

# Information für medizinisches und psychologisches, therapeutisch arbeitendes sowie pädagogisches Fachpersonal über "Early Life Stress"

"Die erste Studie zum Cortisol-Tagesprofil von Krippenkindern wurde Ende der 1990er Jahre in den USA durchgeführt. Zur Überraschung der Autoren fand sich trotz hoher Betreuungsqualität bei der Mehrheit der Kinder ein kontinuierlicher Anstieg des Cortisol zum Nachmittag hin, mithin eine Umkehrung des normalen Verlaufs und der Nachweis einer chronischen Stressbelastung. Diese Ergebnisse konnten auch in einer späteren Meta-Analyse bestätigt werden (Vermeer & Ijzendoorn 2006) und zeigen, dass die Stressbelastung für ein ganztags betreutes Krippenkind durchschnittlich deutlich höher liegt als für einen erwerbstätigen Erwachsenen. ...

Das normale, physiologische Tagesprofil von Cortisol etabliert sich beim Menschen bereits innerhalb der ersten Lebensmonate. Es zeigt einen Anstieg zum Morgen hin mit einem Maximum etwa 30 Minuten nach dem Aufwachen (awakening response). Dann kommt es zunächst zu einem steilen Abfall über wenige Stunden, gefolgt von einem langsamen Absinken bis in die Nacht hinein. Bei erwerbstätigen Erwachsenen liegen die Werte der awakening response an Werktagen bis zu 50 Prozent höher als an arbeitsfreien Tagen, bewegen sich aber bereits am späten Vormittag wieder in einen identischen Bereich. Dieser erhöhte Morgen-Peak des Cortisol antizipiert die erhöhten Belastungen, die im Rahmen eines durchschnittlichen Arbeitstags zu erwarten sind."

Zitat aus:

Böhm, R. (2013) . Stress, das unterschätzte Problem frühkindlicher Betreuung. *Argumente und Materialien zum Zeitgeschehen*. hanns-seidel-stiftung-bildung-braucht-bindung-boehm.pdf

"Eine einfache Definition besagt: Stress liegt dann vor, wenn die Anforderungen die Bewältigungsmöglichkeiten überschreiten. Biologisch ist das **Cortisol-Stresssystem** auf die Bewältigung von **Notfall-Situationen** ausgelegt. Eine chronische Aktivierung (sozusagen der Dauernotfall) führt zu vielfältigen gesundheitlichen Störungen. Infektionen, Kopfschmerzen, Neurodermitis, allesamt bei früher Tagesbetreuung vermehrt auftretend, sind mit hoher Wahrscheinlichkeit auf diese Ursache zurückzuführen. Kritisch sind auch die Auswirkungen auf das Gehirn. Eine vermehrte Exposition gegenüber Cortisol führt in verschiedenen Gehirnregionen zu Nervenzell-Untergängen. **Besonders empfindlich ist hier das sich noch**

**entwickelnde kindliche Gehirn, speziell die Bereiche, die für die sozioemotionale Regulation und die Verhaltenskontrolle (exekutive Funktionen) verantwortlich sind.“**  
(Lupien et al. 2009).

Im Verlauf des Säuglingsalters nimmt die Empfindlichkeit des Stresssystems rasch ab. Negative Ereignisse, die bei Säuglingen noch eine deutliche Erhöhung von Cortisol hervorrufen, lassen Kleinkinder häufig unbeeindruckt. Diese Zeit wird auch als „Stress-hypo-responsive Periode“ bezeichnet. **Es wird vermutet, dass das weiterhin rasch wachsende Gehirn in dieser Phase vor zu starker Cortisol-Exposition geschützt werden soll. Umso bedenklicher sind die hohen Cortisol-Spiegel bei Krippenkindern einzuschätzen.**

Kleinkinder, die unter einer derart hohen Stressbelastung stehen, entwickeln einen alternativen Notfall-Mechanismus, um ihr Gehirn zu schützen. **Der morgendliche Cortisol-Wert wird zunehmend heruntergefahren, um die Gesamtmenge an Cortisol, die auf das Hirngewebe einwirken kann, zu reduzieren.** Dieser Effekt konnte sowohl bei Kleinkindern aus rumänischen und russischen Waisenhäusern als auch bei Kindern aus der Wiener Krippenstudie nachgewiesen werden. Nach früher und umfangreicher Krippenbetreuung kann dieser erniedrigte morgendliche Cortisol-Wert **noch im Alter von 15 Jahren nachgewiesen werden** (NICHD-Studie), quasi als „Stress-Narbe“(Roisman et al. 2009)."

Zitat aus:

Böhm, R. (2013) . Stress- das unterschätzte Problem frühkindlicher Betreuung. *Argumente und Materialien zum Zeitgeschehen*. hanns-seidel-stiftung-bildung-braucht-bindung-boehm.pdf

"Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Kleinkinder in Waisenhäusern in Russland und Rumänien erniedrigte morgendliche Cortison-Spiegel und ein abgeschwächtes Absinken der Spiegel über den Tag zeigen...**Erniedrigte morgendliche Cortison-Spiegel bei diesen Kindern korrespondierten mit dem Ausmaß von Vernachlässigung, was die Kinder zuvor erfahren hatten.** Es scheint also, dass das Ausbleiben eines evolutionären zu erwartenden Standards von Fürsorge, also des speziestypischen Familienumfelds, mit einer Dysregulation des Cortison-Tagesprofils bei jungen Kindern verbunden ist, speziell mit einem Absinken des morgendlichen Spitzenwertes bei der Cortison-Produktion. Diese Befunde stimmen mit der Literatur über Tierversuche überein, bei denen abgeschwächte morgendliche Cortison-Spitzen und eine eingeschränkte Variabilität des Tagesspiegels bei Rhesusaffen mit chronischem Stress und Unterbechungen von Fürsorge verbunden waren." (Übersetzung Dr. Rainer Böhm).

Quelle: Tarullo, A. R., Gunnar, M. R. (2006). Child Maltreatment and the developing HPA axis. *Hormones and Behavior* Nr. 50, S. 632-639.

"Es ist wichtig zu wissen, dass es keinen festen Grenzwert gibt, ab dem Stress schädlich wird. Egal, ob täglicher Dauerstress oder seltenere massive Stressereignisse (Trauma), die Effekte addieren sich und führen zu einer kumulativen Gesundheitsbelastung, ein Phänomen, das im englischen als „allostatic load“ bezeichnet wird. **In der modernen Stressforschung werden daher zunehmend nicht mehr isolierte Stressoren (z. B. Missbrauch, Vernachlässigung, Verlusterlebnisse) betrachtet, sondern alle Mechanismen, die das kindliche Cortisol-System überaktivieren, zusammenfassend als „Early Life Stress“ bezeichnet, an dessen Schädlichkeit kein Zweifel besteht**".

Zitat aus:

Böhm, R. (2013) . Stress- das unterschätzte Problem frühkindlicher Betreuung. *Argumente und Materialien zum Zeitgeschehen*. hanns-seidel-stiftung-bildung-braucht-bindung-boehm.pdf

**"Es kann mittlerweile als wissenschaftlich gut abgesichert gelten, dass „Early Life Stress“ das Risiko für psychische Störungen im Erwachsenenalter erhöht, insbesondere für Depressionen, aber auch für Angst- und Schmerzstörungen (McCroy et al. 2010)....**

Dies ist insbesondere vor dem epidemiologischen Hintergrund der in den letzten Jahren bereits stark ansteigenden Zahlen von Burnout und Depression bei Erwerbstätigen als bedenklich einzustufen. Abgesehen von dem erheblichen Leidensdruck und den nicht selten fatalen Verläufen (Suizid) führen Depressionen in den Industrienationen schon heute zu **volkswirtschaftlichen Verlusten von mehr als 500 Milliarden Dollar pro Jahr**. (Bloom et al. 2011)."

Zitat aus:

Böhm, R. (2013) . Stress- das unterschätzte Problem frühkindlicher Betreuung. *Argumente und Materialien zum Zeitgeschehen*. hanns-seidel-stiftung-bildung-braucht-bindung-boehm.pdf

Elizabeth Blackburn, australische Molekularbiologin und Nobelpreisträgerin für Medizin, die sich mit biologischer Voralterung durch Stress befasst, erläutert:

"Die Lebensumstände spielen eine wichtige Rolle vor allem chronischer Stress....

Besonders tiefe Spuren im Zellkern scheinen die frühen Belastungen zu hinterlassen. Damit machen die Ergebnisse eines sehr klar: wie dringend es ist, die Kinder zu schützen."  
(Übersetzung von Dr. Rainer Böhm)

Quelle: <http://www.zeit.de/2012/16/Gespraech-Blackburn-Klein>, Stand: 29.08.2012

Aric Sigman, britischer Biologe und Psychologe, mahnt einen Paradigmenwechsel an:

"Derzeit werden elterliche Erziehung und frühe Tagesbetreuung als gleichwertige Alternativen dargestellt. Neurologisch basierte Forschung führt jetzt zu einer deutlich veränderten Perspektive....Egal wie unangenehm es sein mag, unsere Gesellschaft braucht neue, ehrliche Rahmenbedingungen für frühkindliche Betreuung." (Übersetzung von Dr. Rainer Böhm)

Quelle: Sigman, A. (2011). Mother superior? The Biological Effects of Day Care. *The Biologist* Nr. 58, S, 28-32.

Böhm, Rainer: Die dunkle Seite der Kindheit. *Frankfurter Allgemeine Zeitung* v. 4.4.2012: "Chronische Stressbelastung ist im Kindesalter die biologische Signatur der Misshandlung".

vollständiger Text:

<http://www.fachportal-bildung-und-seelische-gesundheit.de/hanns-seidel-stiftung-bildung-braucht-bindung-boehm.pdf>