

Medienmitteilung

## Wenn Angst krank macht

**Klimaerwärmung, Energiemangellage, Ukraine-Krieg. Gehäufte Krisen führen zu mehr Ängsten in der Bevölkerung. Eine wachsende Zahl von Menschen reagiert sogar mit ernst zu nehmenden Angstzuständen darauf, die klinisch behandelt werden müssen, wie die heute veröffentlichten Zahlen des Bundesamtes für Statistik zeigen. Aber nicht jede Besorgnis muss gleich krankhaft sein.**

Putin droht mit einer Atombombe. Im Winter könnte der Strom ausfallen. Die Zahl der Corona-Infizierten steigt wieder. Die Krisen, die unsere Gesellschaft zurzeit bedrohen, überschlagen sich. Viele Menschen sorgen sich. Einige so sehr, dass die Ängste ihre Gesundheit beeinflussen. «Wir haben tatsächlich bereits Anfragen von Menschen zum Thema Klima-Angst erhalten», sagt Dietmar Hansch, Leitender Arzt der psychiatrischen Privatklinik Hohenegg.

Die Zahl der psychisch belasteten Menschen nimmt generell zu. Google-Anfragen mit dem Schlüsselwort Angst sind seit 2004 um 300 Prozent gestiegen. Eine Umfrage<sup>1</sup>, die das Institut gfs in Bern diesen Sommer durchgeführt hat, zeigt ausserdem, dass rund 40 Prozent der Bevölkerung eine hohe oder sehr hohe psychische Belastung aufweisen. Auftraggeberin der Studie war die Trägerschaft «Wie geht's dir?», zu der unter anderem Pro Mente Sana und verschiedene Kantone gehören. Befragt wurden knapp 4000 Personen in der ganzen Schweiz. Faktoren, die eine höhere Belastung begünstigen, sind eine unsichere Lebenssituation, das Leben in der Stadt sowie ein junges Alter.

## Trainieren gegen die Angst

Aber nicht jede Sorge muss auch gleich krank machen. Psychotherapeut und Angst-Spezialist Dietmar Hansch sagt: «Der Umgang mit Angst kann auch trainiert werden, bevor sie sich zu einer Störung entwickelt.» Das Training sieht laut ihm folgendermassen aus: Erstens geht es darum, die Angst zu verstehen, sich also vertiefte Informationen darüber zu beschaffen; einerseits über den Gegenstand der Angst selbst, andererseits über die Angstmechanismen. Zweitens sollen ungünstige Denkmuster verändert werden. Drittens muss man Ressourcen aktivieren, die als Gegengewicht zur Angst wirken: «Ausreichend Schlaf hilft, Entspannung und Bewegung oder besser Sport. Ausserdem gibt es eine Menge spezieller Werkzeuge von Atemtechniken bis hin zu Vorstellungsübungen.»

Trotzdem nimmt auch die Zahl der Menschen zu, deren Angst krankhaft wird und stationär behandelt werden muss, wie die neusten Zahlen des Bundesamts für Statistik belegen.

**Psychiatrische Kliniken registrierten letztes Jahr 32'861 Fälle respektive 24'950 Patienten<sup>2</sup>** mit einer Krankheit rund um Angst, das heisst mit Panikattacken, einer generalisierten Angststörung, Angst gemischt mit Depressionen oder anderen gemischten Angststörungen. Diese Zahl ist in den letzten drei Jahren kontinuierlich gestiegen.

---

<sup>1</sup> <https://cockpit.gfsbern.ch/de/cockpit/wie-gehts-dir/>

<sup>2</sup> Anzahl Fälle (stationäre Spitalaufenthalte) und Anzahl Patienten/-innen mit einer ICD-10 Haupt- oder Nebendiagnose «F41.- Andere Angststörungen»

# HOHENEGG

Privatklinik am Zürichsee

## **Ansprechperson**

Dr. med. Dietmar Hansch, Leiter Schwerpunkt Angsterkrankungen

Facharzt für Innere Medizin/Psychotherapie

privatklinik@hohenegg.ch

Tel +41 44 925 12 12

PRIVATKLINIK HOHENEGG NEU AUF DER SPITALLISTE DES KANTONS ZÜRICH

### **Neue Abteilung für Grundversicherte ab Januar 2023**

Der Therapieschwerpunkt der Privatklinik Hohenegg in Meilen liegt schon länger auch auf Angsterkrankungen. Die Gesundheitsdirektion erteilte ihr deshalb für die Behandlung von Angstzuständen, Burnouts und Depressionen neu auch einen Leistungsauftrag. Das heisst, dass die Hohenegg ab Januar 2023 neben halb- und privatversicherten auch allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten aufnehmen kann. Die Hohenegg baut aus diesem Grund ihr Angebot von 69 Betten für Halbprivat- und Privatversicherte um vorerst 26 Betten für Grundversicherte aus. Die neue Station namens Attika befindet sich im westlichen Teil des Areals in einem neu renovierten Gebäude. Mit der räumlichen Trennung unterscheidet die Klinik ihr Dienstleistungs- und Raumangebot nach Versicherungskategorien. Seit November sind bereits die meisten neu angestellten Fachpersonen aus der Pflege, der Psychiatrie und der Psychologie am Einarbeiten. Das Behandlungsteam wird nun schrittweise vergrössert - insgesamt werden 50 neue Stellen geschaffen.

