Livenet, 24.01.2018

Studie rät von spätabendlichem Streit ab

»Geh nicht wütend ins Bett«
Dass sich Paare mal zanken, kommt vor. Doch wer regelmässig streitet, während der Körper bereits müde ist, bringt sich in Gefahr, ernsthaft zu erkranken. Dies besagt eine neue Studie, die übersetzt «Geh nicht wütend ins Bett!» heisst.

Wissenschaftler der Ohio Universität wollten herausfinden, was auf dem physikalischen Level geschieht, wenn Paare ungelöste Streitigkeiten vor sich hertreiben lassen. «Wir entnahmen Blutproben und testeten sie mit gängigen Entzündungsmarkern», sagt die Forscherin Stephanie Wilson.

Die Wissenschaftler untersuchten die Blutwerte von Paaren vor und nach der Auseinandersetzung. «Wir stellten fest, dass die Entzündungswerte steigen, wenn zwei Dinge zusammenkommen: Streit und fehlender Schlaf.»

(K)ein Grund zur Sorge

Die Entzündungen, die in diesen Fällen stärker geworden sind, sind nicht irgendwelche: Herzkrankheiten, Osteoporose, Diabetes Typ 2 und Alzheimer. Die Gefährdung erfolgt dann, wenn die Werte konstant auf einem hohen Level vorherrschen.

Die Forscher stellen klar, dass ein einzelner Streit und eine schlaflose Nacht noch kein Grund zur Sorge sind. Problematisch werde es erst, wenn die Entzündungen über lange Zeit «erhalten» bleiben.

Schon die Bibel riet dazu …

Wilson ermutigt zum fairen Streiten. Und dabei spielt der Schlaf eine zentrale Rolle. «Der Schlaf ist eine der Hauptkomponenten im Ganzen. Wenn mindestens ein Partner gut ausgeruht war, hatte das bereits einen schützenden Effekt. Das half, die Meinungsverschiedenheit zu neutralisieren.»

Interessanterweise riet schon die Bibel dazu: «Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr unversöhnlich bleibt. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt.» (Epheser, Kapitel 4, Vers 26)

Datum: 24.01.2018
Autor: Daniel Gerber
Quelle: Livenet
http://www.livenet.ch/magazin/beziehung/322555-studie_raet_von_spaetabendlichem_streit_ab.html
Artikel als PDF / Drucken