

Medienmitteilung

Meilen, 20. Oktober 2026

Aktuelle Studie aus dem Leistungssport zeigt:

«Depressive Symptome im Sport: Unterstützung durch Familie und Freunde zeigt einen stärkeren Zusammenhang als Unterstützung durch das Team»

Soziale Unterstützung steht mit höherem Wohlbefinden von Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern in Zusammenhang. Das zeigt eine 2025 in «Frontiers in Psychology» veröffentlichte Metaanalyse. Sie wertete 40 Studien mit mehr als 14'000 Teilnehmenden aus. Die Ergebnisse sind klar: Soziale Unterstützung steht mit höherem Wohlbefinden sowie mit weniger Angst, Stress und depressiven Symptomen in Zusammenhang. Besonders wertvoll ist der Rückhalt von Familie und Freunden.

Hohe Aktualität im Leistungssport

Die Ergebnisse treffen auf eine Zeit, in der die psychische Gesundheit im Spitzensport deutlich stärker öffentlich diskutiert wird. Athletinnen und Athleten stehen nicht nur unter hohem physischem Leistungsdruck. Dichte Wettkampfpläne, intensive Trainingsprogramme und besonders die grosse unmittelbare Aufmerksamkeit durch Social Media, sowie die Unsicherheit nach Verletzungen können zusätzliche psychische Belastungen verursachen.

Die Studie liefert eine aktuelle Botschaft: Psychische Gesundheit ist nicht allein eine Frage der individuellen Widerstandskraft. Entscheidend ist auch, ob Sportlerinnen und Sportler auf verlässliche Beziehungen zählen können – innerhalb und ausserhalb ihres sportlichen Umfelds.

Die wichtigsten Ergebnisse:

- Soziale Unterstützung steht mit höherem Wohlbefinden von Sportlerinnen und Sportlern in Zusammenhang ($r = 0,31$).
- Mehr soziale Unterstützung steht mit weniger Angst, Stress und depressiven Symptomen in Zusammenhang.
- Bei depressiven Symptomen ist der Zusammenhang mit der Unterstützung durch Familie und Freunde signifikant stärker als mit der Unterstützung durch das Team.

Konsequenzen für Vereine und Verbände

«Die wichtigste Mannschaft sitzt nicht immer auf der Bank. Gerade in schwierigen Phasen können vertraute Menschen ausserhalb des Sports entscheidenden Halt geben.», wie Philippe Furrer, ehemaliger Schweizer Eishockeyspieler und SRF-Eishockeyexperte, aus seiner eigenen Erfahrung nach sportlichen und verletzungsbedingten Rückschlägen zu berichten weiss.

Neben professioneller Betreuung und Unterstützung durch Trainerteams übernehmen stabile Beziehungen zu Familie und Freunden eine entscheidende Schutzfunktion.

Gerne machen wir Sie auf unsere Veranstaltung aufmerksam:

Hohenegg Gespräch mit Philippe Furrer, ehem. Schweizer Eishockeyspieler und Prof. Dr. med. Gregor Hasler

«Mental stark: Über Krisen, Comebacks und innere Stärke – Erfahrungen eines Spitzensportlers»

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Was braucht es, um seine beste Leistung abzurufen?
Was passiert, wenn Blockaden, Verletzungen oder Niederlagen Träume zerbrechen lassen?
Wie können wir Menschen darin unterstützen, ihr Potenzial zu entfalten – und welche Rolle spielen dabei das Team, die Familie und Freunde?

Zeit: Dienstag, 27.10.2026 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Museum für Gestaltung, Zürich

Anmeldung für Medienschaffende:

hohenegg.eyevip.ch/events/HoheneggGespraechvom27Oktober2026VIP/

Zur Studie

Die Metaanalyse von Luo et al. wurde 2025 in der Fachzeitschrift «Frontiers in Psychology» veröffentlicht. Sie bündelt die Ergebnisse von 40 Studien mit 14'462 Athletinnen und Athleten und untersucht den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung, psychischem Wohlbefinden sowie Symptomen von Angst, Stress und Depression.

www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1642886/pdf

Kontakt:

Prof. Dr. med. Gregor Hasler

E-Mail gregor.hasler@unifr.ch

Marketing & Kommunikation Privatklinik Hohenegg AG

Tel +41 44 925 12 44

E-Mail kommunikation@hohenegg.ch

Die **Stiftung Hohenegg** engagiert sich seit Jahrzehnten für eine qualitativ hochstehende psychiatrische, psychotherapeutische und psychosomatische Versorgung in der Schweiz. Als gemeinnützige Stiftung mit Sitz in Meilen (ZH) ist sie alleinige Eigentümerin der **Privatlinik Hohenegg** und stellt damit sicher, dass medizinische Qualität, Patientennutzen und gesellschaftliche Verantwortung im Zentrum des Handelns stehen.

Der Stiftungszweck umfasst die Förderung, den Betrieb und die Weiterentwicklung von Angeboten für Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie die Unterstützung von Aus-, Weiter- und Fortbildung von Fachpersonen und von Forschung im Bereich psychische Gesundheit. Darüber hinaus engagiert sich die Stiftung für die Pflege und den Erhalt der historischen Anlage Hohenegg als gesundheitsfördernden Ort.

Als Trägerin der «Hohenegg Gespräche» schafft die Stiftung zudem eine öffentliche Plattform für den Dialog zu psychischer Gesundheit und gesellschaftlich relevanten Themen.

Mit ihrem langfristig ausgerichteten Engagement leistet die Stiftung Hohenegg einen wichtigen Beitrag zur psychiatrischen Versorgung und zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen – verantwortungsvoll, unabhängig und dem Gemeinwohl verpflichtet.

Infos unter www.hohenegg.ch/stiftung/