

PRESENTED BY SANITAS

# Körperlich fit, doch die Psyche krank

Junge Frauen zelebrieren einen gesunden Lifestyle, gehen sorgsam mit sich um und leiden trotzdem viel häufiger als Männer unter Stress und Angstgefühlen. Doch immer öfter stehen sie hin, thematisieren ihre psychischen Probleme und leisten damit einen wichtigen Beitrag, um ein Tabu zu brechen.



Junge Frauen leiden überdurchschnittlich häufig unter Angstgefühlen und Stress. Getty Images

Wir meditieren, ernähren uns gesund und wissen um die Wichtigkeit von Selfcare: Junge Frauen sind im Alltag überdurchschnittlich gesundheitsbewusst. Und trotzdem fühlen wir uns häufig gestresst, verspüren Angst und psychischen Druck.

23 Prozent der Frauen zwischen 18 und 29 Jahren leiden unter Angstgefühlen im Alltag. Bei ihren männlichen Altersgenossen sind es 13 Prozent, bei den Frauen zwischen 60 und 74 Jahren bloss fünf Prozent. Dies zeigt der Sanitas Health Forecast, die erste grosse und schweizweit angelegte Studie zur Gesundheitszukunft der Schweiz.

Beim Thema Stress zeigt sich ein ähnliches Bild: Während 8 Prozent der Frauen zwischen 60 und 74 Jahren und 26 Prozent der Männer zwischen 18 und 29 angaben, im Alltag häufig bis sehr häufig gestresst zu sein, beträgt dieser Wert bei den jungen Frauen 44 Prozent. 62 Prozent von ihnen fühlen sich zudem psychischem Druck ausgesetzt aufgrund ihrer Rolle als Frau. Dieser äussert sich hauptsächlich in Form von psychischem Stress und Schlafstörungen – Faktoren, die wiederum ein Nährboden für Krankheiten wie Angststörungen sind.

## Fast jeder zehnte Schweizer leidet unter einer Angststörung

Nun müssen Angstgefühle nicht zwingend eine Angststörung im pathologischen Sinne bedeuten. Zum Problem werden sie, wenn sie uns in unserem Alltag einschränken. Mit einer Spinnen-Phobie oder Höhenangst etwa, lässt sich wesentlich besser leben als mit plötzlich auftretenden Panikattacken oder chronischer Angst. Doch genau davon sind laut Pro Infirmis in der Schweiz rund 800'000 Menschen betroffen – überdurchschnittlich oft sind die Patienten weiblich.

Wie verbreitet diese psychische Erkrankung ist, wurde in den letzten Jahren deutlich. Immer mehr Stars machen ihre Erfahrungen damit publik. Von Kendall Jenner über Selena Gomez bis zu Ariana Grande reicht die Liste der Betroffenen, die über ihre Angststörungen sprechen und damit einen wichtigen Beitrag zur Entstigmatisierung leisten – und viele folgen ihrem Beispiel.

---

## Der erste Sanitas Health Forecast



Wirft einen vertieften Blick aufs Thema Gesundheit: der Sanitas Health Forecast. zvg

### Über 90 Storys über das, was uns heute und morgen zum Thema Gesundheit bewegt

Der Sanitas Health Forecast ist die erste Publikation zur Gesundheitszukunft der Schweiz. Herausgegeben von Sanitas und recherchiert und geschrieben von einer Redaktion aus 30 unabhängigen Journalisten, wirft er jährlich einen Blick auf das, was Schweizerinnen und Schweizer hinsichtlich ihrer Gesundheit in Zukunft erwartet. Mit spannenden Einsichten – etwa zu Female Health, Ernährung und psychischer Gesundheit – und vielen persönlichen Geschichten.

Hier könnt ihr den Sanitas Health Forecast für 18 Franken bestellen

---

Während es unseren Grosseltern nicht im Traum in den Sinn gekommen wäre, öffentlich über (psychische) Krisen zu sprechen, wird das Tabu von den Millennials aufgebrochen. Gibt man auf Instagram das Stichwort «Anxiety» ein, erscheinen über 13,5 Millionen Beiträge, unter «Mental Health» 16 Millionen. Seine negativen Gefühle publik zu machen, scheint damit fast genauso im Trend zu liegen, wie #selfcare mit all den Workouts, Smoothies und Yoga-Übungen.

### Professionelle Hilfe statt Insta-Sprüche

Dass man die Schattenseiten des Lebens nicht mehr versteckt und psychische Probleme thematisiert, ist eine positive Entwicklung. Betroffene fühlen sich eher ernst genommen und spüren: «Ich bin nicht allein.» Im Ernstfall helfen ihnen aber keine motivierenden Sprüche und Tutorials à la «10 Ways to Happiness». Dann wird professionelle medizinische Beratung nötig. Das weiss auch die 23-jährige Gina, der eine generalisierte Angststörung diagnostiziert wurde, und die im Sanitas Health Forecast ihre Geschichte erzählt.

Gina litt unter einer dauernden Anspannung. Ihre grösste Angst war es, etwas nicht rechtzeitig zu erledigen. So arbeitete sie bereits in der Kantonsschule von morgens um sieben bis abends um 12 durch. Während ihres Philosophie-Studiums verschärfte sich die Situation. Gina führte mehrere Agenden, tippte sich ständig Erinnerungen ins Smartphone und war dauernd damit beschäftigt, ihre unzähligen To-do-Listen abzuarbeiten. «Ich habe mich schon immer extrem über Leistung definiert», sagt sie. Doch irgendwann hielt sie dem selbst auferlegten Druck nicht mehr stand: «Ich konnte nicht mehr schreiben, essen und schlafen», erinnert sie sich. Damals beschloss sie, sich professionelle Hilfe zu holen.

## **Therapie verspricht hohe Erfolgschancen**

Den Umgang und das Leben mit der Angst kann man trainieren. «Lassen sich die Patienten frühzeitig behandeln, liegen die Erfolgschancen bei 80 bis 90 Prozent», sagt Thomas Heinsius, Leitender Arzt der Integrierten Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland (ipw). Häufig wird die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie angewendet.

Betroffene lernen dabei unter anderem, dass wir bei Angst auf drei Ebenen reagieren: körperlich, emotional und gedanklich. Der Körper schüttet Adrenalin aus, es kommt zu Herzklopfen, Schwindel und Zittern. Das Gefühl der Unruhe breitet sich aus und Gedanken wie «ich drehe durch» verstärken den Angstkreislauf. «Verstehen die Patienten die Dynamik ihrer Ängste, können sie besser mit ihnen umgehen», sagt Heinsius.

## **Die Sensibilität und das Verständnis schärfen**

Gina lässt sich von ihnen nicht mehr einschränken. Obwohl bei ihr vor allem der Anspruch an hohe schulische Leistungen die Ängste auslöste, beginnt sie nach [dailycupofmadness.com](http://dailycupofmadness.com) ins Leben gerufen. Auf diesem lässt sie Betroffene von ihren psychischen Krankheiten erzählen.

Es kommen beispielsweise Menschen mit Zwangsstörungen, Schizophrenie und Bulimie zu Wort. Das Ziel der 23-Jährigen ist es, psychische Erkrankungen einfach und zugänglich aufzubereiten. «Ich gebe Erfahrungen weiter und will dadurch die Sensibilität und das Verständnis für dieses Thema schärfen», erklärt Gina. Fast jeder, mit dem sie sich länger unterhalte, habe irgendetwas, meint sie und ergänzt: «Ob das tatsächlich an unserer Generation liegt, oder ob wir einfach offener darüber sprechen, weiss ich auch nicht.»