Universität Zürich

Forschung
Studium
Dienstleistungen und Produkte
Allgemeine Informationen
Fakultäten und Institute
Leitung und Zentrale Dienste
Universitäres Leben

Weshalb löst Fluglärm Stress aus?

Prof. Dr. rer. nat. Ulrike Ehlert
Prof. Dr. med. Adriano Fontana

Mai 2005

Erlebter Stress → Beurteilung — bedrohlich
- Hohe Unklarheit über Ausgang
- Situation wenig kontrollierbar
- Eigene Person stark betroffen
- Ressourcen zur Bewältigung gering

Ressourcen zur Bewältigung

Körper

Alarmreaktionen:
- Anstieg Blutdruck
- Reduzierte Nahrungsaufnahme
- Hohe Aufmerksamkeit

➔ Homöostase

Lang anhaltender Stress:
- Schlafstörungen
- Gewichtsveränderung
- Magen-, Darmbeschwerden
- Erhöhter Blutdruck
- Herzkreislauferkrankungen
- Störung Immunsystem

➔ psychobiologische Überbelastung
➔ Allostase

Psyche

Frühere Erfahrungen

Situation unveränderbar — Situation lösbar

Erlernte Hilflosigkeit
- Frustration
- Angst
- Konzentrationsstörungen
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit

Betroffene:
Immobilienbesitzer
unterprivilegierte Mieter
Menschen in „guten Treu und Glauben“