelmäßigen repräsentativen Erhebungen zu Stress oder Coping.

Weitere Informationen zum Thema, darunter Empfehlungen des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit zur Stressbewältigung, sind auf der Seite www.rki.de/stress abrufbar.