

A photograph of a woman and a young girl sitting on the grass outdoors. The woman is on the right, wearing a dark jacket and a patterned scarf, looking down at something in her hands. The girl is on the left, wearing a light blue shirt and a striped skirt, also looking down. The background is a blurred green field with trees.

Sonderbeilage CSS Gesundheitsstudie 2022

Wie geht es der Schweizer Bevölkerung?

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.



Inhalt



Verwundbarkeit ist uns bewusst geworden

Seite 4

Wie geht die Schweiz mit Krankheit und Gesundheit um?

Seite 6

Drucksituationen meistern

Seite 8

Die CSS Gesundheitsstudie 2022
finden Sie auf



css.ch/gesundheitsstudie

Was tut unserer Psyche gut?

Seite 10



Digitale Begleiter, die das Leben erleichtern

Seite 12



Früherkennung für mehr Lebensqualität

Seite 14

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Als grösster Grundversicherer interessiert uns, wie die Schweizer Bevölkerung mit Gesundheit und Krankheit umgeht. Aus diesem Grund haben wir 2020 die CSS Gesundheitsstudie ins Leben gerufen. In diesem Jahr geht die repräsentative Studie in die dritte Runde. Wie ein Seismograf zeichnet sie die Veränderungen nach, die sich seit dem Ausbruch der Pandemie ereignet haben.

Beginnen wir mit dem Positiven: Die Schweizer Bevölkerung bezeichnet sich mehrheitlich als gesund. Wenn es um die psychische Gesundheit geht, geben sogar über 70 Prozent an, sie seien gesund. Wenn wir die Resultate aber etwas genauer anschauen, dann gibt es auch Grund zur Sorge: Die Zahl jener Personen, die krank oder zumindest nicht ganz gesund sind, steigt deutlich. Gut ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung fühlt sich momentan nicht vollständig gesund – vor einem Jahr lag dieser Wert noch bei 22 Prozent.

Dieser Befund steht in Kontrast zur weitgehend verstummten öffentlichen Debatte über Corona. Die Pandemie hat sich von einem akuten und sichtbaren Ereignis zu einer chronischen und schleichenden Belastung für die Volksgesundheit entwickelt.



In dieser Beilage von «CSS und Sie?» greifen wir die Schwerpunkte der CSS Gesundheitsstudie auf: Ein Arzt berichtet aus seinem Praxisalltag und von den Veränderungen, die er seit dem Beginn der Pandemie beobachtet. Drei Menschen verraten uns ihre Rituale im Alltag, um ihre psychische Gesundheit zu stärken. Und wir stellen drei Schweizer Start-ups vor, welche die mentale Gesundheit der Bevölkerung mit digitalen Hilfsmitteln verbessern wollen.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!

Herzliche Grüsse

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Philomena Colatrella'. The signature is stylized and fluid.

Philomena Colatrella
CEO

Verwundbarkeit ist uns bewusst geworden

Im Praxisalltag nimmt Felix Huber* zwar keine grundsätzliche Verschlechterung des Gesundheitszustands der Bevölkerung wahr. Er betont jedoch, dass die Corona-Pandemie zu Verunsicherung und einer grösser empfundenen Krankheitslast geführt habe.

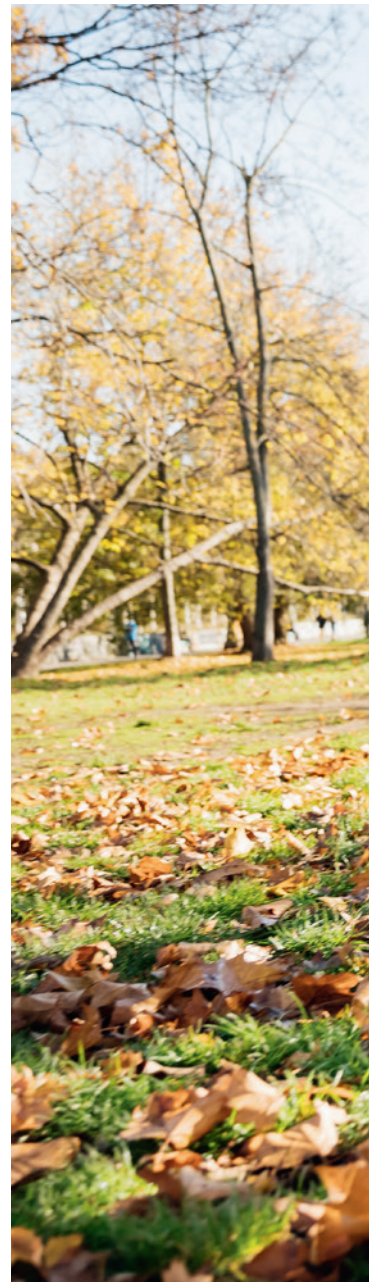
Die Resultate der CSS Gesundheitsstudie stehen für Felix Huber im Widerspruch zum Umstand, dass der Gesundheitszustand der Bevölkerung trotz der Corona-Pandemie objektiv gesehen laufend besser wird. «Die Lebenserwartung steigt, und der medizinische Fortschritt hat viele neue Therapien ermöglicht», so Huber. Auf subjektiver Ebene jedoch habe Corona erhebliche Spuren hinterlassen: «Sehr viele Menschen haben in den letzten zwei Jahren die Pandemie mit ungewissem Ausgang als bedrohlich erlebt. Zudem hat uns Corona unsere eigene Verwundbarkeit wieder vermehrt bewusst gemacht.» Dieses Ausgeliefertsein habe vielen Menschen enorm Angst gemacht und sich auf ihre psychische Gesundheit ausgewirkt. «Spannend wäre zu wissen, wie sich die Belastung in zwei unterschiedlichen Populationen zeigt, beispielsweise in Appenzell und in Genf.»

Männer verdrängen eher

Dass sich – gemäss CSS Gesundheitsstudie – junge Frauen immer häufiger psychisch belastet fühlen, deckt sich mit der Wahrnehmung von Felix Huber, «denn bei Frauen ist die selbst-

empfundene psychische Belastung in der Regel deutlich grösser. Männer lassen belastende Ereignisse einfach nicht so stark an sich herankommen. Sie verdrängen eher und neigen bei psychischen Schwierigkeiten zu erhöhtem Alkoholkonsum und generell gesteigertem Suchtverhalten.» Die in der Studie geäusserte Stressproblematik ist für Felix Huber angesichts kontinuierlich steigender Anforderungen im Beruf und immer höherem Arbeitstempo keine Überraschung. «Letztlich ist das ein Abbild unseres Lebens, das immer schneller getaktet wird.»

Sollte sich die Pandemiesituation weiter abschwächen, geht Felix Huber davon aus, dass sich das subjektive Wohlbefinden der Bevölkerung in den kommenden Jahren wieder verbessern wird. «Allerdings hängt die selbstempfundene Krankheitslast von vielen äusseren Faktoren ab, wie zum Beispiel der Bedrohungslage, der sozialen und finanziellen Sicherheit oder den eigenen Lebensperspektiven.» Und vieles davon könne man auch in Zukunft nicht selbst beeinflussen.



***Dr. med. Felix Huber** ist praktizierender Arzt und Präsident von mediX schweiz, dem Zusammenschluss von zehn regionalen Ärztenetzen.





Die CSS Gesundheitsstudie 2022 zeigt:



Ein Drittel der Bevölkerung fühlt sich nicht vollständig gesund

Bei der ersten Erhebung zu Beginn der Corona-Pandemie (März 2020) gaben 22 Prozent der Befragten an, dass sie nicht vollständig gesund oder gar krank seien. Im Juni 2021 lag dieser Wert bei 27 Prozent, und im Juni dieses Jahres ist er gar auf 35 Prozent gestiegen. Der Gesundheitszustand der Bevölkerung hat sich insbesondere zwischen Juni 2021 und Juni 2022 markant verschlechtert.

Zwar gab es in dieser Zeit grosse Impfortschritte und es verbreiteten sich Virusvarianten mit weniger schweren Krankheitsverläufen. Deren leichtere Übertragbarkeit sowie das Wegfallen von Präventionsmassnahmen haben die Zirkulation des Virus jedoch beschleunigt. All das hat offenbar Spuren hinterlassen: Die Pandemie hat sich zu einer schleichenden Belastung für die Volksgesundheit entwickelt.

Die Studie

Wie geht die Schweiz mit Krankheit und Gesundheit um?

Wir untersuchen mit der jährlich durchgeführten Gesundheitsstudie das Wohlbefinden der Schweizer Bevölkerung und deren Umgang mit Gesundheit und Krankheiten. Die Studienreihe fokussiert nicht nur auf das Gesundheitsverhalten, sondern bildet auch das Kranksein als Teil des menschlichen Lebens und die damit verbundenen Ängste und Befürchtungen ab.



Nachgefragt beim Studienautor **Michael Hermann** von Sotomo

Wie schätzen Sie die Ergebnisse der Studie ein?

Die Studie zeigt eine Entwicklung auf, die uns zu denken geben sollte. Während sich zu Beginn der Pandemie 22 Prozent der Schweizer Bevölkerung als nicht ganz gesund eingeschätzt haben, ist dieser Anteil mittlerweile auf 35 Prozent gestiegen. Corona ist zwar aus den Schlagzeilen verschwunden und die Intensivstationen sind nicht mehr überlastet. Dennoch ist der Anteil jener Menschen, die gesundheitlich angeschlagen sind oder kränkeln, so hoch wie nie seit 2020. Die akute Phase der Coronapandemie ist in eine schleichende beziehungsweise chronische Phase übergegangen.

Welches Ergebnis hat Sie am meisten überrascht, und warum?

Bemerkenswert finde ich ein Ergebnis im Bereich der psychischen Gesundheit. Die Studie zeigt, dass Burnout-Betroffene klar an erster Stelle fehlende Wertschätzung am Arbeitsplatz als Ursache für ihre Erkrankung nennen. Wir reden viel von Leistungsdruck und verfliessenden Grenzen zwischen Beruf und Freizeit als Stressfaktor – doch offenbar geht es oftmals schlicht um das Bedürfnis nach Wertschätzung. Das hat mich beeindruckt, und als Arbeitgeber schreibe ich mir dies gleich doppelt hinter die Ohren.

Was ist die Stärke dieser Studie?

Für mich ist das Besondere an dieser Studienreihe, dass wir uns nicht vor heiklen Themen und Fragen scheuen. Wir interessieren uns nicht nur für Gesundheit und Prävention, sondern sind der Ansicht, dass auch das Kranksein zum Leben gehört. Wir fragen deshalb nach, wie die Menschen in der Schweiz damit umgehen und wovor sie sich fürchten. Damit wollen wir auch einen Beitrag für die Akzeptanz und zur Enttabuisierung leisten.

Die CSS Gesundheitsstudie 2022

Gesund- und Kranksein in der Schweiz

Das Forschungsinstitut Sotomo hat die CSS Gesundheitsstudie durchgeführt. Für die Studie wurden mittels Online-Panel 2136 Personen in der deutsch-, französisch- und italienischsprachigen Schweiz ab 18 Jahren befragt.



css.ch/gesundheitsstudie



Nachgefragt bei **Torsten Butz**, Leiter Geschäftsmodell- und Innovationsentwicklung bei der CSS

Was tut die CSS im Bereich der Digitalisierung?

Laut unserer Studie wünschen sich 90 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer, dass die Digitalisierung im Gesundheitswesen vorangetrieben wird. Wir engagieren uns für eine qualitativ hochstehende und kosteneffiziente Versorgung der Zukunft. Dabei ist die Digitalisierung ein wichtiger Treiber. Ein grosses und weitgehend unausgeschöpftes Potenzial sehe ich bei digitalen Hilfsmitteln, die unsere Versicherten sowie Patientinnen und Patienten unterstützen.

Woran denken Sie da?

An Apps oder digitale Begleiter, die uns das Leben in Bezug auf unsere Gesundheit erleichtern. Wir sind bestrebt, die relevanten, vielfältigen Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu fördern. Seit über zwei Jahren investieren wir beispielsweise in digitale Start-ups mit einem eigens dafür geschaffenen Venture-Fonds. Die von den Start-ups entwickelten Produkte und Dienstleistungen unterstützen Personen bei der Prävention, bei der Genesung oder in der Betreuung. Im Fokus stehen dabei Telemedizin, Früherkennungsdiagnostik sowie digitale Therapien und Tools für Chronischkranke. Bisher haben wir in diesem Rahmen fünf Start-ups unterstützt.

Haben Sie ein konkretes Beispiel?

Mit «OnlineDoctor» kann man Hautprobleme schnell, ortsunabhängig und kostengünstig von in der Schweiz zugelassenen Hautärzten beurteilen lassen. Oder «Flow Neuroscience» entwickelt ein Gerät, mit dem Patientinnen und Patienten eine Depression unter Anleitung zu Hause behandeln können. Das Potenzial im Gesundheitsbereich ist bei weitem noch nicht ausgeschöpft. Ich freue mich darauf, die Weiterentwicklung mit meinem Innovationsteam in Zusammenarbeit mit weiteren Bereichen der CSS und externen Partnern voranzutreiben.

Innovationspotenzial fördern

Die CSS verfolgt einen doppelten Ansatz mit intensiver Digitalisierung und Innovation im Gesundheitswesen, um ihre Versicherten auf ihrem gesamten Gesundheitsweg zu begleiten. Seit 2020 wird unter anderem in Start-ups investiert, die den Versicherten die medizinische Versorgung von morgen durch innovative Produkte und Dienstleistungen zugänglich machen.



css.ch/de/swisshealth-ventures

Mehr dazu auf Seite 12 und 13

Wellness-
Gutschein
gewinnen

Wettbewerb:

Gönnen Sie Ihrem Körper und Geist eine Auszeit in den Wellness-Oasen der Aqua Spa Resorts. Wir verlosen 10 Gutscheine à 100 Franken.

Frage: Wie lange waren Männer in der Schweiz im Zeitraum zwischen Juli 2021 und Juni 2022 im Durchschnitt krank?

Teilen Sie uns Ihre Antwort und Ihre Absenderadresse mit auf wettbewerb@css.ch

Einsendeschluss: 31.1.2023

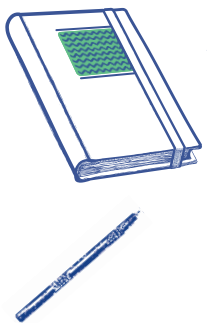
Drucksituationen meistern

Die berufliche Belastung wird laut der CSS Gesundheitsstudie als Gesundheitsrisiko betrachtet und gar als Volkskrankheit Nummer eins identifiziert. Immer mehr verkommt der Beruf zum ungesunden Stressfaktor. Wie gehen Sie mit Drucksituationen um? Zwei Tipps, wie Sie das Bewusstsein lenken und etwas bewirken können.

Aufmerksamkeit lenken

Wenn wir uns gestresst fühlen, wird unser Blick sehr eng. Die ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf das Problem. Dies kann kurzfristig – bei einer Gefahr oder Bedrohung – nützlich sein, ist aber mit einer verzerrten Sichtweise verbunden. Wenn wir nichts dagegen tun, fokussiert unser Gehirn automatisch bis zu drei Mal intensiver auf das Negative.

Tipp: In einem Stressmoment lohnt es sich, die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf das Positive zu richten. Auf etwas, das gut, einfach und leicht ist. Auf eine wertschätzende Bemerkung, auf einen Teamerfolg oder einen glücklichen Moment.



Sie können zum Beispiel in einem Dankbarkeitstagebuch die erfolgreichen, schönen, erfüllenden Ereignisse festhalten. So lenken Sie die Aufmerksamkeit ganz bewusst in eine positive Richtung.

Einflussbereich entdecken und damit spielen

Veränderungen sind Teil des Lebens. Gibt es Verhaltensweisen oder Beziehungen, die Sie verändern möchten? Oder haben sich Gewohnheiten eingeschliessen, die Sie loslassen wollen? Am einfachsten gelingt dies in Ihrem eigenen Einflussbereich.

Der Einflussbereich-Sombrero



Eigener Einflussbereich: Hier können Sie alleine ganz viel bewirken.

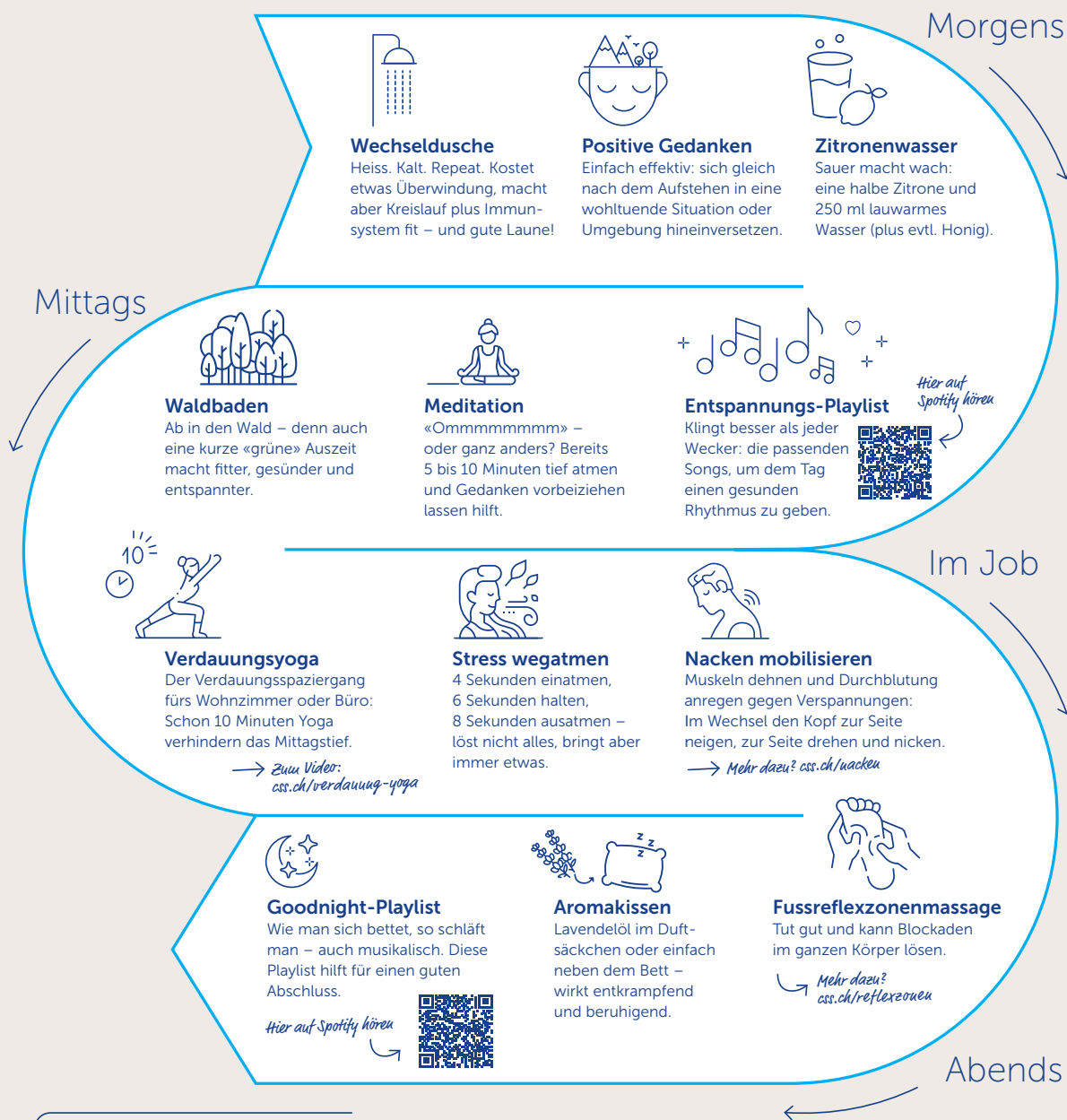
Kann nur indirekt beeinflusst werden.

Kann gar nicht beeinflusst werden.

Tipp: Gesetzliche Strukturen, Bestimmungen im Unternehmen oder politische Entscheide können leider nur mit einem grossen Kräfteinsatz verändert werden. Meist lohnt sich ein angemessener Umgang mit solchen Situationen, indem Sie lernen, die Umstände zu akzeptieren und das Potenzial in Ihrem eigenen Einflussbereich auszuschöpfen.

Entspannt durch den Tag

Weniger Stress, mehr Energie: Bereits zwei bis drei dieser einfachen Routinen geben Rückenwind im Alltag. Probieren Sie es aus!



Noch mehr Tipps:
css.ch/gesundheit



Psychische Gesundheit

Was tut unserer Psyche gut?

Die Studienreihe zeigt eine Verschlechterung des körperlichen Gesundheitsempfindens im Verlauf der Pandemie. Eine solche lässt sich auch beim psychischen Wohlbefinden feststellen, wenn auch weniger ausgeprägt. Drei Personen erzählen, wie sie ihre psychische Gesundheit stärken. So unterschiedlich wie die Menschen sind auch die Formen und Rituale.



Michèle Bachmann meditiert jeden Tag. Auch das Schwimmen ist für ihre Seele eine Wohltat.



Beim Schwimmen fühle ich mich frei und schwerelos – vor allem im Freien und wenn ich mich anschliessend an der Sonne aufwärmen kann. In unseren Breiten-graden ist das leider nur beschränkt möglich. Dafür meditiere ich jeden Abend vor dem Einschlafen während einer halben Stunde. Ich blicke zuerst auf den Tag zurück und versuche anschliessend, an nichts mehr zu denken. Das holt mich runter und beruhigt mich. Ich fühle mich danach ganz leicht, fast ein bisschen schwebend. Ich mache das, seit ich 16 Jahre alt bin, und ich habe seither auch einige Meditationskurse besucht. Egal, wie stressig der Tag war, diese kleine Auszeit ist für mich zu einem unverzichtbaren Ritual geworden. Dank der Meditation komme ich auch nicht ins Grübeln und schlafe in der Regel entspannt durch.»

Die CSS Gesundheitsstudie 2022 zeigt:



55 Prozent der jungen Frauen leiden

Der Anteil der Personen mit einer guten psychischen Verfassung ist seit 2021 von 74 auf 71 Prozent gesunken. Insbesondere viele junge Frauen zwischen 18 und 30 Jahren (55 Prozent) beschreiben ihr psychisches Wohlbefinden in der jüngsten Befragung als durchzogen oder schlechter. Damit ist der sehr hohe Wert des letzten Jahres (49 Prozent) nochmals gestiegen. Auch unter den Männern sind es besonders die jungen, denen es schlecht oder oft nicht so gut geht (24 Prozent).



Jonathan Agbenyega kommt beim Spazieren zur Ruhe. Der tägliche Fussmarsch ist für ihn unerlässlich.

« Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht irgendwohin losmarschiere – ganz egal, wie das Wetter ist. Das macht meinen Kopf frei, gibt mir Energie und lenkt meine Aufmerksamkeit auf Phänomene, die ich sonst übersehen würde: die Artenvielfalt in der Vogelwelt beispielsweise oder die unterschiedlichen Stimmungen in der Natur. Das ist nur möglich dank der Langsamkeit, die mit dieser Bewegungsform verbunden ist. Besonders praktisch ist, dass es dafür nichts anderes braucht als ein gutes Paar Schuhe und passende Kleidung. Ich habe das Gefühl, durch meine täglichen Spaziergänge, die ich mir während der Pandemie angewöhnt habe, so viel mehr von dieser Welt zu sehen. Aufgrund der Regelmässigkeit bleibe ich erst noch körperlich fit, und ich kann seither auch besser damit umgehen, wenn es im Leben mal nicht so läuft wie geplant.»



Nicolas Dula geht offen durchs Leben – und gewinnt viel Energie durch seinen Optimismus.

« Ich bin generell ein sehr optimistischer, offener und unkomplizierter Mensch, der hart arbeitet, aber sich auch immer wieder dafür belohnt. Zum Beispiel mit einem guten Essen auswärts oder einer inspirierenden Reise, ganz nach dem Motto «work hard, play hard». Ich glaube durchaus, dass die eigenen Gedanken und die Einstellung zum Leben einen grossen Einfluss darauf haben, wie man sich fühlt. Das geistige Wohlbefinden hat natürlich auch immer etwas mit den Lebensumständen zu tun; es ist ja nicht so, dass alleine die Kraft der Gedanken ausreicht, um psychisch gesund zu bleiben. Ich habe neben meinem Job im Moment wenig familiäre oder andere Verpflichtungen. Dadurch bin ich ziemlich frei, wie ich meine Freizeit und überhaupt mein Leben gestalte. Diese Freiheiten weiss ich zu nutzen – und sie geben mir deshalb sehr viel Energie.»

Digitalisierung

Digitale Begleiter, die das Leben erleichtern

Digitale Begleiter führen uns durch die tägliche Meditation, zeichnen Biketouren auf oder berechnen die fruchtbaren Tage. Sie sind uns bestens bekannt als Apps und unterstützen gesunde Gewohnheiten im Alltag. Die CSS fördert die Entwicklung von weiteren innovativen digitalen Begleitern. In diesem Jahr hat sie dafür das Innovationsprogramm Future of Health Grant gemeinsam mit dem EPFL Innovation Park in Lausanne gestartet. Folgende drei geförderte Start-ups engagieren sich im Bereich der psychischen Gesundheit:

Future of Health Grant:

Digitale Gesundheitsvorsorge birgt grosses Potenzial, die Qualität von Behandlungen zu verbessern und die Gesundheitskosten zu dämpfen. Future of Health Grant ist ein Innovationsprogramm zur Förderung von Start-ups und Projektträgern im Bereich Digital Health. Unser Ziel ist es, digitale Gesundheitslösungen mit finanzieller Hilfe und dem Know-how von Partnern aus Forschung und Wirtschaft voranzubringen.



css.ch/health-grant

Neuria: spielend gesund essen

Fettleibigkeit ist eine Gesellschafts-krankheit, die zu einem sozialen Problem geworden ist. Betroffenen Personen wird oft gesagt: «Essen Sie weniger und besser!» Logisch, aber frustrierend. Da es in den meisten Fällen darum geht, das Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln nachhaltig zu kontrollieren, scheitert eine aufgezwungene Diät langfristig in 90 Prozent der Fälle. Das Freiburger Start-up Neuria hat sich daher für den umgekehrten Ansatz entschieden. Zusammen mit einem Team aus Neurowissenschaftlerinnen, Ingenieuren und Videospielherstellern entwickelt es Lösungen zur Veränderung von Essgewohnheiten.

Neuria arbeitet in der Forschung mit Universitäten und Spitälern zusammen. Gemeinsam haben sie kognitive Übungen erarbeitet, deren Ausführung einen direkten Einfluss auf das Belohnungszentrum des Gehirns hat. Die Idee ist, die Schaltkreise des Gehirns auf spielerische Weise «gamifiziert» und mit Online-Methoden zu verändern. Damit wird die Attraktivität von nicht empfohlenen Lebensmitteln verringert und das Übergewicht auf natürliche Weise reduziert.



neuria.ch

Gossik: Hilfe bei ADHS

Das St. Galler Start-up Gossik ermöglicht Menschen mit Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS), ihre Agenda besser zu führen. Die App, die auf das Smartphone heruntergeladen werden kann, erinnert sie jederzeit an das Tagesprogramm. Verschiedene Aufgaben können laufend hinzugefügt werden. Gossik priorisiert sie und verhindert jeglichen Hang zur Aufschieberei.



gossik.ch

Ylah: Psychotherapie online fortführen

Ylah ist ein Berner Start-up, das sich an Psychotherapeuten richtet. Es bietet ihnen ein Dashboard, mit dessen Hilfe sie Patientinnen und Patienten auch zwischen zwei Sitzungen begleiten und ihnen Übungen verschreiben können, die helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Kurz erklärt: Ylah ermöglicht Psychotherapeuten, kontinuierlich Informationen über den Gemütszustand der Patientinnen und Patienten und die Wirkung der Therapie zu sammeln.



ylah.ch



Demenz

Früherkennung für mehr Lebensqualität

Jährlich erkranken in der Schweiz mehrere zehntausend Menschen neu an Demenz. Trotz jahrzehntelanger Forschung sind noch keine Medikamente auf dem Markt, die eine Erkrankung aufhalten können.



***Prof. Dr. med. Hans Heinrich Jung** ist leitender Arzt und Leiter der Memory Clinic der Klinik für Neurologie am Universitätsspital Zürich

An Demenz zu erkranken, ist eine der am meisten geäusserten Befürchtungen der Schweizer Bevölkerung. Eine durchaus nachvollziehbare Sorge, da sich die Zahlen seit Jahren auf einem hohen Niveau bewegen. Obwohl seit Jahrzehnten weltweit fieberhaft geforscht wird, ist noch immer kein Medikament auf dem Markt, das die Krankheit aufhalten oder gar verhindern könnte.

«Zwar wissen wir, welche Prozesse sich zum Beispiel bei einer Alzheimer-Demenz im Gehirn abspielen. Auch was die Risikofaktoren – unter anderem ein hohes Alter, eine genetische Veranlagung oder chronische Erkrankungen wie Diabetes – anbelangt, sind die Fakten bekannt», erklärt Prof.

Dr. med. Hans Heinrich Jung*. Spezifische Therapien für die Alzheimer-erkrankung seien zwar in der Erprobung, aber in der Schweiz noch nicht zugelassen, was auch mit der Komplexität der Erkrankung zusammenhänge, sagt der Experte. Er geht denn auch davon aus, dass in den kommenden Jahrzehnten aufgrund der demografischen Entwicklung die Anzahl der Demenzerkrankungen in der Schweiz weiter zunehmen wird.

Wichtige Früherkennung

Zwar tauchten vor kurzem Berichte auf, die von einem «Quantensprung» und gar einem «Durchbruch» in der Medikamentenforschung sprachen. «Solche Schlagzeilen, wie sie auch in früheren Jahren schon aufgetaucht sind, sind stets mit Vorsicht zu genießen und die konkreten Studienergebnisse abzuwarten. Wichtig ist insbesondere die Früherkennung», betont Hans Heinrich Jung; nicht zuletzt deshalb, weil sich die Symptome von Demenz und einer heilbaren Depression sehr ähnlich seien und verwechselt werden könnten.

Bei der Früherkennung seien vor allem Hausärztinnen und Hausärzte gefordert, die jemanden bei Verdacht auf Demenz zum Beispiel an eine dafür spezialisierte Memory Clinic überweisen könnten. Mit einer Früherkennung lasse sich eine Demenz zwar nicht verhindern, «aber mit rechtzeitigen Interventionen – Medikamente und nichtmedikamentöse Therapien – können die Symptome gemildert werden, und die Krankheit lässt sich verlangsamen. So kann eine betroffene Person länger ein selbstbestimmtes Leben führen.»

Hans Heinrich Jung unterstreicht auch die Wichtigkeit eines gesunden Lebenswandels. «Wer sich gesund ernährt, nicht übermässig Alkohol trinkt, sozial gut vernetzt ist und Sport treibt, kann einiges dazu beitragen, das Demenzrisiko zu senken.»

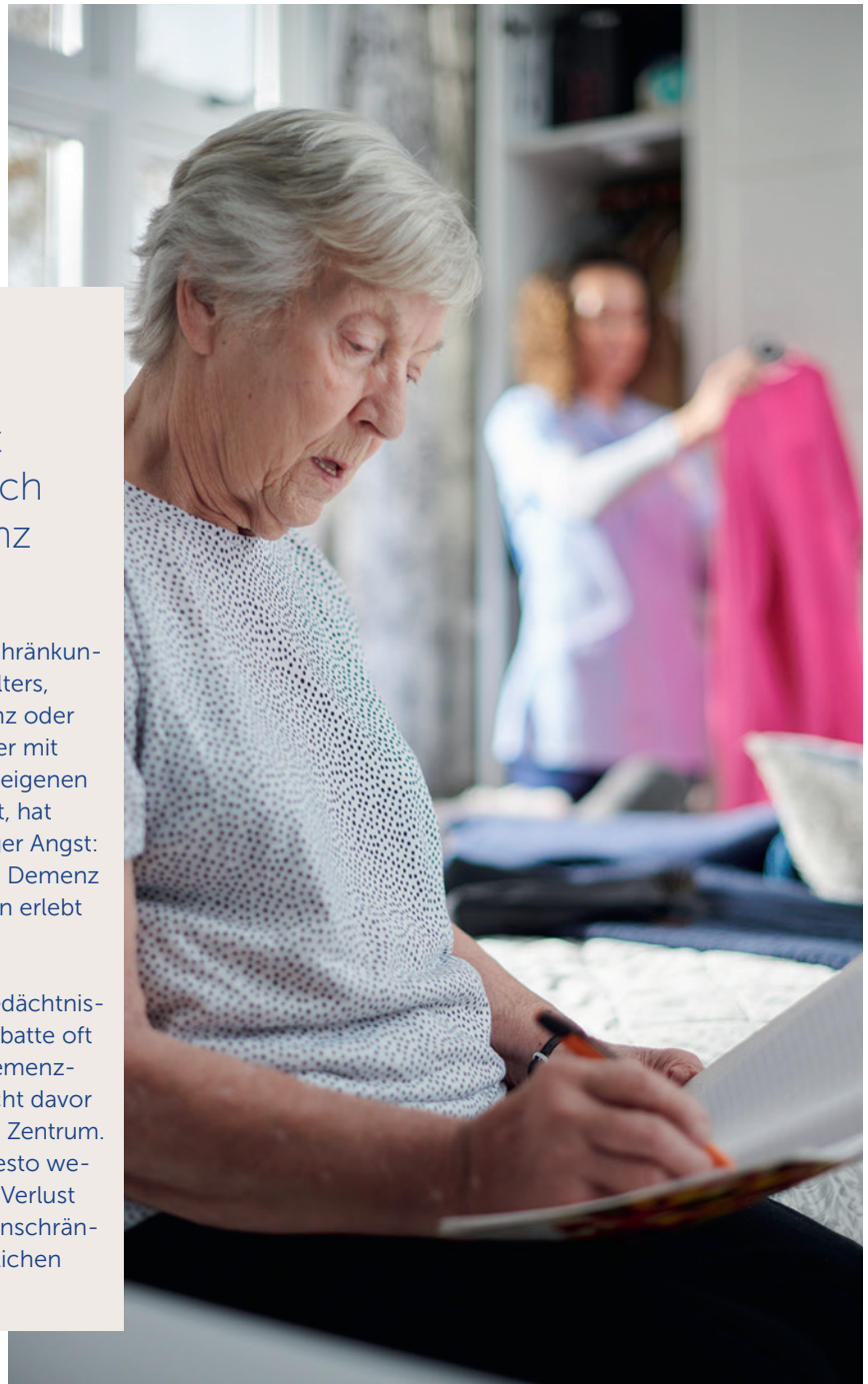
**Die CSS Gesundheitsstudie
2022 zeigt:**



75 Prozent
fürchten sich
vor Demenz
im Alter

Gefragt nach typischen Einschränkungen und Erkrankungen des Alters, steht bei den meisten Demenz oder Alzheimer an erster Stelle. Wer mit einer schweren Krankheit im eigenen nahen Umfeld konfrontiert ist, hat dadurch eher mehr als weniger Angst: 41 Prozent der Befragten, die Demenz bei einem nahen Angehörigen erlebt haben, fürchten sich mehr.

Obwohl der schleichende Gedächtnisverlust in der öffentlichen Debatte oft ein primäres Merkmal von Demenzerkrankungen ist, steht die Furcht davor nur bei jüngeren Befragten im Zentrum. Je älter die Befragten sind, desto weniger bedrohlich werden der Verlust des Gedächtnisses und die Einschränkungen im zwischenmenschlichen Austausch wahrgenommen.



Informationen über
das Thema Alzheimer:



[alzheimer-schweiz.ch](https://www.alzheimer-schweiz.ch)

Sie bringt Ordnung in deine Gesundheit.

Medizinisches
Lexikon



Symptome
überprüfen



Vorsorge-
empfehlung



Arzttermine
vereinbaren



Medikamente
bestellen



Persönliches
Dossier



Telemedizin



Kontakt zu
Fachpersonen



Hallo Well.

well

CSS

Jetzt herunterladen:
css.ch/well



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play



Well. Die Gesundheitsplattform
für die Schweiz.

CSS