

Statussymbol Mental Health

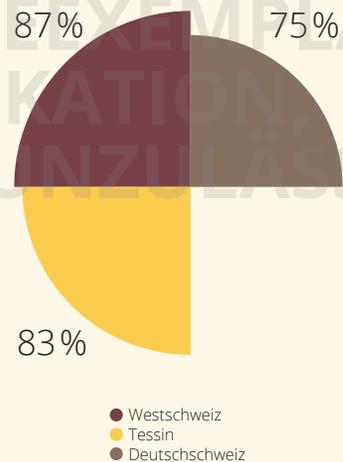
Text: Sarah Lau Illustration: Andreas Samuelsson

Stell dir vor, es gibt eine Pandemie – und alle sind am Ende gut drauf. Warum geistige Gesundheit zum Statussymbol avanciert, und weshalb sich bald alles in unserem Leben um Mental Wellness drehen wird.

Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht. Wir beginnen mit dem Tiefschlag: Ja, die Pandemie hat die Schweizer Bevölkerung flächendeckend in eine Psychokrise gestürzt. Eine Übersichtsstudie des Bundesamts für Gesundheit (BAG) hat ergeben, dass die Nutzung von niederschweligen psychologischen Hilfsangeboten allein in der Schweiz um das Doppelte zugenommen hat. Zudem litten laut einer Umfrage der Universität Basel während des ersten Lockdowns im Frühling 2020 rund neun Prozent der Schweizerinnen und Schweizer unter schweren depressiven Symptomen. Während der zweiten Covid-19-Welle im letzten November war dieser Wert bereits doppelt so hoch. Selbst mental stabile Menschen stürzen durch Isolation, Home-Office-Stress und apokalyptische Ängste in eine Krise. Die Weltgesundheitsorganisation WHO prognostiziert bis zum Jahr 2030 gar den Aufstieg von Depressionen zur Volkskrankheit Nummer eins – eine Entwicklung, die durch Covid-19 noch beschleunigt wird und die Weltwirtschaft jährlich nahezu tausend Milliarden Dollar kosten dürfte. In puncto Enttabuisierung hat sich in diesem Bereich jüngst viel getan. Inmitten der Pandemie plauderte die amerikanische Schauspielerinnen Selena Gomez vor ihren 209 Millionen Instagram-Followern plötzlich live über ihre psychische Gesundheit, und der britische Fernsehsender Channel 4 strahlte im Januar dieses Jahres «Rap Therapy» aus, eine Serie, die sich um bekannte Rapper und ihre mentalen Probleme drehte. Auf Magazincovers, in Broschüren von Krankenversicherungen oder in den Teeregalen beim Grossisten: Überall geht es um unser seelisches Gleichgewicht.

Hinzu kommt, dass plötzlich jeder jemanden kennt, der von Burnout, Suchtproblemen, Panikattacken oder Depressionen betroffen ist: Der Schweizer Sozialdienst geht inzwischen davon aus, dass jeder Zweite hierzulande einmal in seinem Leben eine

Mentale Probleme sind in der Schweiz kein Tabuthema



Über drei Viertel der Befragten halten mentale Probleme für kein Tabuthema, über das sie nur ungern sprechen. Am offensten über mentale Probleme gesprochen wird in der Westschweiz. Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021», Details ab Seite 400.

psychische Erkrankung erleidet. Doch bevor die Stimmung hier kippt, fokussieren wir lieber auf das Positive. Die Lage ist so ernst, dass kein Weg daran vorbeiführt: Wir müssen uns nachhaltig etwas zur Wahrung, Prävention und Behandlung unserer psychischen Gesundheit einfallen lassen.

Von der «Kunst des Daraufscheissens»

Schon jetzt geben 92,9 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer in der «Sanitas Health Forecast 2021»-Studie an, die eigene mentale Ausgeglichenheit für wichtig bis sehr wichtig zu erachten, um Depressionen oder einem Burnout vorzubeugen. Und über drei Viertel sehen mentale Probleme nicht mehr als Tabuthema an, über das sie nur ungern sprechen. Tatsächlich ist auch die Sprache selbst in einem willkommenen Kulturwandel begriffen. Massentauglich-heitere bereitet beispielsweise der Büchermarkt schwere Stimmungsschwankungen auf: «Neue Irre» nennt der deutsche Psychiater Manfred Lütz seine «heitere Seelenkunde», die Hamburger Komödiantin Helene Bockhorst spricht offen über ihre «beste Depression der Welt», und der New Yorker Blogger Mark Manson lehrt seine millionenstarke Leserschaft die «subtile Kunst des Daraufscheissens» als ideale Strategie, um psychischen Krisen vorzubeugen. Schluss mit «Webstüblern», «Knalltüten» und «Idioten» – heute wahren wir Respekt vor sogenannten Hypersensiblen und Menschen mit besonderem Förderbedarf. Auch die sozialen Medien sind ein wichtiges Tool

im Rahmen dieser Enttabuisierungsprozesse. Gerade junge Menschen finden hier Leitbilder, die oft mehr Einfluss auf ihr Denken haben als Eltern und Lehrpersonen. Spricht auf Instagram eine junge Frau im «Diary of Anxiety» offen über Essstörungen, Therapieerfahrungen und depressive Schübe, bietet das für viele Teenager eine ungleich höhere Identifikationsfläche, als wenn im Schulunterricht Flyer mit Notrufnummern verteilt werden. Accounts zum Thema Mental Health Awareness sorgen für Empowerment bei Nutzerinnen und Nutzern, die Hashtags wie #anxiety und #selflove ganz selbstverständlich aneinanderreihen. Plötzlich werden Anerkennung und Pflege des Geisteszustands zu einer Frage der Selbstliebe, und Slogans à la «Breathe and remember who the fuck you are» zu modernen Kalenderweisheiten. «Wenn es nicht schwach ist, einen Arzt wegen einer körperlichen Krankheit aufzusuchen, dann ist es auch keine Schwäche, einen Therapeuten wegen einer psychischen Krankheit aufzusuchen!», postete etwa Psychologiestudent Tom Hulme alias Mindful Tom. Der britische Influencer erhält für seine Selfies und Statements zu eigenen Depressionssymptomen bis zu 100'000 Likes – Emoji-Herzen und liebevolle Kommentare inklusive. Auch auf neuen Social-Networking-Formaten wie Clubhouse oder Tiktok finden sich immer mehr Menschen, die offen in Diskussionsforen mit Gleichgesinnten und wissenschaftlichen Fachpersonen Austausch suchen und Aufmerksamkeit generieren wollen. Einzig bezüglich der Sicherheitsbestimmungen fehlt nach wie vor ein einheitlicher Rechtsrahmen im Bereich Big Data – Vorsicht bei Exkursionen im virtuellen Raum ist also angezeigt.

93%

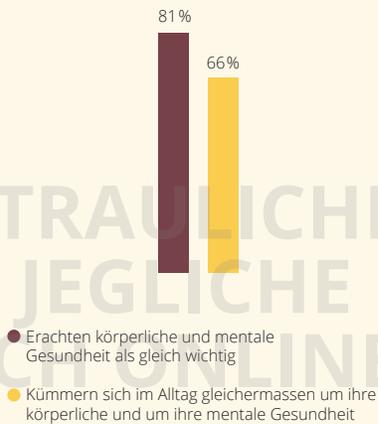
halten mentale Ausgeglichenheit für den besten Schutz vor einem Burnout

Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021», Details ab Seite 400.

Neue Möglichkeiten dank Wearables

Gemäss der «Sanitas Health Forecast 2021»-Studie erachten 81 Prozent der Schweizer Bevölkerung ihre körperliche und mentale Gesundheit als gleichermaßen wichtig – jedoch geben nur 66 Prozent an, sich um beide Aspekte zu gleichen Teilen zu kümmern. Hightech-Funktionen wie Datenanalysen und digitales Feedback in Echtzeit aber werden uns künftig auf dem Weg zur Rundum-Fitness nachhaltig unterstützen. Allein die explosionsartige Verbreitung von Meditations-Apps wie Calm oder Headspace – Letztere hat sogar für Netflix eine eigene Meditations-Serie produziert – zeigt, dass

Körper und Geist: Um unsere körperliche Gesundheit kümmern wir uns besser als um unsere geistige



Zwar erachten 81 % der Befragten körperliche und mentale Gesundheit als gleichermassen wichtig – doch nur zwei Drittel pflegen beides in demselben Ausmass. Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021», Details ab Seite 400.

Achtsamkeitsübungen im Alltag gefragt sind. Auch Wearables, tragbare Biosensor-Geräte wie Smartwatches und Fitnesstracker, haben Hochkonjunktur. Mitarbeitende der Stanford-Universität beispielsweise haben den «Spire Mindfulness»-Tracker entwickelt, der das Stresslevel anhand von Atemmustern analysiert und austariert. Zudem boomen digitale Sprachassistenten, Avatare und Cloud-basierte Anwendungen für künstliche Intelligenz, die durch Panikattacken führen und Suizidgefährdete aufspüren sollen (siehe Artikel auf Seite 202). Inwieweit künftig Headsets zur personalisierten Hirnstimula-

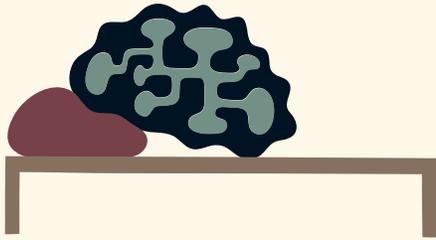
tion, wie sie der dänische Entwickler Platoscience anbietet, Erfolge im Umgang mit Depressionen bringen, wird sich zeigen. Doch selbst wenn der Wert solcher Geräte nicht immer in der unmittelbaren Behandlung liegt, so können sie zu Forschungszwecken in einem nie dagewesenen Rahmen Daten sammeln und auf lange Sicht neue Erkenntnisse liefern.

Neues Image für die Psychohygiene

Schon jetzt bilden technische Innovationen den steigenden Bedarf an Unterstützung im Bereich Mental Wellness, also bei unserem geistigen Wohlbefinden, ab. Wir erleben einen wahren Paradigmenwechsel, der dazu führt, dass der Gesundheit ein neuer Stellenwert in unserer Gesellschaft zuteil wird. Gleichzeitig avanciert Selfcare, also die Selbstfürsorge, zum Statussymbol. Auf die Frage, ob es im Alltag dazugehört, sich um seine mentale Gesundheit zu kümmern, antwortete im Rahmen der Sanitas-Umfrage die grosse Mehrheit mit einem deutlichen «Ja» (80,1 Prozent). Kurz: Unser ganzheitliches Wohlbefinden rückt zunehmend in den Mittelpunkt unseres Lebens, und Psychohygiene erhält ein neues, frisches Image.

Auch hinsichtlich der Ferienplanung gewinnen ganzheitliche Erholungsansätze an Bedeutung. Gefragt sind Konzepte, bei denen sich die Grenze zwischen hochspezialisierter medizinischer Klinik und Spa-Hotel immer mehr auflöst. Selbst wenn die einen nach wie vor eher zur Behandlung, die anderen zur Prävention psychischer Malaisen dienen (siehe Artikel auf Seite 210).

«Mentales Wohlbefinden und ein ganzheitlicher Ansatz ist auch in unserer Klinik der Schlüssel», sagt etwa Dr. Adrian Heini, medizinischer Leiter der Clinique La Prairie in Montreux. Und fügt an: «Die mentale Gesundheit ist Teil des medizinischen Check-ups unserer Gäste, der Medical-Spa-Behandlungen sowie des Ernährungs- und Fitnessmanagements. Psychiater, Psychologen und verhaltenstherapeutische Ernährungsberater arbeiten bei uns schon Hand in Hand.» Während der Pandemie seien der Bedarf an und die Nachfrage nach psychologischer Beurteilung und Therapie gestiegen, so Heini, der «in naher Zukunft eine noch höhere Nachfrage» erwartet. Neben Aktivitäten im



Freien und Med-Spa-Techniken, die eine körperliche und geistige Entspannung herbeiführten, sieht er genetische und epigenetische Tests als zukünftige Präventionswerkzeuge bei der Entwicklung eines gesünderen Lebensstils auf dem Vormarsch.

Einer der wichtigsten Trends, nicht nur am Genfersee: personalisierte Schlafprogramme, die Gäste lehren sollen, therapeutisch wirksame Nachtruhe zu finden, und so Stimmungsschwankungen, das Depressionsrisiko und Stress reduzieren. Dabei dürfte der grösste Schlaf-Hack der Zukunft das Wissen um zirkadiane Rhythmen sein. Was früher gemeinhin als «innere Uhr» bezeichnet wurde, zieht momentan die Aufmerksamkeit verschiedenster Branchen auf sich. Eigentliches Ziel ist es, sicherzustellen, dass unser Körper sich in der Nacht auf nichts anderes als Erholung und Regeneration konzentriert. So kann die optimale zirkadiane Beleuchtung durch zeitlich abgestimmte Lichtdosen bestimmt werden (übrigens auch, um Jetlag-Geplagte oder Schichtarbeitende gezielt zur Ruhe finden zu lassen). Zusätzlich sollen zirkadiane Diätpläne – alle Mahlzeiten werden in den aktiven Stunden aufgetischt – auch dem Verdauungsapparat Nachtruhe gewähren, und auf den Rhythmus der Hautzellen abgestimmte Crèmes versprechen zusätzlichen Nutzen. Sogar die Wellness-Musik wird optimiert: Nach der Erfassung biometrischer Daten sollen personalisierte, digital programmierte Klanglandschaften beispielsweise die Wirksamkeit von Massagen, ob anregend oder beruhigend, erhöhen.

Fitness für Hirn und Herz

Was die Wissenschaft immer differenzierter belegt, ist auch im Bewusstsein der Bevölkerung angekommen: Drei Viertel der Eidgenossinnen und Eidgenossen sind bereits jetzt überzeugt, dass ihre körperliche

che Gesundheit von der mentalen abhängt. Studien rund um Wechselwirkungen von Körper und Geist zeigen passend dazu ermutigende Erkenntnisse und Alternativen zu rein medikamentösen Behandlungen auf. In Oxford entwickelten Forschende eine achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) speziell für die Rückfallprävention bei Depressionen. Basierend auf Elementen buddhistischer Meditation und kognitiver Verhaltenstherapie erlernen Patientinnen und Patienten, Rückfallsymptome zu erkennen und mit Achtsamkeitsübungen gegenzusteuern. Was für eine gut verträgliche und wirksame Behandlungsoption indes lavendelöhlhaltige orale Phytotherapeutika bei Stress und Ängsten seien – zwei elementare Komponenten, wenn es um Depressionen geht –, das legte die 33. Schweizerische Jahrestagung für Phytotherapie bereits 2018 dar. Umgekehrt fördern meditative, neurowissenschaftlich inspirierte physische Workouts wie Yoga die Hirnaktivität – was insbesondere bei der Prävention von Krankheiten wie Alzheimer oder Demenz eine wichtige Rolle spielt, aber auch sonst die Konzentration und Kreativität zu fördern erlaubt. Zudem ist auch eine «richtige» Ernährung in der Lage, einen glücklich und schlau zu machen (siehe Interview auf Seite 165).

Dieser Trend zur Ganzheitlichkeit hat auch die Fitnessstudios erreicht, wo immer mehr Anbieter eigene Mental-Coaches und Ernährungswissenschaftler anstellen. So arbeiten im Winterthurer Z4P-Studio etwa Trainer, die per Sporthypnose Blockaden lösen und so zu psychischer Stärke und körperlicher Höchstleistung verhelfen wollen. Dank Youtube bereits in der Schweiz angekommen ist auch der kalifornische Trend der In-Trinity-Workouts. Dabei wird auf einem schrägen, ergonomischen Brett ein Mix aus Yoga, Pilates, Meditation und Kampfsport absolviert, während durch bestimmte Musik meditative Gehirnströme angeregt werden sollen – maximale Fitness für Hirn und Herz, die auch mit Minibrett unter dem Schreibtisch im Home-Office erzielt werden kann.

Die Bemühungen, allseits Rundum-Wellnesserlebnisse zu generieren, gehen allerdings auch recht kuriose Wege: Religiöse Sportkurse wollen neuerdings Erleuchtung mit Schwitzen verbinden – konfessionsübergreifend. Wer mehr dazu wissen will, schaut sich am besten das pakistanische Ramadan-Bootcamp an, das neben «einer besseren

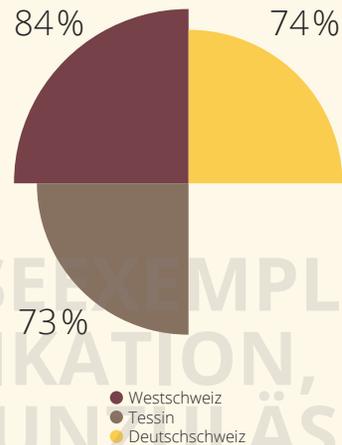
Physis» einen «gänzlich neuen Geisteszustand» verspricht. Und ob Masturbation mit einem detaillierten Terminplan zum Handanlegen bewusst als Schlüssel zu einem gesunden, achtsamen Lebensstil eingesetzt werden soll, ist ebenfalls jedem selbst überlassen.

Mehr als eine Modeerscheinung

Ende Dezember 2020 rief die weltweit agierende Unternehmensberatung McKinsey die «revolution in mental health care» aus. Tatsächlich liegt die Unterstützung eines solchen Gesundheitsoptimismus auch stark im Interesse von Wirtschaft und Politik. Dabei wird dem Wohlbefinden der Arbeitnehmenden, die teilweise sogar finanzielle Entlastung erfahren, eine völlig neue Aufmerksamkeit beigemessen. «Psychische Erkrankung trägt am meisten zum Produktivitätsverlust bei», sagt Vikram Patel, Professor of Global Health an der Harvard Medical School und Leiter des Mental Health Innovation Networks. Die eine Sache ist, mit drastisch gestiegenen Krankmeldungen als Folge der Pandemie umzugehen, die andere, sich bestmöglich für die Zukunft zu wappnen. Wie aus der «Reparaturmedizin» eine «Vorsorgemedizin» entstehen kann, das treibt auch Christoph Franz, Verwaltungsratspräsident des Pharmaunternehmens Roche und Co-Autor von «Die digitale Pille», um.



Abhängigkeit: Mentale Gesundheit beeinflusst körperliche Gesundheit



Drei Viertel aller Befragten (76%) sind der Auffassung, dass ihre physische Gesundheit von der mentalen abhängig ist. In der Westschweiz ist dieses Bewusstsein am stärksten verbreitet. Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021», Details ab Seite 400.

«Weltweit kosten uns chronische Krankheiten mehr als 6000 Milliarden US-Dollar, und das jedes Jahr», schreibt Franz in seinem Buch und fügt an: «Die Hälfte dieser Kosten könnte durch Prävention vermieden werden.»

Wie eine solche Prävention aussehen kann, formuliert Gerard Bodeker, Professor für Epidemiologie an der Columbia University und Vorsitzender der Mental Wellness Initiative des Global Wellness Institute, ganz konkret: «Ganzheitliche Strategien für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz umfassen ein breites Spektrum an Ansätzen: ergonomische Arbeitsplätze und Geräte, Einrichtungen vor Ort

oder Zuschüsse für Fitnessstudios und -kurse, gesundes Essen in Cafeterias, Ruheräume, aktive oder biophile Gestaltung von Arbeitsplätzen, Einrichtung von Arbeitsarrangements und -systemen, die mehr Flexibilität, Autonomie und die Abschwächung von Stress und Burnout ermöglichen, sowie die Anpassung der Arbeit an individuelle Interessen und Motivationen.» Gerade in der Schweiz, wo eine ganzheitliche Gesundheitsversorgung eher teuer ist, wird sich die finanzielle Unterstützung der Arbeitnehmenden auf lange Sicht für beide Seiten auszahlen. Aufgrund der – wenn auch vielerorts unfreiwilligen – Umstellung auf Home-Office und der Pandemie generell «haben Führungskräfte einen besseren Einblick in das Privatleben ihrer Mitarbeitenden erhalten», schreibt Analyst Brian Kropp: «Es mussten plötzlich nicht nur berufliche, sondern auch persönliche Probleme gelöst werden.» Kropp leitet seit Jahren die Umfragen der global agierenden Beratungsgesellschaft Gartner. Seine Befragungen hätten ergeben, «dass eine effektivere Unterstützung der Mitarbeitenden in ihrem Privatleben diesen nicht nur erlaubt, ein besseres Leben zu führen, sondern auch, mehr Leistung zu erbringen», so Kropp in der «Harvard

Business Review». Gesundheit ist also aus vielen Gründen erstrebenswert, und die Wege, sie zu erreichen, sind vielseitig. Dank der belastenden Ausnahmelage hat sich auf Regierungs- wie Bevölkerungsseite die Offenheit Neuem gegenüber erhöht. «Ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer fragt nach komplementärmedizinischen Behandlungen», bemerkte auch Yvonne Gilli, Präsidentin der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte, im SRF-«Tagesgespräch» vom 2. Februar 2021. Als Gynäkologin, die selbst eine komplementärmedizinische Ausbildung in klassischer Homöopathie absolviert hat, weiss sie um die Möglichkeiten integrativer Behandlungen. Die Befragten der Sanitas-Studie zeigten sich indes selbst gegenüber bislang exotisch anmutenden Therapieformen – von leistungssteigernden und angstlösendem Microdosing mit halluzinogenen Drogen und Pilzen bis hin zu Tier- und Humorthapien – mehrheitlich neutral bis aufgeschlossen. Inspirationen, wie nachhaltig ein gesunder Wertewandel auch politisch eingeleitet werden kann, gibt es zur Genüge. Im südasiatischen Königreich Bhutan wird bekanntermassen alljährlich nicht nur





«Einsamkeit stellt ein Sterberisiko dar, das jenem von übermässigem Alkoholkonsum ähnelt»

Maya Cosentino ist Ärztin und bildet sich derzeit in Bern zur Kinder- und Jugendpsychiaterin aus.

Frau Cosentino, Sie arbeiten in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bern. Was beobachten Sie dort?

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit und belasteten sozialen Beziehungen sind grosse Themen, übrigens nicht erst seit der Pandemie. Auch die wachsende Angst vor der Klimakrise bei Kindern und Jugendlichen ist ernst zu nehmen.

Inwiefern?

Eine britische Umfrage hat letztes Jahr festgestellt, dass «Eco Anxiety», also Öko-Angst, bei jungen Menschen eindeutig höher ist als in der Allgemeinbevölkerung. Das Royal College of Psychiatrists setzt sich seitdem aktiv dafür ein, Kindern und ihren Eltern zu helfen, mit Ängsten vor den aktuellen Veränderungen der Umwelt umzugehen.

Wie kann soziale Isolation krank machen?

Einsamkeit und geringe soziale Unterstützung erhöhen die Konzentration von entzündungsfördernden Immunmolekülen im Körper. Die Zunahme dieser Moleküle wird mit der Entwicklung psychischer Erkrankungen wie Angst und Depression sowie dem Risiko und

dem Fortschreiten körperlicher Erkrankungen in Verbindung gebracht. Vergessen wir nicht, dass Selbstmord die häufigste krankheitsbedingte Todesursache bei Jugendlichen in den sogenannten westlichen Ländern ist.

Von welchen körperlichen Erkrankungen sprechen Sie? Etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Man kann sagen, dass mangelnde soziale Beziehungen und Einsamkeit ein Sterberisiko darstellen, das dem von übermässigem Tabak- und Alkoholkonsum ähnelt und grösser ist als die Folgen von körperlicher Inaktivität, Übergewicht oder Luftverschmutzung.

Wo liegt die grösste Herausforderung für das Schweizer Gesundheitssystem?

Vor allem ausserhalb des Gesundheitssystems! Die menschliche Gesundheit ist neben sozialen Beziehungen von bewohnbaren Regionen mit Zugang zu lebenswichtigen Ressourcen abhängig. Treibhausgasemissionen, Lebensmittelkonsum und -produktion sowie Wassernutzung und -verteilung wirken sich heute und künftig zunehmend auf die menschliche Gesundheit aus. Wir sollten uns bewusst sein, dass die Umwelt und unsere Gesundheit untrennbar miteinander verbunden sind.

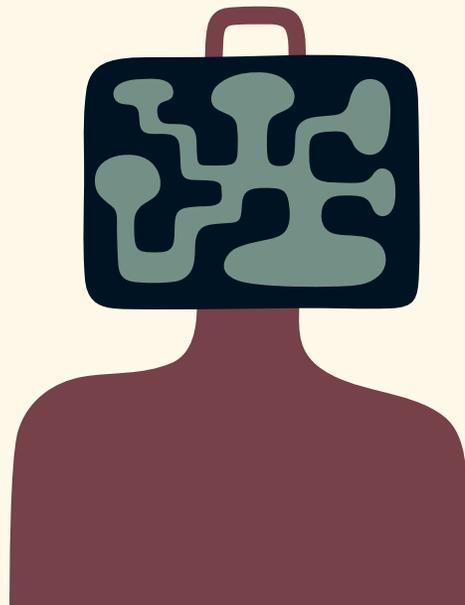
das Bruttosozialprodukt, sondern auch das Bruttonationalglück erhoben, um das Fortschrittsniveau des Landes zu bewerten. In ihrem «World Happiness and Wellbeing Policy Report» veröffentlichen die Vereinten Nationen ebenfalls jährlich, wie die einzelnen Länder im Glücks-Index abschneiden. In Indien wiederum gibt es seit 2014 das Ministerium für Ayurveda, Yoga und Naturheilkunde, das für die Entwicklung der traditionellen Medizin und ihre Integration in die formale Gesundheitsversorgung verantwortlich ist. Und an schwedischen Schulen stehen vor Prüfungen Aerobic-Übungen und in den Pausen Spaziergänge an der Tagesordnung – mit durchschlagendem Erfolg, was Testergebnisse und Stresslevel der Kinder anbelangt.

Mentale Gesundheit ist binnen kürzester Zeit vom Tabuthema zum Statussymbol aufgestiegen.

Solche Beispiele können wegweisend sein. Vor allem, wenn man bedenkt, dass «die Folgen von Stress auf ein sich entwickelndes Gehirn bei Kindern oder Jugendlichen lebenslange Auswirkungen haben können und vermeidbar sind, wenn man die richtige Wellness-Unterstützung erhält», wie Gerard Bodeker sagt. Relevant ist das selbstverständlich auch hierzulande: Schaut man sich die Jungen zwischen 18 und 29 Jahren an, korrelieren die Umfragewerte zu Stress (33 Prozent) und Angstzuständen (19 Prozent) und sind im Vergleich zur Gruppe der 60- bis 74-Jährigen (sieben Prozent und fünf Prozent) deutlich erhöht.

Pandemie, Klima, Wirtschaft – aufgrund zunehmender Existenzängste wird das Problem der steigenden Zahl psychischer Neuerkrankungen zunächst eher grösser als kleiner. Dass die Gesellschaft einen neuen Umgang mit ganzheitlicher Gesundheit finden muss, steht ausser Frage. Das Gute: Persönliche und wirtschaftliche Interessen sind grundsätz-

lich der wohl erfolgversprechendste Katalysator, wenn es um das Erlernen neuer Muster geht. Und so werden Sport und Ernährung künftig nicht länger als Werkzeuge der optischen Selbstoptimierung begriffen, sondern als Bausteine einer neuen Medical-Fitness-Bewegung, die unser körperliches, aber auch geistiges Wohlbefinden wahren beziehungsweise wiederherstellen soll. Achtsamkeitstherapien und Strategien zum Stressabbau gewinnen in der Prävention psychischer Krankheiten rasant an Bedeutung. Mentale Gesundheit ist binnen kürzester Zeit vom Tabuthema zum Statussymbol aufgestiegen, was wiederum zur Entstehung neuer Lifestyle-Trends und technischer Innovationen geführt hat. All das wird sich im Leistungsspektrum der Krankenversicherungen, im betrieblichen Gesundheitsmanagement und in der gesundheitspolitischen Neuausrichtung von Regierungen widerspiegeln. ●





«Ernährungsberatung bei Depression ist unüblich»

Der deutsche Neurologe Christof Kessler, Autor von «Essen für den Kopf», über den Zusammenhang von eiweissreicher Ernährung und Depression.

Herr Kessler, wenn Sie die absolute Macht über die Ernährungsindustrie hätten – welches Produkt würden Sie verbieten?

An erster Stelle Transfette. Das sind billige Pflanzenöle, die durch industrielle Prozeduren gehärtet und zum Beispiel zu Margarine und Frittierfett verarbeitet werden. Sie finden sich auch in Fertiggerichten und Müsliriegeln. Transfette schädigen das Nervensystem, und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sie für die Entwicklung von Demenz verantwortlich sind.

Inwieweit ist zu erwarten, dass die Psychiatrie solche Erkenntnisse einsetzt?

Jeder Zuckerkranke kommt in eine Ernährungsberatung, ebenso wird bei Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten nach Risikofaktoren gesucht. Die Ernährungsberatung bei Depression, chronischen Stresssymptomen oder beginnender Demenz ist dagegen weitgehend unüblich. Patientinnen und Patienten mit Depression werden in der Psychiatrie mit Medikamenten behandelt, die den Serotoninspiegel im Gehirn anheben. Denn: viel Serotonin gleich wenig Depression, wenig Serotonin gleich viel Depression. Durch eine

gezielte eiweissreiche Ernährung nehmen wir aber auch die Aminosäure Tryptophan auf, aus der im Gehirn Serotonin entsteht. Fisch, Nüsse und Eier enthalten viel Tryptophan, Fastfood wenig.

Der Trend geht hin zu Mind-Diäten. Was steckt dahinter?

In der Mind-Diät wird ein besonderes Augenmerk auf die antioxidative Potenz der Nahrungsmittel gelegt. Zu den Antioxidantien gehört zum Beispiel das Vitamin C in Obst und Gemüse. Wenn während des Zellstoffwechsels Abbauprodukte freigesetzt werden, die unsere Nervenzellen schädigen und zerstören können, fangen Antioxidantien diese ab und schützen so vor Demenz und Altern.