

65. Jahrgang
Nr. 04 - Dezember 2024



Seite		Zeichen
2	Schenken: eine Freude für beide Seiten	3.063
3	Kiwis: Geheimrezept gegen Verdauungsprobleme	2.174
4	Trockene Haut im Winter: Ursachen und Pflegetipps	3.417
5	Masern nehmen weltweit wieder zu – auch in Deutschland	1.658
7	Reisemitbringsel der unangenehmen Art	4.693
KURZMELDUNGEN		
9	Immer mehr Autoimmunerkrankungen	1.915
10	Trennungen belasten – mit Ehe mehr als ohne	2.115

SERVICE

Die DGK-Pressedienste finden Sie auch im Internet unter www.dgk.de im Bereich „Presse“

Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Martina Stein-Lesniak
Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Silke Cornaggia
Dr. rer. nat. Johanna Dietzel
Dr. rer. nat. Katalin Hadfi
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
- verantwortlich -

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:
Deutsches Grünes Kreuz e.V.
- Pressestelle -
Lessingstraße 1a
35039 Marburg

Telefon: 06421 293-0
Telefax: 06421 293-729

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

① Schenken: eine Freude für beide Seiten

Bald ist Weihnachten! Was für Kinder eine Zeit der Vorfreude ist, ist für den Einzelhandel das „goldene Quartal“. In diesen Wochen werden Geschenke gekauft. Das Schöne ist: Geschenke machen nicht nur die Beschenkten glücklich, sondern auch die Schenkenden.

(dgg) Der größte Umsatz wird am Samstag vor Weihnachten erwartet. Auch der „Black Friday“, der letzte Freitag im November, ist inzwischen ein wichtiger Termin. Aktuelle Prognosen für das Weihnachtsgeschäft gehen weiterhin von Ausgaben auf hohem Niveau aus. „Trotz wirtschaftlicher Unsicherheiten bleibt Weihnachten ein Fest, bei dem nicht gespart wird“, sagt der wissenschaftliche Leiter der FOM-Weihnachtsstudie, Prof. Dr. Oliver Gansser.

Die Vorliebe fürs Einkaufen im Internet hat zugenommen – vor allem bei jüngeren Menschen. Trotzdem schätzt die Hälfte der Verbraucher das Stöbern in echten Läden und möchte die Waren vor dem Kauf in Augenschein nehmen und anfassen.

Zu den beliebtesten Geschenken zählen Bücher, Kleidung, Schuhe und Accessoires, gefolgt von Reisen und Freizeitaktivitäten wie Konzertkarten sowie Kosmetik, Parfums und Schmuck. Zu den teuersten Gaben gehören in diesem Jahr Smartphones.

Die Kölner Wirtschaftspsychologin Petra Jagow hat eine mögliche Erklärung für die hohe Bereitschaft Geld auszugeben: „Wir beobachten, dass alles verdrängt wird, was in der Welt gerade bedrohlich ist. Und im engeren Kreis wird es sich nett eingerichtet.“ Das sei der Grund, warum man andere verwöhnen möchte, besonders die eigenen Kinder oder die Partnerin und den Partner.



*Bild KI-generiert. Tool:
Microsoft Copilot Designer*

Und das Besondere beim Schenken ist, dass man sich damit auch selbst eine Freude macht. Geschenke beglücken die Beschenkten *und* die Gebenden. Das kann man sogar im Gehirn erkennen, so eine Studie der Universitäten Lübeck, Zürich und Chicago. Die MRT-Ergebnisse der Studie zeigen, dass Großzügigkeit unser Wohlbefinden oder unser Glücksempfinden steigern kann.

Es muss ja nicht unbedingt ein teurer Gegenstand sein. Verschenken lassen sich auch Zeit, gemeinsame Erlebnisse oder Selbstgemachtes. Im Idealfall zeigt das Geschenk, dass man sich Gedanken darüber gemacht hat, womit man dem oder der anderen eine Freude machen kann. So macht es beide Seiten glücklich. Die Studie zeigte, dass diejenigen, die sich anderen gegenüber großzügig verhielten, danach glücklicher waren als die egoistischeren Teilnehmer. Es gibt im Gehirn also eine neuronale Verbindung zwischen Großzügigkeit und Glück!

Auch eine Studie der Universität von Chicago zeigte diesen Effekt. Studierende erhielten jeden Tag fünf US-Dollar. Eine Gruppe sollte das Geld für sich selbst ausgeben, die zweite Gruppe musste damit jemand anderem eine Freude machen. Bei den Studierenden, die das Geld für sich selbst ausgaben, sank das damit verbundene Glücksgefühl von Tag zu Tag. Nicht aber bei den Studentinnen und Studenten, die das Geld weitergaben. Wenn sie das Geld

verschenken, fühlten sie sich dabei am fünften Tag noch mindestens genauso glücklich wie am ersten. Schenken macht Freude: eine gute Nachricht vor Weihnachten!

Quellen:

- https://www.sensormatic.com/de_de/resources/rp/2024/shopper-sentiment-survey-2024
- <https://forschung.fom.de/forschung/institute/ifes/forschungsprojekte.html#!acc=fom-verhaltensradar-weihnachtsstudie-2024>
- <https://www.ing.de/wissen/weihnachtsgeschenke-2024/>
- <https://www.mdr.de/wissen/wissen-adventskalender-neunzehn-schenken-macht-gluecklich100.html>
- <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/76956/Grosszuegige-Menschen-leben-gluecklicher>
- <https://www.nature.com/articles/ncomms15964>
- <https://news.uchicago.edu/story/joy-giving-lasts-longer-joy-getting>

2 Kiwis: Geheimrezept gegen Verdauungsprobleme

Weihnachten steht vor der Tür und wenn man ehrlich zu sich ist, dann weiß man schon im Vorfeld, dass man es mal wieder mit dem köstlichen Essen übertreiben wird. Im Klartext: Verdauungsprobleme sind vorprogrammiert.

(dGK) Ursprünglich kommen Kiwis aus China, aber erst Neuseeland hat sie weltweit bekannt und beliebt gemacht. Sie sind nicht nur gesund und lecker, sondern auch ein Geheimrezept, wenn die Verdauung nicht rund läuft: Ob im Müsli, als Smoothie oder einfach pur – diese Frucht ist ein kleiner, grüner Helfer mit großer Wirkung.

Eine Vielzahl an Studien zeigt, dass Kiwis sowohl die Darmgesundheit fördern als auch die Verdauung unterstützen können. Ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen (2 bis 3 Gramm, das deckt etwa 10 Prozent des täglichen Bedarfs ab) und das Enzym Actinidin sind für diese positiven Effekte verantwortlich.

Ballaststoffe sind wichtig, da sie Wasser im Darm binden und das Stuhlvolumen erhöhen, was wiederum die Darmbewegung unterstützt und Verstopfung vorbeugt. Lösliche Ballaststoffe helfen, den Stuhl weicher zu machen und erleichtern dadurch den Stuhlgang, während unlösliche Ballaststoffe die Darmtätigkeit anregen. Beide Formen liefert die Kiwi.



Bildquelle: Fotolia

Actinidin unterstützt den Abbau von Proteinen und verbessert dadurch die Verdauung. Eine Studie des „Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition“ bestätigt, dass dieses Enzym schwer verdauliche Proteine wie Casein (Milchprotein) und Gluten (Getreideprotein) aufspalten kann und dadurch die Verdauung erleichtert wird.

Darüber hinaus weisen Kiwis eine präbiotische Wirkung auf, die das Wachstum gesunder Darmbakterien unterstützt. Vitamin C spielt eine Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems im Darm und kann Entzündungen entgegenwirken, die durch eine schlechte Verdauung entstehen können. Antioxidantien tragen zum Schutz der Darmzellen bei, was für eine gesunde Darmfunktion unerlässlich ist.

Ein bis zwei Kiwis pro Tag unterstützen bereits die Verdauung auf natürliche Weise und fördern das Wohlbefinden. Wer hätte gedacht, dass eine kleine, pelzige Frucht so viel Gutes für den Bauch tun kann? In diesem Sinne guten Appetit und schöne Feiertage!

Quellen:

- **Alle Quellen zu finden unter:** <https://www.zespri.com/de-DE>

3 Tockene Haut im Winter: Ursachen und Pflegetipps

Mit sinkenden Temperaturen im Winter beginnt für viele Menschen eine herausfordernde Zeit für ihre Haut. Trockene Heizungsluft, kalter Wind und niedrige Luftfeuchtigkeit machen ihr zu schaffen und führen häufig zu Trockenheit, Spannungsgefühl und Juckreiz. Doch was steckt konkret dahinter und wie kann man trockene Haut im Winter effektiv pflegen?

Wodurch kommt es zu trockener Haut im Winter?

(dgk) Normalerweise sorgen unsere Talg- und Schweißdrüsen kontinuierlich für ein Wasser-Fett-Gemisch, das die Haut geschmeidig hält und sie vor Umwelteinflüssen und Bakterien schützt. Sinkt die Temperatur jedoch unter 8 Grad Celsius, verlangsamt sich die Aktivität der Talgdrüsen, und es wird weniger Hautfett produziert.



Bildquelle: AdobeStock_1668

Bei Temperaturen unter minus 5 Grad Celsius wird die Talgproduktion sogar vollständig eingestellt. Dadurch wird der schützende Lipidfilm der Haut durchlässiger, was zu trockener, juckender und rissiger Haut führt – besonders im Gesicht, an den Lippen, Händen und Beinen.

Erschwerend kommt hinzu, dass die natürliche Feuchtigkeit in den äußeren Hautschichten durch die trockene Heizungsluft im Raum verdunstet.

In Kombination mit der weniger feuchten Luft draußen führt dies dazu, dass die Haut schuppig aussieht und spannt.

Richtige Hautpflege im Winter

Um den jahreszeitbedingten Beschwerden entgegenzuwirken, finden Sie hier hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Haut im Winter unterstützen können:

- **Anpassung der Hautpflegeroutine:** Die Haut muss bei kälterem Wetter besonders gepflegt werden, z. B. durch die Verwendung rückfettender Körperlotionen, die Feuchtigkeit spenden und die natürliche Schutzbarriere der Haut aufrechterhalten. Produkte mit Urea (Harnstoff) sind besonders effektiv, da sie Feuchtigkeit in der Haut binden. Vermeiden Sie zudem aggressive Seifen und Waschgels und nutzen Sie stattdessen milde, pH-neutrale Reinigungsprodukte, um die Haut nicht zusätzlich auszutrocknen.
- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Das Trinken von viel Wasser oder ungesüßtem Tee erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut von innen, wodurch sie geschmeidig bleibt. Der Verzehr von Nahrungsmitteln, die Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren enthalten, kann ebenfalls helfen.
- **Vorsicht vor Hitze einwirkung:** Übermäßige Hitze kann die Haut austrocknen, weshalb man besser lauwarm als heiß badet oder duscht, und es vermeidet, dicht vor einem Kaminfeuer oder einer Heizung zu sitzen. Sie können stattdessen einen Luftbefeuchter verwenden oder eine Schale mit Wasser auf einen Heizkörper stellen, um die Haut durch den Wasserdampf mit Feuchtigkeit zu versorgen.
- **Schutz der Haut durch Kleidung:** Viele Menschen leiden besonders an den stets exponierten Händen unter trockener Haut, auch weil regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren seit COVID-19 alltäglich geworden sind. Das Tragen von Handschuhen bei kalten Temperaturen und beim Spülen oder Putzen hilft, die Haut vor dem Austrocknen zu schützen.

Mit diesen Tipps können Sie Ihre Haut auch im Winter gesund und geschmeidig halten. Eine regelmäßige und angepasste Pflege ist der Schlüssel, um sich zu jeder Jahreszeit in seiner Haut wohlfühlen zu können.

Wenn trotz guter Pflege die Haut weiterhin stark spannt, juckt oder sogar Risse und Entzündungen aufweist, sollte ein Arzt/eine Ärztin zu Rate gezogen werden. Denn trockene Haut kann auch ein Symptom für Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis (Schuppenflechte) sein.

Quellen:

- <https://www.ukaachen.de/kliniken-institute/mfa-zfa/tipps-und-service/trockene-haut-im-winter-was-hilft/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/winter-dry-skin#prevention>

4 Masern nehmen weltweit wieder zu – auch in Deutschland

Alarmierende Masernzahlen veröffentlichten die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die US-Gesundheitsbehörde CDC (Centers for Disease Control and Prevention), denn die Zahl der Maserninfektionen ist weltweit innerhalb eines Jahres um 20 Prozent gestiegen.

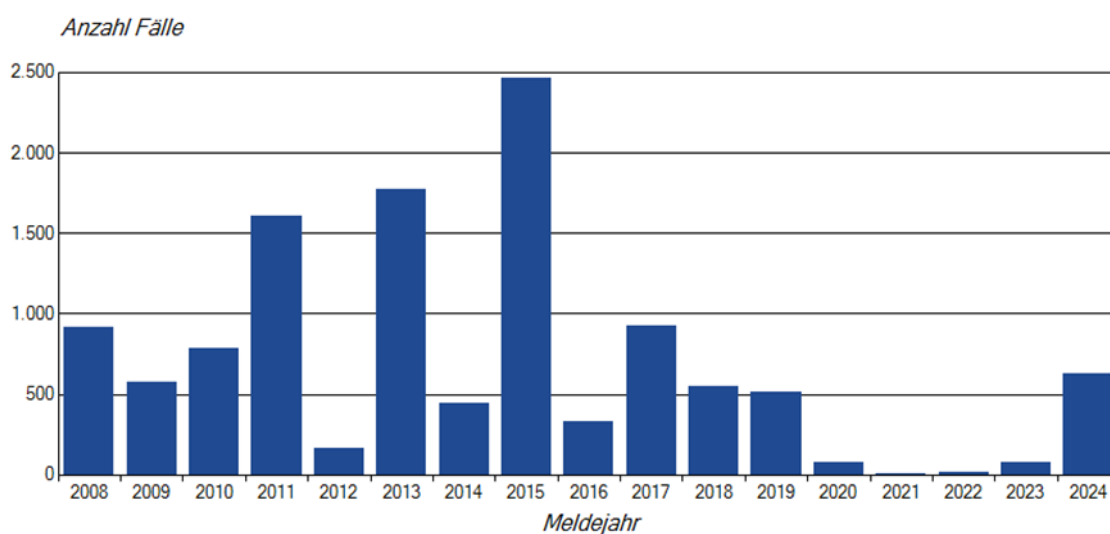
(dgg) 2023 lag die Zahl der Fälle weltweit geschätzt bei 10,3 Millionen. Man geht von 110.000 Todesfällen aus, überwiegend bei Kindern unter 5 Jahren. In den Jahren 2020 bis 2021 ging

die Fallzahl durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Coronavirus-Erkrankungen (COVID-19) stark zurück. Seither nehmen die Zahlen aber wieder deutlich zu und befinden sich in Deutschland etwa auf dem Niveau vor 2020. Das RKI berichtet, dass in den Jahren 2008 bis 2019 jährlich zwischen 165 und 926 Fälle gemeldet wurden. In den Jahren 2011 (1.608 Fälle), 2013 (1.769 Fälle) und 2015 (2.466 Fälle) wurden diese Zahlen aber deutlich überschritten.

Vor Einführung der Masern-Mumps-Röteln (MMR-) Impfung in die nationalen Impfprogramme zahlreicher Länder starben jährlich zwei bis drei Millionen Menschen an Masern und den Komplikationen dieser schweren Infektionskrankheit. Laut WHO konnten durch die Impfungen gegen Masern zwischen 2000 und 2022 weltweit 57 Millionen Todesfälle verhindert werden. „Masernimpfungen haben mehr Leben gerettet als jeder andere Impfstoff der vergangenen 50 Jahre“, so WHO-Generaldirektor Tedros Adhanom Ghebreyesus. Dennoch sind die Impfraten in vielen Ländern der Welt immer noch unzureichend, auch in Deutschland, wie die hohe Fallzahl im Jahr 2024 zeigt.

Masernfälle 2008 bis November 2024

(Quelle: SurvStat@RKI, Abfrage 21.11.2024)



Quellen:

- Robert Koch-Institut, SurvStat@RKI, **Masernfälle in Deutschland 2015 – 2024**, https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/SurvStat/survstat_inhalt.html, Abfragedatum 21.11.2024
- Robert Koch-Institut, RKI-Ratgeber Masern, **Epid. Bulletin 46/2024**, 14.11.2024
- **Ärzteblatt.de**, „**WHO: Masern breiten sich weltweit stark aus**“, 15.11.2024, <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/155746/WHO-Masern-breiten-sich-weltweit-stark-aus>

5 Reisemitbringsel der unangenehmen Art

Regelmäßig zum Ende des Jahres veröffentlicht das Robert Koch-Institut (RKI) einen Bericht über meldepflichtige Infektionskrankheiten, die von Reisenden nach Deutschland „mitgebracht“ wurden. Das RKI erfasst durch die Meldepflicht nur Erkrankungsfälle, die in Deutschland diagnostiziert wurden. Der wahrscheinliche Infektionsort wird – soweit möglich – angegeben.

(dgg) Nach dem Rückgang der Reisen während der COVID-19-Pandemie stieg die Reiselust der Bevölkerung und damit auch die Zahl der nach Deutschland importierten Infektionserkrankungen wieder deutlich an.

Im Jahr 2023 kletterten die Fallzahlen, wie der aktuelle RKI-Bericht zeigt, nahezu auf das vorpandemische Niveau. Insgesamt wurden 3.627 Infektionserkrankungen – vermutliche „Reisemitbringsel“ – an das RKI gemeldet. Darunter waren auch Einzelfälle von Lepra und Cholera, Erkrankungen, die in Europa längst vergessen sind.

Im Jahr 2023 wurden 985 **Malaria-Erkrankungen** gemeldet, das entspricht einer 28-prozentigen Steigerung im Vergleich zum Jahr 2022. Als Reiseanlass haben 67 Prozent der an Malaria Erkrankten den Besuch von Freunden und Verwandten (visiting friends and relatives) angegeben, danach folgen Tourismus und Reisen aus beruflichen Gründen. Der größte Anteil hatte sich in einem afrikanischen Land infiziert, die meisten hatten keine medikamentöse Malaria-Prophylaxe durchgeführt. Drei Männer im Alter von 59 bis 69 Jahren verstarben.

953 **Dengue-Fieber-Erkrankungen** wurden 2023 gemeldet, die meisten Betroffenen waren zwischen 25 und 39 Jahre alt. Zwei Erwachsene erkrankten an der schwersten Form, an hämorrhagischem Dengue-Fieber, beide überlebten glücklicherweise die Erkrankung. Als Infektionsländer wurden, wie in den Jahren vor der Pandemie, am häufigsten Thailand gefolgt von Indonesien und Mexiko genannt. Für 32 Denguefieber-Erkrankungen wurde das bislang ungewöhnliche Infektionsland Ägypten angegeben: Die meisten Betroffenen hatten sich ausschließlich an der Küste des Roten Meeres aufgehalten.



Bild KI-generiert. Tool:
Microsoft Copilot Designer

Dengue gehört zu den durch Mücken auf den Menschen übertragenen Viruserkrankungen. In Deutschland besteht regional ein theoretisches Risiko für die Virus-Übertragung, da „passende“ Stechmückenarten auch bei uns schon vorkommen. Reisende können sich gegen Dengue-Fieber durch eine Impfung schützen. Diese wird von der Ständigen Impfkommission aber nur für Reisende empfohlen, die bereits einmal eine Dengue-Infektion hatten. Ein Grund hierfür ist, dass eine Erstinfektion meist symptomlos oder leicht verläuft, eine Zweitinfektion jedoch sehr gefährlich werden kann.

Zwei weitere durch Mücken übertragene Infektionen gehören zu den exotischeren Erkrankungen: **Chikungunya-Fieber und Zikavirus-Infektionen**. Im Jahr 2023 wurden 44 importierte Chikungunya- und 16 Zikavirus-Erkrankungen gemeldet. Das Infektionsrisiko für diese Erkrankungen kann man zurzeit nur durch einen guten Mückenschutz reduzieren. Schwangere

sollten Reisen in Risikogebiete für Zika-Erkrankungen vermeiden, denn Zikavirus-Infektionen während der Schwangerschaft können zu Fehlbildungen beim Ungeborenen führen.

Eine häufig auf Reisen erworbene Erkrankung ist die **Hepatitis A**. Im Jahr 2023 erhielt das RKI insgesamt 859 Meldungen. Etwa die Hälfte der in Deutschland gemeldeten Hepatitis-A-Fälle werden aber hierzulande erworben, etwa durch infizierte Lebensmittel. Die anderen Erkrankungen gehen auf eine eingeschleppte Infektion zurück. Die drei am häufigsten genannten Infektionsländer für Hepatitis A waren Indien, Pakistan und Ägypten. Etwa ein Drittel der Erkrankten waren Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Die virale Leberentzündung kann durch Impfung vermieden werden, wegen der langen Inkubationszeit (15 bis 50 Tage) sogar auch nach einer bereits erfolgten Infektion. Hier ist dann aber rasches Handeln gefragt, die vorbeugende Impfung ist auf jeden Fall sicherer. Fast alle, die sich 2023 im Ausland mit Hepatitis A infizierten, waren ungeimpft, es gab einen Todesfall.

Zu den eher selten eingeschleppten Erkrankungen, die durch Impfung vermeidbar sind, gehört **Typhus** mit 79 Fällen in 2023. Typhus – eine schwere, früher lebensbedrohliche, hochfieberhafte Allgemeinerkrankung mit Durchfällen – wird durch Bakterien hervorgerufen. Die Impfung wird von der STIKO für Reisen in Endemiegebiete mit Aufenthalt unter schlechten hygienischen Bedingungen empfohlen.

Fazit: Nur bei einer gut vorbereiteten Reise kommt man wieder gesund heim. Reisende sollten auch noch mehrere Wochen nach der Rückkehr bei einer Erkrankung dem Arzt / der Ärztin mitteilen, wo sie unterwegs waren. Das kann für die rechtzeitige Diagnosestellung sehr wichtig sein und schwere Erkrankungen und Komplikationen verhindern.

Quellen:

- RKI: Zur Situation bei wichtigen Infektionskrankheiten: Importierte Infektionskrankheiten 2023, [Epidemiologisches Bulletin 45/2024](#)
- [RKI Infektionskrankheiten A-Z](#)
- [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/04_24.pdf? blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/04_24.pdf?blob=publicationFile)

KURZMELDUNGEN

6 Immer mehr Autoimmunerkrankungen

Weltweit steigt die Zahl der Menschen mit Autoimmunerkrankungen. Dabei handelt es sich um chronisch-entzündliche Erkrankungen, bei denen das Immunsystem körpereigene Zellen und Gewebe angreift.

(dgk) Jeder 12. gesetzlich Krankenversicherte in Deutschland hat mindestens eine Autoimmunerkrankung. 2022 waren das 6,3 Millionen von insgesamt über 73 Millionen Versicherten. Damit ist die Erkrankungshäufigkeit innerhalb von zehn Jahren um 22 Prozent gestiegen.

Am häufigsten waren Hashimoto-Thyreoiditis (Entzündung der Schilddrüse) mit 2,3 Prozent, Psoriasis (Schuppenflechte), 1,85 Prozent, und Rheumatoide Arthritis (entzündliche Gelenkerkrankung), 1,36 Prozent. Am stärksten zugenommen innerhalb der letzten zehn Jahre haben Zöliakie (Glutenunverträglichkeit), 130 Prozent Zunahme, und Autoimmunhepatitis (Leberentzündung), 80 Prozent mehr.

Bei 28 Prozent der weiblichen Versicherten wurden neue Autoimmunerkrankungen diagnostiziert, bei den männlichen Versicherten waren es 14 Prozent. Bei Erwachsenen war die Zunahme höher als bei Kindern und Jugendlichen.

Die Zahlen stammen aus der aktuellen Versorgungsatlas-Studie des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung (Zi). „Die Anzahl der Patientinnen und Patienten mit Autoimmunerkrankungen in Deutschland liegt deutlich höher als bisher angenommen. (...) – Tendenz steigend! Bei den meisten Autoimmunerkrankungen, die oftmals chronisch verlaufen, ist die Ursache ungeklärt.“, so der Zi-Vorstandsvorsitzende Dr. Dominik von Stillfried.

Die Ursachen von Autoimmunerkrankungen werden im Zusammenspiel genetischer und umweltbedingter Faktoren vermutet. Zu den Risikofaktoren zählen diverse bakterielle und virale Infektionen, Umweltschadstoffe und Lebensstilfaktoren. Zudem ist bekannt, dass Frauen wegen geschlechtsspezifischer genetischer und hormoneller Unterschiede ein höheres Risiko für Autoimmunerkrankungen haben als Männer.

Quelle:

- https://www.versorgungsatlas.de/fileadmin/pdf/MI_ohneBericht_2024/MI_VA-Autoimmunerkrankungen_2024-11-07.pdfhttps://www.versorgungsatlas.de/fileadmin/ziva_docs/147/VA-24-05-Prav-Autoimmunerkrankungen_final.pdf
- **Originalpublikation:** Akmatov MK, Holstiege J, Dammertz L, Kohring C, Müller D. **Entwicklung der Prävalenz diagnostizierter Autoimmunerkrankungen im Zeitraum 2012–2022.** Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland (Zi). Versorgungsatlas-Bericht Nr. 24/05. Berlin 2024, <https://doi.org/10.20364/VA-24.05>

7 Trennungen belasten – mit Ehe mehr als ohne

Trennungen bringen immer unangenehme Gefühle mit sich – um es einmal vorsichtig auszudrücken. Das Ende einer Ehe ist aber offenbar noch belastender als das Ende einer Partnerschaft ohne Trauschein.

(dGK) Die Gefühle nach einer Trennung sind bei Männern und Frauen etwa gleich: Das Wohlbefinden (Lebenszufriedenheit und psychische Gesundheit) nimmt ab und das Gefühl von Einsamkeit nimmt zu. Das zeigte eine Studie der Universitäten Berlin, Jena, British Columbia und Stanford.

„Zu unserer Überraschung erlebten aber nur die Verheirateten bei einer Trennung einen signifikanten Rückgang an Lebenszufriedenheit und psychischer Gesundheit. Das betraf sowohl Männer als auch Frauen. Weder das Alter noch andere Faktoren wie Kinder, Einkommen oder Partnerschaft waren hier relevant, sondern allein die eheliche Trennung.“ Dies betont Iris Wahrung vom Institut für Psychologie der Humboldt-Universität Berlin.



Bild KI-generiert. Tool: Microsoft Copilot Designer

Wer heiratet, hat bei der Beziehung eher eine langfristige Orientierung, was die Ehe bedeutungsvoller macht. Auch bestimmte Wertvorstellungen wie zum Beispiel religiöse Werte könnten demnach dazu beitragen, dem Ende einer Ehe eine höhere Bedeutung beizumessen.

Eine ältere Befragung zeigte, dass es bei Angehörigen religiöser Gruppen, vor allem auch nicht-christlicher, eine größere Bereitschaft zur Eheschließung gibt. Wer keine konfessionelle Bindung hat, verlässt im Durchschnitt das Elternhaus früher, zeigt eine deutlich geringere Heiratsneigung und auch eine geringere Bereitschaft, Kinder zu bekommen, als diejenigen, die einer Konfession angehören.

Wie in früheren Studien so zeigte sich auch in der aktuellen, dass Trennungen eher von Frauen ausgehen und Männer sich nach einer Trennung stärker als Frauen nach einer neuen Beziehung sehnen. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass Männer mehr von einer Beziehung profitieren, weil Frauen ihre Partner meist stärker emotional unterstützen als umgekehrt.

Die Studie verarbeitete Antworten von 1.530 Personen in Deutschland im Alter von 16 bis 49 Jahren. 12 Prozent der Befragten waren vor der Trennung verheiratet.

Quellen:

- <https://www.hu-berlin.de/de/pr/nachrichten/november-2024/nr-241112-1>
- <https://doi.org/10.1037/pag0000859>
- <https://osf.io/k2rce>
- <https://jugendhilfeportal.de/artikel/heirat-und-kinder-noch-immer-eine-frage-der-konfession>

SERVICE

Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter www.dgk.de/Aktuelles

Haben Sie Fragen?

Sie erreichen uns:
Telefonnummer: 06421 293-0, E-Mail: presseservice@dgk.de