

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 nahestehende 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 inkl. Burnout sowie Abhängigkeitserkrankungen. Eine Schweizer Kohortenstudie von 1979 bis 2008 unter der Leitung von Psychiater Jules Angst weist sogar eine noch höhere kumulative Erkrankungswahrscheinlichkeit 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.

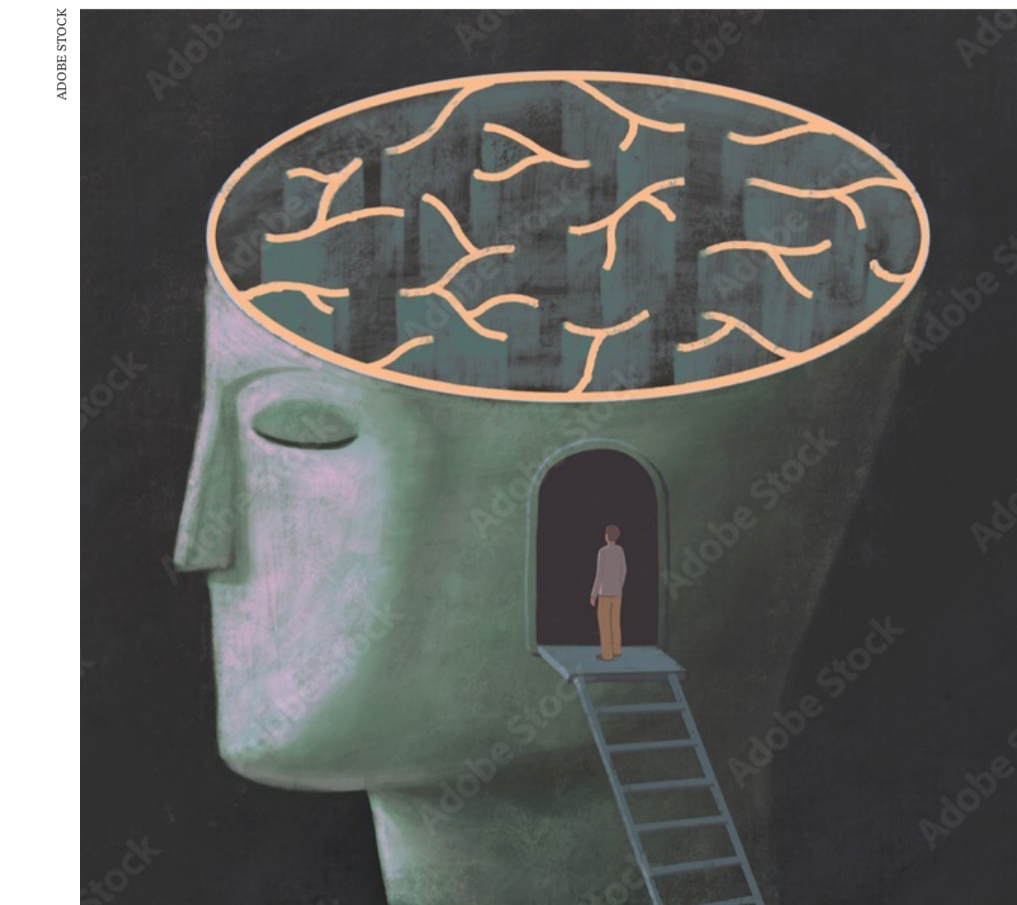
Soziopsychologisch ist diese Erkenntnis eine nützliche Botschaft: Denn Mitmenschen verhalten sich hilfsbereiter und mitfühlender, wenn sie glauben, dass die gesundheitlichen Probleme einer Freundin oder eines Kollegen vorübergehen. Und genau das brauchen viele Betroffene von ihrem Umfeld: Hoffnung und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

3 Optimismus und soziales Eingebundensein fördern Langlebigkeit

Glücklicherweise ja. Eine optimistische Haltung führt zu mehr Motivation und Gelassenheit, was weniger kardiovaskulären 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, krankmachend. 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 schützt 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 Blaulicht-Exposition 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.

Anzeige Klinik Aardorf