



Die «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie zeigt: Eine Mehrheit der Bevölkerung glaubt, dass Ängste das Altern beschleunigen. Katja Cattapan ist Psychiaterin und Chefärztin am Sanatorium Kilchberg. Sie erklärt, wie uns Ängste alt machen können.

## «Angstbewältigung führt zu Verjüngung»

### Beschleunigen häufige Ängste unseren Alterungsprozess?

Unsere Gesundheit hängt stark von unserer Lebensführung ab. Denn: Wie wir leben, beeinflusst, wie schnell unsere Zellen altern. Wir wissen mittlerweile aus der Forschung, wie dies auf Zellebene geschieht: Die Telomere, DNA-Abschnitte an den Enden unserer Chromosomen, verkürzen sich. Dieser Prozess führt im Laufe des Lebens so weit, dass sich die Telomere gar nicht mehr teilen. Dann setzen sie Substanzen frei, die Entzündungen und chronische Erkrankungen im Körper fördern. Die Telomere steuern also den Alterungsprozess. Menschen mit Angststörungen, aber auch mit Depressionen oder feindselig-pessimistischen Denkweisen haben oft schon früh verkürzte Telomere. Das zeigt: Psychische Vorgänge wie Ängste beschleunigen die Alterung.

### Das heisst: Das wahre Anti-Aging-Programm heisst Angstbewältigung?

Unser Denken, unser Fühlen

und unser Verhalten können den Alterungsprozess beeinflussen. Nachweislich gehören gesunde Ernährung, genügend Schlaf, unterstützende Beziehungen und Sport dazu. Aber nicht nur! Auch emotionale Stabilität – das bedeutet eine positive Einstellung und Massnahmen zur Stressreduktion – haben einen positiven Einfluss auf den körpereigenen Anti-Aging-Prozess. Die Bewältigung von chronischen Ängsten führt damit nicht nur zu einer besseren Stimmung, sondern auch zu einer «Verjüngung».

### Der Angst ins Auge zu schauen, ist weit schwieriger, als eine verjüngende Pille zu schlucken. Wie wird dieses Anti-Aging-Programm «populärer»?

Die gute Nachricht ist: Telomere können wieder wachsen. Studien haben gezeigt, dass etwa achtsamkeitsbasierte Psychotherapie zu einer Reduktion der Stressbelastung führt und sich die Telomere dadurch wieder verlängern.

### Was heisst das konkret für unseren Alltag?

Die Neurobiologin Elizabeth Blackburn und die Stressforscherin Elissa Epel haben ihr Spezialwissen zusammengetragen und Massnahmen abgeleitet, was wir persönlich tun können, um den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Dazu gehört neben einer gesunden Ernährung, genügend Schlaf und ausreichend Sport vor allem die Pflege von guten und verbindlichen Beziehungen zu Familie, Freundinnen und Partnern. Insbesondere auch die psychische Befindlichkeit und der Umgang mit chronischem Stress, Angst und Depression sind relevant für die Zellalterung und die Gesundheit. Zur Prävention eignen sich etwa Meditation und Qigong – alles, was wirksam ist im Umgang mit chronischem Stress. Bei bestehenden psychiatrischen Erkrankungen und Traumatisierungen verbessert die Psychotherapie neben der psychischen Symptomatik auch die Zellalterung.

Credits: Jaqueline Baumann, Sanatorium Kilchberg

Trau dich!

In seinem Buch «Dare» zeigt der irische Psychologe und Bestsellerautor Barry McDonagh, wie man Ängste und Panikattacken bezwingen kann. Das gleiche Ziel strebt die App «Dare» an. Sie will mit einem evidenzbasierten Trainingsprogramm Menschen helfen, Angstzustände, Panikattacken, Sorgen und Schlaflosigkeit zu überwinden. Sie ist so angelegt, dass sie bei auftretenden Ängsten überall helfen kann, etwa beim Fliegen, Fahren, Essengehen, bei öffentlichen Reden oder im Fitnessstudio. Mit einem Stimmungstagebuch kann man seine Fortschritte täglich verfolgen. [dareresponse.com](http://dareresponse.com)

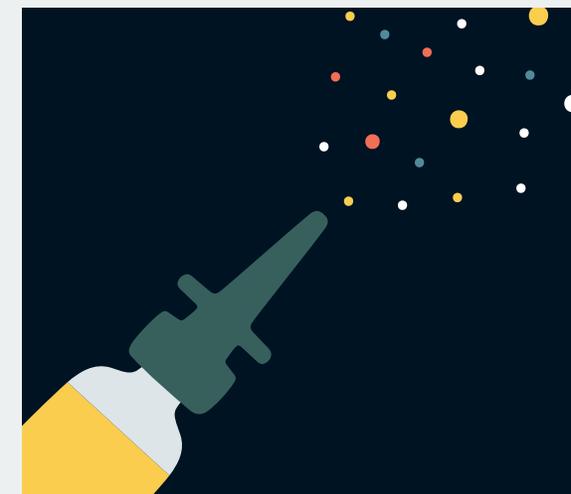


Raus aus der Komfort-Zone:  
Jan «SEVEN» Dettwyler,  
Soul-Musiker



Credits: Dario Zimmerli

«Partydroge» gegen Depressionen



Ketamin wird seit den sechziger Jahren in der Anästhesie und in der Schmerzbekämpfung eingesetzt. Wegen seiner dosisabhängig entspannenden, euphorischen, aber auch bewusstseinsverändernden Wirkung ist es auch in der Partyzene beliebt. Seit 2020 wird es in der Form von Esketamin in der Schweiz zur Therapie von behandlungsresistenten Depressionen erfolgreich eingesetzt. Die Anwendung in Form eines Nasensprays wird ärztlich engmaschig begleitet. Studienergebnisse zeigen, dass Ketamin die Neuroplastizität fördern sowie verbessern kann. Vereinfacht gesagt geht es dabei um die Veränderbarkeit der neuronalen Verbindungen im Nervensystem. Im Gegensatz zu herkömmlichen Antidepressiva (AD) hat Ketamin eine schnelle Wirkung. Während es bei einem AD zwischen zwei bis vier Wochen dauern kann,

bis sich eine Verbesserung der Symptome zeigt, kann sie bei Ketamin innert Stunden oder weniger Tage einsetzen. Vielversprechende Ergebnisse sind auch bei anderen Krankheitsbildern zu verzeichnen, wie beispielsweise bei Traumafolgestörungen oder Suizidgefahr. Zu den Nebenwirkungen zählen ein erhöhter Blutdruck, Übelkeit, Kopfschmerzen sowie eine veränderte Wahrnehmung von Zeit und Raum, was zu einem Gefühl der Entfremdung von der Umgebung führen kann. Ausserdem kann es auch zu dissoziativen Symptomen kommen; was bedeutet, dass sich Menschen von ihrem Körper oder ihrer Umgebung getrennt fühlen. Alle diese Nebenwirkungen sind dosisabhängig und vorübergehend.

# Bangen um die Zukunft

Angstatlas Schweiz: Fast jede fünfte Person in der Schweiz empfindet regelmässig Angst. Am häufigsten plagen uns Verlustängste und eine ungewisse Zukunft. Warum ist das so? Und wie können wir unsere Ängste überwinden – für ein gesundes und langes Leben?

Text: Katja Cattapan Bilder: Margaret Lansink

Wenn wir an ein gutes und gesundes Leben denken – dann denken wir an konkrete Verhaltensweisen wie gesundes Essen oder Sport. Doch was ist eigentlich mit der Angst los? Gehört sie nicht auch zu unserem Lebensstil – und zu unserer Gesundheit? Das tut sie. Auch wenn sie bei den meisten von uns eher im Keller unseres Gesundheitsbewusstseins haust. Doch holen Sie die Angst mal hoch ins Wohnzimmer und betrachten Sie diese von allen Seiten. Es lohnt sich. Zum einen weiss die Wissenschaft: Angst hat, wenn sie zu viel Macht über unser Leben ergreift, massiven Einfluss auf die Lebensqualität sowie unsere Gesundheit und kann sogar unsere Lebenserwartung reduzieren. Zum anderen zeigen die jüngsten Daten der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie: Die Schweiz hat Angst. Umso mehr ist es an der Zeit, diese oft sehr dominante Emotion genauer kennenzulernen – um sie anschliessend vor die Haustür zu setzen.

## Wenn diffuse Ängste zum Problem werden

In der Schweiz leidet jede fünfte Person regelmässig bis fast ständig unter Ängsten – bei den Frauen ist es gar jede Vierte, bei den Männern jeder Siebte (siehe Angstatlas, S. 256). Signifikant mehr jüngere als ältere Befragte empfinden anhaltende Angstgefühle. In der Westschweiz ist Angst deutlich stärker verbreitet als in der Deutschschweiz und im Tessin. Zudem verspüren vier von zehn Befragten regelmässig ein Gefühl der inneren Unruhe.

Wollen wir uns genauer mit der Angst auseinandersetzen, müssen wir diese differenziert betrachten. Denn allem voran ist die Angst ein überlebenswichtiger Instinkt, der unser Nervensystem informiert, dass eine Gefahr droht. Zudem unterscheidet die Wissenschaft zwischen Furcht und Angst. Erstere, auch Realangst genannt, ist eine Reaktion auf einen konkreten Reiz, wie zum Beispiel das Feuer in einem Haus, das brennt, oder der Bär, der sich uns im Wald nähert. Triggert uns die Furcht, herrscht eine reelle Bedrohung. Durch diesen Reiz wird unser Nervensystem alarmiert, Stresshormone werden ausgeschüttet, unser Körper mobilisiert seine Energie – und diese automatischen Reaktionen helfen uns, adäquat und schnell zu handeln. Die ersten Reaktionen erfolgen innerhalb von wenigen Millisekunden.

Doch das, was die Schweizerinnen und Schweizer belastet, ist ein Gefühlszustand, der mit einer konkreten Bedrohung nichts zu tun hat. Diese Angst wird durch diffuse und komplexe Reize ausgelöst und führt zu einem andauernden Zustand von Stress. Da Betroffene häufig nicht mehr aus eigener Kraft aus diesem Zustand herauskommen, führt diese Angst oft zum Gefühl der Hilflosigkeit, was die Angst nochmals verstärkt und in eine Depression übergehen kann. Die Daten aus der vorliegenden Erhebung zeigen, dass ein wesentlicher Teil der Bevölkerung unter Ängsten leidet. Dabei ist jedoch auch wichtig zu wissen, dass es sich bei dem Erleben von Ängsten nicht immer gleich um eine psychische Erkrankung, wie eine Angststörung oder Depression, handelt. Wir alle kennen Ängste. Ihre erste Funktion

besteht darin, uns wissen zu lassen, dass Gefahr droht. Die Frage ist deshalb: Ab wann ist die Angst pathologisch, wann führt sie zu einer Einschränkung der Lebensqualität und zu gesundheitlichen Problemen?

Die Angst wird zum Problem, wenn sie ihre ursprüngliche Warnfunktion verliert – und uns damit mehr hemmt als unterstützt. Die Wissenschaft spricht in diesem Zusammenhang von der dysfunktionalen Angst. Sie dominiert den Alltag von Betroffenen, weil sie oft sehr stark und dauerhaft ist. Das führt dazu, dass sich diese Menschen ihren Ängsten unkontrolliert ausgeliefert fühlen. Das wiederum verstärkt den Stress, der das Unbehagen befeuert. So entsteht eine Angstspirale. Das führt oft zu starken Einschränkungen der Lebensqualität, insbesondere, wenn die Angst den Alltag bestimmt und

## Das Gesicht der Angst: Das sind unsere häufigsten Symptome

39% haben Herzrasen oder -stolpern oder Blutdruckanstieg

35% bekommen Schweißausbrüche oder feuchte Hände

29% leiden unter Verdauungsproblemen

29% empfinden eine gewisse Enge in der Brust

28% leiden unter Atemnot oder beschleunigter Atmung

Diese Symptome zeigen Schweizerinnen und Schweizer am häufigsten, wenn sie Angst haben. Bei Frauen, jüngeren Altersgruppen sowie Personen ohne Kinder sind die Symptome allgemein häufiger. Aus der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie, Details ab Seite 400.

Betroffene bestimmte Situationen vermeiden. Wenn Ängste sehr belastend sind, das Leben dominieren und längere Zeit andauern, dann spricht die Medizin von einer psychischen Krankheit; einer Angststörung.

Beobachtungsstudien am Menschen, die die Häufigkeit von Krankheiten oder Symptomen untersuchen, sogenannte epidemiologische Studien, haben gezeigt, dass fünfzehn Prozent der Bevölkerung in Europa innerhalb eines Jahres unter einer Angststörung leiden. Die Medizin unterscheidet dabei verschiedene Formen von Angststörungen, die nachfolgend beschrieben sind.

**Generalisierte Angststörung:** Anhaltende und übertriebene Sorgen, die sich auf verschiedenste Lebensbereiche wie Familie, Gesundheit oder Arbeit beziehen, verbunden mit einem andauernden Gefühl von Anspannung. Die Patientinnen sehen in verschiedensten Situationen potenzielle und hoch bedrohliche Gefahren. Dies ist mit körperlichen Symptomen wie Anspannungen, Zittern oder Schlafstörungen verbunden.

**Panikstörung:** Wiederkehrende plötzliche und schwere Angstattacken mit Symptomen wie Herzschmerzen, Engegefühl in der Brust, Ersticken, Schwindel oder Hyperventilation, ohne dass diese Symptome einer körperlichen Erkrankung sind. Oft verbunden mit einer Agoraphobie.

**Agoraphobie:** Vermeidungsverhalten. Die Patienten haben Angst, das Haus zu verlassen, sich in Menschenansammlungen aufzuhalten oder öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen. Meistens Folge einer Panikstörung.

**Soziale Phobie:** Ausgeprägte Erwartungsängste in sozialen Situationen wie beim Halten von Vorträgen oder beim Essen im Restaurant, oft mit Hände zittern oder Erröten verbunden.

**Spezifische Phobie:** Angst vor spezifischen Objekten oder Situationen, zum Beispiel vor Spinnen, Schlangen, Gewitter oder dem Zahnarztbesuch. Meist nur wenige Einschränkungen im Alltag.

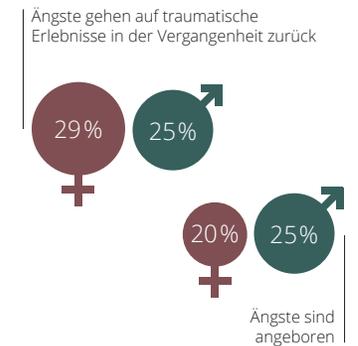
Während die Sanitas-Befragung zeigt, dass mehr Frauen als Männer glauben, dass Angstgefühle auf traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit zurückzuführen sind oder sich mit zunehmendem Alter entwickelt haben, glauben mehr Männer als

Frauen, dass Ängste angeboren sind. In Wahrheit sind es jedoch verschiedene Ursachen: ein Zusammenspiel aus genetischen und umgebungsbedingten Faktoren. Dazu gehört auch die Weitergabe von ängstlichen Denkmustern der Eltern an ihre Kinder, wenn sie diese zum Beispiel überbehüten. Auch Kinder, die in ihrer frühen Entwicklung, ganz besonders in den ersten einhalb Jahren, keine sichere Bindung zu einer festen Bezugsperson aufbauen konnten, entwickeln später häufig Angststörungen. Zudem erhöhen Ausgrenzungserleben und Mobbing, vor allem im Jugendalter, das Risiko für pathologische Ängste. Auslösefaktoren können auch lang andauernde Belastungen und Konflikte im Erwachsenenalter sein, die nicht bewältigbar erscheinen.

Es gibt zahlreiche Beispiele dafür aus dem Klinikalltag. Lassen Sie mich Ihnen zur Veranschaulichung den Fall einer 45-jährigen Juristin schildern: Die Frau ist mit einem autoritären Vater aufgewachsen, der sie oft bestrafte, wenn sie seine Regeln nicht befolgt hatte. Ihre Mutter litt an Ängsten und Depressionen und konnte sich wenig um die emotionalen Bedürfnisse ihrer Tochter kümmern. Schon als junge Frau entwickelte die heutige Juristin – nennen wir sie Anna – eine hohe Disziplin und Leistungsbereitschaft. Dank dieser Eigenschaften und der Unterstützung einer Vorgesetzten schafft Anna es zu einer verantwortungsvollen Position in einem Unternehmen. Als es zu einem Wechsel in der Direktion kommt, wodurch sie einen neuen Vorgesetzten erhält, der sehr impulsiv und konfrontativ ist, wacht sie regelmässig am Morgen schweißgebadet auf und hat Angst vor dem bevorstehenden Tag. In der Gegenwart ihres neuen Chefs fängt sie an zu zittern und zu erröten. Sie hat grosse Angst, Fehler zu machen, und malt sich aus, welche katastrophalen Folgen ein potenzieller Fehler mit sich bringen könnte.

In der Therapie arbeitet Anna ihre biografischen Prägungen auf. Sie versteht aus ihren Erfahrungen mit ihren Eltern, warum sie so intensiv auf ihren neuen Chef reagiert und auch, warum sie sich so stark über ihre eigene Leistung identifiziert. Sie lernt durch die Therapie, dass ihre kognitiven Muster mit Angst zu tun haben. Ein Muster: «Ich bin ein wertloser Mensch, wenn ich einen Fehler mache.» Anna lernt, diese Gedanken durch neue Glaubenssätze zu ersetzen – solche, die ihren Selbstwert stärken. Die Juristin erlernt und übt Entspannungsverfahren, um im Alltag immer wieder ihre Stresssymptome zu reduzieren. Und sie probiert im Rollenspiel mit ihrer

## Woher unsere Ängste kommen



Während mehr Frauen als Männer glauben, dass Angstgefühle auf traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit zurückgehen (29% vs. 25%), glauben mehr Männer als Frauen, dass Ängste angeboren sind (25% vs. 20%). Aus der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie, Details ab Seite 400.

Therapeutin aus, wie sie mit ihrem neuen Chef kommunizieren kann, wenn sie kritisiert. Als Ausgleich zum stressigen Beruf fängt sie wieder an, regelmässig zu reiten. Das Reiten hatte ihr früher immer viel Freude gemacht. Doch im Verlauf ihrer Karriere und wegen eines Wohnortwechsels hatte sie es aufgegeben.

### Umgang mit der Ungewissheit

Die Geschichte von Anna ist nur ein Beispiel für Ängste. Es gibt unterschiedliche Themen, die mit Ängsten besetzt sein können. Der Blick in die jüngste «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie zeigt, dass Schweizerinnen und Schweizer am häufigsten unter Verlustängsten leiden, gefolgt von der Angst vor einer ungewissen Zukunft. Es sind signifikant mehr Frauen als Männer von Verlustängsten betroffen – ein ähnlicher Unterschied lässt sich zwischen jüngeren und älteren Befragten beobachten. Geht es um einen möglichen Verlust, so haben die meisten Angst davor, den Partner oder jemanden aus der Familie zu verlieren. Die Angst vor materiellem Ver-

lust oder Statusverlust wiegt wesentlich schwächer.

Sowohl die Angst vor einem Verlust als auch vor einer ungewissen Zukunft sind typische Ängste in Zeiten, in denen wir die Zukunft als hoch komplex und in vielen Entwicklungen unvorhersehbar erleben. Nehmen diese Ängste Überhand, können sie zu einer generalisierten Angststörung führen. Diese beginnt mit ersten Symptomen häufig schon im Jugendalter und wird oft von den Betroffenen und den Angehörigen oft gar nicht als psychische Erkrankung wahrgenommen, da es sich mit den Jahren so anfühlt wie ein Teil ihrer Persönlichkeit. Oft empfinden Patientinnen Scham, über ihre Ängste im Alltag zu reden. Das führt dazu, dass sie dann häufig die körperlichen und psychischen Folgeerkrankungen statt ihrer Ängste behandeln lassen.

Die Gedanken von Patienten und Patientinnen mit einer generalisierten Angststörung sind gekennzeichnet dadurch, dass sie sich ständig Sorgen machen. Diese Sorgen können sich auf unterschiedlichste Bereiche beziehen. Häufiger Inhalt der Sorge ist es, dass Angehörige verunfallen, erkranken oder sterben könnten. Die Sorgen können aber auch auf die eigene Gesundheit, die Arbeit, die Finanzen, die Sicherheit und die familiären Aufgaben gerichtet sein. Dabei kann der Fokus der Angst immer wieder wechseln. Die Gedanken drehen in der Endlosschleife – in sogenannten Sorgenketten. In diesem Zustand ist es für Betroffene nicht mehr möglich, nach einer konkreten Lösung für ihr Problem zu suchen. Dies, weil die emotionale Dynamik der Angst diesen kognitiven Prozess im Gehirn übersteuert. Das «Sich-Sorgen» ist in vielen Fällen Ausdruck davon, wie schwierig es für die betroffene Person ist, Ungewissheit auszuhalten.

### Zunahme der Angststörungen

Und: Wir halten Ungewissheit in unseren Breiten-graden immer schlechter aus. In unserer Lebenswelt in der Schweiz sind wir uns sehr viel Sicherheit gewohnt – verglichen mit anderen Orten dieser Welt oder anderen Zeiten in der Vergangenheit. Wir haben ein gutes Gesundheitssystem, sind kranken-versichert, haben einen Airbag im Auto, eine gute Versorgung mit gesunden Lebensmitteln, einen Rechtsstaat – und doch gibt es in jedem Leben gewisse Unsicherheiten, die wir schwer aushalten.

Aber warum sind wir gerade jetzt so irritierbar, so überängstlich? Bis vor wenigen Jahren zeigten Be-

obachtungsstudien über Jahrzehnte lang eine stabile Entwicklung bei der Häufigkeit von Angststörungen. Nun zeigen jedoch neue Daten aus verschiedenen Ländern, darunter den USA und Grossbritannien, dass Angststörungen in den vergangenen Jahren besonders bei den unter 50-Jährigen, ganz besonders aber in der Gruppe der unter 20-Jährigen zugenommen haben. Zudem schätzt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass mit der Pandemie weltweit Depressionen um fast 30 Prozent und Angststörungen um 26 Prozent gestiegen sind. Die Gründe für diese generelle Zunahme sind vielschichtig und müssen in weiteren Studien überprüft werden. In vielen Fällen gehen Expertinnen davon aus, dass Betroffene eine gewisse Anfälligkeit für eine Angststörung haben, davon aber lange nichts spüren. Kommt es dann zu einem oder mehreren Ereignissen im Leben, die uns stark belasten zum Beispiel zu einer Krankheit, zum Arbeitsplatzverlust oder zu andauernden Konflikten –, kann es sein, dass eine bisher unterschwellige Angststörung symptomatisch wird.

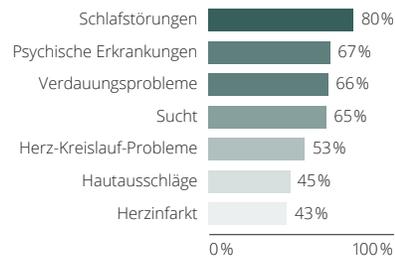
### Teenager und junge Erwachsene sind am meisten betroffen

Eine Angststörung kann auch dann ausgelöst werden, wenn sogenannte Schutzfaktoren in unserem Leben wegfallen – wie etwa ein unterstützender Partner, eine gute Freundin oder eine erfüllende Aufgabe im Leben. Neben individuellen Faktoren wie Beziehung, Krankheiten oder Arbeit können auch gesellschaftliche und geopolitische Veränderungen unsere persönliche Stabilität ins Wanken bringen. Dies geschieht vor allem in Gesellschaften, die wenig krisenerprobt sind – wie der Schweiz. Neben aktuellen geopolitischen Krisen wie dem Krieg in der Ukraine oder im Nahen Osten und der Flüchtlingsthematik sind dies auch Faktoren wie die immer stärker spürbaren Klimaveränderungen, besorgniserregende Prognosen wie ein unberechenbarer Donald Trump, der 2024 abermals Präsident der USA werden könnte, die Digitalisierung, die unser Leben durchdringt – und allen voran die künstliche Intelligenz. Alle diese «Störfelder» sind heutzutage über unser Smartphone rund um die Uhr zugänglich und präsent. Das setzt vielen Menschen zu und verunsichert sie, da sie unseren Fokus auf das Negative und das Unkontrollierbare lenken.

Geht es um die Angst, sind zudem, wie auch die jüngsten Daten der «Sanitas Health Forecast



## Wie sich unsere Ängste gesundheitlich auswirken



Die meisten Befragten geben an, dass Angst zu Schlafstörungen führen kann. Es folgen psychische Erkrankungen, Verdauungsprobleme und Sucht. 43% der Befragten glauben, dass Angst relativ häufig bis sehr häufig zu einem Herzinfarkt führen kann. Aus der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie, Details ab Seite 400.

Faktoren für geschlechtsspezifische Unterschiede bei psychischen Phänomenen wie der Angst.

Wie die jüngsten Daten zeigen, spielt auch das Alter eine grosse Rolle bei der Angst: Je jünger die Befragten sind, desto häufiger fühlen sie sich durch Angst stärker in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt. Das kommt nicht von ungefähr. Gerade Menschen, die in ihrem Leben wenig Krisen gemeistert haben, fehlt in solchen Situationen häufig das «Werkzeug», die Erfahrung und die Gewissheit, auch mit unvorhersehbaren Veränderungen umgehen zu können. Daher sind jüngere Personen oft stärker betroffen von Belastungen durch Verluste und gravierende Veränderungen. Das hat sich auch in der Corona-Pandemie gezeigt: In dieser Zeit waren Teenager und junge Erwachsene psychisch deutlich stärker belastet als andere Altersgruppen. Vor allem Jugendliche – besonders ausgeprägt beim weiblichen Geschlecht und bei jungen Menschen aus sozial benachteiligten Familien – zeigten in den Studien eine Reduktion ihrer Zufriedenheit im Leben, eine Zunahme von psychischen Störungen, eine verminderte Leistungsfähigkeit mit Schulproblemen und eine Verschlechterung des Gesundheitsverhaltens mit weniger körperlicher Bewegung.

### Wie Angst die Alterung beschleunigt

Doch wie hängen nun unsere Ängste mit unserer Gesundheit zusammen – und wie lassen sie uns gar schneller altern? Um das zu verstehen, müssen wir als Erstes lernen, dass Angst nicht nur ein Gefühl ist, sondern unser Denken sowie unser Verhalten verändert und auch physiologische Faktoren wie etwa den Blutdruck, den Herzschlag und die Atmung beeinflusst. Ein Beispiel: Wenn jemand Prüfungsangst hat, dann gibt es neben dem Gefühl der Angst eine Einengung der Gedanken auf die Prüfung. Wenn die Angst sehr stark ist, ist sie vielleicht in ihrem Denken so blockiert, dass sie erlernte Inhalte gar nicht mehr abrufen kann. Physiologisch, also auf der Körperebene, wird ihr Puls hochgehen, vielleicht errötet sie und oft kann sie am Vorabend der Prüfung auch schlecht schlafen. Auf der Verhaltens-ebene fängt sie vielleicht an, mehr Alkohol als gewöhnlich zu trinken, um ihre Ängste zu reduzieren. Vielleicht zieht sie sich auch mehr zurück und zeigt ein gereiztes Verhalten im Umgang mit anderen.

Die physiologische Ebene spüren wir ganz ext-

rem bei einer Panikattacke. Dann kommt es zu einer Kettenreaktion, einem Teufelskreis aus Fehlwahrnehmungen und Fehlinterpretationen. Am Beispiel der Panikattacke zeigt sich, dass Ängste nicht nur Gefühle sind, sondern sich auch auf körperlicher Ebene ausdrücken. Auch ständige Sorgen können zu einem chronisch erhöhten Puls und Blutdruck führen – das wirkt sich negativ auf unsere Gefässe und unsere Herzgesundheit aus. Sorgenketten können auch Einfluss auf den Spannungszustand unserer Muskeln haben und zu anhaltenden Schmerzen führen. So führen etwa chronische Verspannungen häufig zu Spannungskopfschmerzen und anderen chronischen Muskelschmerzen, zum Beispiel im Schulter- und Nackenbereich. Ein erheblicher Teil von Patienten mit psychosomatischen Schmerzstörungen hat eine Angststörung als Grundursache. Das ständig aktivierte Stresssystem ist zudem auch häufig eine Ursache von chronischen Schlafstörungen.

### Holen Sie die Angst aus dem Keller!

Das hat auch Auswirkungen auf unseren Alterungsprozess. Drei Viertel der Schweizerinnen und Schweizer sind überzeugt: Wer häufig Angst hat, altert schneller. Eine Mehrheit glaubt zudem, dass Menschen, die häufig Angst verspüren, auch weniger lang leben. Die Wissenschaft gibt den Befragten recht: Die mit Ängsten einhergehende chronische Stressbelastung führt dazu, dass Menschen mit unbehandelten Angststörungen aufgrund der gesundheitlichen Folgeschäden auch eine statistisch etwas niedrigere Lebenserwartung haben. Letzteres ist das auf die gesundheitlichen Auswirkungen der Angst zurückzuführen. Chronische Angst führt zu einem chronischen Stresszustand. Dadurch werden entzündungsfördernde Stoffe im Körper freigesetzt, die den Alterungsprozess beschleunigen; indem sie etwa das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes erhöhen.

Umso wichtiger ist es, dass wir den richtigen Umgang mit unseren Ängsten finden. Denn diese werden auch mit Blick in die Zukunft eher steigen als sinken. Dies, weil wir gerade eine Zeit grosser gesellschaftlicher Umbrüche durchleben, die viel Ungewissheit für die Zukunft mit sich bringt. Diese Situation widerspiegelt sich auch in der Einschätzung einer Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer: Sie erwartet, dass unsere Ängste in Zukunft eher zunehmen werden. ●

# 49%

von uns halten Meditation und Achtsamkeit für die effektivste Waffe gegen Angst

Mehr als vier von zehn Schweizerinnen und Schweizern halten Meditation und Achtsamkeitsübungen (49%), Atemtherapien (46%) oder Angsttherapien bei Psychiatern oder Psychologen (41%) für wirkungsvolle Massnahmen gegen Angst. Aus der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie, Details ab Seite 400.



## RATGEBER

Damit es aber gar nicht so weit kommt, können wir aktiv Strategien anwenden, um Ängste zu überwinden, unsere Stressaktivierung zu reduzieren – und letztlich länger gesund zu leben.

### **Den Fokus aufs Hier und Jetzt setzen.**

Angst haben wir vor allem dann, wenn wir uns mit potenziellen Gefahren in der Zukunft beschäftigen. Achtsamkeit hilft uns, im Hier und Jetzt zu sein und zu belastenden Gedanken und Emotionen. Im Programm «Mindfulness Based Stress Reduction» (MBSR) lernen Sie unterschiedliche Methoden wie etwa Meditation, Körperwahrnehmungsübungen (Body-Scan) und achtsames Yoga für mehr Achtsamkeit im Alltag.

### **Entspannen, um Stress zu reduzieren.**

In den meisten Formen professioneller Angsttherapien sind Elemente zur Stressreduktion enthalten. Besonders gut untersucht ist die progressive Relaxation, bei der bestimmte Muskelgruppen abwechselnd an- und dann wieder entspannt werden, wobei die Wahrnehmung auf diesen Effekt gelenkt wird. Sie können diese Methode in Kursen oder im Selbststudium erlernen. Wichtig dabei: Machen Sie die Übungen zur Tiefenmuskelentspannung regelmässig: Am besten werden sie zum Ritual – drei Runden mit je drei Minuten pro Tag zeigen schon einen deutlichen Effekt. Auch autogenes Training oder «Body-Mind»-Therapien wie Qigong und Yoga sind geeignet.

**Hilfe aufsuchen.** Lassen wir unsere Ängste zu lange allein im Keller, kann es sein, dass Angststörungen entstehen, die wir aus eigener Kraft nicht mehr überwinden können. Deshalb ist es ratsam, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

**Sich in die Ruhe atmen.** Nutzen Sie Ihren Atem, um einen Zustand von Ruhe und Ausgeglichenheit zu erzeugen. Lassen Sie Ihren Atem zum Anker der Stille werden. Eine ganz einfache, aber wirkungsvolle Übung für zwischendurch: Abwechselnd vier Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen. Das senkt die Stressaktivierung und vermindert stressbezogene Symptome im Körper.

**Bewegen gegen die Angst.** Sport und Bewegung helfen nachweislich, Ängste zu reduzieren. Diese Wirkung ist vergleichbar mit der Einnahme eines Psychopharmakons. Schon regelmässige moderate Bewegung, zum Beispiel fünf Mal dreissig Minuten die Woche Schwimmen, Fahrradfahren, Nordic Walking oder Spaziergänge, sind wirkungsvoll.

**Sorgsamer Umgang mit Medien.** Ständiger Medienkonsum überfordert uns und erhöht das Gefühl der Überflutung mit negativen Botschaften. Die meisten Nachrichten fokussieren auf Katastrophen, um unsere Aufmerksamkeit zu erhaschen. Statt Medien zu konsumieren, die uns zeigen, wie kaputt die Welt ist, sollten wir uns lieber in unserem Umfeld für etwas Positives engagieren.

**Der Angst ins Auge schauen.** Oft vermeiden wir es, uns mit unseren Ängsten auseinanderzusetzen, da schmerzliche Themen hinter diesen Gefühlen liegen. Doch häufen sich die Ängste, ist das ein gute Gelegenheit, sie genauer anzuschauen. Es ist vielleicht zunächst unangenehm, aber dann langfristig hilfreich und entlastend, Ängste zu Ende zu denken, sie auszuhalten und ihnen auf den Grund zu gehen. Wenn wir allein nicht weiterkommen, kann eine Psychotherapie helfen.



Katja Cattapan ist Professorin und Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie arbeitet als Chefarztin am Sanatorium Kilchberg und ist Titularprofessorin an der Universität Bern. Klinischer und wissenschaftlicher Schwerpunkt ihrer Arbeit sind stressbedingte Erkrankungen, Depression und Angststörungen.