

**GEMEIN<sup>SAM</sup>**

**LÄNGER  
LEBEN**

GEMEINSAM LÄNGER LEBEN

# WIE PARTNERSCHAFTEN GESUND HALTEN

THOMAS KLEIN &amp; INGMAR RAPP

**Menschen in festen Partnerschaften sind gesünder als ledige, geschiedene und verwitwete – und sie leben länger. Diesen Zusammenhang erkannte der britische Epidemiologe William Farr bereits im Jahr 1858. Zahlreiche internationale Studien haben seinen Befund mittlerweile bestätigt. Wissenschaftler des Heidelberger Max-Weber-Instituts für Soziologie untersuchen nun, wie genau der positive Einfluss von Partnerschaften auf die Gesundheit zustande kommt.**

# P

Partner pflegen einander bei Krankheit, sie ergänzen die professionelle Gesundheitsversorgung und sie bieten sich emotionale Unterstützung: Dies alles sind Gründe dafür, dass eine Partnerschaft der körperlichen und psychischen Gesundheit zugutekommt. Partnerschaften und die soziale Kontrolle durch den Partner bewahren zudem vor gesundheitsabträglichem Verhalten und fördern einen gesunden Lebensstil. Soziologen bezeichnen diese Auswirkungen von Partnerschaften auf die Gesundheit als Protektionseffekt.

Zahlreiche Fragen zu den genauen Bedingungen, unter denen ein solcher Protektionseffekt wirksam wird, sind jedoch noch offen. Viele Wissenschaftler vertreten etwa die These, dass eine Partnerschaft der Gesundheit nicht generell zugutekommt, sondern erst dann, wenn äußere Belastungsfaktoren vorliegen. Als Beispiel führen sie beruflichen Stress an, der sich mit der emotionalen Unterstützung eines Partners besser bewältigen ließe. Nach dieser sogenannten Pufferthese ist der Protektionseffekt einer Partnerschaft also nur oder vor allem dann wirksam, wenn äußere Lebensumstände die Gesundheit bedrohen. Inwieweit sich Partnerschaften generell positiv auf die Gesundheit auswirken oder ob sie nur einen Puffereffekt haben, ist allerdings noch unzureichend erforscht. Von Bedeutung ist dabei vermutlich auch die Art der äußeren Gesundheitsbeeinträchtigung sowie die Frage, welcher Gesundheitsaspekt oder welches spezielle Krankheitsrisiko im Blickpunkt stehen.

## Die Bedeutung der Partnerschaftsform

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich ein massiver Wandel im Bereich der partnerschafts- und familienbezogenen Lebensführung vollzogen. Heirat und Elternschaft sind rückläufig oder werden aufgeschoben, die Anzahl der Trennungen nimmt zu. Diese Entwicklungen haben jedoch keine drastische Zunahme der Partnerlosigkeit zur Folge, da im selben Zuge die Zahl von nicht ehelichen Lebensgemeinschaften sowie von Partnerschaften ohne gemeinsamen Haushalt gestiegen ist. Allerdings hat die Frage, wie sich diese Partnerschaftsformen auf die Gesundheit auswirken, in der Forschung lange Zeit kaum eine Rolle gespielt. Auch über die Gesundheitsrelevanz des partnerschafts- und familienbezogenen Wandels ist deshalb nur sehr wenig bekannt. Am Heidelberger Max-Weber-Institut für Soziologie arbeiten wir daran, diese Lücke zu schließen.

Die oben genannten Erklärungsansätze legen nahe, dass auch unverheiratete Paare von einem Protektionseffekt profitieren. Ob er ihnen im selben Ausmaß zugutekommt wie Ehepaaren, hängt möglicherweise davon ab, ob die Partner zusammenwohnen: Ein gemeinsamer Haushalt bietet die besseren Möglichkeiten zur Unterstützung, und der gegenseitige Einfluss auf den Lebensstil ist größer. Unverheiratete Paare könnten unter diesen Umständen in ähnlichem Maße von einer Partnerschaft profitieren

wie verheiratete. Für Partnerschaften ohne gemeinsamen Haushalt hingegen fällt der Protektionseffekt vermutlich geringer aus. Zu dieser Abstufung könnte auch beitragen, dass Paare, die zusammenleben, beachtlich einsparen können, etwa indem sie Ressourcen teilen und gemeinsam wirtschaften. Folglich können sie sich einen gesünderen Lebensstil leisten, zum Beispiel bessere Nahrungsmittel oder sicherere Autos.

Die wenigen bislang vorliegenden empirischen Befunde aus internationalen Studien bestätigen die Vermutung, dass der Protektionseffekt je nach Partnerschaftsform variiert. Sie zeigen zum einen, dass unverheiratet zusammenlebende Paare eine bessere körperliche und mentale Gesundheit aufweisen als Partnerlose. Zum anderen ist die Gesundheit nicht ehelich zusammenlebender Paare nur geringfügig schlechter als die von Ehepaaren. Allerdings ist die Studienlage bislang sehr dünn, und insbesondere über die Gesundheitswirkung von Partnerschaften ohne gemeinsamen Haushalt ist bislang kaum etwas bekannt.

## Schützt Partnerschaft vor ungesundem Verhalten?

Menschen mit Partner sind nicht nur gesünder als Singles, sie leben auch weitgehend gesünder. Offenbar bietet das Leben in Partnerschaft einen gewissen Schutz vor allem vor hochgradig ungesunden Verhaltensweisen wie Rauchen oder exzessivem Alkoholkonsum. So ist gut dokumentiert, dass die Unterstützung eines selbst nicht rauchenden Partners dabei hilft, mit dem Rauchen aufzuhören. Allerdings gibt es zwei prominente Ausnahmen, die nicht zu der These passen, dass sich Partnerschaften förderlich auf das Gesundheitsverhalten auswirken: Studien zeigen, dass eine Partnerschaft zum einen das Körpergewicht ansteigen lässt und dass sie zum anderen die Sportaktivität reduziert. Beides – ein hohes Körpergewicht und der Bewegungsmangel – sind mitverantwortlich für viele Beschwerden und für die Entwicklung chronischer Krankheiten.

## Partnerschaftsstatus und Körpergewicht

Auf den ersten Blick scheint es nur einen schwachen Zusammenhang zwischen dem Partnerschaftsstatus und dem Körpergewicht zu geben, denn der Gewichtsunterschied zwischen Menschen mit und ohne Partner ist eher gering. Zudem sind die betreffenden Untersuchungsergebnisse zum Teil uneinheitlich. Vergleicht man jedoch nicht diejenigen Gruppen mit und ohne Partner, sondern betrachtet man die individuellen Gewichtsveränderungen, die mit der Veränderung des Partnerschaftsstatus einhergehen, tritt eindeutig folgender Zusammenhang zutage: Der Beginn einer Partnerschaft ist mit einer Gewichtszunahme verbunden, die Beendigung durch Trennung oder Verwitwung hingegen geht mit einer Gewichtsabnahme einher.

Für unsere Forschung ergeben sich hieraus zwei Fragen: Wie erklärt sich dieser gesundheitsabträgliche Partner-



DR. INGMAR RAPP lehrt und forscht seit 2007 am Max-Weber-Institut für Soziologie der Universität Heidelberg. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Familiensoziologie und Soziologie der Gesundheit. Für seine wissenschaftlichen Arbeiten wurde er mit dem Allianz-Nachwuchspreis für Demographie der Deutschen Gesellschaft für Demographie und mit dem Promotionspreis der Dr. Gerhard Ott-Stiftung der Universität Heidelberg ausgezeichnet.

Kontakt: [ingmar.rapp@soziologie.uni-heidelberg.de](mailto:ingmar.rapp@soziologie.uni-heidelberg.de)

**„Der Protektions-  
effekt, den  
Partnerschaften auf  
die Gesundheit haben,  
variiert je nach Form  
der Partnerschaft.  
Insbesondere für Paare  
ohne gemeinsamen  
Haushalt fällt  
er geringer aus.“**



PROF. DR. THOMAS KLEIN wurde 1994 an das Max-Weber-Institut für Soziologie der Universität Heidelberg berufen. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Sozialstrukturanalyse, Bevölkerungssoziologie, Familiensoziologie, Soziologie des Alters und Soziologie der Gesundheit. Für seine wissenschaftlichen Arbeiten wurde er vielfach ausgezeichnet; unter anderem erhielt er einen Preis der Fritz Thyssen Stiftung für sozialwissenschaftliche Aufsätze des Jahres 2003 sowie den Felix Büchel Award im Jahr 2014.

Kontakt: [thomas.klein@soziologie.uni-heidelberg.de](mailto:thomas.klein@soziologie.uni-heidelberg.de)

schaftseffekt auf das Körpergewicht, der dem allgemeinen Protektionseffekt von Partnerschaften für die Gesundheit völlig entgegensteht? Und warum ist dieser Effekt im Gruppenvergleich zwischen Menschen mit und ohne Partner weniger sichtbar?

Die Gründe, die für Gewichtsveränderungen bei Beginn und Ende einer Partnerschaft sorgen, waren bislang kaum identifiziert. Vor allem gemeinsame Mahlzeiten, ein passiverer Lebensstil und Ähnliches wurden für die Gewichtszunahme in einer Partnerschaft verantwortlich gemacht. Eine am Heidelberger Max-Weber-Institut für Soziologie durchgeführte Analyse jedoch offenbart noch einen anderen Zusammenhang. Die Untersuchung stützt sich auf den eigens erhobenen Partnermarktsurvey, für den im Jahr 2009 rund 2.000 Frauen und Männer im Alter von 16 bis 55 Jahren befragt wurden.

Unsere Ergebnisse zeigen, dass der Gewichtsunterschied zwischen Personen mit und ohne Partner vor allem von der Konkurrenz auf dem Partnermarkt abhängt: Je ungünstiger die Relation von Personen des eigenen Geschlechts zu Personen des anderen Geschlechts in der unmittelbaren sozialen Umgebung ausfällt, desto stärker achten Partnerlose auf ihr Gewicht – und desto größer ist ihre Gewichtszunahme, wenn die Kriterien des Partnermarkts und der Partnersuche mit dem Beginn einer Partnerschaft unwichtig werden. Dieser Befund, den wir als „Partnermarkthypothese“ bezeichnen, legt auch eine Neubewertung anderer Faktoren nahe: Gemeinsame Mahlzeiten und andere Auswirkungen des partnerschaftlichen Zusammenlebens haben offenbar keineswegs so negative Folgen, wie empirische Studien bislang vermuten ließen.

Warum aber zeigt sich der Partnerschaftseffekt auf das Körpergewicht erst beim Beginn und Ende einer Partnerschaft, während er im Gruppenvergleich zwischen Menschen mit und ohne Partner kaum sichtbar ist? Die Antwort ist einfach: Die Selektion auf dem Partnermarkt nach physischer Attraktivität und Körpergewicht führt dazu, dass zwischen Menschen mit und ohne Partner kein deutlicher Gewichtsunterschied sichtbar ist. Denn beide Effekte – eine Gewichtszunahme nach dem Beginn einer Partnerschaft und das seltenere Übergewicht derer, die bei der Partnersuche erfolgreich sind – wirken einander entgegen.

Eine spannende und in der Forschung lange vernachlässigte Frage ist schließlich, ob die oft augenscheinliche Gewichtsähnlichkeit von Partnern auf die Partnerwahl zurückgeht oder ob sie vielmehr darin begründet liegt, dass Paare sich im Laufe der Zeit aneinander anpassen. Unsere Studien zeigen, dass die Gewichtsähnlichkeit interessanterweise nur auf der Partnerwahl beruht. Gemeinsame Mahlzeiten und eine Angleichung der Lebensumstände und des Lebensstils

**„Offenbar bietet das Leben in Partnerschaft einen gewissen Schutz vor hochgradig ungesunden Verhaltensweisen wie Rauchen oder exzessivem Alkoholkonsum.“**

LIVING LONGER TOGETHER

# HOW RELATIONSHIPS KEEP US HEALTHY

THOMAS KLEIN &amp; INGMAR RAPP

Married people are healthier than their single, divorced or widowed contemporaries – and they live longer. This finding goes back to British epidemiologist William Farr, who evaluated French registers of death in 1858. Numerous studies from different countries have confirmed his conclusion. Researchers of the Max Weber Institute for Sociology in Heidelberg are attempting to discover why and how relationships affect our health. Among other things, they investigate how the massive changes that families and relationships have undergone in recent years influence what is known as the ‘protective effect’ of relationships.

The researchers are also examining to what extent relationships protect us against unhealthy habits. We do know that people in a relationship are less likely to smoke or drink excessively than others. However, they also tend to weigh more and exercise less. The Heidelberg studies show that the difference in weight between persons with and without a partner increases the more competition there is on the marriage market. They also indicate that partners exercise less the more stable their relationship is and the less they expect to return onto the dating scene. These results are consistent with the ‘marriage market hypothesis’, which states that singles work harder to maintain or increase their attractiveness the more competition they have on the marriage market, while this becomes increasingly unimportant for men and women in stable, long-term relationships. ●

DR INGMAR RAPP became a researcher and faculty member of Heidelberg University's Max Weber Institute for Sociology in 2007. His research is focused on sociology of the family and sociology of health. For his scientific work he received the Allianz Demography Award for young researchers by the German Society for Demography and the doctoral thesis award of the Dr. Gerhard Ott Foundation of Heidelberg University.

Contact: [ingmar.rapp@soziologie.uni-heidelberg.de](mailto:ingmar.rapp@soziologie.uni-heidelberg.de)

PROF. DR THOMAS KLEIN joined the Max Weber Institute for Sociology of Heidelberg University in 1994. His research interests are social structural analysis, sociology of population, sociology of the family, sociology of ageing and old age and sociology of health. Prof. Klein has received numerous awards for his work, among them a prize of the Fritz Thyssen Foundation for social science papers published in 2003 and the Felix Büchel Award 2014.

Contact: [thomas.klein@soziologie.uni-heidelberg.de](mailto:thomas.klein@soziologie.uni-heidelberg.de)

**“The protective effect of relationships on our health varies according to the type of relationship – for instance, it is less pronounced for people who do not live together.”**

hingegen führen nicht dazu, dass sich das Gewicht beider Partner im Verlauf ihrer Partnerschaft annähert.

#### **Partnerschaftsstatus und Sportaktivität**

Die zweite prominente Ausnahme, die der These von der gesundheitsförderlichen Wirkung einer Partnerschaft auf das Gesundheitsverhalten widerspricht, betrifft die Sportaktivität. Unsere Forschungen belegen, dass Personen in einer Partnerschaft tatsächlich weniger Sport treiben als zu der Zeit, als sie noch Singles waren. Dieses Ergebnis beruht auf Längsschnittdaten des Sozio-ökonomischen Panels, das derzeit etwa 30.000 Befragte umfasst. Zudem zeigt sich eine interessante Abstufung dieses Effekts je nach Partnerschaftsform. Am stärksten lässt die Sportaktivität bei Heirat nach, gefolgt von der Gründung eines gemeinsamen Haushalts. Am wenigsten stark reduziert sie sich bei Beginn einer Partnerschaft ohne gemeinsamen Haushalt. Der Rückgang der sportlichen Aktivität fällt somit umso stärker aus, je stabiler die Beziehungsform ist und je weniger die Partner damit rechnen müssen, auf den Partnermarkt zurückzukehren.

Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit der schon beschriebenen Partnermarkthypothese. Kein Grund für die geringere Sportaktivität in Partnerschaften ist hingegen – wie häufig fälschlich vermutet –, dass Menschen in Beziehungen weniger Zeit für Sport hätten, zum Beispiel weil sie den Großteil ihrer Freizeit mit dem Partner verbringen. Denn auch wenn jeweils nur solche Personen mit und ohne Partner miteinander verglichen werden, die gleich viel oder gleich wenig freie Zeit haben, zeigt sich der negative Partnerschaftseffekt auf die Sportaktivität.

Interessant ist, dass der negative Effekt, den Partnerschaften auf das Sportpensum haben, mit steigendem Lebensalter an Bedeutung verliert. Unsere Untersuchungen zeigen, dass dieser Effekt bei Frauen in höherem Alter gänzlich verschwindet; und für Männer gilt, dass sie mit zunehmendem Alter sogar eher Sport treiben, wenn sie mit einer Partnerin zusammenleben. Aus diesen Ergebnissen lassen sich Schlussfolgerungen für die Prävention und Gesundheitsförderung ziehen. Vielversprechend erscheinen demnach Maßnahmen und Programme zur Förderung der Sportaktivität, denen es gelingt, gezielt junge Paare sowie ältere allein lebende Männer anzusprechen. ●

**„Der Rückgang der sportlichen Aktivität ist umso stärker, je stabiler die Beziehungsform ist und je weniger die Partner damit rechnen müssen, auf den Partnermarkt zurückzukehren.“**