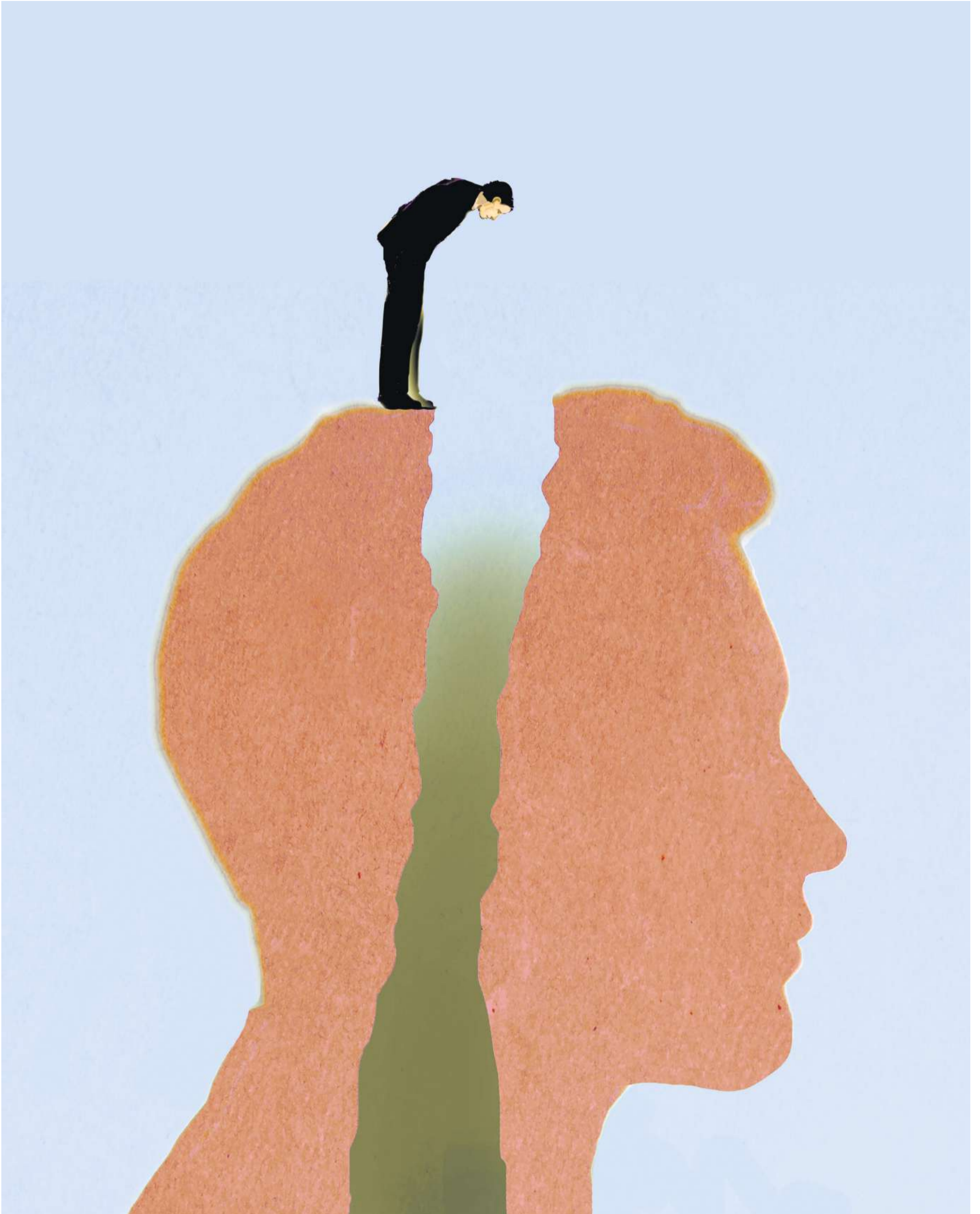


MEDIZIN & GESUNDHEIT

Der Weg zu mehr Wohlbefinden

SCHWERPUNKT | NZZ AM SONNTAG, 3. NOVEMBER 2024



DAS SAGT DER EXPERTE

Die Psyche im Check: Was wirklich hilft und was nur Mythos ist

In einer Welt, in der fast jeder Vierte einen Angehörigen mit psychischen Problemen betreut, gewinnt das Thema mentale Gesundheit immer mehr an Bedeutung – und damit auch Lösungsansätze. Was ist an ihnen dran?

Von Fabian Kraxner

Mehr als 80 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung erachten die psychische Gesundheit als wichtig oder sehr wichtig. 2,1 Millionen Menschen in der Schweiz unterstützen aktuell eine nahe-stehende Person, die an einer psychischen Erkrankung leidet. Dies entspricht nahezu jeder vierten Person. Daraus wird klar: Die Psyche betrifft uns alle. In diesem Beitrag prüfen wir 16 Behauptungen rund um die psychische Gesundheit auf ihren Wahrheitsgehalt. Können Sie Irrtümer von Tatsachen unterscheiden?

1 Etwa die Hälfte der Schweizer Bevölkerung entwickelt in ihrem Leben mindestens einmal eine psychische Erkrankung

Leider trifft das zu. Es ist wahrscheinlicher, psychisch zu erkranken als an Diabetes, Herzkrankungen oder Krebs. Zu den häufigsten psychischen Diagnosen zählen Angststörungen, Depressionen inklusive Burn-out sowie Abhängigkeitserkrankungen. Eine Schweizer Kohortenstudie von 1979 bis 2008 unter der Leitung von Psychiater Jules Angst weist sogar eine noch höhere kumulative Erkrankungs-wahrscheinlichkeit von 73,9 Prozent aus.

2 Wer einmal psychisch krank ist, bleibt es

Nein, diese Aussage ist zu pauschal. Viele Betroffene können sich vollständig erholen. Hierbei lernen sie hochindividuell, was eine widerstandsfähige Psyche ausmacht, was ihnen guttut und was nicht. Wichtig ist, dass psychische Erkrankungen ernst genommen und rechtzeitig behandelt werden.

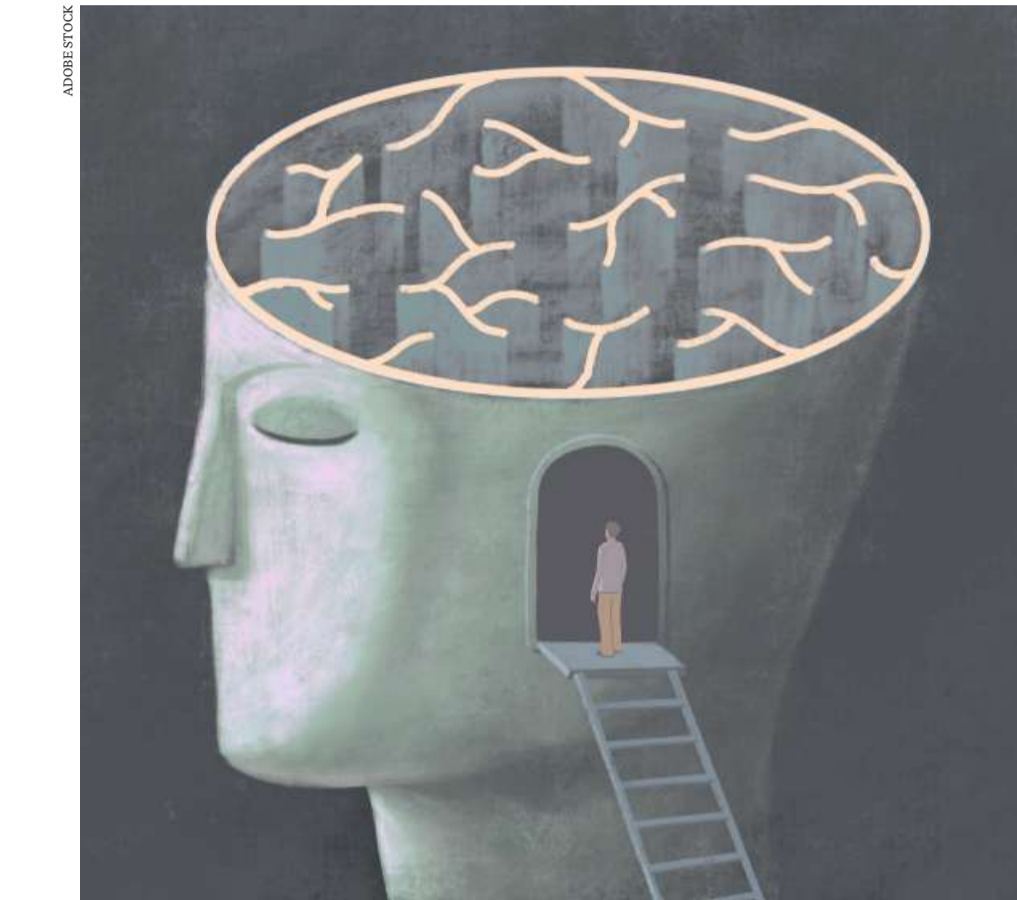
Soziopsychologisch ist diese Erkenntnis eine nützliche Botschaft: Denn Mitmenschen verhalten sich hilfsbereiter und mitfühlender, wenn sie glauben, dass die gesundheitlichen Probleme einer Freundin oder eines Kollegen vorübergehen. Und genau das brauchen viele Betroffene von ihrem Umfeld: Hoffnung und bedingungslose Unterstützung.

3 Optimismus und soziales Eingebundensein fördern Langlebigkeit

Glücklicherweise ja. Eine optimistische Haltung führt zu mehr Motivation und Gelassenheit, was weniger kardiovaskuläre Folgeerkrankungen bedingt. Dank einem tragfähigen sozialen Netzwerk steigt das Gefühl von Zugehörigkeit und Sicherheit. Sinnvolle soziale Bindungen steigern Freude und Lachen. Sie sind ein natürlicher Booster des Immunsystems. Ebenso reduzieren sich Entzündungsneigungen und weitere stressbedingte Krankheiten.

4 Stress macht krank

Jein, so einfach ist das nicht. Stress ist nicht nur schlecht. Die Stressdosis macht es aus. Bei-



Die Psyche ist komplex: Welche Wege führen zur Heilung, und welche sind Irrwege?

spielsweise führen ein spannendes Projekt, das erste Date oder ein bevorstehender Wettkampf zu Vorfreude und Motivation. Dieser sogenannte punktuelle Eustress, auch positiver Stress, spornt uns zu Höchstleistungen an. Hingegen ist Dauerstress, sogenannter Distress, krank machend. Er steigert Ängste, Erschöpfung und Frustration. Eustress zu nutzen und Distress zu reduzieren, ist der Schlüssel zu einem gesunden Stressmanagement.

5 Lachen ist das Ganzkörpertraining für die Psyche

Ja, das ist zutreffend. Lachen hat einen bedeutsamen Nutzen. Es reduziert Stress, Ärger und Angst. Lachen verbindet Menschen, verbessert die geistige Leistungsfähigkeit und schüttet Glückshormone aus. Dieses positive Lebensgefühl stärkt unsere psychische Widerstandsfähigkeit, die sogenannte Resilienz. Übrigens sind Kinder die Lachchampions. Sie lachen bis zu 400-mal pro Tag. Erwachsene lachen hingegen noch durchschnittlich 20-mal täglich. Höchste Zeit also, es den Kindern gleichzutun.

6 Weinen ist belastend

Nein, es verhält sich gerade umgekehrt. Weinen hat eine entlastende Wirkung. Die Tränen reduzieren Stresshormone. Puls und Atem normalisieren sich. Weinen setzt zudem Endorphine und Oxytocin frei. Beide Botenstoffe heben die Stimmung und sorgen für Wohlbefinden.

7 Genügend Wasser trinken macht intelligenter

Exakt. Wasser spielt eine wesentliche Rolle bei der Hirndurchblutung und damit der Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr führt unter anderem zu verbesserter Konzentration, Lern- sowie Gedächtnisleistung.

8 Psychische Krankheiten sind persönliche Entwicklungsmöglichkeiten

In der Tat. Die Überwindung psychischer Herausforderungen verstärkt das persönliche Wachstum und tiefgreifende Einsichten. So werden Selbstreflexion, Selbstbewusstsein sowie Prioritäten neu definiert. Der Weg zur Genesung kann neue Perspektiven und Möglichkeiten eröffnen, die das Leben bereichern und den Umgang mit zukünftigen Herausforderungen erleichtern.

9 Betroffene haben eine genetische Veranlagung für mentale Erkrankungen

Nein, das wäre zu vereinfacht. Genetische Prädisposition ist häufig nicht der alleinige oder ausschlaggebende Faktor für die Entstehung psychischer Krankheiten. Die individuelle Interaktion zwischen genetischen und Umweltfaktoren sowie individuellen Bewältigungsmechanismen ist entscheidend, ob und wie eine Erkrankung entsteht.

10 Sport wirkt gleich gut wie Psychotherapie oder Antidepressiva

Ja, und es geht sogar besser: Intensive Sportprogramme weisen eine noch höhere Effektivität auf als Psychotherapie oder die Einnahme von Antidepressiva alleine. Verschiedene Studien legen seit längerem nahe, dass Sport als Stimmungsaufheller wirkt. Sie haben dazu geführt, dass Bewegungsinterventionen als Teil der Depressionsbehandlung empfohlen werden.

11 Tanzen ist Power für Körper und Hirn

Tanzen wirkt auf drei Ebenen: Es ist eine effektive Kombination aus Musik, Bewegung und sozialem Miteinander. Tanzen fördert die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Deshalb sinkt das Demenzrisiko signifikant oder es wird sogar das Fortschreiten einer Demenz verlangsamt.

12 Omega-3-Fettsäuren steigern die geistige Leistungsfähigkeit

Richtig. Diese sogenannten Brainfoods helfen dem Gehirn, optimal zu funktionieren. Dazu zählen Lebensmittel wie Fisch, Leinsamen, Soja, Rapsöl, Nüsse und Algen. Grundsätzlich hat eine ausgewogene Ernährung mit genügend Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Probiotika, Zuckerreduktion sowie ausreichender Flüssigkeitszufuhr erheblichen Einfluss auf die Psyche.

13 Der Klimawandel hat einen Einfluss auf die psychische Gesundheit

Richtig. Beispielsweise steigert Hitze das Aggressionsniveau und senkt die Schlafqualität. Studien zeigen, dass in heißen Monaten oder Tagen höhere Gewalt- und Kriminalitätsraten registriert werden. Auch weitere klimaassoziierte Umweltfaktoren wie Naturkatastrophen, Ungewissheit sowie Klimaangst (Eco-Anxiety) beeinflussen Stimmung und Verhalten.

14 Abendlicher Social-Media-Konsum ist unbedenklich

Nein. Untersuchungen zeigen, dass abendliche Anwender häufiger von Schlaflosigkeit, gehäuftem Aufwachen und Tagesmüdigkeit betroffen sind. Die Gründe dafür sind einerseits erhöhte Blaulichtexposition sowie Reizüberflutung mit Hirnüberstimulation durch die Informationsfülle. Andererseits begünstigt Social Media übermässige Vergleiche mit konsekutiver Selbstwertreduktion. Hierbei gilt grundsätzlich: Wer häufiger vergleicht, der verliert an Selbstwert.

15 Psychische Erkrankungen stellen die teuerste Hauptkrankheitsgruppe in der Schweiz dar

Bedauerlicherweise ist das korrekt. Psychische Erkrankungen führen zu den anteilmässig höchsten Kosten im Gesundheitssystem, gefolgt von Erkrankungen des Bewegungsapparats und neurologischen Erkrankungen wie Demenz. Psychische Erkrankungen haben in den letzten drei Jahren deutlich zugenommen, vor allem in den Altersklassen Jugendliche und junge Erwachsene.

16 (Haus)tiere fördern die psychische Gesundheit

Ja. Tiere wirken beruhigend und entschleunigend. Sie fördern zudem das emotionale Wohlbefinden, was sich insgesamt positiv auf unsere Psyche auswirkt. Tiergestützte Therapien bieten zahlreiche Vorteile ohne medikamentöse Behandlung, insbesondere bei depressiven Symptomen und Unruhezuständen.

Schlussendlich ist es von Bedeutung, zu erwähnen, dass psychische Gesundheit individuell einzigartig ist. Was für eine Person funktioniert, gilt nicht unbedingt für eine andere. Hilfreich ist es, auf die eigenen Vorerfahrungen, Bedürfnisse und Lebensumstände zu achten.

FABIAN KRAXNER ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie im Kanton Zürich. Er arbeitet als leitender Oberarzt am Spital Affoltern und ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Berner Fachhochschule. Sein Ziel ist es, mentale Gesundheitskompetenz auf praktische und verständliche Weise für eine breite Zielgruppe zugänglich zu machen.



Gemeinsam neue Perspektiven finden.

Eine klinische Psychotherapie braucht Überwindung. Aber sie ist eine Chance. Wir helfen Ihnen dabei, sie zu nutzen.

Depressionen,
Angst, Burnout

Essstörungen
(ab 16 Jahren)

Adipositas

Psychotherapie
Generation 50+



Privatklinik Aadorf
Tel. +41 (0) 52 368 88 88
info@klinik-aadorf.ch

Privat
Klinik
Aadorf

Persönlich
und diskret.

Psychotherapie
Psychosomatik
Psychiatrie

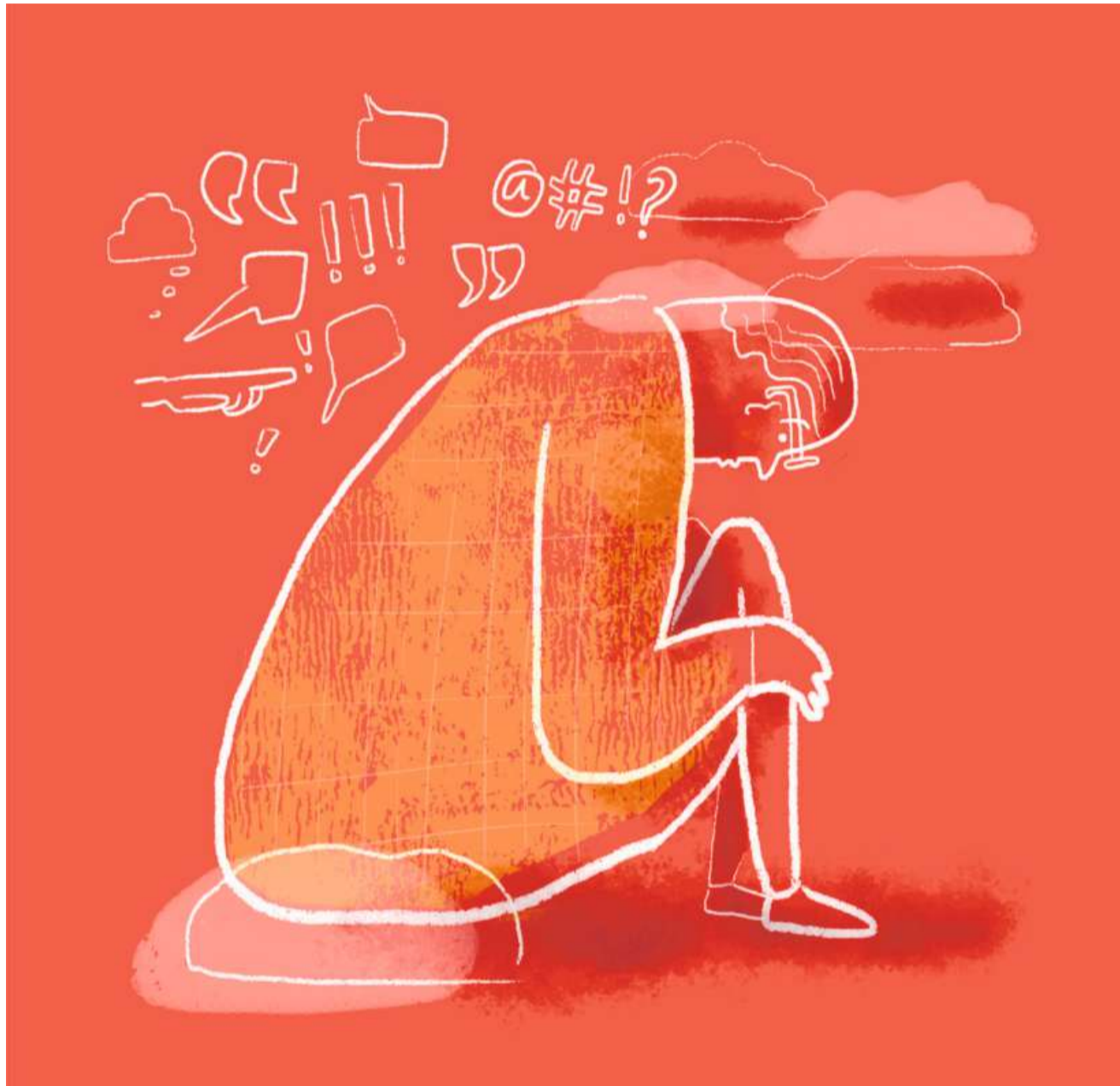
Raus aus der Angst

Viele Menschen leiden an Panikattacken – und suchen sich keine Hilfe, bis die Angst ihren Alltag dominiert. Eine Betroffene und ein Psychotherapeut geben Einblick, wie der Weg aus der Angst gelingen kann. **Von Martina Huber**

Ihre erste heftige Panikattacke erlitt Marlene Keller, als sie 18 Jahre alt und mit ihren Freundinnen im Ausgang war. Plötzlich war ihr unwohl und schwindelig, ihr Herz begann zu rasen, das Atmen fiel ihr schwer – und als sie sich dann an ihrem Getränk verschluckte, musste sie stark husten und glaubte, zu ersticken. Sie erlitt Todesangst. Doch ihren Freundinnen sagte sie nichts, und auch sonst sprach sie mit niemandem über das, was vorgefallen war. «Das war vor mehr als 25 Jahren», sagt Keller. «Damals konnte ich noch nicht auf Facebook oder Google nach meinen Symptomen oder nach anderen Betroffenen suchen. Ich dachte, etwas stimmt nicht mit mir, und schämte mich, es anzusprechen.»

Die Angst, dass ihr das wieder passieren könnte, war fortan ihre treue Begleiterin, wenn sie ins Kino oder ins Restaurant ging oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs war. Und je öfter sie Panikattacken erlitt, desto grösser wurde auch ihre Angst davor. Sie entwickelte eine sogenannte Panikstörung. Laut der Internationalen Klassifikation der Krankheiten ICD-11 der Weltgesundheitsorganisation zeichnet sich eine solche aus durch wiederkehrende Panikattacken, die nicht durch Substanzen oder eine körperliche Erkrankung ausgelöst werden. Während dieser Episoden intensiver Angst haben Betroffene mehrere körperliche Symptome; etwa starkes Herzklopfen, erhöhte Herzfrequenz, Schweissausbrüche, Zittern, Kurzatmigkeit, Schmerzen in der Brust, Schwindel, Schüttelfrost oder Hitzewallungen. Gleichzeitig fürchten viele, zu sterben, weil sie beispielsweise einen Herzinfarkt erleiden oder ersticken. Im Gegensatz zu anderen Angststörungen und Phobien, die durch ganz bestimmte Reize oder Situationen ausgelöst werden, treten Panikattacken oft unerwartet und ohne bestimmten äusseren Auslöser auf.

«Es ist nicht unüblich, dass Betroffene nach Hause kommen, sich aufs Sofa setzen und nichts Bestimmtes vorhaben, wenn plötzlich der Teufelskreis der Angst einsetzt», sagt Thomas Berger, der an der Universität Bern die Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie leitet und sich schon lange mit dem Thema beschäftigt – als Psychotherapeut von Betroffenen und auch als Forscher. Im Zusammenhang mit Angststörungen hält er zunächst fest, dass Angst an sich nichts Negatives ist: «Es wäre pathologisch, keine Angst zu haben», sagt er. «Wenn eine reale Gefahr besteht, ist Angst gut und je nach Situation sogar überlebenswichtig. Pathologisch wird sie erst dann, wenn eigentlich keine reale Bedrohung vorhanden ist.»



Gerade beim Nichtstun – beim entspannten Sitzen auf dem Sofa – kann plötzlich der Teufelskreis der Angst einsetzen.

Wer an einer Panikstörung leide, entwickle mit der Zeit oft weitere Angststörungen. «Personen mit einer Panikstörung verändern oftmals ihr Verhalten und beginnen zum Beispiel, Orte in der Öffentlichkeit zu meiden, an denen Panikattacken auftreten könnten», sagt Berger. «In manchen Fällen geht das so weit, dass Betroffene das Haus nicht mehr verlassen.»

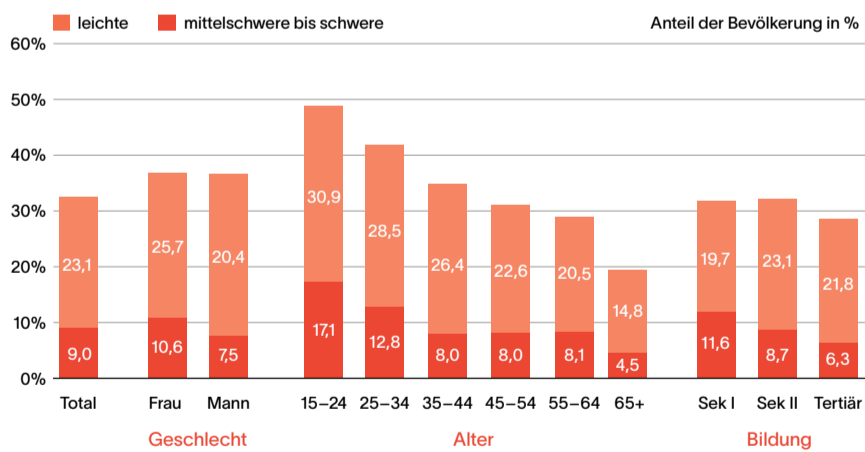
Junge Frauen sind stark betroffen

Wie verbreitet Angststörungen sind, lässt eine repräsentative Erhebung des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums vom Herbst 2022 erahnen: Von den rund 5500 Personen, die online zu ihrer psychischen Gesundheit befragt wurden, gaben 16,5 Prozent an, in den letzten 12 Monaten Symptome einer Angststörung erlebt zu haben. Bei den 15- bis 24-jährigen Frauen waren es sogar 33,5 Prozent. Symptome einer Panikstörung zeigten 3,1 Prozent der Befragten. Auch hier waren junge Frauen mit 9,9 Prozent vergleichsweise stark betroffen. Laut dem Bericht suchte sich mehr als ein Viertel der Personen mit psychischen Problemen keinerlei Hilfe.

Auch Marlene Keller wartete lange, bis sie sich helfen liess. Ihre Familie erfuhr von ihren Panikattacken, als sie einmal zu Hause eine erlitt und ihre Eltern die

Symptome generalisierter Angststörung

Nach Geschlecht, Alter und Bildung (2022)



Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit

Ambulanz riefen. Die Sanitäter erklärten, dass mit ihr körperlich alles in Ordnung sei, dass es sich um eine Panikattacke handelte. «Erst da sprach ich mit meiner Familie über meine Probleme und erfuhr, dass auch meine Grossmutter an Angststörungen gelitten hatte.»

Professionelle Hilfe suchte sie erst etwa zehn Jahre nach ihrer ersten Panikattacke, als ihre Ängste nicht nur ihre Freizeit, sondern auch zunehmend ihre Arbeit einschränkten. Bis dahin hatte sie zusätzlich zu ihrer Panikstörung eine sogenannte Phagophobie oder Schluckangst entwickelt: Nachdem sie sich bei ihrer ersten Attacke an einem Getränk verschluckt

hatte, hatte sie künftig grosse Angst davor, sich zu verschlucken, wenn sie aus einem Glas trank. Weil ihr die Angst oft richtiggehend den Hals zuschnürte und Schlucken unmöglich machte, gewöhnte sie sich an, jeweils vom Wasserhahn zu trinken, wenn sie allein war.

Sie begann eine Psychotherapie, unterstützt durch Medikamente. «Leider war meine Panikstörung da schon so dominierend, dass ich in eine Erschöpfungsdepression rutschte», sagt Keller. Mehrere stationäre Klinikaufenthalte wurden nötig, und sie verlor ihre Arbeitsstelle.

Dass sich Betroffene erst nach Jahren des Leidens Hilfe suchen, wenn sie be-

reits ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten haben und in ihrem Alltag stark eingeschränkt sind, ist laut Berger typisch. «Dabei sind Therapien besonders erfolgversprechend, wenn man sie frühzeitig beginnt.»

Angststörungen sind behandelbar

Am besten erforscht und nachweislich wirksam ist laut Berger die kognitive Verhaltenstherapie. Wichtiger Bestandteil davon ist zunächst die sogenannte Psychoedukation. Bei dieser wird ein Erklärungsmodell dafür vermittelt, wie körperliche Symptome und negative Gedankenspiralen einander verstärken können oder wie Vermeidungsverhalten Angststörungen noch verstärkt. Der nächste Schritt ist die sogenannte Exposition: dass man sich schrittweise seinen Ängsten aussetzt. «Es bringt nicht so viel, zu diskutieren, ob die Betroffenen tatsächlich ohnmächtig werden könnten oder nicht. Vielmehr müssen sie selbst erleben, dass die Angst nicht ins Unermessliche wächst und dass die körperlichen Symptome zwar heftig sind, aber nach zehn bis zwanzig Minuten von selbst wieder abklingen.» Teil der Therapie sei auch, dass die Betroffenen lernen, ihre eigenen Auslöser und negativen Denkmuster zu erkennen und zu verändern, Entspannungstechniken und Atemübungen bewusst einzusetzen, den eigenen Stresslevel zu reduzieren. Denn ab einem gewissen Stresslevel sei die Wahrscheinlichkeit höher, eine Panikattacke zu erleben.

Neben der klassischen Face-to-face-Therapie seien bei Angststörungen auch Online-Therapien wirksam, sagt Berger. Gewisse Metaanalysen bescheinigen ihnen sogar die gleiche Wirksamkeit wie klassischen Therapien. «Aber wir dürfen nicht vergessen, dass die Hemmschwelle bei einer Online-Therapie tiefer ist als bei einer klassischen Psychotherapie – und dass wir so sicher auch Menschen erreichen, bei denen die Ängste noch nicht ganz so dominierend und daher leichter behandelbar sind.»

Marlene Keller hat ihre Ängste seit fünf Jahren im Griff und erlebt nur noch selten Panikattacken. Mit Yoga und weiteren Entspannungstechniken hält sie ihren Stresslevel tief, und sie fand eine integrative Teilzeitstelle bei einem verständnisvollen Arbeitgeber. «Dort wissen alle Bescheid, und in schwierigen Situationen kann ich meine Chefin oder Arbeitskollegen zuziehen. Ich fühle mich sicher und als vollwertiges Mitglied des Teams und habe wieder Selbstbewusstsein aufbauen können. So kann ich meine Leistung wieder abrufen.»

Seit drei Jahren engagiert sie sich beim Verein Angst- und Panikhilfe Schweiz, der sich für die Anliegen von Betroffenen einsetzt, sie untereinander und mit Fachpersonen vernetzt und eine Hotline anbietet. Sie möchte ihre Erfahrungen teilen und darauf aufmerksam machen, dass Angststörungen behandelbar sind. «Wir sollten uns rechtzeitig Hilfe suchen und uns nicht dafür schämen, wenn ein Restaurantbesuch manchmal nicht geht.» Gleichzeitig sollten alle die Ängste von Betroffenen ernst nehmen: «Nicht hilfreich sind Floskeln wie: «Es ist doch nicht schlimm, du musst keine Angst haben.» Denn auch wenn keine äussere Bedrohung da ist: Die Angst ist real.»

Selbsthilfe

Die Universität Bern sucht derzeit Menschen mit einer sozialen Angststörung, die im Rahmen einer Studie ein internetbasiertes Selbsthilfeprogramm ausprobieren und an ihren Ängsten arbeiten möchten.



QR-Code scannen und mehr erfahren.





ZURÜCK ZUR GESUNDHEIT AUF HÖCHSTEM NIVEAU



Die Klinik Schloss Mammern ist die führende Rehabilitation am Bodensee. Die einzigartige Kombination aus stilvollem Ambiente und medizinischer, therapeutischer sowie pflegerischer Exzellenz hat ein erklärtes Ziel: Zurück zur Gesundheit. Der Schlüssel dazu ist eine interdisziplinäre Expertise sowie das hohe Leistungs- und Betreuungsniveau der qualifizierten Fachkräfte. Modernste Infrastruktur, eine sternenwürdige Gastronomie, erstklassige Hotellerie und die Tatsache, dass hier das Zwischenmenschliche im Zentrum steht, machen die Rehabilitation so angenehm wie möglich.

Erfahren Sie mehr über das umfangreiche Reha-Angebot:
www.klinik-schloss-mammern.ch

*« Für uns resultiert Genesung
aus der Gesamtheit
aller wohltuenden Einflüsse. »*



Die Chefarztinnen: Dr. med. Annemarie Fleisch Marx und Dr. med. Ruth Fleisch-Silvestri



KLINIK SCHLOSS MAMMERN
ZURÜCK ZUR GESUNDHEIT

Klinik Schloss Mammern
Dr. A. O. Fleisch-Strasse 3, CH-8265 Mammern
Tel. +41 52 742 11 11
mail@klinik-schloss-mammern.ch



**Wirbelsäulen &
Schmerz Clinic**

**Rückenbeschwerden?
Ihre Spezialisten in Zürich.**

Mehr Informationen:



Klinik Hirslanden, Witellikerstrasse 40, 8032 Zürich
wsc@wsc.ch | wirbelschmerz.ch | 044 387 37 40

KLINIK SUSENBERG

Akutgeriatrie

Eigenständigkeit im Alter

Wir sind für Sie da:
KD Dr. med. Anna Georgi, Chefärztin
KD Dr. med. Christel Nigg, Leitende Ärztin
Telefon 044 268 38 38
www.susenbergeklinik.ch
In einem Park am Zürichberg

Persönlich. Engagiert.

MEIN DIABETES? IM GRÜNEN BEREICH

Mit Dexcom G7 habe ich meine Zuckerwerte einfach immer im Blick – direkt auf meiner Apple Watch. Jetzt auch ohne Natel!!

GRATIS TESTEN!

Mehr Informationen unter: www.dexcom.com

NEU

dexcom G7

Das Dexcom G7 ist in einer mmol/L- und mg/dL-Ausführung verfügbar. | 1 Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Eine Liste der kompatiblen Geräte finden Sie unter www.dexcom.com/de-CH/compatibility | Um einen neuen Dexcom G7 Sensor mit einer kompatiblen Apple Watch zu koppeln, wird ein kompatibles Smartphone benötigt. | Um die Funktion Share/Follow nutzen zu können, darf das Smartphone des Dexcom G7 Nutzers höchstens 6 Meter vom Sensor entfernt sein. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2024 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | MAT-4709 REV001 CH-DE / 09.2024

Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | Dexcom Hotline: 0800 002 810 | E-Mail: ch.info@dexcom.com
Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw

Warum nicht die Ferien nutzen, um sich mit seiner Gesundheit zu befassen? In der SHA Wellness Clinic in Spanien wird das «Wellbeing» umfassend angegangen – die zentralen Themen heissen Bewegung, gesunde Ernährung und Achtsamkeit.
Von Christina Hubbeling



Medizinische Konsultationen dauern 15 bis 30 Minuten, manchmal eine ganze Stunde. Dabei werden auch Fragen gestellt, die am Schamgefühl kratzen.

Anleitung für ein besseres Leben

Soll ich oder soll ich nicht? Mein Kopf schmerzt vom Kaffeinzug, und die innere Stimme schreit: «Kaffee!» Ich werde schwach und bestelle einen Cappuccino. Die ältere Dame am Nebentisch schaut mich vorwurfsvoll an. Soll sie denken, was sie will – ich brauche jetzt diese Tasse, obschon Kaffee – wie auch Alkohol, Weizen, Milchprodukte, Tafelsalz und Fleisch – in der SHA Wellness Clinic eigentlich tabu ist.

Während ich erleichtert meinen Cappuccino trinke (es gibt ihn nur mit Hafermilch), schweift das Auge über die Terrasse und weiter bis zum Meer, dessen Farbton fließend ins hellere Blau des Himmels übergeht. Von der SHA Wellness Clinic bis zum Strand sind es rund 20 Gehminuten. Aber ich bin nicht hier, um Badeferien zu machen. Ich bin hier – ja, warum bin ich eigentlich hier? Was erwarte ich von meinem Aufenthalt? Diese Frage stellt mir auch Beatriz Orts, praktizierende Ärztin bei SHA. Alle Gäste werden eingangs auf ihre Erwartungen und Ziele angesprochen. Die einen kommen hierher, weil sie abnehmen wollen, andere möchten «detoxen»

und die innere Balance finden oder sich einfach etwas Gutes tun und die Batterien aufladen. Auch Rekonvaleszente, wie zum Beispiel Long-Covid-Patienten, werden bei SHA behandelt, genauso wie Models, die sich mit Unterstützung von Lasern, Hyaluronsäure, Botox, Ozoninfusionen und anderen Massnahmen an diesem wunderschönen Ort gegen die Zeichen der Zeit zur Wehr setzen. Das Angebot an Behandlungen ist enorm – und es wird ständig ergänzt und weiterentwickelt. Nur operiert wird nicht. Schliesslich ist das hier kein Spital.

Eine umfassende Anamnese

Was auch immer der individuelle Beweggrund für einen Aufenthalt in der SHA Wellness Clinic ist. Fest steht: Wer hierherkommt, wird sich intensiv mit seiner körperlichen und geistigen Gesundheit beschäftigen. Aller Anfang ist eine umfassende Anamnese, bei der man von Kopf bis Fuss aufs Gründlichste untersucht wird. Das Körpergewicht wird in Wasser, Muskelmasse und Fett aufgeschlüsselt. Untersucht werden aber auch

die kognitive Leistung, das Stresslevel oder die Stressresilienz. Es stehen Konsultationen bei verschiedenen Fachärzten auf dem Programm, auf Wunsch wird einem Blut entnommen, um bei Bedarf allfälligen Vitamin- oder Mineralienmängeln mit geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln entgegenzuwirken.

Das SHA-Konzept vereint wissenschaftliche Medizin und Naturmedizin und ist so etwas wie eine Anleitung für einen gesunden Lebensstil. Das Spektrum an Therapien und Behandlungen ist enorm und umfasst auch eine Vielzahl an alternativ- und naturmedizinischen Angeboten, darunter Magnetfeldtherapie, Shiatsu, Akkupunktur, tibetische Klangschalentherapie, Behandlungen mit heissen Ingwerwickeln oder Meditation. Der Aufenthalt soll im Idealfall dazu führen, dass man seine Gewohnheiten langfristig in die richtige Richtung lenkt: hin zu einer gesunden Ernährung, hin zu regelmässiger Bewegung und zum achtsamen Umgang mit den mentalen und körperlichen Kräften, mit dem Ziel, länger und besser zu leben.

Die medizinischen Konsultationen dauern zwischen 15 und 30 Minuten. Da-

bei stellen die Ärzte, Therapeuten, Psychologen und Coaches viele Fragen, darunter auch solche, die am Schamgefühl kratzen. Wie weit man sein Inneres offenlegen will, ist natürlich jedem selbst überlassen. Sind nicht gerade das ungeschönte Ehrlichsein – insbesondere sich selbst gegenüber – und die bedingungslose Akzeptanz eigener Unzulänglichkeiten die Voraussetzung dafür, dass man überhaupt bereit ist, etwas zu verändern?

Man muss nicht über Sex reden

Viel Zeit für philosophische Fragen bleibt nicht, denn die Wellnessagenda hält mich ganz schön auf Trab. Das heutige Tagesprogramm ist dicht und sieht wie folgt aus: 7.30 Uhr Frühstück, um 9 Uhr eine Konsultation zum Thema «Sexual Wellbeing» bei Cinthya Molina Garcia. Es geht nicht darum, dass man mit der Psychologin 60 Minuten lang über Sex redet. Man kann, wenn man will. Doch der Sinn und Zweck dieser Sitzung ist eher ein medizinischer: «Sexual Wellbeing betrifft Disziplinen wie Urologie und Gynäkologie», erklärt

die Therapeutin. «Bei Männern können Durchblutungsstörungen – etwa aufgrund von viszeralem Bauchfett – zu Erektionsproblemen führen. Bei Frauen steht meistens die Menopause im Vordergrund. Viele Frauen klagen dann über sexuelle Unlust. Wir testen die Hormonwerte im Blut. Oft ist Testosteron das Problem», führt die Expertin aus. Nicht nur Testosteron, sondern Hormone im Allgemeinen rücken als Wunderwaffe für eine gesunde «Longevity» immer mehr in den Fokus. Dass sich eine Hormonersatztherapie mit einem bioidentischen Östrogengel (Östradiol), das auf die Haut aufgetragen wird, positiv auf die Ge-

Werde ich jetzt schockgefroren wie eine Himbeere?

platypus
swiss tec eyewear

Exklusiv, elegant
und ausgesprochen
praktisch.



Mit Platypus macht sogar das Tragen einer Lesebrille Spass. Nur 50 Gramm leicht und 8 Millimeter dünn: Die edle Design-Lesebrille ist nicht nur ein Leichtgewicht, sondern besticht auch durch unverwechselbare Eleganz. Entwickelt und handgefertigt in Kleinserien im Tessin.



Jetzt online
konfigurieren
und bestellen.





SHA WELLNESS CLINIC

Ärztin für ästhetische Medizin. Schnell steht fest: Man kann hier sehr viel unternehmen, um das eigene Erscheinungsbild zu optimieren. Ein bisschen Botox da, etwas Hyaluronsäurefiller dort oder eine Infrarottherapie zur Anregung der Kollagenproduktion – das kann schnell sehr teuer werden. Um 12 Uhr steht eine Anti-Aging-Behandlung mit «Emface» (45 Minuten) auf meinem Programm. «Emface» ist ein nichtinvasives Verfahren zur Behandlung von Haut und Muskeln und fühlt sich an wie eine wärmende Gesichtsmuskelmassage. Um allerdings einen längerfristigen Effekt zu erzielen, bräuhete es mehrere Behandlungssequenzen.

Um 13 Uhr sitze ich in der «neurokognitiven Sitzung» zwei empathischen Psychologen gegenüber, die mit mir unter anderem die Ergebnisse meines kognitiven Tests vom Vortag besprechen. Es geht in dieser Sitzung mitunter darum, potenzielle Themen zu eruieren, die einen negative Einfluss auf die mentale Gesundheit haben könnten. Um 14 Uhr gibt's Mittagessen, und um 16 Uhr finde ich mich zusammen mit fünf anderen Gästen im Kochatelier für den anderthalbstündigen Kochkurs zum Thema «Detox & Therapeutik» ein. Wir bereiten zuerst eine Gewürzpaste aus geröstetem Sesam und Meersalz (Gomasio) zu und kochen anschliessend eine Misosuppe mit Konjak-Ramen, Pilzen und Gemüse. Nach einer Pause auf dem Liegebett am Infinity-Pool folgt um 21 Uhr das Nachtessen. Weil das Wetter schön ist und sich der Wind endlich gemässigt hat, wird auf der Terrasse gespeist, wo einem die laue Meeresbrise um die Nase weht.

Für drei Minuten in die Tiefkühltruhe

«Achten Sie darauf, dass keine Bodylotion-Reste auf ihrem Körper sind und dass Ihre Haut vollständig trocken ist», entnehme ich der Handy-App, die mich während meines viertägigen «Rebalance & Energise»-Aufenthalts durchs Programm führt.

Muss ich wirklich in diesen Kühlschrankschrank steigen? Werde ich jetzt schockgefroren wie eine Himbeere? Nervös kontrolliere ich, ob nicht doch noch etwas Sonnencreme an den Beinen klebt und ob ich auch ja nicht im Nacken unter den Haaren geschwitzt habe – was würde dann passieren? Bekäme ich Frostbeulen? Cryotherapie nennt sich das Prozedere, bei dem man bei minus 120 Grad für drei Minuten in eine Art Kühlschrankschrank gesteckt wird. Die extreme Kälte soll Stoffwechselfvorgänge auf Zellebene beeinflussen und Entzündungen entgegenwirken. Denn durch die Kälte werden Blutgefässe verengt, was Schwellungen und Entzündungen mindern kann. Auch gibt es Hinweise darauf, dass eine Kälte-therapie das Immunsystem stärken sowie Endorphine (Glückshormone) freisetzen kann. Um Erfrierungen, Hautschäden oder Kreislaufprobleme auszuschliessen, versteht es sich von selbst,

Hormone rücken als Wunderwaffe für eine gesunde «Longevity» immer mehr in den Fokus.

dass eine Cryotherapie nur unter fachkundiger Aufsicht von geschultem Personal durchgeführt werden darf.

In Spa-Unterwäsche und mit dicken wattierten Finken und Handschuhen ausgestattet, steige ich in den Kasten. Der Kopf schaut oben heraus. «Und jetzt die Arme strecken und leicht seitlich anheben», weist mich die Spa-Mitarbeiterin an. Was ist, wenn sie mich hier drin vergisst oder wenn sich die Türe nach drei Minuten nicht mehr öffnen lässt? Die Dame scheint meine Gedanken zu lesen, denn sie sagt: «Keine Angst, ich bleibe im Raum. Wenn etwas ist, kann ich die Behandlung jederzeit abbrechen.» Die Türe geht zu, der Schrank summt, brummt und kühlt, und ich beginne zu frösteln. Die trockene Kälte führt allerdings dazu, dass man die extreme Minustemperatur in ihrer Dimension gar nicht wahrnimmt. Überhaupt haftet dem Ganzen keinerlei Dramatik an, und als der Kältespuk vorbei ist, fühle ich mich so richtig wach und angenehm erfrischt. Der Zustand erinnert mich an das Gefühl nach meinem «Polar Plunge» letzten Sommer, als ich in der Arktis von einem Expeditionsschiff ins eiskalte Wasser gesprungen bin und mich hinterher wie neugeboren fühlte.

So ähnlich musste sich auch der SHA-Gründer Alfredo Bataller Parietti gefühlt haben, als er vor 15 Jahren seine Wellnessklinik gegründet hat: Dreissig Jahre lang litt Bataller Parietti unter gesundheitlichen Problemen. Er fand schliesslich einen Arzt, der sich auf integrative Medizin spezialisiert hatte, liess sich von ihm behandeln und stellte auch seine Ernährung um. Erstaunt über die positive Wirkung des Essens und gewisser Therapien auf seine Gesundheit, verspürte er das Bedürfnis, sein Wissen mit anderen Menschen zu teilen und zu verbreiten. Damit war der Grundstein für SHA gelegt. Innovative Konzepte, wie auch Erfindungen, entspringen eben oft einem grossen persönlichen Bedürfnis oder erfolgen gar aus einer Notlage heraus. Seit der Gründung im Jahr 2008 wurde die SHA Wellness Clinic kontin-

ierlich weiterentwickelt, ausgebaut, den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst und um moderne Technologien und Behandlungsmethoden ergänzt. Anlässlich des 15-Jahr-Jubiläums bekam die spanische Wellness Clinic eine Schwester in Mittelamerika: Unlängst wurde SHA Mexiko in Costa Mujeres an der Karibikküste eröffnet. Eine weiteres SHA-Resort ist in den Vereinigten Arabischen Emiraten geplant. Die Philosophie der SHA-Wellnesskliniken basiert auf acht Grundpfeilern. Eines der wichtigsten Elemente ist die Ernährung – frei nach dem Motto: «Der Darm ist unser zweites Gehirn.»

Es geht nicht nur um den Bodymass-Index

Das kulinarische Konzept von SHA fusst auf einer pflanzenbasierten Diät, die jedoch nicht strikt vegetarisch ist: Fisch und Meeresfrüchte sind erlaubt. Auf Kuhmilchprodukte wird hingegen verzichtet. Auf den Tisch kommen saisonale, regionale Produkte, vorwiegend aus biologischem Anbau. Um Nährstoffe zu erhalten, wird das Gemüse schonend gegart und nur wenn nötig gerüstet. Die Köche geben sich dabei alle Mühe, die gesunde Kost auf ein Gourmetlevel zu heben. Was optisch hervorragend gelingt: Die Teller werden wunderhübsch angerichtet und mit frischen Kräutern und essbaren Blüten dekoriert. Geschmacklich ist das Essen manchmal etwas gewöhnungsbedürftig. Manchmal ist es schlichtweg fantastisch. Wie zum Beispiel das Ceviche mit der wohl besten Leche de Tigre, die ich je gekostet habe.

«Ihr Bodymass-Index ist zwar grenzwertig, aber das braucht Sie überhaupt nicht zu beunruhigen, denn Sie verfügen über einen sehr hohen Anteil an Muskelmasse und – das ist das Entscheidende – Sie haben praktisch kein viszerales Fett», erklärt die Ernährungsberaterin und studiert konzentriert die Ergebnisse meiner Körperanalyse, um meinen Speiseplan zu optimieren. «Ich schlage Ihnen vor, Sie machen hier keine Diät, sondern geniessen einfach

unser köstliches SHA-Menu.» Das ist ein Vorschlag ganz nach meinem Geschmack.

Die Küche bietet drei verschiedene Menupläne: Das SHA-Menu, das Bio-Light-Menu und das Kushi-Menu. Welches das individuell passende ist, wird im Gespräch mit den Ernährungsspezialisten definiert. Alle Patientendaten werden elektronisch gespeichert, damit das Servicepersonal stets darüber im Bilde ist, wer was bekommt – und wer was nicht essen sollte. Gäste der Kategorie «SHA» erhalten dreimal täglich eine reichhaltige Mahlzeit à rund 1800 Kilokalorien pro Tag. Wer auf die Linie achten muss, erhält «Bio-Light» mit zirka 1100 Kilokalorien pro Tag. Wer strenge Diät hält, bekommt «Kushi» – eine makrobiotische Diät nach den Regeln von Yin und Yang. Die «Kushi»-Gerichte sind nach dem japanischen Ernährungswissenschaftler Michio Kushi benannt. Wer auf «Kushi» gesetzt wird, erhält pro Tag nur etwa 600 Kilokalorien und darf auf die köstlichen (mit Reissirup oder Honig gesüssten) Dessertkreationen bloss einen sehnsüchtigen Blick werfen.

Während der Mahlzeiten sollte man übrigens nichts trinken – auch kein Wasser –, es sei nicht gut für die Verdauung. Daher wird einem das Getränk erst nach dem Essen serviert. Wobei jeder Gast eine persönliche Getränkeempfehlung erhält. Diese kommt beispielsweise in der Form eines Kräutertees, Pilzsuds oder warmen Apfelsafts daher. Zwischenmahlzeiten gibt es grundsätzlich keine, abgesehen vom leichten, kleinen Zvieri, bei dem ich – zugegebenermassen nur mässig begeistert – auf Empfehlung der Ernährungsberaterin einen heissen Shiitakepilzaufguss trinken soll.

Darüber reden, was im Leben wichtig ist

Jetzt aber schnell in den dritten Stock, wo das Kochstudio, das Hauskino und die Yoga- und Pilatesräume untergebracht sind. Denn in wenigen Minuten findet hier die Gruppensitzung zum Thema «Mindfulness» statt. Offenbar bin ich jedoch die Einzige, die sich für die Stunde angemeldet hat, und so wird die Gruppensitzung zur Einzeltherapie. Consuela stellt mir viele Fragen und schaut mich dabei mit durchdringendem Blick an. Wenn ich ausweichend antworte, hakt sie nach. Und so reden wir darüber, was im Leben wichtig ist, worauf es ankommt und für was man viel zu wenig Zeit hat, aber gerne mehr Zeit aufbringen würde. Die ganz grossen Fragen eben.

Bei SHA geht es nicht nur darum, dass man körperlich fit und gesund wird oder bleibt, sondern dass man auch lernt, achtsam mit sich selbst umzugehen und sich Sorge zu tragen. Wie heisst es so schön: Aller Anfang ist schwer. Doch in diesem Ambiente bekommen selbst diese eher schweren Dinge eine wunderbare Leichtigkeit.



SHA WELLNESS CLINIC

Teil der Anamnese sind auch kognitive Tests.

In 10 Minuten gegen Stress, Panik und Schlaflosigkeit

pneemo® Atemtakter ist Ihr treuer Begleiter, mit dem Sie die Kontrolle über Ihre Atmung und Ihre Gesundheit zurück erhalten.



Die medikamentenfreie Innovation aus Basel.

Wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirkung der entschleunigten Atmung. pneemo® Atemtakter gibt Ihnen, unabhängig von Situation und Zustand, den sofortigen, einfachen Zugang.

pneemo®
Langsamer atmen, besser leben

Testen Sie jetzt **49.-**
mit Geld-Zurück-Garantie*

*Angebot gültig bis 20.12.2024

shop.pneemo.ch
Kundendienst: 061 508 1669

Fitness für das Rückgrat

Bewegung ist doch gut für die Wirbelsäule? Dennoch treten bei Sportarten wie Golf häufig Rückenbeschwerden auf. Mit ein paar Tipps muss aber niemand aus Angst um den Rücken auf einen geliebten Sport verzichten. **Von Yvonne Vahlensieck**

Im Laufe der Evolution gelang unseren Vorfahren der Übergang vom Vierfüßler zum Zweibeiner. Der aufrechte Gang machte die Arme und Hände frei für wichtige Aufgaben wie die Verwendung von Werkzeugen. Doch die Umstellung hat ihren Preis: Auf nur zwei Beine gestützt, ist die Wirbelsäule grösseren Belastungen ausgesetzt und somit anfälliger für Verletzungen und Degeneration – und das bekommen die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens auch zu spüren.

«Der Aufbau der Wirbelsäule ist sehr komplex, denn sie erfüllt mehrere Aufgaben», sagt Mazda Farshad, medizinischer Spitaldirektor, Chefarzt Orthopädie und Direktor des Wirbelsäulenzentrums der Universitätsklinik Balgrist. Zum einen schützt sie die Nervenstränge des Rückenmarks. Zum anderen stützt sie den Körper und hält ihn aufrecht. Durch ihre spezielle Form, das Doppels, federt sie Stösse ab.

Es lohnt sich also auf jeden Fall, dem Rückgrat gut Sorge zu tragen. «Die Wirbelsäule steht im Zentrum des Bewegungsapparats, und wie dieser Name schon sagt, will sie auch bewegt werden», sagt der Sportarzt Matteo Rossetto, ärztlicher Leiter der Sportklinik Basel mit zusätzlicher Spezialisierung auf Golfmedizin. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich pro Woche weniger als drei Stunden aktiv bewegen, häufiger an Kreuzschmerzen leiden. In welcher Form diese Bewegung stattfindet – ob durch Laufen, Fussball, Tanzen oder Golf – ist nach Ansicht von Rossetto zunächst einmal zweitrangig.

Spassfaktor ist wichtig

Dennoch gibt es natürlich Aktivitäten, die der Wirbelsäule eher guttun als andere. «Sportarten, die Beckenboden und Rumpfstabilität mit einbeziehen, wie Yoga, Pilates, Tanzen und zum Teil auch Klettern, trainieren den Gesamtkörper inklusive Wirbelsäule», so Rossetto. Eine gute Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und senkt so das Risiko für Schmerzen und Verletzungen. Dieser präventive Effekt fehlt hingegen bei vielen Sportarten, die landläufig als besonders rückenschonend gelten: etwa Radfahren und Schwimmen. Diese belasten den Rücken zwar nicht, helfen aber auch nicht beim Aufbau der wichtigen Muskulatur.

Auch die Flexibilität der Wirbelsäule sei ein wichtiger Punkt, so Wirbelsäulenspezialist Mazda Farshad. «Es braucht ein gesundes Verhältnis zwischen muskulärer Stabilität und Flexibilität.» Er empfiehlt deshalb zur Vorbeugung multisportive Betätigung in gemässiger Form. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass dies das Risiko von chronischen Rückenschmerzen um etwa 15 Prozent reduziert.

Doch aus Angst um die Wirbelsäule sollte niemand auf das Ausüben einer geliebten Sportart verzichten, findet Sportarzt Rossetto. «Es muss vor allem Spass machen, sonst bleibt man sowieso nicht lange bei der Stange.» Wenn die Freude vorherrsche, seien auch gelegentliche Rückenschmerzen vertretbar. Bei wiederholten oder stärkeren Kreuzschmerzen rät er jedoch zu einer Abklärung. Denn es gibt gewisse Vorerkrankungen oder Veranlagungen, die im Alltag unmerklich bleiben, aber bei zusätzlicher Belastung durch Sport für Probleme sorgen können – zum Beispiel eine s-förmige Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose), ein ausgeprägtes Hohlkreuz oder ein Hohlrundrücken.



Beim Golfschwung wird die Bandscheibe gleich doppelt belastet – durch die Drehung der Wirbelsäule und die Seitneigung.

«Man muss dann natürlich schauen, was genau dahintersteckt», so Rossetto. Aber in den meisten Fällen findet sich ein Weg, die Wunschsportart trotzdem im Rahmen der Möglichkeiten zu betreiben, beispielsweise indem die Wirbelsäule durch gezielte Übungen darauf vorbereitet wird. «Ein striktes Verbot für eine bestimmte Sportart gibt es bei mir sehr selten.» Das gelte sogar für Disziplinen, bei denen häufig Rückenbeschwerden auftreten, wie beispielsweise beim Golfspielen. Etwa zwanzig bis fünfzig Prozent der Spielerinnen und Spieler klagen während einer Saison über Kreuzschmerzen. Das Risiko dafür steigt proportional mit der Zahl der durchgeführten Schwünge.

«Beim Golfschwung kommt es zu einer Rotation der Wirbelsäule in Kombination mit einer Seitneigung. Dies belastet die Bandscheiben doppelt», sagt der Golf-Physiotherapeut Willi Bäckert, Gesamtleiter Therapien in der Reha Rheinfelden. Dies gilt auch für die Facet-

«Ein striktes Verbot für eine bestimmte Sportart gibt es bei mir sehr selten.»

Matteo Rossetto, ärztlicher Leiter der Sportklinik Basel mit zusätzlicher Spezialisierung auf Golfmedizin

tengelenke, welche die einzelnen Wirbel miteinander verbinden. Dort kann es zu Belastungsschmerzen oder einem «Blockieren» kommen. Vor allem beim Training auf der Driving Range können Probleme auftreten, da viele Bälle in kurzer Zeit mit einem repetitiven Bewegungsmuster geschlagen werden. Dabei kommen dabei leicht hundert und mehr Schläge zusammen.

Bäckert ist darauf spezialisiert, Menschen zu helfen, die durch den Golf-sport mit Rückenproblemen zu kämpfen haben. Oder zum Beispiel nach einer Hüft-, Knie- oder Rückenoperation wieder spielen möchten. Er führt dafür eine genaue körperliche Untersuchung sowie eine Schwunganalyse durch. «Es geht darum, herauszufinden, was der Körper noch kann und was angepasst werden muss, um ein beschwerdefreies Spiel zu ermöglichen.»

In den meisten Fällen reicht es aus, die Schwungtechnik anzupassen – etwa wenn die Hüftinnenrotation einge-

schränkt ist oder die Wirbelsäule steifer wird. Es ist nicht einmal gesagt, dass die Schlagweite darunter leidet. Denn beim Golf spielen viele Faktoren eine Rolle, an denen Bäckert ansetzen kann: Beweglichkeit, Kraft, Technik und auch das Mentale. «Eine eingeschränkte Beweglichkeit der Wirbelsäule lässt sich zum Beispiel durch eine Verbesserung der Muskelspannung im Rumpf, der Core-Stabilität, kompensieren», so Bäckert. Wer die individuellen Einschränkungen berücksichtige, könne bis ins hohe Alter ohne Rückenprobleme Golf spielen.

Generell empfiehlt Bäckert, die für den Golfsport wichtige Muskulatur in Beinen, Rumpf und Schultergürtel durch ein spezielles Golf-Fitnessstraining aufzubauen, um so Rückenbeschwerden vorzubeugen oder diese zu reduzieren. Idealerweise nicht nur in der Winterpause, sondern auch während der Saison. Bäckert selbst ist das beste Beispiel dafür, dass das Konzept funktioniert: Er hat erst im Alter von fünfzig Jahren mit dem Golfspielen angefangen und zieht das begleitende Fitnessprogramm auch im Sommer durch. «Seit ich Golf spiele, habe ich sogar weniger Rückenprobleme als vorher.»

Achtgeben bei Leistungssport in jungen Jahren

Es spielt aber nicht nur eine Rolle, welche Sportart man ausübt, sondern auch, in welcher Intensität das geschieht. «Wenn man vom Breitensport in den Bereich des Leistungssports hineingeht, gibt es viel höhere Raten von Rückenproblemen», sagt Wirbelsäulenspezialist Mazda Farshad. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen ist Vorsicht geboten, wenn sie mehrere Male die Woche auf hohem Niveau trainieren. Denn die Wirbelsäule ist in der Kindheit und bei Jugendlichen im Wachstum noch sehr fragil. Kinder, die in den Leistungssport wechseln, sollten deshalb die Eignung der Wirbelsäule abklären lassen und sportmedizinisch betreut werden.

Dies gilt vor allem für Disziplinen, die das Rückgrat extrem belasten, wie rhythmische Sportgymnastik, Kunstturnen und Eiskunstlauf. Und auch das alpine Skifahren beansprucht den Rücken sehr: «Die Wirbelsäule wird gleichzeitig nach vorne geneigt und rotiert. Hinzu kommen noch Vibrationen in einem schädlichen Frequenzbereich», so Farshad. In einer Studie hat das sportmedizinische Forschungsteam der Universitätsklinik Balgrist deshalb die Wirbelsäulen von 16-jährigen Nachwuchsskifahrern im MRI untersucht. Es stellte sich heraus, dass fast vierzig Prozent eine Abnormalität im Bereich der Bandscheiben aufwiesen – eine viel höhere Rate als normal.

Durch gezielte Prävention liess sich das Risiko von Wirbelsäulenproblemen jedoch signifikant reduzieren: Im Schweizer U16-Skiteam sank die Rate der überlastungsbedingten Rückenschmerzen um fast achtzig Prozent, wenn die Jugendlichen gezielt Rumpfmuskulatur und Beweglichkeit trainierten.

Dennoch ist und bleibt die Wirbelsäule eine Schwachstelle des menschlichen Körpers. Trotz richtigem Training in vernünftiger Masse liessen sich nicht alle Beschwerden vermeiden, so Farshad: «Etwa siebzig Prozent der Rückenprobleme beruhen auf genetischer Veranlagung, etwa mangelnder Elastizität des Gewebes.» Hinzu kämen dann noch die altersbedingten Degenerationsprozesse, die wir ebenfalls kaum beeinflussen können.

DER EXTERNE STANDPUNKT

Mit Digitalisierung und Vernetzung die Gesundheitskosten in den Griff bekommen

Die erneute Erhöhung der Krankenkassenprämien ist aktuell ein grosses Thema. Innovative Ansätze, verstärkte Digitalisierung und künstliche Intelligenz können Abhilfe schaffen, schreibt **Andreas Schönenberger**.

Das Schweizer Gesundheitswesen gilt qualitativ als eines der besten weltweit. Es ist aber leider auch eines der teuersten, mit jährlich steigenden Kosten. Die Ursachen dafür sind vielfältig: zum Beispiel falsche Anreize, zu wenig Transparenz und Eigenverantwortung, eine überdimensionierte Spitalinfrastruktur, teure Medikamente und Therapien oder fehlende Digitalisierung – um nur einige zu nennen. Aufgrund dieser Komplexität und Abhängigkeiten kann das Problem von den Akteuren nur gemeinsam angegangen werden.

Ein konkreter Ansatz ist die Einführung einer einheitlichen Finanzierung ambulanter und stationärer Leistungen (EFAS), über die wir in drei Wochen abstimmen. Diese bildet die Grundlage, um spitalambulante Operationen zu fördern und so teure mehrtägige Spitalaufenthalte zu reduzieren. Einer der Gründe, dass immer mehr Operatio-



Koordination zwischen allen Akteuren im Gesundheitssystem ist entscheidend.

nen ambulant durchgeführt werden können, ist die zunehmend weniger invasive Medizin. Operierte können dadurch rascher nach Hause entlassen und dort mithilfe neuer digitaler Möglichkeiten online überwacht werden. In den USA beispielsweise werden bereits rund 70 Prozent der Operationen spitalambulant durchgeführt, während es in der Schweiz erst rund 30 Prozent sind. Um dieses Potenzial auszuschöpfen, braucht es eine einheitliche Finanzierung, die wiederum die koordinierte Versorgung fördern und verbessern wird. Das wirkt sich positiv auf Kosten und Qualität aus – das Sparpotenzial liegt in dreistelliger Millionenhöhe.

Ein weiterer Hebel ist die Digitalisierung. Künstliche Intelligenz (KI) und Automatisierung von Prozessen erlauben uns, die Effizienz und Qualität zu steigern. Als Beispiel: Bots unterstützen bei Kundenanfragen rund um die Uhr, KI hilft bei der Rechnungskontrolle und somit dabei, erhebliche Einsparungen zu erzielen. Auch unseren Kundinnen und Kunden bieten wir zahlreiche digitale Services – wie die mehrfach ausgezeichnete Portal App und das Kundenportal –, um ihnen den Zugang zu Gesundheitsthemen und -dienstleistungen so einfach und kostengünstig wie möglich zu machen. Die Digitalisierung ist in der Gesundheits-

branche also längst angekommen. Aber auch hier muss die Zusammenarbeit und Vernetzung gefördert werden. Nur wenn Versicherer, Leistungserbringer sowie Patientinnen und Patienten ihre Daten nahtlos, unkompliziert und einfach miteinander austauschen, können Doppelspurigkeiten vermieden, die Diagnosequalität verbessert und der Verwaltungsaufwand reduziert werden.

Das Digitalisierungspotenzial geht aber weit über reine Effizienzgewinne hinaus: Die gemeinsame Nutzung von Daten kann die medizinische Forschung entscheidend voranbringen. Für uns alle können daraus individualisierte Gesundheitsförderungs- und Präventionsmassnahmen resultieren. Das vom Eidgenössischen Departement des Innern (EDI) auf Anfang 2025 eingesetzte Bundesprogramm DigiSanté ebnet hierfür den Weg, indem es einen einheitlichen Datenaustausch implementiert. Mit solchen politischen Initiativen, strukturellen Reformen und dem Einsatz moderner Technologien können alle Akteure dazu beitragen, die Schweizer Gesundheitsversorgung effizienter und kostengünstiger zu gestalten und gleichzeitig die Qualität zu verbessern.

DR. ANDREAS SCHÖNENBERGER ist seit Februar 2019 CEO bei Sanitas, für die er bereits von 2015 bis 2019 im Verwaltungsrat aktiv war. Vor seinen Tätigkeiten bei Sanitas war er CEO bei Salt (Telekom), Country Manager bei Google Schweiz und arbeitete unter anderem bei The Boston Consulting Group.

Vom Verlust zur Lebensaufgabe: Ashleighs Botschaft zum Weltherztag

PUBLIREPORTAGE

Am 29. September, dem Weltherztag, feierte Ashleigh nicht nur ihren Geburtstag, sondern trauerte auch um ihren jüngeren Bruder Scott. Sie hat ihn vor 15 Jahren an diesem Tag an eine unerkannt gebliebene Herzkrankheit verloren. Eine Geschichte, die uns daran erinnert, wie wichtig es ist, auf unser Herz zu achten.



Ashleigh kämpft dafür, andere vor unentdeckten Herzkrankheiten zu schützen bzw. tätig zu werden und bei einem Verdacht eine Echokardiografie machen zu lassen.

Ashleigh wuchs in einer Familie mit sieben Kindern auf. Die Geburtstage waren für sie immer besondere Tage, geprägt von Chaos, Lachen und viel Liebe. «Wir waren eine glückliche Familie. Ich liebte es, meine Geschwister um mich zu haben, besonders an meinen Geburtstagen», erzählt Ashleigh. Doch ihr 20. Geburtstag sollte alles verändern.

Es war kurz vor Mitternacht als Ashleigh, damals an der Universität, einen Anruf von ihrer jüngeren Schwester erhielt. «Etwas stimmt nicht mit Scott», hörte sie ihre Schwester sagen. Scott, Ashleighs 17-jähriger Bruder, war ein sportlicher junger Mann, der gerade für einen Marathon trainierte. An diesem Abend war er joggen gegangen und nicht zurückgekehrt. Ihr Vater fand ihn leblos auf der Laufbahn der Schule. Trotz sofortiger Hilfe kam jede Rettung zu spät.

Er könnte noch am Leben sein

Scott starb an einer unerkannt gebliebenen Erkrankung des Herzmuskels, die erst nach seinem Tod diagnostiziert wurde: sein Herzmuskel war krankhaft stark verdickt, der Blutfluss behindert. Er hatte

sprichwörtlich ein zu grosses Herz, was im schlimmsten Fall – wie bei Scott – tödlich enden kann. «Sein Tod hätte möglicherweise verhindert werden können», sagt Ashleigh heute. Herz-Ultraschalluntersuchungen, auch Echokardiografien genannt, können eine solche Erkrankung frühzeitig erkennen. Doch Standarduntersuchungen dieser Art gibt es selten – nach der Geburt wird das Herz routinemässig kaum mehr kontrolliert. «Wir wissen oft wenig über unsere eigene Herzgesundheit. Echokardiografien sollten genauso selbstverständlich sein wie andere medizinische Check-ups», erklärt Ashleigh. Solche Untersuchungen könnten Leben retten, insbesondere bei jungen, sportlichen Menschen, bei denen die Symptome (unter anderem ein Abfall der Leistungsfähigkeit, Schwindel nach hoher Belastung, anhaltende Atemlosigkeit etc.) oft als

etwas anderes, wie zum Beispiel Asthma, fehlinterpretiert werden.



Scott starb unerwartet an einer unentdeckten Herzkrankheit.

Folge deinem Herzen und handle

Ashleigh hat in den Jahren nach Scotts Tod eine klare Botschaft entwickelt: «Folge deinem Herzen, wie du deiner Lieblingsband oder deinem Lieblingsverein folgst.

Sei dein eigener Fürsprecher und fordere Untersuchungen ein». Ein Elektrokardiogramm, wie es oft bei unregelmässigem Herzrhythmus zum Einsatz kommt, reicht oft nicht aus, um strukturelle Probleme des Herzens zu erkennen. «Nur eine Echokardiografie kann zeigen, wie der Herzmuskel wirklich arbeitet. Es ist besser, auf Nummer sicher zu gehen», meint Ashleigh.

Ashleighs Geschichte ist eine kraftvolle Erinnerung an die Bedeutung der Herzgesundheit. Ihr Verlust schmerzt noch immer, doch sie hat es geschafft, daraus eine Mission zu machen. «Ich hoffe, dass durch das Teilen von Scotts Geschichte andere Leben gerettet werden können». Ashleigh appelliert an uns alle: «Achte auf dein Herz. Sei der Fürsprecher für deine Herzgesundheit sowie die deiner Liebsten und lasse dich bei einem Verdacht noch heute vom Hausarzt an einen Kardiologen oder eine Kardiologin überweisen».

Über Ashleigh:

Ashleigh trat 2022 dem Commercial Leadership Program des biopharmazeutischen Unternehmens Bristol Myers Squibb bei, das sie aufgrund der Arbeit des Unternehmens im Bereich der kardiologischen Erkrankungen anzog. Aktuell arbeitet sie an der Schweizer Niederlassung des Konzerns in Steinhausen.

Wenn Sie bereits mit konkreten Vorschlägen ins Gespräch mit dem Hausarzt für eine Überweisung an einen Kardiologen oder eine Kardiologin gehen möchten, finden Sie hier eine Schweizer Karte mit ausgewählten Kontaktdaten:



Der Schauspieler Joachim Fuchsberger hat einmal gesagt: «Altwerden ist nichts für Feiglinge.» Er muss es wissen, Fuchsberger ist immerhin 87 Jahre alt geworden. Liegt er richtig mit seinem Ausspruch?

HANSPETER FLURY: Fuchsberger zielt hier auf die Mühen des Alltags ab. Und tatsächlich fällt uns im Alter vieles schwerer: Energie und Beweglichkeit nehmen ab, körperliche Herausforderungen, Krankheiten und Schmerzen werden häufiger, und soziale Kontakte drohen sich mit dem Ende der Arbeitstätigkeit, aber auch mit dem Tod nahestehender Menschen zu verdünnen, bis hin zur Vereinsamung. Zugleich nimmt der Bedarf an Unterstützung im Alltag zu. Dies alles gilt speziell bei chronischen Krankheiten und im hohen Alter. Altwerden ist zwar allgemein erwünscht – denn die Alternative wäre, früh zu sterben –, nicht aber Altsein.

Bei allen Problemen und Herausforderungen: Hat das Alter auch positive Seiten?

Auf jeden Fall! Seniorinnen und Senioren gewinnen ihrem Leben im Alter zu Recht viel Positives ab. So geniessen viele die Entlastung von psychosozialen Anforderungen, beispielsweise von der Arbeitstätigkeit oder von der Verantwortung für Dritte, und nutzen neue Freiräume, die sich dadurch eröffnen. Dies zeigen auch Messungen der Lebenszufriedenheit, die bei älteren Menschen höher ist als bei jüngeren. Selbstverständlich hängt vieles vom Gesundheitszustand, von sozialen Kontakten und der finanziellen Lage ab. Wichtig ist: Die Anpassungsfähigkeit älterer Menschen wird oft unterschätzt. Eigentlich ist sie immer wieder beeindruckend.

Ob wir uns im Alter wohlfühlen, hängt auch von den finanziellen Rahmenbedingungen ab. Stichwort Altersarmut.

Viele Menschen müssen im Alter tatsächlich mit weniger Geld auskommen, was zu psychischen Belastungen, Einschränkungen der Kontaktmöglichkeiten und der sozialen Einbindung bis hin zur Vereinsamung, einem der grössten Risikofaktoren für psychische Erkrankungen, führen kann. Viele ältere Menschen in der Schweiz verfügen jedoch über eine gute Altersvorsorge, was ihr Gefühl von Sicherheit, Selbstbestimmung und Zugehörigkeit fördert.

Wovon hängt es eigentlich ab, wie alt wir werden?

Die wichtigste Rolle spielen die Gene und die Umwelt. In den Genen, also im Erbgut, ist eine maximale Lebenszeit angelegt. Natürlich können tragischerweise Unfälle und schwere Krankheiten diese Lebenszeit verkürzen. Doch wie weit wir die maximale Lebensspanne zu erreichen vermögen, entscheiden im Wesentlichen Umweltbedingungen, beispielsweise der Entwicklungsstand eines Landes und seine Gesundheitsversorgung, sowie Individuelles, also unser Gesundheitsverhalten und unser Lebensstil. Bewegung, Ausgleich, soziale Kontakte, Nichtraucher, Vermeiden von hohem Alkoholkonsum und Übergewicht sowie das Einhalten empfohlener medizinischer Vorsorgeuntersuchungen sind dabei wichtig.

Gibt es für Sie eine schlüssige Definition dessen, was Alter genau bedeutet?

Es gibt dafür verschiedene Definitionen, medizinisch, sozial, kulturell und individuell. Wichtig ist dabei immer, was mit dem Begriff bezeichnet wird. Es gilt also zu differenzieren: Alter ist nicht gleich Alter. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) setzt den Beginn des Alters mit 60 Jahren an; Altersforscher unterscheiden zwischen dem Alter (ab 60 bis 65 Jahre) und dem hohen Alter (je nach gesundheitlicher, psychischer und sozialer Situation ab 75, 80 oder 85 Jahren). Wer in Rente geht, ist ja oft fitter und hat noch andere Wünsche, Vorstellungen und Möglichkeiten als ein hochbetagter Mensch.

Welche Rolle spielt die psychische Verfassung? Treten im Alter häufiger Depressionen auf?



«Wer die Grenzen des Lebens annimmt, bleibt mehr mit sich und mit anderen Menschen in Verbindung.»

Zur Person

Dr. med. Hanspeter Flury ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Chefarzt und Klinikdirektor der Klinik Schützen Rheinfelden. In der Privatklinik werden Erwachsene mit Depressionen, Angststörungen und psychosomatischen Leiden ambulant, tagesklinisch oder stationär von Fachärzten behandelt. Ältere Menschen auch auf einer Spezialabteilung für Psychosomatik und Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte (44+).



QR-Code scannen und mehr über die Klinik Schützen erfahren.

geklärt werden, also Energielosigkeit, Pessimismus und Verbitterung, Schlafstörungen, Schmerzen, ebenso sozialer Rückzug und Vereinsamung. Manchmal reicht dann eine ambulante hausärztliche oder psychotherapeutisch-psychosomatische Behandlung aus. Bei ausgeprägteren Symptomen kann vorübergehend auch eine stationäre Behandlung in einer psychiatrisch-psychotherapeutisch-psychosomatischen Fachklinik angezeigt sein.

Gibt es Rezepte für gelingendes Älterwerden?

Von Vorteil sind individuelle Eigenschaften und Ressourcen, Selbstvertrauen, Zuversicht, eigene Interessen und Offenheit für Neues, Willenskraft, die Fähigkeit, Schwieriges zu bewältigen oder auszuhalten, Anpassungsfähigkeit und Flexibilität – möglichst selbständig zu sein und gleichzeitig bereit zu sein, Hilfe anzunehmen. Wichtig sind auch gute soziale Kontakte, sinnstiftende Aufgaben sowie eine möglichst lebenslange Selbstfürsorge und angemessene Gesundheitsvorsorge. Sich früh darum zu kümmern, lohnt sich – doch es lohnt sich eigentlich immer: Also, am besten jetzt damit beginnen.

Ist es erstrebenswert, immer älter werden zu wollen?

Selbstverständlich gilt: Menschen wünschen sich nur bei ausreichend guter Gesundheit mehr Lebensjahre. Jedoch ist die Vorstellung eines ewigen Lebens Teil der Menschheitsgeschichte. Und heute – wohl mehr denn je zuvor – stemmen sich Menschen gegen die Vorstellung, immer mehr Falten zu bekommen, eines Tages hinfällig zu werden und zu sterben. Sie möchten lange leben, aber immer jung bleiben. Der Aufwand für Anti-Aging steigt. Doch wer die Grenzen des eigenen Lebens annimmt und nicht dagegen ankämpft, bleibt auch mehr mit sich und mit anderen Menschen in Verbindung und wird offener und dankbarer für die Möglichkeiten, die das Leben bietet.

Hat sich Ihre persönliche Einstellung zum Alter im Laufe der Jahre durch die therapeutische Begleitung älterer Menschen geändert?

Ja, mich beeindruckt immer wieder, in welchem Mass Menschen sich auch im Alter Herausforderungen und Veränderungen stellen müssen und dennoch daraus Wertvolles zu gewinnen vermögen – sogar wenn dies eigentlich nicht gewünscht, sondern einfach erforderlich ist. Und das viele, was ältere Menschen bereits erlebt und bewältigt haben, fruchtet oft in einer berührenden Gelassenheit und Zuversicht. Mein Fazit: Älterwerden bietet viele Herausforderungen – und viele wertvolle Möglichkeiten zugleich.

«Sich frühzeitig ums Älterwerden zu kümmern, lohnt sich»

Wir möchten ein hohes Alter erreichen, dabei aber immer jung bleiben. Doch so einfach ist es nicht. Hanspeter Flury, Chefarzt und Direktor der Klinik Schützen Rheinfelden, über Herausforderungen, aber auch über wertvolle Möglichkeiten, die das Alter für uns bereit hält.

«Messungen zeigen: Ältere Menschen sind zufriedener als jüngere.»

Im Alter nehmen körperliche Beschwerden und Krankheiten zu. Depressionen treten nicht häufiger auf. Ältere Menschen unternehmen weniger Suizidversuche als jüngere. Ein erfreulicher, auch etwas überraschender Befund. Jedoch führen Suizidversuche bei Älteren häufiger zum Tod, insbesondere bei alten alleinstehenden Männern. Dies mag damit zusammenhängen, dass Depressionen – einer der Hauptgründe für Suizid – im Alter öfter übersehen, also diagnostisch nicht erfasst und dadurch weniger behandelt werden. Und auch die im Alter häufigere Vereinsamung trägt dazu bei.

Welchen Beitrag können die Psychiatrie beziehungsweise die Psychotherapie leisten, um die Beschwerden und das Leiden älterer Menschen zu lindern?

Psychische Krankheiten und Leiden von alten Menschen sprechen gut auf psychotherapeutisch-psychosomatische Behandlungen an, bei schweren Symptomen werden diese ergänzt durch Medikamente und Unterstützung im

Alltag. Wichtig ist auch die Begleitung in Trauerprozessen, in der Bewältigung von Lebensaufgaben und in den damit verbundenen Fragen der eigenen Identität und in Themen der eigenen Lebensphase. Betroffene sollen darin unterstützt werden, in Veränderungsprozessen trotz abnehmender Möglichkeiten eigene Interessen und Fähigkeiten aufrechtzuerhalten, Hilfe anzunehmen und flexibel und offen für neue Lösungen zu sein. Dabei gilt es – für Betroffene und ihr Umfeld – die Selbstbestimmung, den Respekt und die Wertschätzung für den Menschen und seinen Lebensweg zu erhalten und zu fördern. Ältere Menschen sind dafür offen und sensibel, zudem erstaunlich interessiert und dankbar für ein vertieftes Wahrnehmen und Verstehen von sich und ihrer Geschichte.

Wann ist eine Behandlung erforderlich, und wie gehen Sie dabei vor?

Lang anhaltende, ausgeprägte und einschränkende psychische Krankheits-symptome sollten früh hausärztlich ab-

Dieser Inhalt wurde von NZZ Content Creation im Auftrag von Klinik Schützen Rheinfelden erstellt.

