

2026

Nº2

Sanitas Health Forecast Magazin

DAS NEUE GESUNDHEITSMAGAZIN
FÜR UNSERE KUNDINNEN UND KUNDEN



**Wie viel Gesundheit
haben wir selbst
in der Hand?**

Schützt Wissen
vor Unvernunft?

Gibt es normale
Vergesslichkeit?

Was lehrt uns
das Lebensende?

DIE DIGITALE SANITAS WELT

Entdecken Sie unser digitales Gesundheitsuniversum – bleiben Sie informiert, unterhalten und bewegt.

HEALTH FORECAST ONLINE



Die Website: Hier finden Sie zusätzliche Inhalte zum Buch, zu den Studien, verschiedene Selbsttests und den direkten Zugang zu unseren Podcasts.

sanitas.com/forecast-website



ONLINE-MAGAZIN

In unserem Online-Magazin lesen Sie alles rund um Sport, Familie, Körper und Psyche.

sanitas.com/online-magazin



YOUTUBE

Unser YouTube-Kanal Gesund & Fit bietet Trainings- und Entspannungsvideos sowie Gesundheitswissen einfach erklärt.

sanitas.com/youtube-kanal



Sanitas Health Forecast Magazin
herausgegeben von:

sanitas

Leben und Sterben

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein vergessener Name, ein Körper, der plötzlich andere Signale sendet: Krebs, Demenz, Herzinfarkt, Diabetes – sie kommen selten aus heiterem Himmel. Und doch fühlt es sich oft so an, weil wir die Symptome und unser individuelles Risiko nicht richtig einordnen.

Noch nie wussten wir so viel über Gesundheit. Vielleicht ist die Überforderung durch die schiere Informationsmenge einer der Gründe, warum wir beide Augen verschliessen, wenn es um unser eigenes Risiko geht. Weil hinzuschauen bedeuten kann, sich unangenehme Fragen zu stellen und sich von lieb gewonnenen Gewohnheiten zu trennen.

In dieser Ausgabe blicken wir auf die vier grossen Killer und darauf, warum wir oft nicht tun, was uns guttäte. Keine einfachen Antworten. Aber ehrliche. Viel Freude beim Lesen.

Ihr Redaktionsteam

IMPRESSUM

Herausgeber Sanitas Management AG, Jägergasse 3, 8021 Zürich, sanitas.com | **Kontakt** redaktion@sanitas.com | **Gesamtverantwortung** Claudia Sebald | **Redaktion** Irène Schächli (Leitung), Helwi Braunmiller, Jessica Braun, Nicole Krättli, Pauline Krätzig, Abital Rauber, Katharina Rilling, Kathrin Schwarze-Reiter, Stefan Schweiger | **Übersetzungen** Sanitas Übersetzungsdienste | **Art Direction** dear creative | **Lithografie** Detail AG **Druck** Stämpfli AG | **Gesamtauflage** ca. 470 000, gedruckt auf umweltfreundlichem FSC®-Papier SQS-COC-023903 | **Erscheinungsweise** 3x jährlich in D, F, I | **Cover** Chiron Duong

Abo-Service

Hier können Sie Ihr Abonnement für das Kundenmagazin einfach und unkompliziert nach Ihren Bedürfnissen verwalten: sanitas.com/aboservice

© 2026 Sanitas

4 KURZ & BÜNDIG

**Sanitas auf
einen Blick**

8 GUTE FRAGE

**Warum sind
Zusatzversicherungen
so wichtig?**

10 WIR STELLEN VOR

Tierversicherung

12 AUFTAKT

**Der unverbesserliche
Mensch**



19 RATGEBER

**10 Fragen an uns,
solange wir leben**

20 INTERVIEW

**Sterben als
Lebensschule**

22 STORY

**Krebs ist nicht
gleich Krebs**

26 INFOGRAFIK

**Vom Herz bis ins
Hirn**

28 INTERVIEW

«Ich vermisse mich»

30 ENTSCHEIDUNGSBAUM

**Ist das noch normale
Vergesslichkeit?**

32 RATGEBER

**Trotz Demenz
im Gespräch bleiben**

34 PRO & CONTRA

KI als Therapeut?

36 PORTRÄTS

**Drei Diagnosen,
die das Leben
veränderten**



42 GESPRÄCHSLEITFADEN

**Gute Fragen für
bessere Antworten**

44 LISTICLE

**Essen gegen
Entzündungen**



45 HAUSMITTEL

**Was gegen hohen
Blutdruck hilft**

46 ÜBERSCHÄTZT?

**Schon über die
10 000-Schritte-
Regel gestolpert?**

48 INSPIRATION & WISSEN

**Impulse für Körper,
Kopf und Alltag**

Sanitas auf einen Blick

Was tut sich bei Sanitas – und was bringt es Ihnen? Hier finden Sie die wichtigsten Neuigkeiten, Angebote und Impulse aus der Sanitas Welt. Kurz und auf den Punkt gebracht.

Wer gute Gesellschaft hat, lebt gesünder

Soziale Beziehungen sind ein nicht zu unterschätzender Gesundheitsfaktor. Das zeigt der neue Präventionsradar der Stiftung Sanitas, eine repräsentative Befragung von 2037 Personen in der Schweiz. 95 Prozent haben mindestens eine enge Bezugsperson. Wer gleich mehrere hat, ist zufriedener mit Körper und Psyche, schläft besser, ernährt sich gesünder und fühlt sich weniger gestresst. Bewegung findet bei diesen Personen häufiger gemeinsam mit anderen statt. Prävention, so legt die Studie nahe, ist also nicht nur eine Frage des eigenen Verhaltens, sondern auch der sozialen Einbettung.

PODCAST



Vergiftetest du dich mit Vitamin D?

Dr. Roman Walser erklärt, warum gerade Vitamin D häufig falsch dosiert wird.



Studie zum Download:
stiftung-sanitas.ch/praeventionsradar



Wie gefällt Ihnen unser Magazin?

Das Sanitas Health Forecast Magazin kommt seit der letzten Ausgabe umfangreicher und im neuen Gewand daher. Was finden Sie gut, was fehlt? Wir freuen uns über Ihr Feedback. Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmenden zehn Orell-Füssli-Gutscheine à 50 Franken.

Zur Umfrage
sanitas.com/mein_feedback



Vorteile, die Sie vielleicht noch nicht kennen

Sanitas Versicherte profitieren von einer ganzen Reihe an Spezialangeboten rund um Gesundheit und Wohlbefinden – von mentaler Unterstützung bis zur Hilfe für eine schnelle Genesung – viele Angebote davon mit Rabatten. Ein Besuch lohnt sich.

Alle Kundenvorteile entdecken:
sanitas.com/kundenvorteile



Sanitas hat letztes Jahr
11 Millionen
Arzt-, Medikamenten-
sowie sonstige
Rechnungen geprüft.
Und so Gesundheits-
kosten gesenkt.



Von Work-out bis Vorsorge: alles im Sanitas YouTube-Kanal

Wer einen schnellen Weg zu verlässlicher Gesundheitsinformation sucht, findet sie auf «Sanitas Gesund & Fit». Der YouTube-Kanal versammelt Trainingsvideos für jedes Niveau, von kräftigenden Work-outs bis zu ruhigen Yoga-Einheiten, und Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten zu Themen, die viele beschäftigen: Vorsorge, Ernährung, mentale Gesundheit. Die Beiträge sind kurz, alltagstauglich und kostenlos. Wer abonniert, verpasst keine neue Folge. Eine wachsende Community schaut bereits regelmässig zu. Vielleicht entdecken Sie hier Ihre nächste Übung für den Morgen oder die Antwort auf eine Frage, die Sie schon länger stellen wollten.

Zum Kanal:
sanitas.com/youtube



Welcher Stoffwechseltyp sind Sie?

Die «Sanitas Health Forecast»-Studie 2026 zeigt: Sechs von zehn Menschen in der Schweiz haben schon von Stoffwechseltypen gehört – mehr aber auch nicht. Doch fast 80 Prozent würden ihre Ernährung anpassen, wenn sie ihren Stoffwechseltyp kennen würden – mit positivem Effekt auf Energie, Gewicht und Leistungsfähigkeit. Wir helfen Ihnen auf die Sprünge: In unserem

Stoffwechsel-Selbsttest finden Sie heraus, welchem Sie am ehesten entsprechen – und was das für Ihre Ernährung bedeutet.

Jetzt Test machen:
sanitas.com/test





Die Versicherung, die zu Ihnen passt – auf einen Wisch

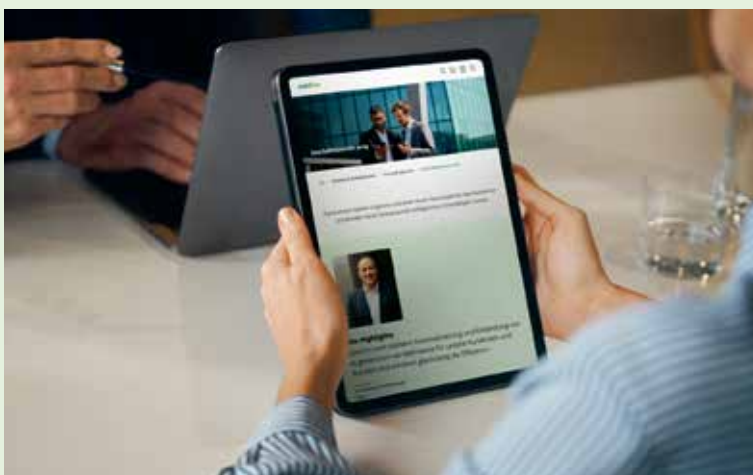
Versicherungen vergleichen war bislang eine Geduldsprobe. Sanitas hat das geändert. In unserer neuen digitalen Beratung geben Interessierte ihre Bedürfnisse nach dem Tinder-Prinzip an: zustimmen oder ablehnen, Schritt für Schritt. Die digitale Beraterin Alva schlägt dann passende Produkte vor. Neu lassen sich auch bestehende Offerten oder Policen anderer Krankenkassen hochladen. Das Tool analysiert das Angebot und zeigt, welches Sanitas Produkt am besten passt – transparent und nachvollziehbar.

Selbst ausprobieren:
sanitas.com/digitale-beratung



Positives Ergebnis und weiteres Versichertenwachstum

Sanitas blickt auf ein erfolgreiches Geschäftsjahr 2025 zurück: rund 15 000 neue Versicherte, ein Ergebnis von 125,7 Millionen Franken und ein gestärktes Eigenkapital. Wie diese Mittel eingesetzt werden, lesen Sie im Geschäftsbericht. Was Sanitas in den Dimensionen Umwelt, Soziales und Unternehmensführung leistet, steht im dritten Nachhaltigkeitsbericht. Beide Publikationen sind online verfügbar.



Geschäfts- und Nachhaltigkeitsbericht:
sanitas.com/geschaeftsbericht_2025



So können Sie Ihre Prämien senken



Die Krankenkassenprämien steigen weiter – umso wichtiger ist es, zu wissen, wo sich sparen lässt. Eine höhere Franchise senkt die Monatsprämie spürbar, lohnt sich aber nur, wenn Sie selten zur Ärztin oder zum Arzt gehen. Alternative Grundversicherungsmodelle wie TelMed oder das Hausarztmodell bringen weitere Prozente.

Prämie berechnen:
sanitas.com/paemienrechner



Impfen mit Rabatt, bevor die Grippewelle anrollt

Infektionen mit Covid-19, Grippe, Pneumokokken und dem Respiratorischen Synzytial-Virus (RSV) sind in den Wintermonaten besonders häufig und können schwer verlaufen, besonders bei Risikogruppen. Impfungen schützen. Sanitas Versicherte erhalten darum von Oktober 2026 bis Ende Januar 2027 in den Amavita- sowie Coop-Vitality- und Sun-Store-Apotheken je 20 Prozent Rabatt auf Impfstoffe gegen diese vier Atemwegs-erkrankungen. Daher gilt schon jetzt: Termin in der Agenda markieren!

Teilnehmende Apotheken und Details:
sanitas.com/grippeimpfung



Versicherungsangelegenheiten selbst organisiert

Eine Arztrechnung kontrollieren, die Franchise anpassen, einen Steuerausweis anfordern: Die administrativen Themen rund um die Krankenversicherung sind nicht kompliziert. Auf sanitas.com finden Sie kurze, klare Anleitungen zu den häufigsten Anliegen.

Zu den Anleitungen:
sanitas.com/anleitungen



Welches Generikum gibt es für mein Medikament?

Generika enthalten denselben Wirkstoff wie Originalpräparate und sind in der Wirkung gleichwertig, kosten aber weniger – und entlasten so Prämienzahlende sowie das ganze Gesundheitssystem. Mit der Sanitas Generikasuche finden Sie in Sekunden heraus, welche Alternative es für Ihr Medikament gibt.

Zur Generikasuche:
sanitas.com/generika



Podestplatz für Sanitas bei Kundenzufriedenheitsumfrage

Gemäss der jährlichen Comparis-Umfrage zur Kundenzufriedenheit gehört Sanitas gemeinsam mit Helsana, Swica und ÖKK zu den beliebtesten Krankenkassen der Schweiz. Befragt wurden im Mai 2026 rund 4500 Personen zu 18 Krankenversicherungen und deren Preis-Leistungs-Verhältnis, Qualität, Kommunikation und Convenience. Nach dem ersten Platz bei der Moneyland-Umfrage im Mai ist es bereits das zweite Topergebnis in kurzer Zeit. Danke für das tolle Ergebnis – wir bleiben dran!

Mehr zur Umfrage:
sanitas.com/kundenzufriedenheit

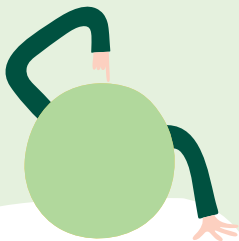


Warum sind Zusatzversicherungen so wichtig?

Die Grundversicherung deckt die medizinische Grundversorgung – nicht mehr und nicht weniger. Zusatzversicherungen finanzieren genau das mit, was die Grundversicherung nicht übernimmt – abgestimmt auf den eigenen Lebensstil.



Zusatzversicherungen
im Überblick: [sanitas.com/
zusatzversicherungen](https://sanitas.com/zusatzversicherungen)



Was steckt dahinter?

Zusatzversicherungen sind freiwillig und ergänzen die Grundversicherung dort, wo der Gesetzgeber aufhört: Komplementärmedizin, Beiträge ans Fitness-Abo, Sehhilfen oder Schutz vor teuren Rechnungen im Ausland beispielsweise.



Was bedeutet das für mich?

Je nach Situation lohnen sich andere Modelle: eine ambulante Zusatzversicherung für Vielreisende, Beiträge ans Fitness-Abo für Aktive oder mehr Ruhe im Einzelzimmer im Spital für Menschen, die Komfort schätzen.



Was tut Sanitas?

Sanitas bietet flexible, abgestufte Modelle für unterschiedliche Bedürfnisse und Budgets. So lässt sich der Schutz individuell mit jeder Lebensphase weiterentwickeln.



Was kann ich tun?

Bedürfnisse und Budget prüfen, Angebote vergleichen. Ein Tipp: bestehende Zusatzversicherung erst kündigen, wenn der neue Vertrag vorliegt – es gibt keine Aufnahmepflicht. Wer in jungen Jahren abschliesst, fährt oft am besten.

672 488

So viele Menschen haben eine Zusatzversicherung bei Sanitas – fast genauso viele wie eine Grundversicherung. Zusatzversicherungen sind also kein Luxus für wenige, sondern eine sinnvolle Ergänzung.

12

Sanitas bietet aktuell ein Dutzend Zusatzversicherungen an – darunter viele, die in verschiedenen Abstufungen abschliessbar sind. So stellen wir sicher, dass es für unterschiedliche Bedürfnisse und Budgets eine geeignete Zusatzversicherung gibt.

Separat berechnet

Zusatzversicherungsprämien sind von Grundversicherungsprämien abgekoppelt. Deshalb gelten die Prämienentwicklungen in der Grundversicherung nicht automatisch für Zusatzversicherungen.

Erste und Einzige

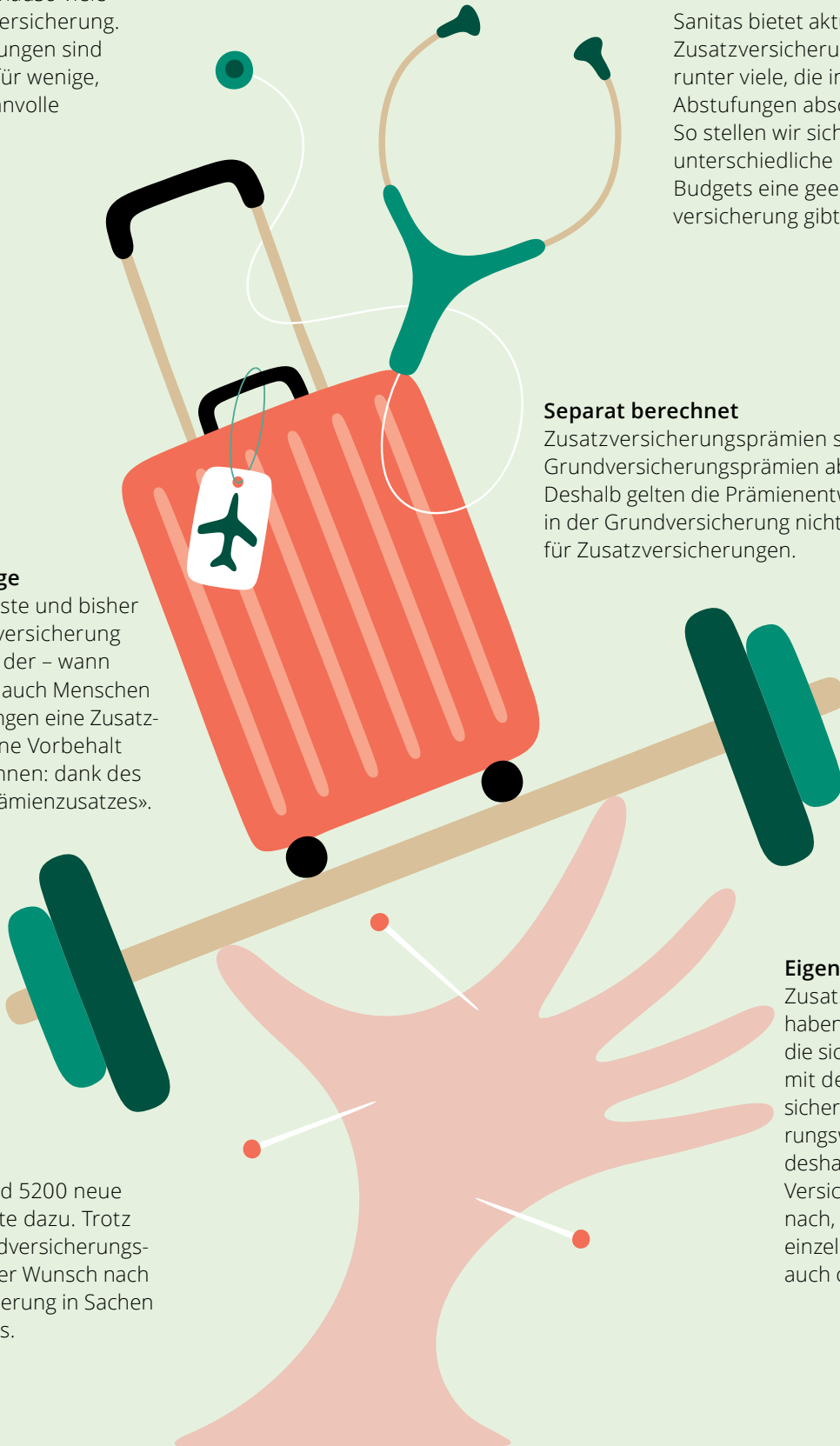
Sanitas ist die erste und bisher einzige Krankenversicherung der Schweiz, bei der – wann immer möglich – auch Menschen mit Vorerkrankungen eine Zusatzversicherung ohne Vorbehalt abschliessen können: dank des «Individuellen Prämienzusatzes».

+5200

2025 kamen rund 5200 neue Zusatzversicherte dazu. Trotz steigender Grundversicherungsprämien bleibt der Wunsch nach optimaler Absicherung in Sachen Gesundheit gross.

Eigene Fristen

Zusatzversicherungen haben ihre eigenen Fristen, die sich in vielen Fällen nicht mit denen der Grundversicherung decken. Bei Änderungswünschen schauen Sie deshalb am besten in Ihren Versicherungsbedingungen nach, die Sie bei uns bei den einzelnen Versicherungen auch online finden.



Tierversicherung



Weil Katzen und Hunde zur Familie gehören, verdienen sie es, umsorgt und bestens abgesichert zu sein. Deshalb versichert Sanitas jetzt auch Ihre Vierbeiner – mit dem ganzen Know-how aus der Krankenversicherung für Menschen.

Mitten in der Nacht ist Luna, eine eigentlich muntere, fünfjährige Labradorhündin, plötzlich sehr unruhig. Sie versucht erfolglos, sich zu übergeben. Ihr Bauch bläht sich stark auf. Nach einer Röntgenaufnahme wird klar: Es ist eine Magendrehung, die sofort notoperiert werden muss. Dank intensiver tierärztlicher Versorgung erholt sich die Hündin wieder vollständig. Lunas Gesundheit ist für ihre Familie zwar unbezahlbar. Trotzdem ist es eine grosse Erleichterung, dass die Tierversicherung von Sanitas 90 Prozent der 6200 Franken teuren Behandlung übernimmt.

Auch wenn es nicht immer dramatische Notfälle sind: Selbst das robusteste Haustier bleibt meist nicht sein ganzes Leben von Bissen, Brüchen und Bauchschmerzen verschont. Dann ist die Tierärztin der Rettungsanker, der aber schnell ins Geld gehen kann. Unsere Tierversicherung schützt vor hohen Kosten und fördert die Gesundheit der vierbeinigen Familienmitglieder – von der

Schwanzspitze bis zum Schnurrhaar. Die Vergleichsplattform Bonus hat die Tierversicherung deshalb zur Testsiegerin erkoren.

Tierversicherung Smart

Schutz für den Alltag: Mit der Tierversicherung Smart sichern Sie das ab, was im Alltag oft auf Ihren Hund oder Ihre Katze zukommen kann: Krankheiten, Unfälle und medizinische Behandlungen wie Therapien und Zahnmedizin. Wir übernehmen Kosten bis zu 10 000 Franken pro Jahr. Ein umfassender Schutz mit klaren Leistungen – verlässlich, transparent und unkompliziert.

Tierversicherung Premium

Schutz mit Weitblick: Die Tierversicherung Premium deckt Krankheit und Unfall umfassend ab, und ergänzt um Komplementärmedizin, Ernährungsberatung, präventive Behandlungen wie Impfungen sowie Spitzenmedizin. Die Kostenübernahme beläuft sich auf 20 000 Franken pro Jahr. Darin inbegriffen sind Kosten für Alternativmedizin

bis zu 2000 Franken sowie für Spitzenmedizin bis zu 10 000 Franken. Für alle, die ihrem Haustier ein möglichst langes, gesundes und glückliches Leben ermöglichen wollen.

Die wichtigsten Vorteile:

- Jedes Alter und jede Rasse sind willkommen
- Tierversicherung wann immer möglich trotz Vorerkrankung abschliessbar
- Smart für den Alltag, Premium für Rundumschutz mit Weitblick
- Kostenübernahmen bei Krankheit, Unfall, Vorsorge und Therapien
- Freie Wahl der Franchise
- Monatliches Kündigungsrecht

Ob junger Wirbelwind oder geliebte Seniorin: Unsere Tierversicherung gibt Rückhalt bei Krankheit und Unfall. Für ein sicheres Gefühl, wenn es darauf ankommt.

Die Versicherung für Fellnasen:
sanitas.com/tierliebe



Tierversicherung



Testsieger

bonus.ch

7 Anbieter, im Test
07/2026

Weil sie dir
alles bedeuten.
**Sorgenfrei
versichert.**

Mit unserer Tierversicherung für Hunde
und Katzen geben wir euch Rückhalt.

sanitas

Der unverbesserliche Mensch

Im Grunde wissen wir, wie sich das Risiko für tödliche Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt oder Diabetes senken liesse. Trotzdem handeln wir oft nicht danach. Warum? Und wie können wir uns ändern?

Text: Jessica Braun Illustration: Andreas Samuelsson Bilder: KI-generiert

Die Studie des Sanitas Health Forecast 2026 zeigt: Die Schweizer Bevölkerung unterschätzt ihre grössten Gesundheitsrisiken deutlich. Obwohl Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz zu den häufigsten Krankheiten zählen, beurteilt ein grosser Teil das eigene Risiko als unterdurchschnittlich. Besonders ausgeprägt ist die Fehleinschätzung bei Diabetes: 47 Prozent der Befragten halten ihr

persönliches Risiko für gering – obwohl das Lebenszeitrisko in Industrienationen bei bis zu 40 Prozent liegt. Bei Krebs gehen ebenfalls nur rund 20 Prozent von einem erhöhten Risiko aus. Tatsächlich erkrankt aber fast jede zweite Person im Laufe ihres Lebens daran. Gleichzeitig zeigen neue Forschungserkenntnisse, wie stark unser moderner Lebensstil die Entstehung der vier grossen Killer beeinflusst.

23 Prozent
der Schweizerinnen und Schweizer kennen
viele Vorerkrankungen in der Familie. Frauen wissen
deutlich häufiger Bescheid als Männer.

«Sanitas Health Forecast»-Studie 2026



Wer auf dem Heimweg aus dem Büro am Perron schon mal Hunger bekommen hat, kennt das Dilemma: Im Snackautomaten begrenzt sich die Auswahl auf Schokoriegel oder Chips, Gummibärchen oder Süssgetränke. Vom Plakat prangt uns ein gigantischer Burger entgegen, und der Sitznachbar im Zugabteil trinkt genüsslich sein Feierabendbier. All diesen **Versuchungen** stehen die guten Ratschläge der Hausärztin oder des Hausarztes und die Broschüren von Gesundheitsverbänden gegenüber. Ein **ungleicher Kampf**.

Die Forschung hat in den letzten hundert Jahren Erstaunliches geleistet. Aber unsere **Gewohnheiten** bekommt sie **nicht in den Griff**. Wir bekämpfen



unsichtbare Keime mit Antibiotika und haben das Genom entschlüsselt. Geht es jedoch darum, gesunde Verhaltensweisen zu etablieren, stecken wir in vielerlei Hinsicht noch immer in der Steinzeit fest. Leider, denn im Hinblick auf die grossen vier der chronischen Erkrankungen ist ein ausgewogener Lebensstil beides: die beste Prävention und die beste Medizin.

Die grossen vier, das sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt, Krebs, neurodegenerative Erkrankungen (zum Beispiel Demenz und Alzheimer) und die Stoffwechselerkrankung Typ-2-Diabetes. Was sie begünstigt, ist weitgehend bekannt und wissenschaftlich belegt. Auch, was ihnen entgegenwirkt: erholsamer Schlaf, eine ausgewogene, weitgehend pflanzenbasierte Ernährung, kein oder nur wenig Alkohol, regelmässige Bewegung, nachhaltiger Umgang mit Stress und funktionierende zwischenmenschliche Beziehungen. Mit diesen Verhaltensweisen können

Ist unser Körper für ein so langes Leben gemacht?

Unsere Lebenserwartung ist hierzulande auf einem Rekordhoch: 85,9 Jahre für Frauen, 82,4 für Männer (BFS 2024). Evolutionär betrachtet ist unser Organismus für solch ein Jahrhundertleben eigentlich nicht konzipiert. Besonders unser Herz-Kreislauf-System zeigt, wie wir die biologischen Grenzen unseres Bauplans ausreizen.

In der Biologie gilt eine Faustregel: Im Durchschnitt schlägt das Herz eines Säugetiers im Laufe seines Lebens rund eine Milliarde Mal. Der Mensch bildet hier eine Ausnahme: Bei einer durchschnittlichen Ruhefrequenz von 70 Schlägen pro Minute pumpt unser Herz in 70 Lebensjahren fast 2,6 Milliarden Mal. Wir fordern unserem wichtigsten Muskel also weit mehr als das Doppelte seiner eigentlichen «biologischen Garantiezeit» ab.

Dieser Verschleiss ist aber keineswegs ein vorgegebenes Schicksal. Die Wissenschaft unterteilt heute in kalendarisches und biologisches Alter. Entscheidend sind unsere Gewohnheiten: Risikofaktoren wie Übergewicht oder ein ungesunder Lebensstil lassen das Gewebe vorzeitig altern. Ein aktiver Lebensstil hingegen zahlt sich buchstäblich in gewonnenen Herzschlägen aus: Wer durch regelmässigen Ausdauersport seine Ruheherzfrequenz auf 60 Schläge pro Minute senkt, erspart seinem Herzen in 70 Jahren rund 400 Millionen Schläge.



5 Tipps für ein
gesundes Herz
[sanitas.com/
herzgesundheit](https://sanitas.com/herzgesundheit)



wir etliche gesunde Jahre gewinnen. Warum fällt es uns dennoch schwer, in unserem besten Interesse zu handeln?

Unser Körper zumindest scheint häufig seine eigenen Motive zu verfolgen: Er ist darauf programmiert, schnell verfügbare Energiequellen zu nutzen und Kalorien zu speichern. Bewegung hingegen bedeutet für ihn Stress. Weshalb wir uns selbst dann zum Tennis oder Joggen motivieren müssen, wenn wir eigentlich längst gelernt haben, dass wir uns hinterher besser fühlen. Urte Scholz, Professorin für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie an der Universität Zürich, erforscht diesen inneren Konflikt. Sie sagt, unsere Gewohnheiten kommen uns hier in die Quere: «Nach einem anstrengenden Tag auf der Couch sitzen zu bleiben, fühlt sich sofort nach Entspannung an. Dass ein gesünderes Verhalten uns in zwanzig Jahren wahrscheinlich vor einem Herzinfarkt schützt, bleibt dagegen wenig greifbar.»

EXTRA-TIPP

Wie alt werde ich voraussichtlich? Und wie hoch ist mein Krankheitsrisiko? Project Big Life ist ein kanadisches Forschungsprojekt, das zeigt, wie heutige Entscheidungen die künftige Gesundheit beeinflussen. Die Website bietet mehrere kostenlose Rechner in englischer Sprache, mit denen sich unter anderem Lebenserwartung, Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko oder Demenzrisiko kalkulieren lassen: projectbiglife.ca



Das zweite System, das gegen uns arbeitet, ist **unser Alltag**: kulturelle Normen, gesellschaftliche Erwartungen, politische Entscheidungen. Das beginnt beim **Arbeitsstress**, der die Schlafgewohnheiten stört, und geht bis zur Geburtstagsfeier, bei der selbstverständlich Alkohol fliesst. Hinzu kommt ein dritter Faktor, der selten benannt wird: Wir **zögern**, weil wir an dem, was wir angeblich loswerden wollen, insgeheim noch **Gefallen finden**.

Schon bei gesunden Menschen führen diese Hürden zu Frustration: Wer nicht diszipliniert und optimiert lebt, fühlt sich schnell unzulänglich. Dieser Zwang hat bereits einen Namen: «Healthism». In der Praxis von Prof. Dr. Isabella Sudano, Leitende Ärztin in der Kardiologie am Universitätsspital Zürich, geht es dagegen darum, **gesundheitliche Ziele zu entwickeln**, die eben nicht in verbissenem Healthism münden. Sudano setzt auf individuelle Ansätze. «Es gibt keine Einheitslösung», sagt sie. «Die Massnahmen müssen die jeweiligen **Vorlieben**, die Verfüg-

Faktor Lebenswandel

Ob und wie lange wir von den grossen vier verschont bleiben, hat mehr mit unseren täglichen Entscheidungen zu tun als mit der Gesundheitsversorgung. Schätzungen zufolge macht Letztere nur etwa 10 bis 20 Prozent unserer Gesundheit aus. Unser Lebenswandel hingegen beeinflusst rund 36 Prozent. Das Gesundheitssystem, in das wir kollektiv investieren – 2024 waren es 97 Milliarden Franken – ist also nicht der massgebliche Faktor.

barkeit von Lebensmitteln und Medikamenten oder vorhandene Begleiterkrankungen berücksichtigen.» Denn was an der Lebensrealität vorbeigeht, hat schlechte Erfolgschancen.

Vielleicht ist das die gute Nachricht: Wir müssen nicht perfekt sein. Nicht jeden Tag Brokkoli essen und nicht auf jedes Glas Wein verzichten. Kleine, realistische Schritte, die zum eigenen Leben passen, sind zielführender als gnadenlose Selbstoptimierung. Wer abends auf dem Perron steht und einmal zum Schokoriegel greift, hat damit nicht versagt. Entscheidend ist die Richtung, in die sich der Alltag insgesamt bewegt. Damit die vier grossen Killer in der Medizin – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Demenz und Diabetes – für uns so weit weg wie irgend möglich bleiben.



BUCH

Mehr darüber, warum wir unsere Risiken falsch einschätzen und wie Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes und Alzheimer lange vor den ersten Symptomen entstehen: sanitas.com/forecast



Urte Scholz hat den Lehrstuhl für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie an der Universität Zürich inne.

Welcher Trick hilft, sich gute Gewohnheiten anzueignen?

Schmieden Sie konkrete Pläne. Ein vager Vorsatz wie «Ich gehe öfter zu Fuss» genügt nicht. Legen Sie genau fest, wann und wo Sie etwas tun – etwa: «Mittwochs um 19 Uhr gehe ich schwimmen.» Das hilft auch in schwierigen Momenten. Wenn Sie sich vorher Alternativen überlegt haben, sind Sie vorbereitet.

Wie sehen solche Alternativen aus?

Wenn Sie weniger naschen möchten, überlegen Sie, was Sie bei plötzlichem Verlangen tun können. Ein Plan könnte lauten: «Ich höre dann meine Lieblingsmusik.» So schaffen Sie neue, positive Verknüpfungen.

Welche Rolle spielt die Partnerschaft bei neuen Gewohnheiten?

Sie kann enorm helfen, wenn beide an einem Strang ziehen, etwa beim gemeinsamen Sport. Wichtig ist, sich gegenseitig positiv zu bestärken. Nörgeln oder Druck führen meist nur zu Widerstand und Trotz.

Was tun, wenn Vorsätze trotz Plänen nicht halten?

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Rückschläge gehören dazu. Analysieren Sie, warum der Plan nicht funktioniert hat, und passen Sie ihn an. Und nehmen Sie kleine Erfolge bewusst wahr – etwa wenn Sie einen ganzen Vormittag ohne Zigarette ausgehalten haben.

10 FRAGEN AN UNS, SOLANGE WIR LEBEN

// EINS

Was würde ich
anders machen,
wenn ich wüsste, dass
niemand urteilt?

// ZWEI Welchen Traum
habe ich so lange vor mir
hergeschoben, dass ich ihn fast
vergessen habe?

// DREI Wann
habe ich zuletzt etwas getan, nur
weil es sich gut angefühlt hat?

// VIER Was würde ich jemandem
sagen, den ich vermisst, aber
aus den Augen verloren habe?

// FÜNF Welcher Mensch in
meinem Leben verdient mehr von
meiner Zeit?

// SECHS Gibt es
etwas, das ich schon lange sagen
möchte – und bisher nicht gesagt
habe?

// SIEBEN Was wäre, wenn
ich etwas weniger arbeite – was
würde dann Platz haben?

// ACHT Wann habe ich zuletzt
herzhaft gelacht?

// NEUN Was
würde ich öfter tun, wenn ich mir
selbst weniger im Weg stehen
würde?

// ZEHN Wenn ich in
zwanzig Jahren auf heute
zurückschaue – worüber
werde ich froh
sein?

Sterben als Lebensschule

Doulas kennen die meisten als Geburtsbegleiterinnen. Aber es gibt auch Doulas, die da sind, wenn Menschen sich auf ihren letzten Weg machen. Eine von ihnen ist Anne Christine Dölling. Ein Gespräch über die Macht der Präsenz, den Wert des Moments und darüber, wie man sterben möchte.

Text: Pauline Krätzig Bild: Yves Bachmann

Frau Dölling, warum nennen Sie sich Lebensende-Doula und nicht wie sonst üblich Sterbedoula?

In der Westschweiz nennen wir uns sogar oft Lebensdoula, weil so der Fokus stärker auf dem Leben liegt. Auch wenn es durch schwere Krankheit bedroht ist oder im Alter zu Ende geht: Wir können das Leben bis zuletzt gestalten und wertvolle Momente erfahren. Schwerkranken und alte Menschen werden oft ignoriert und fast ausrangiert, obwohl sie noch da sind, Wünsche und Pläne haben. Wie oft sprechen wir über eine Person hinweg, die im Rollstuhl sitzt oder im Krankenbett liegt – anstatt uns zu ihr herunterzubeugen und ihr auf Augenhöhe zu begegnen. Gesehen werden, physische Nähe und liebevolle Zuwendung: Das brauchen Menschen in der letzten Phase ihres Lebens neben medizi-

nischer Versorgung vor allem. Und dafür braucht es Zeit, die wir Doulas anbieten.

Zeit ist eine knappe Ressource geworden. Heute mehr denn je.

Viele Angehörige sind von der Situation schlicht überfordert. Manche leben zudem im Ausland und andere Sterbende haben keine Angehörigen mehr. Gleichzeitig wächst der Druck aufs Fachpersonal. Wir Doulas ersetzen keine Pflege oder Therapie, aber wir füllen diese Lücken, damit kein Mensch am Lebensende einsam sein muss. Wir vermitteln als Vertrauensperson zwischen Sterbenden, Fachkräften und Familie und helfen bei Bedarf im Alltag aus – gehen einkaufen, schreiben Briefe, koordinieren Termine, wachen in der Nacht. Unsere grösste Stärke ist es, da zu sein, wo niemand sonst ist.

Wie intensiv und lange begleiten Sie die Menschen am Lebensende?

Das ist unterschiedlich. Einige Personen können mich Tag und Nacht anrufen. In guten Phasen möchten manche noch etwas in ihrem Leben erreichen oder ändern. Dann besprechen wir das in meiner Praxis oder bei ihnen daheim, im Spital oder im Heim. Kürzlich durfte ich dreieinhalb Jahre einer jüngeren krebskranken Person beistehen, mal intensiv – bei Operationen, im Spital, in der Reha –, dann wieder weniger. Ich war auch für Partner und Familie da. Doulas unterstützen auf Wunsch auch Angehörige, auch über den Tod hinaus.

Wie gehen Sie damit um, wenn eine Person wütend oder hoffnungslos ist?

Wenn jemand sagt: «Das ist so zum Kotzen und unfair!», dann ist es so. Punkt. Alle Gefühle dürfen sein, sie sind gesund. Auszuhalten, was ist, ohne zu versuchen, es zu ändern oder eine Lösung zu finden (wenn es keine gibt) – das ist eine grosse Herausforderung, aber zugleich das Herzstück unserer Arbeit.

Die meisten Menschen haben Angst vor dem Sterben und dem Tod. Sie auch?

Ich habe grossen Respekt davor. Wir wissen nicht, wie es ist und was danach kommt. Ich hoffe, dass dann eine Person neben mir sitzen wird, wie ich gerade neben anderen sitze.

Sterben gehört zum Menschsein. Es ist unvermeidlich, das können wir uns bewusst machen, und darüber können wir auch sprechen.

Sie sind pensionierte Anwältin und seit drei Jahren als Lebensende-Doula tätig. Wie kam es dazu?

Ich fühle mich am lebendigsten, wenn ich mir meiner Endlichkeit bewusst bin. Für mich ist die Begleitung von sterbenden Menschen nicht nur ein Akt der Fürsorge, sondern auch eine tiefe Bereicherung für die eigene Sicht aufs Leben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen im Angesicht des Todes am wahrhaftigsten sind. Das Lebensende lehrt uns, im Hier und Jetzt zu sein, die wichtigen Dinge zu erkennen und dankbar dafür zu sein, was wir haben. Es konfrontiert uns mit uns selbst: Was will ich? Was ist wertvoll? Was zählt?

Seit 2026 bildet der Verein Lebensende-Doulas aus. Was steht auf dem Stundenplan?

Man muss sich Wissen über schwere Krankheiten, Sterben, Trauer, Bestattung, interkulturelle sowie interreligiöse und spirituelle Dimensionen aneignen. Am wichtigsten sind meiner Meinung nach persönliche Eigenschaften: Offenheit, Toleranz und die Fähigkeit, eigene Emotionen zu reflektieren und zu regulieren. Nur dann gelingt es, echtes Mitgefühl zu haben, ohne sich davon lähmen zu lassen. Wer mit sich selbst nicht in gewisser Balance ist, sollte vor so einer Ausbildung erst die eigenen offenen Themen klären.

«Ich versuche, das Wunderbare an der sterbenden Person zu sehen und es ihr zurückzuspiegeln. Damit sie selbst das Gute an sich wahrnehmen kann.»

Was hilft Ihnen, bei sich zu bleiben?

Als Doula habe ich per se eine gewisse Distanz, im Gegensatz zu direkten Angehörigen. Ich achte ausserdem sehr auf meine Psycho-

hygiene, spreche mit Kollegen und tue mir regelmässig etwas Gutes, auch Supervision. Zum Beispiel gehe ich gerne mit unserem Hund spazieren. Er heisst Lumi, das bedeutet Schnee auf Finnisch. Er spürt, wenn es mir schwer ums Herz ist.

Wie können Angehörige sich emotional schützen?

Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst. Grenzen Sie sich ab, wenn Sie die Situation überwältigt. Nicht jeder Mensch kann mit allen Herausforderungen umgehen – und muss es auch nicht. Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie sie brauchen – auch, um die sterbende Person mit Ihrem eigenen Schmerz nicht zusätzlich zu belasten.

Wie können Menschen das Lebensende leichter machen?

Ich erinnere mich an einen Restaurantabend in den 1980er-Jahren. Eine ältere Dame am Nebentisch kippte plötzlich um. Ich kniete mich neben sie und hielt ruhig ihre Hand. Ich hatte bereits gelernt, dass Hören und Fühlen als letzte Sinne erlöschen. Also streichelte ich sie sanft und flüsterte ihr zu, wie sehr wir sie schätzen und welche Freude sie so vielen Menschen geschenkt hatte. Ich spürte, wie das Leben sie

sanft verliess. Mein Rat: Geben Sie einer sterbenden Person die Gewissheit, dass sie und ihr Leben wertvoll waren – und die Erlaubnis loszulassen. Einige finden aus Sorge um ihre Kinder oder Nachkommen keinen friedlichen Abschluss. Da hilft es zu sagen: Du darfst jetzt gehen. Wir bleiben in Liebe und Dankbarkeit.

PODCAST

Was lehrt uns der Tod übers Leben?

Anne Christine Dölling erklärt, was ihre Aufgabe als Lebensende-Doula ist.



WAS KOSTET EINE DOULA?

Lebensende-Doulas werden in der Schweiz noch privat bezahlt. Teilweise arbeiten Doulas auch ehrenamtlich oder über Unterstützungsfonds. Gemäss Empfehlungen der Westschweizer Association Doulas Fin de Vie Suisse kann eine Begleitung durch eine Lebensende-Doula 60 bis 90 Franken pro Stunde kosten. Die Grundversicherung übernimmt die Kosten nicht, das Bundesamt für Gesundheit (BAG) erkennt ihren Bedarf allerdings ausdrücklich an. Ob daraus auch Finanzierungsmodelle entstehen werden, ist offen.

Krebs ist nicht gleich Krebs

Eine Krebsdiagnose ist heute oft der Beginn einer langen und, leider, wortwörtlich toxischen Beziehung – aber kein unbeeinflussbares Todesurteil mehr. Um Betroffenen eine zielgerichtete Therapie anbieten zu können, braucht es Tumor-Profiler wie Andreas Wicki mit kriminologischem Spürsinn. Und jede Menge Daten.

Text: Stefan Schweiger Bild: Jonas Bjerre-Poulsen

Um einen Gegner nachhaltig zu bekämpfen, muss man ihn verstehen: seine Motive, sein Wesen. Heisst der Gegner Krebs, kommen ihm in der Schweiz nur wenige Menschen so nah wie Andreas Wicki. Im Arsenal hält der Professor für Onkologie und klinische Leiter des Tumorzentrums am Universitätsspital Zürich Blutproben, riesige Datenmengen und Tausende von Studien bereit.

Was ihn von anderen Onkologen unterscheidet, ist das Netzwerk

aus rund hundert Forscherinnen und Klinikern von sieben Schweizer Forschungsplattformen, die im Tumor-Profiler-Projekt ein gemeinsames Ziel verfolgen: das Profil jeder einzelnen Krebserkrankung auf der Ebene von Genen und Eiweissen zu verstehen. Wie entsteht eine Krebserkrankung? Wie beeinflusst die Zusammensetzung von Zellen, wie bösartig ein Tumor ist? Aber eben auch, an welcher Schwachstelle er einen Angriffspunkt für eine Therapie bietet.

Eine Sisyphusaufgabe. Zum einen gibt es bis zu 300 verschiedene Krebsarten. Zum anderen können sich zwei Fälle derselben Krebsart ganz unterschiedlich entwickeln: Mal schlägt eine Therapie gut an, dann wieder nur bei einem Teil der Erkrankten. «Klassischerweise werden Krebserkrankungen nach dem Organ benannt, an dem sie sich zuerst bemerkbar gemacht haben», erklärt Onkologe Wicki. Lungenkrebs ist aber nicht gleich Lungenkrebs, Darmkrebs nicht gleich Darmkrebs. «Zwei Tumo-

ren, die in verschiedenen Organen wachsen, können sich biologisch ähnlicher sein als zwei Tumoren aus dem gleichen Organ.»

Genauer erklärt: In Körperzellen kommt es laufend zu genetischen Veränderungen, die den Bauplan umschreiben. Die allermeisten dieser Mutationen bleiben ohne Konsequenz. Schafft es die Körperzelle aber, sich trotz Schaden weiter zu teilen, kann ein Tumor entstehen. Dabei vermehren sich Krebszellen unkontrolliert, breiten sich im umliegenden Gewebe aus, verdrängen und zerstören es. Die nächste Eskalationsstufe: Tumorzellen lösen sich von ihrem Entstehungsort und breiten sich im Körper aus. Metastasen bilden sich. Bei etwa fünf bis zehn Prozent aller Krebserkrankungen ist eine familiäre Vorbelastung die Ursache. Bei den anderen ist es eine Mischung aus Umweltfaktoren wie Sonnenlicht oder Schadstoffen sowie dem individuellen Lebenswandel. Oder einfach Pech.

Mit KI gegen Krebs

In der Schweiz wird die Diagnose Krebs jedes Jahr 48 000-mal neu gefällt. 17 000 Menschen sterben jährlich daran. Aber: 70 Prozent der betroffenen Menschen leben fünf Jahre nach der Diagnose noch. «Eine Krebsdiagnose ist heute kein Todesurteil mehr», so Andreas Wicki. Weniger Probieren, dafür treffsichere Therapieentscheidungen – hierbei helfen Geduld und Strategie. Und seit ein paar Jahren auch Algorithmen, die Muster erkennen, wo Menschen längst den Überblick verloren hätten: Je nach Krebsart werden im Tumor-Profiler-Projekt 50 bis 400 Gene beleuchtet, von denen bekannt ist, dass sie krebsfördernde Mutationen enthalten können. Aus einer einzigen Tumorphobie ergeben sich bis zu 43 000 Datenpunkte. «Riesige Datenmengen allein machen aber noch kein gutes Behandlungskonzept», sagt Andreas Wicki. «Erst in Kombination mit menschlichem Gespür und ärztlicher Erfahrung verstehen wir die einzelne Krebs-

34 Prozent

der Menschen in der Schweiz gehen regelmässig zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen.

51 Prozent

würden einen Gentest machen lassen, um ihr persönliches Krebsrisiko zu erfahren.

18 Prozent

wären nach einer Krebsdiagnose zuversichtlich, die Krankheit zu besiegen.

Die häufigsten Krebsarten in der Schweiz

1. Prostata (Männer) / Brust (Frauen)
2. Lunge
3. Dickdarm

erkrankung immer besser.» Von der Laborprobe bis zum Einsatz am Krankenbett soll es mit den massgeschneiderten Medikamenten im Einzelfall nur noch vier Wochen dauern, so das ambitionierte Ziel.

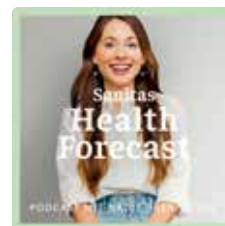
Individueller behandeln

Erste Ergebnisse geben Wicki und Forschenden recht: An der Studie nahmen 240 Patientinnen und Patienten mit metastasierendem schwarzem Hautkrebs, Eierstockkrebs und akuter myeloischer Leukämie teil, bei denen alle gängigen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft waren. Einem Drittel von ihnen konnte mit einem individuell abgestimmten Medikamentenmix doch noch geholfen werden – die Tumoren schrumpften. Und bei über der

Hälfte der Studienteilnehmenden liess sich das Tumorwachstum zumindest stabilisieren. Die Ergebnisse müssen aber gemäss Wicki noch in grösseren klinischen Studien bestätigt werden.

Ein Fernziel lautet in Zürich, über das individuelle Risikoprofil Menschen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko herauszufiltern, um rechtzeitig gegenzusteuern. Denn bis aus gesunden Zellen ein Tumor wird, vergehen oft – unbemerkt – Jahre. Je früher eine Therapie ansetzt, umso besser. Und dann, eines Tages, wird man Krebs vielleicht nicht nur in Zaum halten, sondern tatsächlich heilen können. Wenn, das als Voraussetzung, der Gegner wirklich verstanden ist.

PODCAST



Kann Ernährung Krebs verhindern?

Dr. Daniela Weiler erklärt, wie man sein Krebsrisiko senken kann.



WIE MAN KREBS HEUTE BEHANDELT

Immerhin 40 Prozent aller Neuerkrankungen liessen sich über einen gesunden Lebensstil vermeiden. Wird die Diagnose doch gestellt, heisst es, die geeignete Therapie zu finden.

Mögliche Therapien

Operation: In einem frühen Stadium können der Tumor und entstandene Metastasen im besten Fall komplett entfernt werden. Das klappt aber nur, solange der Krebs lokal begrenzt ist.

Strahlentherapie: Die Radiotherapie schädigt das Erbgut der Krebszellen mittels energiereicher und gebündelter Strahlung. Diese teilen sich dann nicht mehr und sterben ab.

Chemotherapie: Zytostatika sind Medikamente, die Krebszellen daran hindern, sich weiter unkontrolliert zu teilen. Um gestreute

Zellen zu erreichen, verteilen sich die Wirkstoffe im ganzen Körper – und zerstören dort auch gesunde Zellen.

Spezifische Medikamente: Die zielgerichtete Therapie gibt es aktuell nur gegen Lungen-, Brust- oder Darmkrebs. Sie adressiert möglichst nur Krebszellen – dafür muss man allerdings deren biologische Merkmale sehr genau kennen.

Immuntherapie: Sie richtet sich nicht gegen den Tumor selbst, sondern aktiviert das körpereigene Immunsystem, damit es sich gegen den Krebs zur Wehr setzt.

Hier können Sie den neuen Sanitas Health Forecast bestellen

Was du
mitbringst

Was dich
umbringt

Was dich
stärkt

Was dich
befreit

Bist du wirklich gewappnet – oder merkst du erst zu spät, was auf dich zukommt? Wir tracken unseren Schlaf, zählen Schritte und berechnen Risiken – und erkennen trotzdem nicht rechtzeitig, was uns wirklich gefährdet. Dieses Buch zeigt, was wir mitbringen, was uns stärkt – und was uns umbringt, lange bevor wir es merken. Es geht um Gene und Gewohnheiten, um Stress, Resilienz und die Kräfte, die unsere Gesundheit prägen. Die vielleicht wichtigste Erkenntnis: Gesundheit ist nicht nur Wissen – sie ist eine Entscheidung. Bist du bereit, sie zu treffen?

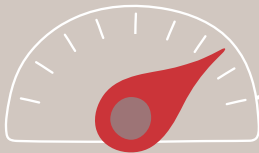
Sanitas Health Forecast 2026 für 19.90 CHF statt 24.90 CHF bestellen. Exklusiv-Rabatt HF2026SA nur auf [woerterseh.ch](https://www.woerterseh.ch):



Vom Herz bis ins Hirn

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der Schweiz bei Frauen die häufigste Todesursache – bei Männern die zweithäufigste nach Krebs. Sie treffen Junge wie Alte, Wohlhabende wie Arme. Zehn Fakten über unser Herz-Kreislauf-System.

Text: Irène Schäppi Illustration: Andreas Samuelsson



N° 2 UNBEMERKTER BLUTHOCHDRUCK

Jede vierte erwachsene Person in der Schweiz hat zu hohen Blutdruck, ein Drittel davon unbemerkt. Deshalb sollte man den Blutdruck mindestens einmal pro Jahr messen lassen. Übrigens: Herzhaftes Lachen kann den Blutdruck senken, wie Studien zeigen.

N° 1 STILL, ABER GEFÄHRLICH

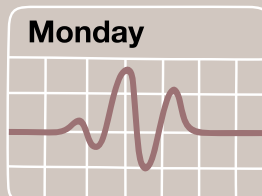
Nicht immer zeigt sich ein Herzinfarkt mit den bekannten Brustschmerzen. Stumme Infarkte ohne klassische Symptome sind aber genauso gefährlich. Sie machen 45 Prozent aller Herzinfarkte aus.

N° 3 WEIBLICHES SCHMERZEMPFFINDEN

Übelkeit, Rückenschmerzen, Atemnot oder bleierne Müdigkeit. So fühlt sich ein Herzinfarkt bei Frauen oft an. Weil Frauen einen Infarkt anders erleben, warten sie länger mit dem Notruf, werden später behandelt und sterben häufiger daran.

N° 4 ACHT JAHRE

So lange dauert es im Schnitt, bis ein Typ-2-Diabetes entdeckt wird. In dieser Zeit verdoppelt sich heimlich das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag. In der Schweiz sind eine halbe Million Menschen von Diabetes betroffen, ein Drittel weiss nichts davon.



N° 5 BERECHTIGTER MONTAGSHORROR

An Montagen ereignen sich 18 Prozent mehr schwere Herzinfarkte als an Samstagen, zeigen Forschungsergebnisse aus Belgien und Irland. Wissenschaftler vermuten Cortisolspitzen am Wochenanfang und einen gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus von Sonntag auf Montag als Ursache.

N° 6 HAERFLOCKEN GEGEN CHOLESTERIN

70 Gramm Haerflocken täglich senken den LDL-Cholesterinspiegel um bis zu 15 Prozent nach acht Wochen. Das ist wissenschaftlich belegt und von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) offiziell anerkannt.

N° 7 HIRNSCHLAG

... ist der häufigste Grund für eine bleibende Behinderung im Erwachsenenalter, da jede Minute ohne Behandlung Hirnzellen kostet. Jedes Jahr trifft es in der Schweiz zwischen 16 000 und 20 000 Menschen. Er ist damit die dritthäufigste Todesursache.

N° 8 RISIKO EINSAMKEIT

Einsame Menschen haben ein um bis zu 40 Prozent höheres Risiko für Herzinfarkt oder Hirnschlag. Damit ist Einsamkeit als Risikofaktor vergleichbar mit Rauchen oder Bewegungsmangel und wurde darum von der WHO 2023 zum globalen Gesundheitsproblem erklärt.

N° 9 ZAHNSEIDE FÜRS HERZ

Wer regelmässig Zahnseide benutzt, senkt das Risiko für Vorhofflimmern und Hirnschlag. Erste Hinweise dafür liefert eine US-Studie, die vermutet: Zahnseide-Anwendungen verringern Entzündungen im Mund, und damit Entzündungen in den Gefässen.

N° 10 ANSPRUCHSVOLLE 2%

Das ist der Anteil des Gehirns am menschlichen Körpergewicht. Aber es benötigt gut 20 Prozent des Sauerstoffs. Schon kurze Durchblutungsunterbrechungen beim Schlaganfall können daher Nervenzellen dauerhaft schädigen.



«Ich vermisse mich»

Jo Failer, 53, war TV-Reporter, traf Robbie Williams und Heidi Klum – und bekam vor drei Jahren die Diagnose Alzheimer. Wie er damit umgeht? Mit Offenheit, schwarzem Humor und einer Gehirnzelle namens Günther.

Text: Kathrin Schwarze-Reiter Bild: zVg privat

Es klingelt, Jo Failer trifft eine Viertelstunde zu früh zum Interview ein. Er entschuldigt sich damit, dass er Angst hatte, den Termin zu vergessen und die Adresse in München nicht zu finden. Das Vergessen ist sein Alltag, von dem er in seinem Buch «Ich denk nicht dran» erzählt, das im März 2026 erschienen ist. Er bietet sofort das Du an und setzt sich auf das Sofa mit Blick zur Isar.

Jo, du warst TV-Reporter, Fernsehproduzent und Sportreporter, unter anderem für Formate wie Sat.1 ran. Also immer auf Achse.

Wann hast du gemerkt, dass etwas nicht stimmt?

Vor etwa sechs Jahren habe ich gespürt, dass sich etwas in mir verändert. Ich hatte plötzlich weniger Energie, fühlte mich träge, und Multitasking ging nicht mehr. Da auch meine Mutter und meine Tante an Alzheimer erkrankt sind, habe ich schnell geahnt, was die Ursache sein könnte.

Was haben die Ärzte gesagt?

Erst Burn-out, dann Depression, also komplette Fehldiagnosen. Sie gaben mir Ratschläge wie: Geh raus, mach Yoga, ernähr dich gut oder

triff Freunde. Klar, alles wichtig, aber wenn die Synapsen in deinem Kopf durch Ablagerungen einfach nicht mehr so funktionieren, wie sie sollten, dann kannst du so ein fitter, glücklicher Typ sein, wie du willst. Jahrelang habe ich darum unnötig Antidepressiva geschluckt, die mich schrecklich heruntergedimmt haben. Irgendwann stellte meine Psychotherapeutin die richtige Diagnose. Da war ich 51.

Wie war dieser Moment für dich?

Es war fast eine Erleichterung, weil ich immer gespürt hatte, dass es kein Burn-out sein kann. Und doch habe ich mich geärgert, weil wertvolle Zeit ohne passende Therapie verstrichen ist.

In deinem Buch schreibst du, du hättest eine Figur erfunden, um mit der Diagnose umzugehen – den Günther.

(lacht) Ja, Günther. Meine Gehirnzelle, linke Gehirnhälfte. Ein Malocher, der bis zur Erkrankung immer zehn Minuten vor dem Wecker da war, linear dachte wie ein Bahngleis – und irgendwann einfach gekündigt hat. Oder in Frührente gegangen ist. Genauso sieht es jetzt in meinem Kopf aus: Wortchaos und Namensdurcheinander. Was mir gut tut: Den Günther kann ich anschreien und ihm vorwerfen, dass er schuld an allem ist.

Wie hat sich dein Alltag seit der Diagnose verändert?

Ich fahre seit zwei Jahren kein Auto mehr. Vielleicht könnte ich noch – aber ich habe sogar als Beifahrer Angst. Auch das U-Bahn-Fahren ist mir manchmal zu viel. Es passiert, dass ich zu weit fahre und falsch aussteige. Dann stehe ich irgendwo und weiss nicht mehr, wie ich zurückkomme. So eine Scheisse – tut mir leid, wenn ich das so deutlich sage. Man sieht mir ja auch nicht an, dass ich Hilfe brauche.

Wie versuchst du, dich zu organisieren? Zu unserem Gespräch bist du überpünktlich gekommen.

Ich führe einen Kalender, auch für meine Lesungen und den Urlaub mit meinen Kindern. Aber manchmal stehen da Sachen drin, die mir

völlig fremd sind – ein Name, von dem ich nicht mehr weiss, wer das ist. Oder ich vergesse den Termin komplett. Es ist peinlich, wenn die Zahnarzthelferin anruft: «Herr Failer, wo bleiben Sie denn?»

Was macht dir am meisten Angst?

Dieses Nicht-mehr-da-Sein in meinem eigenen Körper. Manchmal habe ich Hunger – und weiss nicht, was ich tun muss, damit er wieder weggeht. Ich stehe ratlos vor dem Kühlschrank. Manchmal schaue ich zwei, drei Stunden aus dem Fenster und denke: Wo bin ich? Was tue ich hier? Auch dass ich Erlebnisse mit meinen Kindern oder aus meiner eigenen Jugend vergesse – das macht mich wahnsinnig traurig. Ich vermisse mich und mein altes Leben.

Gibt es auch etwas Positives an der Krankheit?

(lacht kurz) Ja, mein Gehirn lässt mich vollkommen im Moment leben. Ich kann mich nicht erinnern, was ich gestern gemacht habe. Aber ich mache mir so auch kaum Sorgen um die Zukunft. Neulich war ich auf einer Party, habe dort bis in die Morgenstunden mit Freunden geredet und viel gelacht – ich habe mir keinerlei Gedanken gemacht, dass ich morgen vielleicht früh aufstehen muss.

Wie reagieren Menschen in deinem Umfeld auf die Alzheimererkrankung?

Das ist das Schlimmste für mich, denn die Erkrankung frisst dein Adressbuch auf. Manche Freunde melden sich seltener – nicht, weil sie es böse meinen, sondern weil sie vielleicht nicht wissen, wie sie mit mir umgehen sollen. Und manche verstehen auch nicht, wie schlecht es mir schon geht. Vielleicht merken sie es erst, wenn der Verfall wirklich sichtbar ist: wenn ich meinen Pulli nicht mehr anziehen kann oder nicht mehr selbst essen kann.

Um dein Leben zu bewahren, schreibst du täglich E-Mails an deine Kinder, die sie später einmal lesen können.

Ich wollte, dass etwas von mir bleibt, denn sie sind ja noch jung und verstehen das mit dem Vergessen noch

nicht. Manchmal schaue ich sie an, wenn sie schlafen oder auf dem Teppich spielen. Dann bin ich der glücklichste Mensch auf der Welt. Mein Sohn schimpft manchmal: «Papa, der blöde Alzenheimer.» Und meine Tochter will Ärztin werden – damit sie mich wieder gesund bekommt. Das tut weh und tröstet mich gleichzeitig.

Aus den E-Mails an deine Kinder ist das Buch über deine Erfahrungen entstanden.

Als ich die Diagnose bekam, hatte ich als Journalist zwei Fragen im Kopf. Erstens: Was kann mir helfen? Das wurde mir relativ schnell beantwortet: Nichts, was die Krankheit aufhält. Zweitens: Was passiert mit mir? Was passiert da im Kopf, mit meinem Leben? Das wollte ich sichtbar machen und festhalten. Ich wollte für Angehörige eine Brücke zwischen Unverständnis und Verstehen schlagen. Das war mir ein grosses Anliegen.

Denkst du an die Zukunft?

Nicht mehr so oft wie vor zwei Jahren. Damals war ich verzweifelt. Was bleibt, wenn sich das, was ich bin, davonmacht wie ein Blatt im Wind? Jetzt mache ich mir keine Sorgen mehr, fast keine. Ich denke lieber an jetzt: Ich gehe gleich hier durchs Viertel spazieren. Darauf freue ich mich.



BUCHTIPP

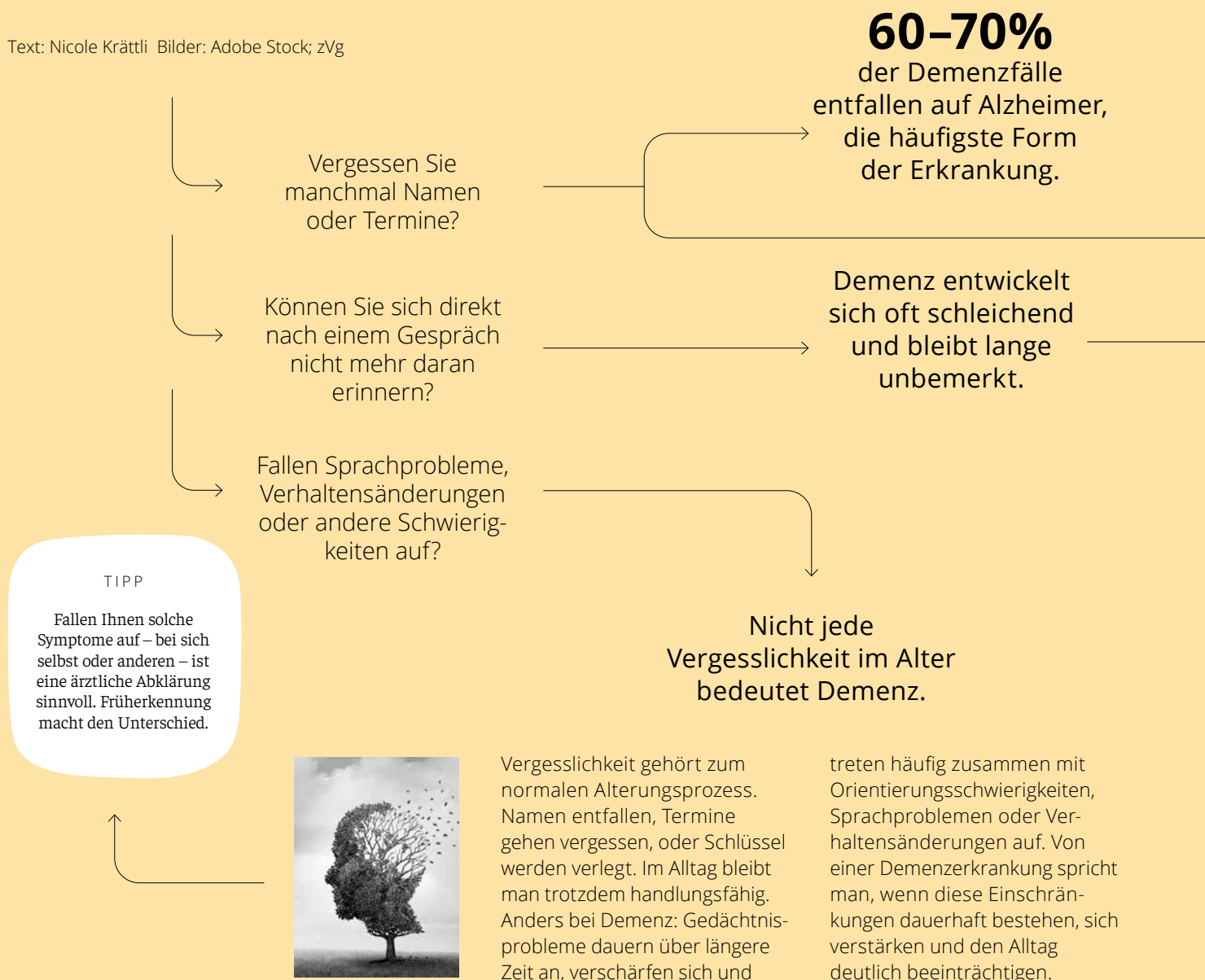
In seinem Buch «Ich denk nicht dran» schreibt Jo Failer so offen und unerschrocken über seine Erkrankung, dass man das Buch kaum weglegen kann – und danach anders über das eigene Vergessen nachdenkt.

«Ich denk nicht dran», Jo Failer, dtv Verlag, 2026.

Ist das noch normale Vergesslichkeit?

Namen vergessen, dieselbe Frage zweimal stellen, plötzlich vertraute Wege nicht mehr finden: Demenz kündigt sich oft schleichend an. Woran man erste Anzeichen erkennt – und welche neuen Therapien Hoffnung machen.

Text: Nicole Krättli Bilder: Adobe Stock; zVg



Jeder Mensch mit Alzheimer hat eine Demenz, aber nicht jede Demenz ist Alzheimer. Diese Unterscheidung ist für die Diagnose und die Behandlung wichtig. Die häufigsten Formen: Alzheimer, vaskuläre Demenz, frontotemporale Demenz, Lewy-Körperchen-Demenz sowie die Parkinson-Demenz. Die Symptome unterscheiden sich.



Ein gesunder Lebensstil kann das Demenzrisiko senken und den Verlauf positiv beeinflussen.

Das neue Medikament Donanemab (Kishunia) gegen Alzheimer verlangsamt den Krankheitsverlauf – umkehren kann es ihn allerdings nicht. Ob die Krankenkassen die Kosten übernehmen, ist noch offen: Die Aufnahme in die BAG-Spezialitätenliste steht noch aus.

161 000
Menschen
sind in der Schweiz
von Demenz betroffen.

Bei vielen Demenzen
kommt es zu einem
fortschreitenden Abbau
von Nervenzellen.



35 000
Personen
erkranken jährlich
an Demenz.
Tendenz steigend.

Demenz kann auch finanziell belasten. Die Grundversicherung deckt medizinische Leistungen, zugelassene Medikamente auf der BAG-Spezialitätenliste und einen Teil der Pflege – zu Hause durch die Spitex, im Pflegeheim durch einen Beitrag an die Pflegekosten. Die verbleibenden Heimkosten sowie Kost, Logis und Haushaltshilfe muss die versicherte Person selbst tragen.

VIDEO



Dr. Jutta Rose erklärt,
wie man das Alzheimer-
risiko senken kann.
[sanitas.com/
expertentipps](https://sanitas.com/expertentipps)



Trotz Demenz im Gespräch bleiben

Wenn Worte fehlen, sich Fragen wiederholen oder Betroffene Vorwürfe machen: Angehörige geraten schnell an ihre Belastungsgrenze. Oft hilft schon eine angepasste Kommunikation.

Text: Nicole Krättli

Nº 1

Meine Frau fragt mich zehnmal hintereinander, wann wir losfahren. Ich antworte jedes Mal, aber nach wenigen Minuten fängt alles wieder von vorn an.

Wiederholte Fragen zählen zu den häufigsten Veränderungen in der Kommunikation bei Demenz. Viele Betroffene können neue Informationen nur sehr kurz speichern und erinnern sich daher nicht daran, dass sie dieselbe Frage bereits gestellt haben. Für Angehörige ist das oft belastend. Doch genervt zu reagieren oder auf frühere Antworten hinzuweisen, hilft wenig. Besser: Ruhig und freundlich antworten, auch beim zehnten Mal. Hinter den Wiederholungen steckt häufig ein Gefühl wie Unsicherheit, Angst oder Vorfreude. Es kann hilfreich sein, die emotionale Ebene aufzugreifen: «Du freust dich auf den Ausflug, oder?» Anschließend unterstützt oft Ablenkung oder eine kleine Beschäftigung. Auch schriftliche Hinweise, zum Beispiel ein gut sichtbarer Zettel mit Uhrzeit oder Termin, können entlasten.

N° 2

Mein Vater sucht ständig nach Wörtern. Manchmal sagt er «das Ding» oder verwendet ein falsches Wort. Soll ich ihn korrigieren oder für ihn fertig sprechen?

Menschen mit Demenz verlieren häufig nach und nach den Zugang zu bestimmten Wörtern. Das kann frustrierend sein – viele merken, dass ihnen etwas entgleitet. Umso wichtiger ist es, keinen zusätzlichen Druck aufzubauen. Denn ständiges Korrigieren führt zum Rückzug. Geben Sie der Person Zeit, sich auszudrücken. Hilfreicher ist eine unterstützende Haltung: aufmerksam zuhören, ruhig nachfragen oder vorsichtig einen Begriff anbieten. Lob und Geduld stärken das Selbstwertgefühl und helfen dabei, die Kommunikation möglichst lange aufrechtzuerhalten.

Wenn Betroffene Gegenstände verlegen oder Situationen nicht mehr nachvollziehen können, suchen sie nach einer Erklärung. Dahinter stecken oft Unbehagen, Verunsicherung oder das Gefühl, die Kontrolle über die Situation zu verlieren. Diskussionen darüber, was «wirklich» passiert ist, helfen nicht weiter. Nehmen Sie die Gefühle ernst, ohne den Vorwurf zu bestätigen. Sätze wie «Das muss gerade belastend sein» wirken oft besser als Widerspruch. Gemeinsames Suchen oder ein Themenwechsel helfen. Und: Nehmen Sie die Anschuldigungen nicht persönlich.

N° 3

Meine Grossmutter behauptet plötzlich, ich hätte ihre Handtasche versteckt. Das stimmt nicht. Aber wenn ich ihr widerspreche, wird sie wütend.

N° 5

Meine Mutter spricht kaum noch. Ich weiss oft nicht, ob sie mich versteht oder was sie braucht. Wie kann ich trotzdem mit ihr in Kontakt bleiben?

Auch wenn Menschen mit Demenz kaum noch sprechen, bleibt das Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit und Beziehung bestehen. Im fortgeschrittenen Stadium wird deshalb die nonverbale Kommunikation besonders wichtig. Gesichtsausdruck, Blickkontakt, Tonfall und Körperhaltung sagen oft mehr als Worte. Sprechen Sie weiterhin ruhig mit der betroffenen Person, auch wenn keine Antwort kommt. Wichtig ist, auch kleine Signale wahrzunehmen: Unruhe, Rückzug oder veränderte Mimik können Hinweise auf Bedürfnisse oder Gefühle sein. Häufig geht es nicht mehr um den Austausch von Inhalten, sondern darum, Beziehung und Sicherheit spürbar zu machen. Manchmal gelingt der Kontakt auch über die Sinne: Musik oder Gerüche beispielsweise.

N° 4

Bei Familienessen wirkt mein Mann schnell überfordert. Er antwortet unpassend, zieht sich zurück oder steht mitten im Gespräch auf.

Menschen mit Demenz haben oft Schwierigkeiten, Gesprächen in lauten oder trubeligen Situationen zu folgen. Mehrere Stimmen gleichzeitig, Hintergrundmusik oder viele visuelle Reize können schnell überfordern. Achten Sie deshalb auf eine möglichst ruhige Umgebung, und reduzieren Sie Ablenkungen. Sprechen Sie langsam, deutlich und mit kurzen Sätzen – am besten jeweils nur eine Frage. Blickkontakt auf Augenhöhe vermittelt Sicherheit. Gerade in Gruppen kann es nützlich sein, Gespräche bewusst einfacher und strukturierter zu gestalten. Ein praktischer Tipp: Wählen Sie einfarbige Teller, und verzichten Sie auf bunte Tischdecken – je einfacher der Tisch, desto besser. Das hilft, sich aufs Essen zu fokussieren und nicht optisch überfordert zu werden.



**So beugen Sie
Demenz vor:
sanitas.com/demenz**

P

Text: Stefan Schweiger
Illustration: Andreas Samuelsson

Was spricht dafür, sich mit Chatbots bei psychischen Krisen auszutauschen?

Heute werden ChatGPT und Co. immer mehr um Rat zu privaten Themen wie Liebeskummer, Ängsten oder Stress befragt. Denn Chatbots auf Basis künstlicher Intelligenz, auch als LLMs bekannt, antworten rasend schnell, verständlich, geduldig und verständnisvoll. «Ängste auszusprechen, sich Zuspruch ohne Scham zu holen, das tut gut», sagt Kerstin Denecke, Professorin für Medizin-informatik an der Berner Fachhochschule. Das bestätigt auch eine Umfrage der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention: Rund 80 Prozent der Teilnehmenden mit Depression fühlen sich von der KI verstanden, ebenso viele fanden, die Gespräche hätten ihnen geholfen – und zwar ohne Wartezeit auf einen knappen Psychotherapieplatz. «LLMs ermöglichen einen niedrigschwelligen Zugang zu Informationen über psychische Erkrankungen und können psycho-educative Unterstützung leisten.» Dies kann ein erster Schritt sein, sich auch in der realen Welt Hilfe zu holen. Eine Grundlage sähe Denecke am liebsten bereits eingelöst: dass die Antworten, qualitativ überprüft, den aktuellen Stand der Wissenschaft wiedergeben.





Wie kann eine Maschine so empathisch sein?

Bin ich schon psychisch krank?

Warum geht kein Mensch so geduldig auf meine Probleme ein wie ein Chatbot?

Brauche ich überhaupt noch eine Psychotherapie?

Was geschieht mit meinen sensiblen Daten?

Woher weiss dieser Chatbot so gut über mich Bescheid?

C

Was spricht gegen die Nutzung von Chatbots, wenn es um die Psyche geht?

Die Stärke KI-getriebener Chatbots ist es, besonders empathisch auf Fragen zu mentaler Gesundheit einzugehen. Aber: Eine falsche Antwort kann bei Depressionen oder Sucht fatale Folgen haben. Wohlwollen ohne Widerspruch sei aber ein verkürztes Verständnis von therapeutischer Beziehung, sagt Thomas Berger, Professor für Klinische Psychologie an der Universität Bern. Für Veränderungen in Denk- und Verhaltensmustern trage in der Psychotherapie die echte Fürsorge, der persönliche Einsatz eines menschlichen Gegenübers bei. Dazu gehört auch, Denkmuster infrage zu stellen, was Chatbots ungern tun. «Statt professionelle Hilfe zu suchen, geraten Menschen in eine Bestätigungsspirale: Das digitale System fühlt sich unterstützend an, ist aber wirkungslos oder sogar schädlich», warnt Berger. Tatsächlich häufen sich Berichte, dass exzessive Nutzung von LLMs suizidale Gedanken eher verstärkt hat. «Bevor Chatbots breit bei psychischen Problemen eingesetzt werden, müssen sie in der Lage sein, psychische Krisen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.»

Drei Diagnosen, die das Leben veränderten

Herzinfarkt, Hirnschlag oder Diabetes: Viele Warnzeichen bleiben lange unbemerkt – bis der Körper unmissverständlich zu kommunizieren beginnt. Drei Betroffene erzählen, wie diese Erkrankungen ihr Leben und die Kommunikation mit ihrem Körper verändert haben.

Text: Nicole Krättli Bilder: Yves Bachmann

«Ich ging erst nach zwei Tagen ins Spital»

Nina Bruderer, 40 Jahre,
hat 2013 einen Hirnschlag erlitten.

«Ich war 27 Jahre alt, als ich einen Schlaganfall erlitt. Vorzeichen hatte ich keine. Mein Blutdruck war unauffällig, ich hatte keine Cholesterinprobleme und keine Vorerkrankungen. Ich war jung und hätte niemals gedacht, dass mir so etwas passieren könnte. Es geschah während der Ferien in der Bretagne. Ich griff nach einer Wasserflasche und spürte plötzlich einen Schlag im Nacken, als ob ich einen Nerv eingeklemmt hätte. Kurz darauf wurde mir schwindelig, ich bekam starke Kopfschmerzen und musste erbrechen. Die Beschwerden wurden immer stärker. Trotzdem ging

ich erst nach zwei Tagen – nach meiner Rückkehr in die Schweiz – ins Spital.

Die Untersuchungen zeigten: Ich hatte einen Infarkt im Kleinhirn. Deshalb hatte ich keine für einen Hirnschlag typischen Anzeichen wie Sprachstörungen oder Lähmungen, sondern stattdessen Schwindel, Kopfschmerzen und Erbrechen. Bei mir war eine Gefässwand an einer Halsschlagader eingerissen. Trotz ausführlicher Abklärung liess sich dafür keine Ursache finden, was gar nicht so selten ist.



Der Körper hat Grenzen

Die Diagnose war ein riesiger Schock. Ich fragte mich: Was bedeutet das für mein Leben? Kommt alles wieder zurück? Kann das noch einmal passieren? Die Zeit nach dem Hirnschlag war schwierig: Ich war sehr müde, hatte Gleichgewichtsstörungen und konnte mit der rechten Hand nicht mehr richtig greifen, schreiben oder Gegenstände präzise handhaben. Ich stand mitten im Leben und musste akzeptieren, dass mein Körper plötzlich an Grenzen stiess.

Reha, Physiotherapie, Ergotherapie, Pflegende, Ärztinnen und Ärzte sowie die psychologische Unterstützung waren mir eine grosse Hilfe. Ich hatte Glück, dass ich jung und fit war und mich von den anfänglichen

Problemen mit dem Gleichgewicht, der Müdigkeit sowie der Feinmotorik in der rechten Hand vollständig erholt habe. Ich empfehle allen, plötzlich auftretende Lähmungen oder Sprachstörungen, aber auch weniger eindeutige Beschwerden wie Seh- oder Gleichgewichtsstörungen, heftigen Schwindel, starke Kopfschmerzen und Erbrechen ernst zu nehmen. Gerade jüngere Personen und Frauen mit oft nicht ganz typischen Anzeichen sollten sich nicht verunsichern lassen und den Notfall aufsuchen.»

«Meine Diagnose ergab sich zufällig»

Geoffry Katz, 78 Jahre,
ist an Typ-2-Diabetes erkrankt.

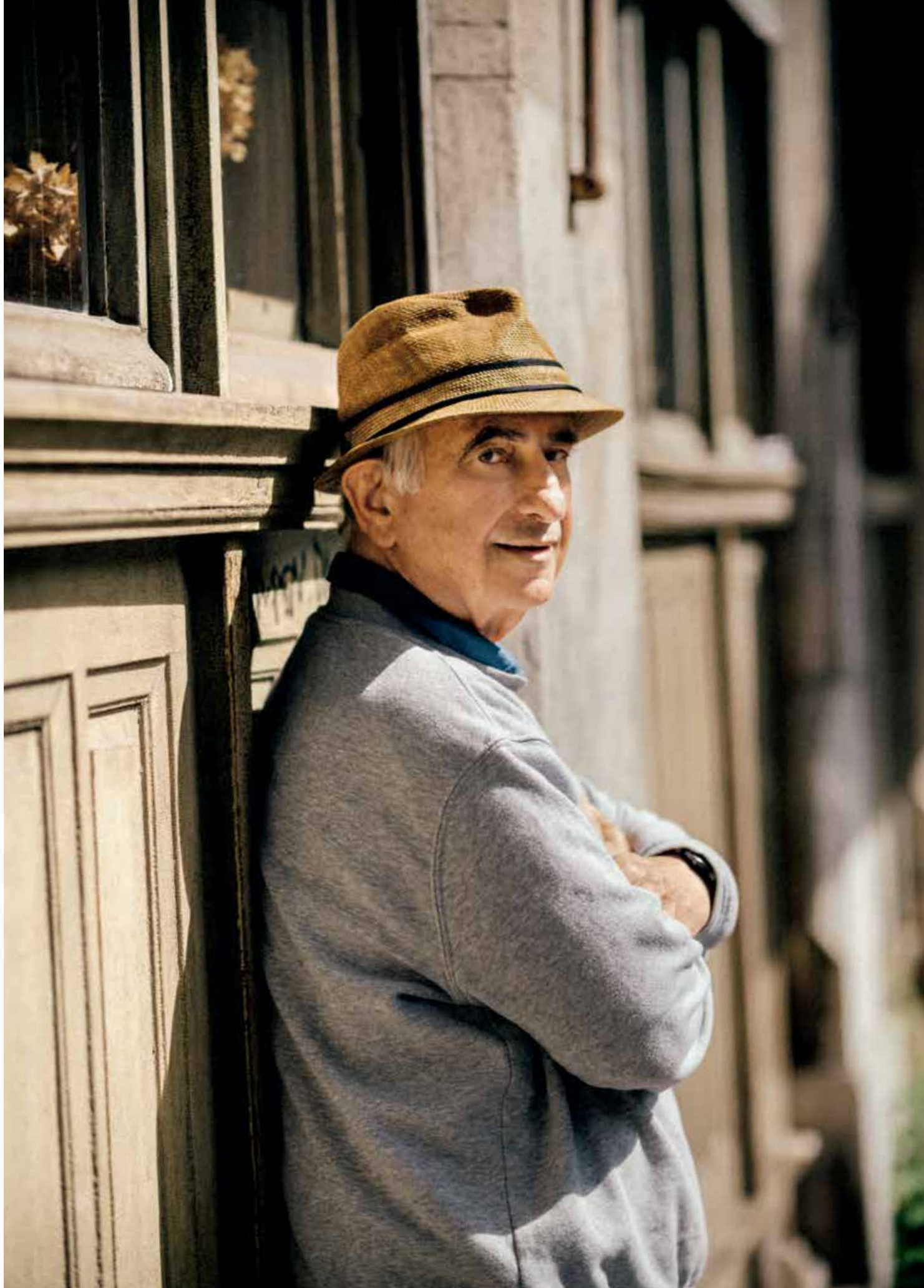
«Rückblickend begann meine Diabetes-Erkrankung bestimmt Jahre vor der Diagnose. Die Anzeichen waren da: Ich war durstig, trank viel Wasser und musste häufig urinieren. Allerdings wusste ich damals nicht, dass diese Symptome auf einen Diabetes hinweisen könnten. Darum wurde ich bei meinen Jahreskontrollen beim Hausarzt nie gezielt darauf getestet. Meine Diagnose ergab sich zufällig: Nach einer Geschäftsreise litt ich unter starken Krämpfen in den Beinen. Mein Hausarzt vermutete eine Lungenembolie und überwies mich ins Krankenhaus. Dort stellte sich heraus, dass ich Typ-2-Diabetes hatte. Trotz dieses Befunds verdrängte ich die Krankheit lange.

Ich nahm zwar Medikamente und achtete etwas mehr auf meine Ernährung, doch mein Leben lief weiter wie zuvor. Der Wendepunkt kam 2009 während einer Patientenschulung am Universitätsspital Genf. Dort sagte ein Professor einen Satz, der sich mir tief eingeprägt hat: Ärztinnen und Ärzte sehen Betroffene etwa zweimal im Jahr, die restliche Zeit müssen sie die Verantwortung für sich selbst übernehmen.

Ein strukturierter Alltag

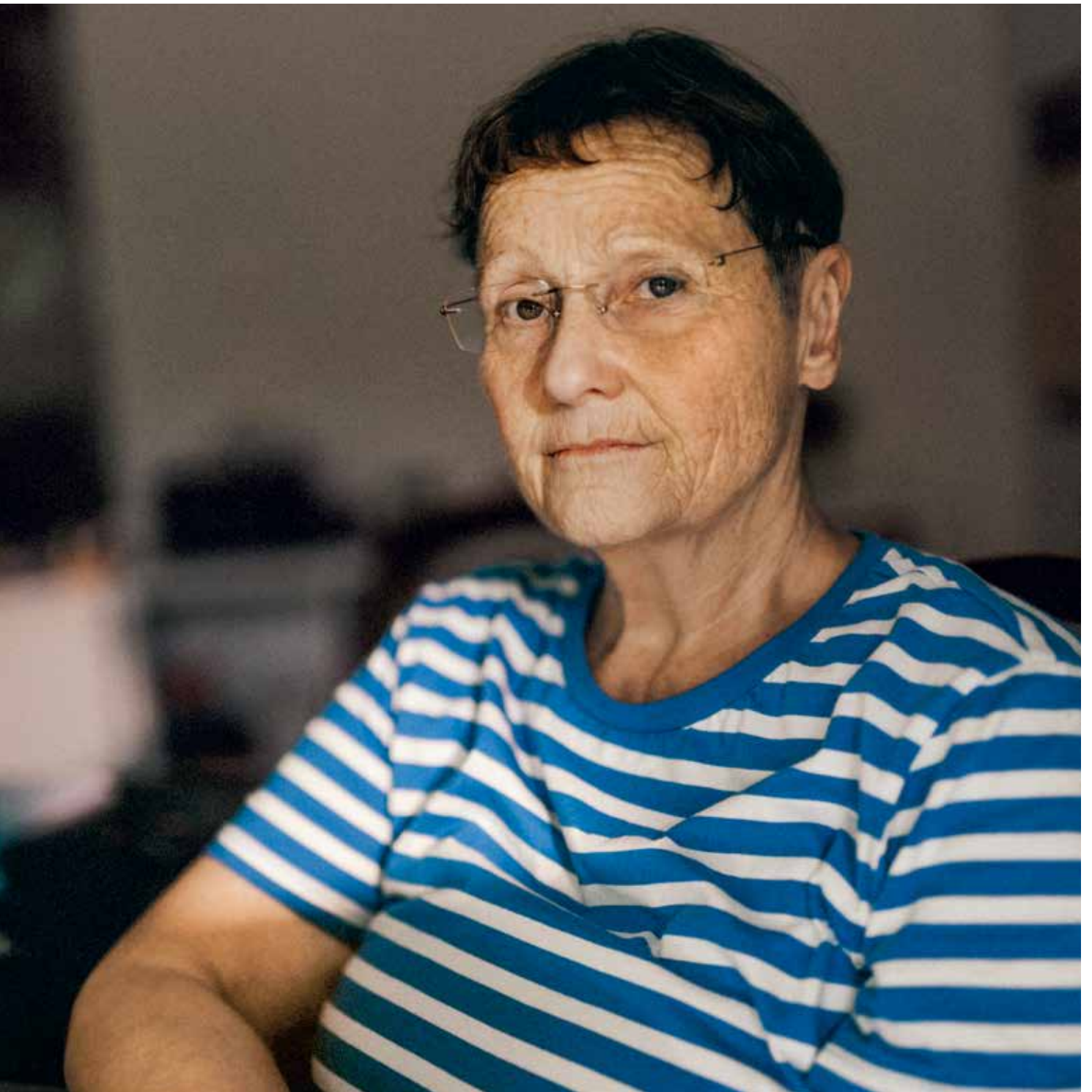
Für mich bedeutete das: mehr Bewegung und Gemeinschaft sowie auf meine Ernährung achten. Allein hätte ich es wahrscheinlich auf Dauer nicht geschafft. Ich bin von Natur aus eher bequem, deshalb brauche ich Gruppen. Mein Alltag ist insgesamt strukturierter geworden: Morgens und abends nehme ich Medikamente, einmal pro Woche injiziere ich mich selbst mit Mounjaro. Beim Essen achte ich auf weniger Kohlenhydrate. Statt Kalorien zu zählen, verfolge ich einen pragmatischen Ansatz: viel Gemüse, etwas Protein, weniger Pasta, Pizza oder Brot. Und wenn ich mal ein Glas Wein trinke oder ein Dessert esse, gleiche ich dies später wieder aus.

Anstrengend bleiben die Müdigkeit, das ständige Aufpassen beim Essen und die Medikamenteneinnahme. Doch vieles ist heute Gewohnheit. Mein Gewicht ist von 105 auf 81 Kilogramm gesunken. Vor allem aber habe ich wieder Energie. Ich kann sogar mit meinen Enkelkindern im Wasserpark mithalten.»



«Ich atmete nicht mehr, mein Herz stand still»

Sabine Peitsch, 60 Jahre,
hat vor sechs Jahren einen Herzinfarkt überlebt.



«An meinen Herzinfarkt erinnere ich mich nicht. Ich weiss nur aus Erzählungen, was mir am 29. April 2020 widerfahren ist. Damals arbeitete ich als Leiterin der Wäscherei in der Stiftung Schloss Biberstein. Schon den ganzen Tag über hatte ich starke Rückenschmerzen, aber dachte: Das geht wieder vorbei. Als die Schmerzen schlimmer wurden, rief ich meinen damaligen Lebenspartner an. Kurz darauf kniete ich in meinem Büro auf dem Boden, weil ich kaum noch sitzen konnte. Dann kippte ich plötzlich zur Seite. Ich atmete nicht mehr, mein Herz stand still. Mein damaliger Partner begann sofort mit der Herzdruckmassage. 30 Minuten später wurde ich reanimiert und ins Kantonsspital Aarau gebracht.

Danach lag ich 32 Tage im Koma. Diese Zeit fehlt mir vollständig, ich habe einen Filmriss von mehreren Monaten. Als ich in der Rehaklinik Bellikon wieder zu Bewusstsein

kam, erschien mir mein veränderter Gesundheitszustand darum völlig normal: Es war nichts Besonderes, im Rollstuhl zu sitzen oder mit den Händen zu essen. Erst langsam verstand ich, was geschehen war, und musste ganz von vorne anfangen.

Plötzlich auf Hilfe angewiesen

Nach der Reha wollte ich zur Arbeit zurückkehren. Doch ich merkte schnell, dass ich die Leistung von früher nicht mehr erbringen konnte. Ich brauchte genaue Anweisungen und einen festen Ablauf, was für mich schwer zu akzeptieren war. Vor meinem Herzinfarkt arbeitete ich mit Menschen mit Beeinträchtigung, danach war ich plötzlich selbst auf Hilfe angewiesen.

Bei meiner Genesung geholfen haben mir die Rehaklinik Bellikon, psychologische Unterstützung und die Menschen um mich herum. Besonders wichtig war für mich,

dass mein Ex-Partner mit mir den Tag des Herzinfarkts noch einmal nachspielte. Das half mir, zu begreifen, was mit mir passiert war. Heute lebe ich allein mit meiner Katze in einer kleinen Wohnung und versuche, besser auf mich selbst zu achten. Wenn ich meinem früheren Ich etwas raten könnte, dann dies: Höre besser auf dich selbst. Mach Pausen. Und nimm Warnsignale ernst.»

DIAGNOSE: UND JETZT?

Blutdruck, Cholesterin, Herzfrequenz: In unserer Sanitas Portal App können Sie wichtige Werte rund um Ihr Herz einfach erfassen und tracken.

sanitas.com/herzcheck



Erfahren Sie im Online-Magazin, wie Sie Risikofaktoren rechtzeitig erkennen und Gegenmassnahmen einleiten, denn Prävention ist die beste Therapie.

sanitas.com/diagnose



Ein Herzinfarkt, Hirnschlag oder Diabetes können tiefgreifende Folgen für den Gesundheitsalltag haben. Lassen Sie sich vom Sanitas Case Management unterstützen.

sanitas.com/unterstuetzung



GUTE FRAGEN FÜR BESSERE ANTWORTEN

Ein Arzttermin ist oft kurz – und doch entscheidend. Wer vorbereitet hingeht, stellt bessere Fragen und erhält klarere Antworten. Insbesondere bei schweren Diagnosen, wenn der Informationsbedarf hoch und die Überforderung gross ist. Wir haben Ihnen Fragen zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können.

Tipp: Nehmen Sie eine Begleitperson mit. Das macht es einfacher, die Informationen später nachzuvollziehen. Und: Sie haben immer das Recht auf eine zweite Meinung.

Alle

Nº 1

Was genau wurde bei mir festgestellt, und was bedeutet das in einfachen Worten?

Nº 2

Wie sicher ist diese Diagnose, und braucht es weitere Abklärungen?

Nº 3

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es – und was sind deren Vor- und Nachteile?

Nº 4

Was passiert, wenn ich mich gegen eine Behandlung entscheide oder noch abwarte?

Nº 5

Wo finde ich weitere verlässliche Informationen zu meiner Diagnose?

Nº 6

Darf ich unser Gespräch mit dem Handy aufzeichnen, um es später in Ruhe nochmals anzuhören?

Frauen

Nº 1

Spielen Hormone wie Östrogene und Gestagene bei meiner Erkrankung eine Rolle?

Nº 2

Was bedeutet meine Diagnose für einen möglichen Kinderwunsch oder eine Schwangerschaft?

Nº 3

Gibt es Massnahmen zum Erhalt der Fruchtbarkeit vor Therapiebeginn (z.B. Eizelleneinfrierung)?

Nº 4

Können medizinische Verhütungsmittel oder Hormonersatztherapien die Erkrankung oder die Behandlung beeinflussen?

Nº 5

Gibt es Symptome, die bei Frauen anders ablaufen oder häufiger übersehen werden?

Nº 6

Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten, auch aus der Komplementärmedizin, können sinnvoll sein?

Männer

Nº 1

Gibt es bei dieser Erkrankung Besonderheiten, die speziell Männer betreffen?

Nº 2

Kann die Erkrankung oder die hierfür benötigte Therapie meine Sexualität oder Fruchtbarkeit beeinflussen?

Nº 3

Gibt es Risikofaktoren, die bei Männern häufiger übersehen werden – und sollte ich mein familiäres Umfeld informieren?

Nº 4

Welche Warnsignale sollte ich erkennen, wenn sich mein Zustand verschlechtert?

Nº 5

Gibt es Studien oder Behandlungsansätze, die speziell für Männer meines Alters relevant sind?

Nº 6

Wo finde ich Gesprächsgruppen oder psychologische Betreuung speziell für Männer, wenn ich merke, dass ich an meine Grenzen komme?

Eltern

Nº 1

Gibt es Besonderheiten bei der Therapie von Kindern im Vergleich zu Erwachsenen?

Nº 2

Wie können wir als Eltern aktiv in die Behandlung eingebunden werden?

Nº 3

Wie wirkt sich die Erkrankung auf die Entwicklung und den Schulalltag unseres Kindes aus?

Nº 4

Welche psychologische Unterstützung gibt es für unser Kind – und für uns als Familie?

Nº 5

An wen wenden wir uns, wenn wir ausserhalb der Sprechstunde dringende Fragen haben?

Nº 6

Wie erklären wir unserem Kind seine Erkrankung altersgerecht?

Tierbesitzer

Nº 1

Welche Behandlungen sind für ein Tier in diesem Alter und Zustand sinnvoll?

Nº 2

Wie gross sind die Chancen, dass mein Tier durch die Behandlung an Lebensqualität gewinnt?

Nº 3

Wie erkenne ich, ob mein Tier Schmerzen hat oder leidet – und was kann ich dagegen tun?

Nº 4

Was bedeutet die Behandlung für den Alltag meines Tieres – und meinen?

Nº 5

Ab wann wäre es tiergerechter, auf weitere Behandlungen zu verzichten?

Essen gegen Entzündungen

Bestimmte Lebensmittel können Entzündungsprozesse in unserem Körper hemmen – andere fördern sie. Antientzündliche Ernährung ist darum in aller Munde: von Mikrobiom bis Menopause soll sie bei fast allem helfen. Was steckt hinter diesem Trend?

Text: Katharina Rilling

N° 1 ENTZÜNDUNG: FREUND ODER FEIND?

Eine Entzündung ist zunächst eine sinnvolle Reaktion: Das Immunsystem erkennt Krankheitserreger oder Schadstoffe und versucht, sie zu beseitigen. Problematisch wird es, wenn Entzündungsprozesse dauerhaft schwelen. Mögliche Folgen: Müdigkeit, Erschöpfung, Kopf- und Gliederschmerzen oder Verdauungsbeschwerden. Langfristig kann dadurch das Risiko für chronische Erkrankungen steigen.

N° 2 TREND MIT WAHREM KERN

Antientzündliche Ernährung ist im Trend – auch bei Menschen ohne rheumatische Erkrankungen. Studien zeigen: Sie ist gesund, kann stillen Entzündungen entgegenwirken sowie Verdauungs- und andere Beschwerden lindern. Effekte zeigen sich erst nach drei bis sechs Monaten. Wichtig: Antientzündliche Ernährung ist kein Allheilmittel und ersetzt keine Therapie, Entzündungen und häufig vorkommender Nährstoffmangel sollten medizinisch abgeklärt werden.

N° 3 WEG MIT DEM SPECK

Körpereigenes Fett – vor allem viszerales Fett im Bauchraum – produziert entzündungsfördernde Botenstoffe. Ein gesunder Gewichtsverlust senkt nachweislich Entzündungsmarker im Körper.

N° 4 ESSEN WIE IM URLAUB

Wer sich an der Mittelmeerdiet orientiert, liegt richtig: viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Oliven- oder Rapsöl, fetter Fisch und wenig Fleisch. Die darin enthaltenen Ballaststoffe füttern nützliche Darmbakterien, die entzündungshemmende Botenstoffe bilden. Sekundäre Pflanzenstoffe aus Beeren, Äpfeln oder grünem Tee wirken entzündungshemmend. Auch Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Lein-, Hanf- oder Rapsöl regulieren Entzündungen.

N° 5 ENTZÜNDUNGSTREIBER MEIDEN

Alkohol kann das Immunsystem schwächen und Entzündungen begünstigen. Ebenso verarbeitetes Fleisch: Darin vorkommende Häm-Eisen, Arachidonsäure und Pökelsalz fördern entzündliche Prozesse, genau wie zu viel Zucker. Weissmehlprodukte liefern kaum Ballaststoffe, also wenig Nahrung für nützliche Darmbakterien. Und ein Übermass an gesättigten Fetten, Transfetten und Omega-6-reichen Ölen wie Sonnenblumenöl fördert die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe.

Was gegen hohen Blutdruck hilft



Wo Hausmittel
sonst noch helfen:
sanitas.com/hausmittel

EXPERTENTIPP

Dr. med. Stefanie Siegfried, Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin, eigene Praxis in Bern und Belegärztin in der Lindenhofgruppe

«Ich empfehle allen ab 30 Jahren, den Blutdruck regelmässig zu kontrollieren, am besten zweimal jährlich. Das geht problemlos in der Apotheke oder mit dem Gerät der Eltern. Wer erblich vorbelastet ist, sollte besonders aufmerksam sein. Hausmittel und Lebensstil können viel bewirken, ersetzen aber bei dauerhaftem Bluthochdruck keine ärztliche Abklärung. Ein wiederholt erhöhter Wert gehört in fachkundige Hände.»

Die genauen Ursachen von Bluthochdruck sind wissenschaftlich nicht ganz geklärt. Dafür die Risikofaktoren, wozu Bewegungsmangel, Übergewicht, unausgewogene Ernährung, Alkohol, Tabak und Stress gehören. Die gute Nachricht: Schon kleine Anpassungen helfen. *Regelmässige Bewegung* wirkt hohem Blutdruck entgegen, etwa dreimal 30 bis 45 Minuten Ausdauertraining pro Woche. Auch einzelne Lebensmittel können die Gefässe positiv beeinflussen: *Knoblauch* enthält das blutdrucksenkende Allicin, und *Randen, Fenchel und Weisskohl* liefern Nitrat, das die Gefässe weitet. Auch *Ingwer* kann schützen. Und *weniger Salz* senkt häufig den Blutdruck ebenfalls – schon ein gestrichener Teelöffel pro Tag weniger wirkt nach einigen Wochen nachweisbar.

ÜBERSCHÄTZT?



SCHON ÜBER DIE 10 000-SCHRITTE- REGEL GESTOLPERT?

Man sitzt nach einem langen Tag gemütlich auf der Couch, trinkt einen Tee und denkt nichts Böses, bis es plötzlich am Handgelenk vibriert: Zeit aufzustehen, findet die Smart Watch. Überhaupt erinnert der mobile Tracker ständig daran, dass die magischen 10 000 täglichen Schritte noch nicht gegangen sind. Denn so viele sind optimal, das sagt ja auch die Weltgesundheitsorganisation WHO. Im Kleingedruckten zu dieser Zahl würden Sie jedoch finden: Sie wurde 1965 von der japanischen Firma Yamasa geprägt, die den ersten portablen Schrittzähler auf den Markt brachte. Er konnte aber nur maximal 10 000 Schritte aufzeichnen. Inzwischen belegen übrigens diverse Studien, dass wir uns wegen unserer Schrittzahl gar nicht so stressen lassen müssen. Schon 6000 bis 8000 Schritte am Tag sollen sich positiv auf das Sterblichkeitsrisiko auswirken. Wen die 10 000 Schritte zu mehr Bewegung motivieren, dem darf die Zahl natürlich weiterhin gerne Beine machen. Wen sie stört, der hat ab sofort das perfekte Gegenargument: Die 10 000 Schritte sind eigentlich nicht mehr als ein Marketinggag.

Impulse für Körper, Kopf und Alltag

Was weiss die Wissenschaft über schwere Erkrankungen, den Schutz vor ihnen und die Hilfe im Notfall? Frische Fakten, Aha-Momente und nützliches Wissen in kleinen, leicht verdaulichen Happen. Zum Querlesen, Stöbern, Merken und Ausprobieren.

APP-TIPP

Wenn die Krebsdiagnose den Alltag auf den Kopf stellt

Eine Krebsdiagnose bringt nicht nur medizinische Fragen mit sich, sondern einen ganzen Wirrwarr an Terminen, Befunden, Entscheidungen. Genau hier setzen digitale Helfer an. Die App Mika – in der Schweiz in Zusammenarbeit mit der Krebsliga entwickelt, kostenlos im App Store verfügbar – begleitet Betroffene durch die Therapie: mit Symptommonitoring, persönlichem Coaching und wissenschaftlich fundierten Informationen. Natürlich ersetzen solche Tools keine ärztliche Beratung – aber sie nehmen etwas von der organisatorischen Last, die neben der eigentlichen Erkrankung oft am meisten Kraft kostet.



FORSCHUNG

Die Impfung, die nebenbei das Gehirn schützt

Impfungen polarisieren. Wichtig sind sie trotzdem – sei es gegen Zecken, Grippe oder Gürtelrose. Letztere macht insbesondere Sinn, weil Gürtelrose mehr als ein Ausschlag ist. Sie ist auch eine Nervenerkrankung, die wochenlang schmerzen und schlimmstenfalls bleibende Schäden hinterlassen kann. Dass die Impfung sogar das Demenzrisiko senken kann, war lange eine Vermutung. Jetzt ist diese belegt: Eine gross angelegte Studie der Universität Heidelberg zeigt ein rund 20 Prozent niedrigeres Demenzrisiko bei gegen Gürtelrose Geimpften – bei Frauen noch ausgeprägter als bei Männern. Der genaue Mechanismus wird noch erforscht. Vermutlich hält die Impfung ein Virus in Schach, das lebenslang in den Nervenzellen schlummert und bei Reaktivierung Entzündungen im Gehirn auslösen kann.



STUDIE

Auch Pinguine altern schneller im Wohlstand

Zoo oder Wildnis – wo lebt es sich vielleicht nicht schöner, aber gesünder? Klingt nach einer einfachen Antwort. Eine Studie eines internationalen Forschungsteams unter Beteiligung des Zoos Zürich zeigt aber: Mit viel Nahrung und geschützten Bedingungen wachsen die untersuchten Königspinguine zwar schneller, altern aber auch stärker: Ein 15-jähriger Zoo-Pinguin hat das biologische Alter eines 20-jährigen Wildtiers. Interessanterweise leben die Zoo-Pinguine dennoch insgesamt länger. Ein Befund, der gut auf den westlichen Lebensstil beim Menschen übertragbar ist: Naturvölker sind unterm Strich gesünder, solange ausreichend Nahrung vorhanden ist. Länger leben dennoch die Menschen in Industrienationen.



WISSEN

«Was dich nicht umbringt, macht dich stärker» – wirklich?

Nietzsches Satz prangt heute auf Kaffeetassen und Motivationspostern. Doch hält er, was er verspricht? Die Forschung ist skeptisch. Wer Schweres durchlebt, geht daraus nicht automatisch gestärkt hervor, im Gegenteil. Schwere Traumata, chronischer Stress und anhaltende Belastung erhöhen das Risiko für Depressionen, Angststörungen und körperliche Erkrankungen. Was tatsächlich stärkt, ist nicht das Leid selbst, sondern wie wir es verarbeiten: mit Unterstützung von aussen, mit Zeit und mit der Möglichkeit, dem Erlebten einen Sinn zu geben. Manche Menschen entwickeln nach Krisen tatsächlich mehr Widerstandskraft – Fachleute sprechen von posttraumatischem Wachstum. Aber das ist die Folge guter Bewältigung, nicht der Krise an sich. Die ehrlichere Version des Spruchs wäre also: Was dich nicht umbringt, hast du hoffentlich gut begleitet überstanden.



Beim Herzinfarkt zählt jede Minute

Bisher dauert die Herzinfarkt-diagnose im Spital oft Stunden, weil Blutwerte mehrfach gemessen werden müssen. Ein neuer Bluttest soll das ändern: Er weist die entscheidenden Marker schneller nach und könnte die Zeit bis zur Gewissheit deutlich verkürzen – und damit die Zeit bis zur Behandlung. Denn beim Herzinfarkt gilt: «Time is muscle» – jede Sekunde zählt für den Herzmuskel. Auch Sie können mithelfen:

N° 1

Sofort Notruf 144 wählen

... noch bevor Sie etwas anderes tun. Äussern Sie Ihren Verdacht auf Herzinfarkt, geben Sie die genaue Adresse und den Zustand der Person an.

N° 2

Bewusstsein und Atmung vorhanden?

Platzieren Sie die Person mit erhöhtem Oberkörper, nicht liegend. Sitzen entlastet das Herz. Enge Kleidung lösen und bei der Person bleiben, bis der Rettungsdienst kommt. Bewahren Sie Ruhe, beruhigen Sie die betroffene Person und bleiben Sie bei ihr.

N° 3

Bewusstlos und keine Atmung?

Person flach hinlegen, Herzdruckmassage starten: 100- bis 120-mal pro Minute tief und kräftig (ca. 5 cm) sowie schnell hintereinander mit den Handballen auf die Mitte des Brustkorbs drücken. Wenn Sie dabei den Rhythmus des Bee-Gees-Songs «Stayin' alive» im Kopf haben, haben Sie das richtige Tempo. So lange fortsetzen, bis der Rettungsdienst ankommt. Falls ein Defibrillator in der Nähe ist, diesen nutzen.

N° 4

Nichts essen und trinken

Im Hinblick auf eine vielleicht bevorstehende Operation lieber nichts zuführen.

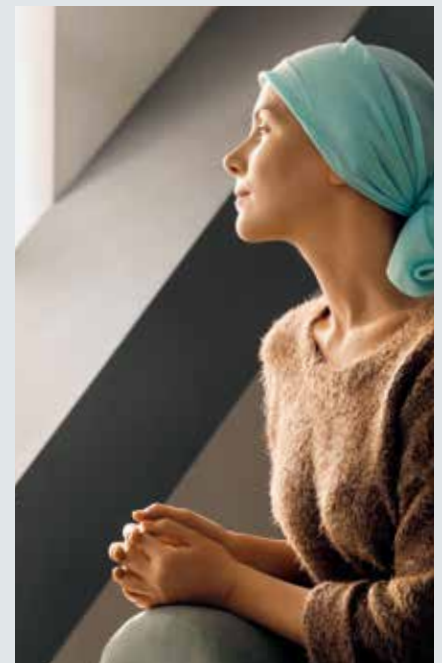
N° 5

Acetylsalicylsäure (Aspirin) einnehmen

Nur wenn die Person bei Bewusstsein ist und nicht allergisch auf Aspirin reagiert: eine Tablette Aspirin zur Blutverdünnung kauen lassen.

Volle Pipeline gegen den Krebs

Eine Meldung, die Mut macht: Swissmedic hat 2025 genau 40 Arzneimittel für Menschen mit neuen Wirkstoffen zugelassen – rund ein Viertel davon Krebsmedikamente, wie der Innovationsbericht des Verbands Interpharma zeigt. Das heisst: Ein grosser Teil der weltweit aktuell entwickelten Krebstherapien ist auch in der Schweiz verfügbar. Für Betroffene bedeutet das mehr Optionen, gezieltere Behandlungen und in vielen Fällen bessere Aussichten.



SANITAS HEALTH FORECAST MAGAZIN

Was uns stärkt und befreit

Im Dezember erscheint die nächste Ausgabe des Sanitas Health Forecast Magazins. Darin widmen wir uns der Frage, warum weniger manchmal mehr ist. Warum wir so viel Hoffnung in Trends stecken. Und warum wir dabei oft verlernt haben, auf uns und unser Bauchgefühl zu hören.

Wir spüren der verborgenen Kraft starker Muskeln nach. Erforschen, warum viele heute stärker erschöpft zu sein scheinen als früher. Erfahren, wie Menschen in Extremsituationen mit praktisch keinem Schlaf auskommen. Und überprüfen, bei wem und wie Fettwegspritzen wirklich dauerhaft das Gewicht senken.

Eine Ausgabe über die Kräfte, die in uns stecken, und wie wir sie einsetzen.



ABO-SERVICE

Das Magazin digital oder gedruckt lesen oder es abbestellen? Verwalten Sie Ihr Abonnement für das Sanitas Health Forecast Magazin unkompliziert nach Ihren Bedürfnissen.
sanitas.com/aboservice

KURIOSES



Skurries im Flakon: die Düfte Verstorbener

Wie riecht Erinnerung? Ein französisches Mutter-Sohn-Duo nimmt die Frage wörtlich. Unter dem Namen Kalain kreiert es exklusive Parfums, die den Duft verstorbener Angehöriger nachbilden sollen – das Lieblingsparfum der Grossmutter, den Pfeifentabak des Vaters, ein bestimmtes Stück Haut. Was im ersten Moment makaber klingt, trifft etwas sehr Menschliches: Kein Sinn ist so eng mit Erinnerung verknüpft wie der Geruchssinn – ein vertrauter Duft kann uns innert Sekunden an einen Ort oder zu einem geliebten Menschen zurückführen. Günstig ist der olfaktorische Trost allerdings nicht: Die Kreationen kosten mehrere Hundert Euro.

Welche vier grossen Killer
bedrohen unsere Gesundheit?



Gewinnspiel

Wissen Sie es? Die Antwort finden Sie im Magazin.

Hier nehmen Sie am Wettbewerb teil:

sanitas.com/letztefrage. Unter allen richtigen Antworten verlosen wir

1 Wochenende im Hotel Maistra 160 in Pontresina.

Teilnahmeschluss ist der 31. Oktober 2026.