

**Pressemitteilung**

Berlin, 24. November 2016

DGPPN-Pressestelle

Reinhardtstraße 27 B | 10117 Berlin

TEL 030.2404 772-11 | FAX 030.2404 772-29

pressestelle@dgppn.de

WWW.DGPPN.DE

DGPPN Kongress 2016 | 23. bis 26. November | CityCube Berlin

**Psyche unter Druck: wie die modernen  
Lebensumstände unsere Gesundheit beeinflussen**

**Leistungsdruck auf der Arbeit, private Verpflichtungen, hohe eigene Ansprüche und ständige Erreichbarkeit: Mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland fühlt sich gestresst. Damit steigt auch das Risiko für psychische Erkrankungen. Führende Psychiater rücken deshalb heute auf dem DGPPN Kongress in Berlin die Risikofaktoren in den Vordergrund, die mit den modernen Lebensumständen verbunden sind. Sie fordern, diese noch stärker zu erforschen und daraus neue präventive und therapeutische Konzepte zu entwickeln.**

Stress ist nicht grundsätzlich negativ. Ein bestimmtes Stressniveau hilft sogar, Herausforderungen und Belastungssituationen zu meistern. Wenn der Stress aber überhand nimmt, wird es ungesund: Ständiger Stress ist ein Risikofaktor, der zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen und zu körperlichen Krankheiten wie Tinnitus, Bluthochdruck oder Infektionskrankheiten führen kann. Besonders alarmierend dabei: Nach aktuellen Erhebungen ist der Stresspegel in Deutschland heute besonders hoch, jeder vierte Erwachsene fühlt sich häufig gestresst.

In vielen Fällen hängt der Stress mit den modernen Lebensumständen zusammen: Immer mehr Menschen leben in Großstädten, die Arbeitsdichte im Job nimmt zu, neue Technologien durchdringen unseren Alltag: „All das beeinflusst unser Denken, unsere Emotionen und unser Verhalten. Überforderung und Stressanfälligkeit können die Folge sein und unsere psychische Gesundheit negativ beeinflussen“, stellt DGPPN-Präsidentin Dr. Iris Hauth auf dem Jahreskongress der Fachgesellschaft fest.

So kommen Depressionen oder Angststörungen in Städten zum Beispiel deutlich häufiger vor als auf dem Land. Menschen, die in einer Großstadt geboren wurden, sind noch gefährdeter, ihr Schizophrenierisiko ist mehr als doppelt so hoch. „Studien haben gezeigt, dass das Gehirn von Großstädtern bei negativem Stress deutlich empfindlicher reagiert als das von Landbewohnern. Das stressige Umfeld aktiviert im Gehirn die sogenannte Amygdala. Dieser Mandelkern übernimmt im limbischen System die Funktion eines Gefahrensensors und löst Reaktionen wie Furcht oder

**PRÄSIDENTIN**

Dr. med. Iris Hauth

**PRESIDENT ELECT**

Prof. Dr. med. Arno Deister

**PAST PRESIDENT**

Prof. Dr. med. Peter Falkai

**KASSENFÜHRER**

Dr. med. Andreas Küthmann

**BEISITZER AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNG**

Prof. Dr. med. Fritz Hohagen

**BEISITZERIN FORENSISCHE PSYCHIATRIE**

Dr. med. Nahlah Saimeh

**BEISITZER FORSCHUNG, BIOLOGISCHE THERAPIE**

Prof. Dr. med. Andreas Meyer-Lindenberg

**BEISITZER KLASSIFIKATIONSSYSTEME**

Prof. Dr. med. Wolfgang Gaebel

**BEISITZERIN PSYCHOTHERAPIE,  
UNIVERSITÄRE LEHRE**

Prof. Dr. med. Sabine C. Herpertz

**BEISITZER PSYCHOSOMATIK,  
PSYCHOTRAUMATOLOGIE**

Prof. Dr. med. Martin Driessen

**BEISITZERIN PUBLIC HEALTH,  
VERSORGUNGSFORSCHUNG, PRÄVENTION**

Prof. Dr. med. Steffi G. Riedel-Heller

**BEISITZER PUBLIKATIONEN, GESCHICHTE,  
E-LEARNING**

Prof. Dr. med. Dr. rer. soc. Frank Schneider

**BEISITZER TRANSKULTURELLE PSYCHIATRIE,  
PSYCHOTHERAPIE, SUCHTMEDIZIN**

Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Heinz

**VERTRETER BVDN**

Dr. med. Frank Bergmann

**VERTRETERIN BVDP**

Dr. med. Christa Roth-Sackenheim

**VERTRETER FACHKLINIKEN PSYCHIATRIE,  
PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATIK**

Prof. Dr. med. Thomas Pollmächer

**VERTRETER JUNGE PSYCHIATER**

Dr. med. Berend Malchow

**HYPOVEREINSBANK MÜNCHEN**

IBAN DE58 7002 0270 0000 5095 11

BIC HYVEDE33XXX

VR 26854B, Amtsgericht | Berlin-Charlottenburg

Angst aus. Eine Überaktivierung dieser Amygdala ist auf Dauer mit der Entstehung von Depressionen und Angsterkrankungen verknüpft“, so Dr. Iris Hauth weiter.

Die Experten auf dem DGPPN Kongress identifizieren aber noch eine Reihe weiterer neuer Risikofaktoren für psychische Erkrankungen. So fällt es heute vielen Menschen schwer, den digitalen Reizen zu widerstehen. Doch die exzessive Nutzung von Computer und Internet kann sich schwerwiegend auf das Leben der Betroffenen auswirken. Sozialer Rückzug, Probleme am Arbeitsplatz, Depressionen und andere psychische Erkrankungen sind dann die Folge. Gleichzeitig setzen sich gerade viele junge Menschen mit ihren eigenen hohen Erwartungen unter großen Stress. Sie streben zum Beispiel nach unerreichbaren Schönheitsidealen und entwickeln in der Folge Körperbildstörungen.

„Wir wissen heute, dass für die Entstehung psychischer Erkrankungen sowohl biologische Faktoren – etwa genetische Belastungen oder Stoffwechselveränderungen im Gehirn – als auch familiäre Bedingungen, belastende Lebenserfahrungen und weitere Umweltfaktoren eine Rolle spielen. Hier besteht ein großes Potenzial, um neue präventive und therapeutische Ansätze zu entwickeln“ so Dr. Iris Hauth.

### **DGPPN Kongress 2016**

*Vier Tage, 600 Einzelveranstaltungen, ein Kongress: Vom 23. bis 26. November 2016 findet im City-Cube Berlin Europas größter Fachkongress auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit statt. Im Mittelpunkt stehen brandaktuelle Themen aus Psychiatrie und Psychotherapie. Das umfangreiche Programm spricht nicht nur die Fachwelt und Politik an, sondern richtet sich mit einer Reihe von Veranstaltungen auch an das breite Publikum. Pressevertreterinnen und -vertreter können sich direkt vor Ort für den Kongress akkreditieren.*

DGPPN Kongress | 24.11.2016

## **Pressekonferenz: Durchtrainiert, selbstoptimiert und ständig online – wenn der moderne Lifestyle uns krank macht**

### **Statement Dr. Iris Hauth, Berlin**

Präsidentin der DGPPN

Ärztliche Direktorin Zentrum für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,  
Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

#### **Das Bewusstsein für die psychische Gesundheit stärken**

„Psychische Erkrankungen lassen sich in den allermeisten Fällen nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen. Bei ihrer Entstehung wirken verschiedene Aspekte zusammen: biologische Faktoren, familiäre Bedingungen, Lebenserfahrungen und weitere Umweltfaktoren. Das Zusammenwirken dieser Risikofaktoren bestimmt das Ausmaß der Vulnerabilität eines Menschen.

Chronischer Stress kann die Anfälligkeit für eine psychische Erkrankung erhöhen. Gerade bei den Krankheitsbildern, die besonders häufig sind – Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeits-erkrankungen – kommt Stress als Risikofaktor eine zentrale Rolle zu.

Dabei ist Stress nicht grundsätzlich ungesund: Er bereitet unseren Organismus auf eine neue Situation vor, zum Beispiel indem das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet wird und uns in Alarmbereitschaft versetzt. In chronischen Stresssituationen kommt es zwangsläufig auch zu vermehrten Stressreaktionen. Den meisten Menschen gelingt es zwar, mit diesen Belastungen produktiv umzugehen, anderen jedoch nicht. Die Folge: Sie kommen nicht mehr zu Ruhe, die Psyche kann keine Energie mehr tanken und über die Zeit entwickelt sich eine Überforderung des Gehirns, die zu einer psychischen Erkrankung führen kann.

In vielen Fällen hängt der Stress mit gesellschaftlichen Entwicklungen zusammen: Immer mehr Menschen leben in Großstädten, die Arbeitsdichte im Job nimmt zu, neue Technologien durchdringen unseren Alltag. All das beeinflusst unser Denken, unsere Emotionen und unser Verhalten. Überforderung und Stressanfälligkeit können die Folge sein und unsere psychische Gesundheit negativ beeinflussen. Wie keine andere medizinische Disziplin muss das Fach Psychiatrie und Psychotherapie deshalb Entwicklungen und Veränderungen in der Lebens- und Arbeitswelt miteinbeziehen. Gleichzeitig ist auch die Politik gefordert: Sie muss mit neuen präventiven Ansätzen auf diese Situation reagieren und das Bewusstsein in der Bevölkerung für die psychische Gesundheit stärken.“

DGPPN Kongress | 24.11.2016

## **Pressekonferenz: Durchtrainiert, selbstoptimiert und ständig online – wenn der moderne Lifestyle uns krank macht**

**Statement Prof. Dr. Ulrich Voderholzer, Prien am Chiemsee**

Direktor des Fachzentrums Psychosomatik und Psychotherapie, Schön Klinik Roseneck

### **Unerreichbare Schönheitsideale: Körperbildstörungen bei jungen Frauen und Männern**

„Zu den gesellschaftlichen Veränderungen der vergangenen Jahrzehnte zählt auch der Wandel in den Einstellungen gegenüber dem eigenen Körper. Bei vielen Menschen zeigen sich Leistungsdruck und Perfektionismus auch durch Streben nach einem perfekten Körper. Dies betrifft in besonderem Maße junge Menschen, deren Selbstbild noch nicht stabil ist.“

Dabei sind die Idealbilder für Frauen und Mädchen bzw. Männer und Jungen unterschiedlich: Während für Frauen etwa seit Beginn der 1960er Jahre das Idealbild eines überaus schlanken Körpers propagiert wird und in der Öffentlichkeit nach wie vor eine sehr starke Rolle spielt, ist es bei Männern eher der definierte, durchtrainierte und fettfreie Körper mit betonter Muskulatur, beispielsweise dem sogenannten „Sixpack“ am Bauch.

Bei vielen Jugendlichen hat die Auseinandersetzung mit diesen Körperbildern bereits eine große Bedeutung und einen starken Einfluss auf den Alltag erlangt. So spielen Themen wie die richtige Ernährung oder regelmäßiges Training im Fitnessstudio eine größere Rolle als früher. Vor dem Hintergrund des Nahrungsüberflusses und der seit Jahrzehnten ansteigenden Prävalenz für Übergewicht und Adipositas hat die zunehmende Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung und die Bedeutung körperlicher Bewegung natürlich auch positive Aspekte. Auf der anderen Seite birgt die übertriebene Beschäftigung mit diesem Thema auch Risiken für die psychische Gesundheit.

Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper ist eng mit dem Selbstwerterleben und damit auch mit der Stimmung verbunden. Dies gilt insbesondere für junge Mädchen und Frauen. Die in den Medien propagierten Idealbilder sind für die allermeisten Frauen jedoch unerreichbar und nicht selten Auslöser für Diäten. Es ist bekannt, dass Diäten wiederum häufig den Beginn einer Essstörung markieren. Die übermäßige Beschäftigung mit Aussehen, Gewicht und Körper und der Versuch der Selbstoptimierung sind darüber hinaus oft verbunden mit einer Einengung und Vernachlässigung anderer Lebensbereiche und haben einen ungünstigen Einfluss auf die psychische Entwicklung junger Menschen. Unsere Aufgabe als Ärzte und Therapeuten muss daher sein, auf die Risiken einer übertriebenen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper hinzuweisen.“

DGPPN Kongress | 24.11.2016

## **Pressekonferenz: Durchtrainiert, selbstoptimiert und ständig online – wenn der moderne Lifestyle uns krank macht**

**Statement Prof. Dr. Claus Normann, Freiburg im Breisgau**

Geschäftsführender Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
am Universitätsklinikum Freiburg

### **Neuro-Enhancement: Selbstoptimierung mit Nebenwirkungen**

— „Neuro-Enhancement oder Hirndoping ist die Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente durch Gesunde zur Leistungssteigerung. Die Anwender versprechen sich dadurch eine Verbesserung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis und auch eine Verminderung von Müdigkeit. In Deutschland nutzen ca. drei bis fünf Prozent der berufstätigen Bevölkerung Medikamente zum Hirndoping – mit steigender Tendenz. Unter Studierenden dürften die Zahlen noch höher liegen. Hirndoping wird phasenweise zur Vorbereitung auf Prüfungen oder bei anstrengenden Projekten eingesetzt, aber auch überraschend häufig von Berufstätigen mit einfachen Tätigkeiten.

— Ob Medikamente wie Modafinil, Methylphenidat oder Antidepressiva wirklich zu einer Leistungssteigerung führen, ist wissenschaftlich umstritten. Ebenso sind mögliche Nebenwirkungen oder die Suchtgefahr unklar. Die ethischen und gesellschaftlichen Aspekte von Hirndoping werden intensiv diskutiert. Wäre es in manchen Berufen (bei Chirurgen, Soldaten) nicht geradezu geboten, Neuroenhancer einzusetzen, wenn sie unschädlich wären? Liegt es nicht in der Verantwortung jedes Einzelnen, mit seinem Körper und mit seinem Gehirn zu machen, was er will? Oder ist Hirndoping nicht genauso unfair wie Doping im Sport? Werden Menschen dazu gezwungen, Neuroenhancer einzunehmen, wenn ihre Kollegen es tun und sie sonst nicht mithalten können? Werden unhaltbare Arbeitsbedingungen durch Hirndoping pharmakologisch zementiert?“

DGPPN Kongress | 24.11.2016

## **Pressekonferenz: Durchtrainiert, selbstoptimiert und ständig online – wenn der moderne Lifestyle uns krank macht**

### **Statement Prof. Dr. Falk Kiefer, Mannheim**

Ärztlicher Direktor der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin,  
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim

#### **Wieviel online ist noch normal?**

„Der Einfluss digitaler Medien auf unser privates und berufliches Leben ist in den vergangenen Jahren stark gewachsen. Nach einer Umfrage im Jahr 2015, ist die Zahl der täglichen Internetnutzer im Vergleich zum Vorjahr um 3,5 Millionen auf 44,5 Millionen angestiegen. Es wird angenommen, dass diese Zunahme eng mit dem steigenden Gebrauch von Smartphones zusammenhängt.

Die Internetnutzung kann dabei helfen, unseren Alltag zu optimieren und bequemer zu gestalten. Sie bringt aber auch Nachteile und Risiken mit sich. Studien haben gezeigt, dass die exzessive Internetnutzung mit einer mangelnden Entwicklung von Empathie und sozialen Kompetenzen bis hin zur Vereinsamung einhergehen kann. Auch besteht die Gefahr, den Konsum ab einem bestimmten Punkt nicht mehr kontrollieren zu können. Daneben deuten erste Studien auf einen Zusammenhang zwischen dem Phänomen des Media-Multitaskings und der Entwicklung kognitiver Defizite sowie stressbezogener psychischer Erkrankungen hin. Besonders für die sogenannten „Millenials“ ist das Internet bei der Lebensplanung immer dabei und eine Trennung zur realen Welt erscheint fast unmöglich. Entsprechend weisen unter der hohen Zahl an jungen Internetnutzern 2,4 Prozent der 14 bis 24-Jährigen eine internetbezogene Störung auf.

Obwohl der abhängige Gebrauch des Internets zu massivem klinischen Leiden führen kann, wurde bisher nur der am meisten erforschte Bereich der Internetspielsucht im diagnostischen Manual DSM-5 als *Internet Gaming Disorder* aufgeführt. Jedoch streckt sich die Problematik auch auf andere Anwendungen wie soziale Netzwerke, Shopping- sowie Pornographieportale aus. In Anlehnung an die DSM-5-Kriterien sowie empirische Befunden sind für die Diagnose internetbezogener Störungen die folgenden Merkmale relevant: starkes Eingenommensein, Toleranzentwicklung, Entzugserscheinungen, Kontrollverlust, Fortsetzen der Aktivitäten trotz negativer Konsequenzen, Täuschen von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen in Bezug auf das wirkliche Ausmaß des Online-Spielens oder Nutzung der Aktivitäten, um negativen Stimmungen entgegenzuwirken.“

# Presse-Information

## DGPPN Kongress

### 23. bis 26. November 2016

Das Pressebüro befindet sich im Erdgeschoss (O-Räume) hinter dem Counter der Anmeldungen.

**Anmeldung:** Counter im Hauptfoyer

**Pressebüro:** Raum O12

Tel: 030 / 3038-81992 und -81989

**Arbeitsplätze:** Raum M7

**Interviews:** Raum O11

Ihre Ansprechpartner: Jürg Beutler, lic. phil., Franziska Hoffmann B.A. und Isabelle Lork M. A.

---

#### Die Termine im Überblick

**Mi, 23.11.2016 | 14:00 bis 15:00 Uhr | Raum M6**

*Eröffnungspressekonferenz*

- Psyche – Mensch – Gesellschaft

**Mi, 23.11.2016 | 14:15 bis 15:15 Uhr | Saal New York 1**

*Lehrer- und Elternveranstaltung*

- Risiken und Nebenwirkungen digitaler Medien bei Kindern und Jugendlichen

**Mi, 23.11.2016 | 15:30 bis 17:00 Uhr**

*Parallele Lehrer- und Elternveranstaltungen*

- Gefangen im Netz – wenn digitale Medien das Leben bestimmen (Saal New York 1)
- Ausgebrannt – wenn der Stress in der Schule zu viel wird (Saal New York 2)

**Do, 24.11.2016 | 08:30 bis 10:00 Uhr**

*Parallele Schülerveranstaltungen*

- Gefangen im Netz – wenn digitale Medien das Leben bestimmen (Saal New York 1)
- Ausgebrannt – wenn der Stress in der Schule zu viel wird (Saal New York 2)

**Do, 24.11.2016 | 12:00 bis 13:00 Uhr | Raum M6**

*Pressekonferenz*

- Psychische Erkrankungen vorhersagen? Neueste Erkenntnisse aus der Forschung

**Do, 24.11.2016 | 14:00 bis 15:00 Uhr | Raum M6**

*Pressekonferenz*

- Durchtrainiert, selbstoptimiert und ständig online – wenn der moderne Lifestyle uns krank macht

**Fr, 25.11.2016 | 12:00 bis 13:00 Uhr | Raum M6**

*Pressekonferenz*

- Sexuelle Gewalt: Was steckt dahinter?

**Sa, 26.11.2016 | 11:00 bis 13:00 Uhr | Saal New York 1**

*Öffentliche Veranstaltung „Laien fragen – Experten Antworten“*

- Wenn es nicht mehr ohne geht: Gesundheitsrisiko Alkohol und Tabak