

Was stresst die Paarbeziehung? Studienteilnehmer gesucht

Das Forschungsprojekt Sinergia PASEZ der Universität Zürich untersucht, wie Paarbeziehungen am besten funktionieren, wie sich solch enge Beziehungen entwickeln und welche Faktoren den Verlauf einer Partnerschaft beeinflussen. Zusätzlich wird auch der Einfluss der Elternbeziehung auf das Wohlbefinden der Kinder erforscht. Für die Studie werden deutschsprachige Paare gesucht, die seit mindestens einem Jahr in einer festen Partnerschaft leben. Die Studienteilnehmer erhalten eine kleine Vergütung.

astreaAPOTHEKE: Die Familie oder die Beziehung sollte doch einen Ruhepool bilden zur stressigen Umwelt. Weshalb geht es in Ihrer Studie um Stress und Partnerschaft?

Prof. Dr. Guy Bodenmann: Uns interessiert vor allem, wie sich der Alltagsstress, der häufig ausserhalb der Partnerschaft erlebt und anschliessend nach Hause gebracht wird, auf die Partnerschaft auswirkt. Bisherige Studien haben gezeigt, dass man sich unter Stress eher zurückzieht, weniger Interesse am Partner hat oder gereizt und aufbrausend ist. Dies hat negative Folgen für die Beziehung, führt zu Konflikten, Enttäuschung und längerfristig zu Entfremdung und Unzufriedenheit. Interessant ist nun zu sehen, wie Paare unterschiedlich mit diesem Stress umgehen und welchen es gelingt, diese negativen äusseren Einflüsse abzufedern und trotz Stress glücklich zu sein und zu bleiben.

Wozu sollen die gewonnenen Studienresultate dereinst dienen?

Seit Jahren fliessen unsere Forschungserkenntnisse in die Praxis zurück und sollen Paaren helfen, ihre Beziehung gezielt pflegen zu können: in Form von Ratgebern («Was Paare stark macht»; Beobachter-Verlag), einer DVD für Paare, Kursen für Paare oder Paarberatung. Diese Erkenntnisse müssen laufend aktualisiert werden, da sich zum einen die Gesellschaft verändert, zum anderen auch neue Wechselwirkungen entdeckt werden, die untersucht werden müssen. So interessiert uns im neuen Projekt nicht mehr nur der Einfluss von Stress auf die Beziehung und wie Paare damit umgehen, sondern vor allem auch motivationale Aspekte, Ziele der Paare und ihr Engagement für die Partnerschaft.

Was haben Paare von ihrer Teilnahme?

Paare, die an der Studie mitmachen, erhalten einen spannenden Einblick in die moderne Paarforschung, tragen zum weiteren Erkenntnisgewinn bei, von dem unzählige Paare profitieren werden, können mehr über ihre eigene Beziehung erfahren und wie sie diese stärken und erhalten können.

Wer sich für eine Teilnahme interessiert, kann sich unter der Telefonnummer **044 520 1394** melden oder per E-Mail an pasez@psychologie.uzh.ch. Weitere Informationen zum Projekt: www.pasez.ch

Die «Gesundheitsfee» ist eine Sendung, finanziert vom Tabakpräventionsfonds, die samstags auf SF1 ausgestrahlt wird. Die Gesundheitsfee zaubert Antworten auf Fragen zum Tabak- und Alkoholkonsum, zu Bewegung bis hin zur richtigen Ernährung hervor.

Nächste Sendung: 31. Dezember, 20.05 Uhr

Die Gesundheitsfee antwortet

Wie gefährlich ist Nikotin in den Wechseljahren?

Ich bin seit circa drei Jahren in den Wechseljahren und mache deshalb eine Hormontherapie. Auch rauche ich ab und zu eine Zigarette. Wie schädlich ist diese Mischung für meine Gesundheit?

Margot, 54

Liebe Margot

Wie du vermutlich selbst weisst, Rauchen ist nie gut. Aus diesem Grund wäre es natürlich am besten für dich, wenn du es ganz bleiben lässt. Eine Hormontherapie in den Wechseljahren erhöht das Thromboserisiko – das heisst, das Blut in den Venen kann verklumpen. Auch Rauchen kann zu Thrombose führen. Deswegen ist die Kombination von Nikotin und Hormonpräparaten gar nicht gut. In deinem Fall ist das Risiko durchs Rauchen aber wohl nicht so gross, da du selten rauchst. Eine starke Raucherin, die nicht aufhören kann, sollte aber wenigstens bei der Hormonbehandlung eine Alternative ins Auge fassen: ein Pflaster oder Gel benutzen statt Hormontabletten einnehmen, meint Gynäkologe Pierre Villars. Zudem sollte frau dann die Hormone nicht zu hoch dosieren. Selbst ohne Hormontherapie kann ich dir aber den Rauchstopp nur ans Herz legen. Durch die dann bessere Durchblutung deiner Haut kannst du dir länger ein jüngeres und faltenfreieres Aussehen bewahren.

Stelle deine Frage rund ums Rauchen an info@gesundheitsfee.ch oder diskutiere mit auf www.gesundheitsfee.ch



Olflex® plus

Unbeschwert beweglich!

Zum Erhalt der Gelenkbeweglichkeit

Glucosamin und Chondroitinsulfat sind natürliche Bestandteile der Gelenkknorpel, Bänder und des Bindegewebes.



Olflex® plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

www.olflexplus.ch

mepha

Die mit dem Regenbogen