



# Faktenblatt

## Zusammenhang von psychosozialen Faktoren und nicht übertragbaren Krankheiten: eine Literaturübersicht

Nichtübertragbare Krankheiten (NCDs) sind laut der Weltgesundheitsorganisation die häufigste Todesursache weltweit. In der Schweiz sind mehr als 2 Millionen Menschen von NCDs betroffen, welche 80% der Gesundheitskosten verursachen. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) hat die Universität Freiburg eine Literaturübersicht erstellt, um den Zusammenhang zwischen vier psychosozialen Risikofaktoren (Stress, Schlaf, soziale Isolation und Ruhe/Entspannung) und der Entwicklung von NCDs (Krebs, Diabetes, Atemwegserkrankungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz) und psychischen Störungen zu identifizieren.

### KERNAUSSAGEN

Laut Obsan waren  
**2,2 Mio.  
Personen**

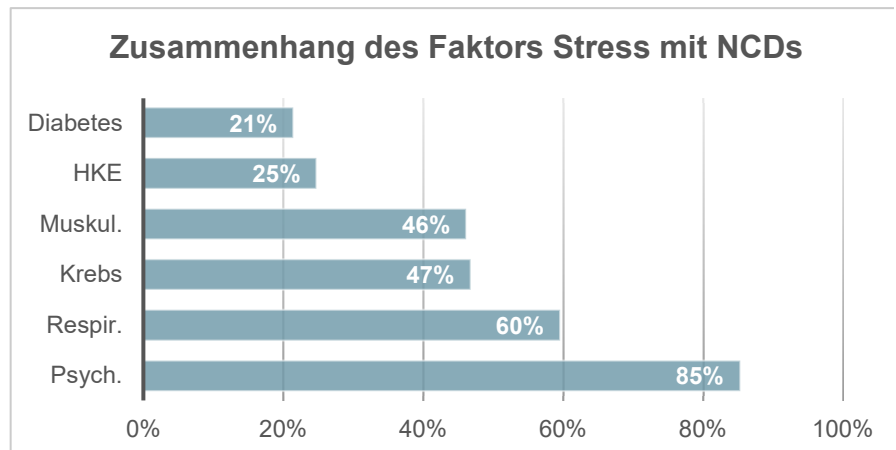
über 15 Jahre im Jahr 2012  
**an einer NCD  
erkrankt.**

**Stress und  
Schlafmangel**  
haben einen signifikanten  
Zusammenhang mit dem  
**Risiko, an einer  
NCD zu  
erkranken.**

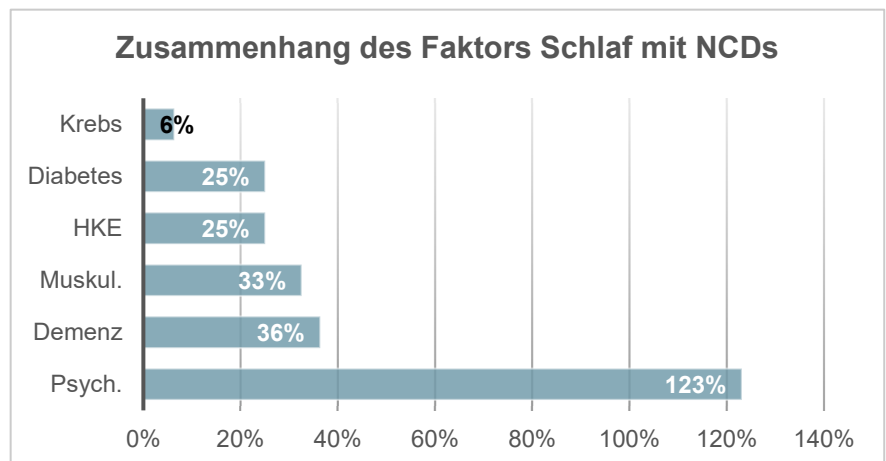
### SCHLUSSFOLGERUNGEN

#### Stress und Schlaf als vorherrschende Faktoren

Nach der Analyse von mehr als 13.000 wissenschaftlichen Artikeln sind Stress und Schlaf die psychosozialen Faktoren, die am deutlichsten mit dem Risiko von NCDs in Verbindung gebracht werden.



Quelle: Schenk et al., 2021



Quelle: Schenk et al., 2021

**Soziale Integration** geht mit einer **Verminderung des Risikos für NCDs einher:**

- Muskuloskel. Erkr.: -27%
- Demenz : -19%
- Diabetes : - 7%
- Atemwegserkr.: -3 %.

**Ruhe / Entspannung.** senkt das Risiko für alle NCDs mit Ausnahme von Krebs

- Muskuloskel. Erkr.: -34%.
- Qualitative Ergebnisse für Diabetes, Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Probleme und Demenz.

**Soziale Isolation** ist mit einem signifikanten Anstieg aller betrachteten NCDs verbunden, mit Ausnahme von Atemwegserkrankungen (erhöhtes Risiko für psychische Störungen: 45%, Demenz: 27%, Herz-Kreislauf-Erkrankungen: 26%, Muskel-Skelett-Erkrankungen: 16%, Diabetes: 14% und Krebs 5%), während ein **Mangel an Erholung/Entspannung** nur mit einem erhöhten Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen verbunden ist (Risikoerhöhung 47%, keine ausreichenden Daten für die anderen NCDs).

**Überblick der Zusammenhänge**

	Diab.	Krebs	HKE	Respir.	Muskul.	Psych.	Demenz
Stress	21	47	25	60	46	85	449*
Schlaf	25	6	25		33	123	36
Keine Ruhe					47		
Soziale Isolation	14	5	26		16	45	27
Soziale Integr.	-7			-3	-27		-19

Lesebeispiel: Stress erhöht das Risiko einer Diabetes-Erkrankung um 21 %.

\*Im Fall von Demenz waren nur zwei Metaanalysen verfügbar. Die Werte sind daher mit Vorsicht zu interpretieren.

**Schlussfolgerungen**

1. **Signifikante Zusammenhänge** zwischen psychosozialen Risikofaktoren (Stress, Schlaf, soziale Isolation und mangelnde Erholung) und dem Auftreten von NCDs.
2. Bedarf an **mehr Forschung**, wie z. B. prospektive Kohortenstudien, die auch die Wechselwirkungen zwischen den zahlreichen Risiko- und Schutzfaktoren im Zusammenhang mit dem Auftreten von NCDs berücksichtigen, um potenzielle kausale Zusammenhänge besser zu erkennen und so spezifische Präventionsmaßnahmen abzuleiten.

**QUELLE**

Schenk, J., Ledermann, K. et Martin Sölch, C. (2021): Revue systématique de la littérature concernant le lien entre les facteurs psycho-sociaux et les maladies non-transmissibles. Rapport sur mandat de l'OFSP, Université de Fribourg. [\[LINK\]](#)

**KONTAKT**

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten  
Sektion wissenschaftliche Grundlagen  
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

**DATUM**

Februar 2022