

EXECUTIVE ABSTRACT

Stress-Induced Metabolic Dysregulation (SIMD), Individuelle Systemkompensation (ISK) und das Züricher Modell:

Ein neues, entstigmatisierendes Gesundheitsmodell für das 21. Jahrhundert

Hintergrund:

Die Prävalenz stressbedingter Gesundheitsbeschwerden wie Erschöpfung, depressive Verstimmung, Reizdarm oder PMS nimmt in urbanen Zentren wie Zürich signifikant zu. Klassische Begriffe wie „Burnout“, „Resilienz“ oder „psychische Erkrankung“ sind zunehmend unzureichend, da sie biochemische und systemische Ursachen vernachlässigen und Betroffene stigmatisieren .

Wissenschaftliche Grundlage:

Moderne Forschung zeigt, dass chronischer Stress – ausgelöst durch urbane Verdichtung, institutionelle Komplexität und administrative Verfahren – zu messbaren metabolischen Veränderungen führt. Zentrale Mechanismen sind:

- Dysregulation der Vitamin-B6-Achse (PLP-Senkung bei normalem/erhöhtem Gesamt-B6)
- Darmdysbiose und niedriggradige Entzündung
- Störung der Neurotransmittersynthese (Serotonin, Dopamin, GABA)
- Reversible Beeinträchtigung der funktionellen Integrität des Organismus .

Konzept und Sprache:

Das Zürich-Syndrom bezeichnet keine Krankheit, sondern einen adaptiven Kompensationsmodus auf Systemlast. Das von Loosli et al. vorgeschlagene Modell setzt auf:

- SIMD: Biochemisch messbare, reversible Stressdysregulation
- FMD: Funktionelle medizinische Dysregulation als juristisch-politisch neutrales Verwaltungsmodell
- ISK: Individuelle Systemkompensation als entstigmatisierende Strategie, Gesundheit als Kompensationsfähigkeit statt als Zustand zu denken .

Handlungsempfehlungen:

1. Anerkennung von SIMD/FMD als valides, nicht-pathologisches Gesundheitsmodell
2. Interdisziplinärer runder Tisch (Medizin, Verwaltung, Politik, Recht, Public Health)
3. Pilotprojekte zur SIMD-Diagnostik und Therapie: PLP/Total-B6-Analyse, Kofaktorsubstitution (Zink, Magnesium, Mangan), Darmtherapie und gezielte Vitamin-B6-Repletion
4. Entstigmatisierende Aufklärungskampagnen und institutionelle Reformen: Good Governance, Einführung von „Psychological Impact Assessments“ in der Verwaltung

Call to Action:

Eine neue Gesundheitspolitik benötigt entstigmatisierende, neutrale Sprache und interdisziplinäre Lösungen. Das hier vorgestellte Modell bietet eine wissenschaftliche und politisch praktikable Antwort auf die Herausforderungen moderner Urbanität.