

**Zeitschrift:** Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin  
**Herausgeber:** Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 74  
  
**Vorwort:** Wie entsteht psychische Gesundheit?  
**Autor:** Meili, Erika

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wie entsteht psychische Gesundheit?

**Ü**bermässige Ängste sind nach den Depressionen die zweithäufigste psychische Krankheit in den Industriestaaten. Jede vierte Frau und jeder siebte Mann leidet im Lauf des Lebens mindestens einmal darunter – Tendenz steigend. Mit Hilfe einer kognitiven Verhaltenstherapie lässt sich die Krankheit zwar gut und nachhaltig behandeln, sie wird in der Schweiz allerdings – trotz hoher Psychologendichte – viel zu selten angewendet, wie in der Titelgeschichte dieser Ausgabe zu lesen ist.

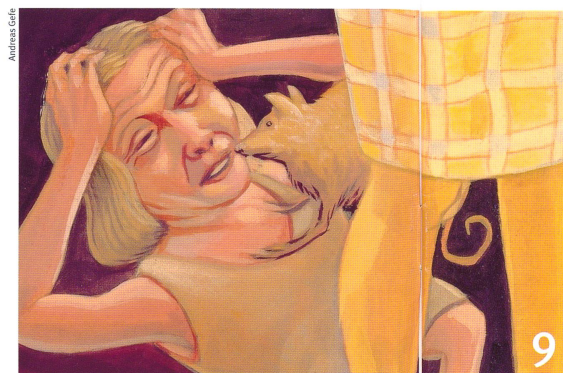


Dass es in der Schweiz zu wenige Verhaltenstherapeuten gibt, ist das eine Problem. Das andere ist die Krankheit selbst: Noch weiss man zu wenig über ihre Mechanismen und ihre Ursachen, um sie zu verhindern. Zwar hat man in den letzten Jahren einiges über die Verhaltensweisen und Umstände herausgefunden, die eine Chronifizierung einer Angststörung begünstigen. Doch den entgegen-

wirkenden gesundheitsfördernden Faktoren wurde bisher wenig Beachtung geschenkt. Ausserdem sind die meisten bisherigen Studien Momentaufnahmen, die wenig darüber aussagen, ob organischen Auffälligkeiten eines Patienten, beispielsweise ein mangelnder Botenstoff im Gehirn, Ursache oder Folge einer Erkrankung sind. Auch ist unklar, wie Angststörungen mit Depressionen und Suchterkrankungen verknüpft sind. Oft sind Angstkranke nämlich auch depressiv und medikamenten-, alkohol- oder drogenabhängig.

Fragestellungen wie diese lassen sich am besten mit Längsschnittstudien untersuchen, bei denen eine grosse Gruppe von Menschen über eine lange Zeit begleitet wird. Auf diese Weise möchte denn auch der Nationale Forschungsschwerpunkt «Sesam» (Swiss etiological study of adjustment and mental health) die gesunde psychische Entwicklung des Menschen erforschen. Die nötige Bewilligung für die Kernstudie in Basel hat die Ethikkommission beider Basel diesen Sommer erteilt. Ab Oktober beginnen die Forschenden, an der Universitäts-Frauenklinik Basel schwangere Frauen anzufragen, ob sie und ihre Familien bereit wären, an «Sesam» teilzunehmen. Ich wünsche mir, dass sich möglichst viele für das Projekt begeistern lassen. Damit in der Zukunft weniger Menschen an Ängsten und anderen psychischen Störungen leiden müssen.

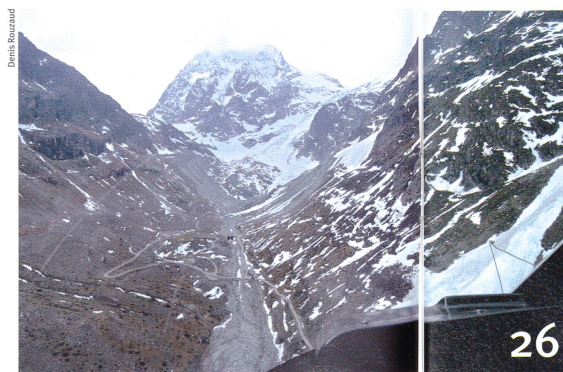
Erika Meili  
Redaktion «Horizonte»



Wenn Ängste überhand nehmen.



Die Wissenschaft wird kommunikativ.



Wie verändert die Klimaerwärmung den alpinen Wasserhaushalt?

Umschlagbild oben:  
Kinderpsychiater  
Hans-Christoph Steinhausen  
Bild: Dominique Meienberg

Umschlagbild unten:  
Mikrostruktur der  
Eiscreme, mit Eiskristallen  
und Luftbläschen  
Bild: ETH Zürich

ETH-ZÜRICH

17. Sep. 2007

BIBLIOTHEK

## «So kann der Bundesrat Befürchtungen in der Bevölkerung aufgreifen.»

Christian Simon, Wissenschaftshistoriker,  
zur Wirkung der Nationalen Forschungsprogramme (NFP).  
Seite 28

### Aktuell

- 5 Nachgefragt  
«Das Recht löst nicht alle Probleme»
- 6 Ein Protein zwischen Gut und Böse  
Ein Molekül wird zum Nanoschalter  
Volkskalender, die Zeitungen von früher
- 7 Im Bild  
Rätselhaftes Wesen
- 8 Bodenprobe von der «Insel der Stabilität»  
Pfahlbauern webten gern und gut  
Diabetes: Erfolgreiche Forschung in der Zelltherapie

### Titelgeschichte

- 9 Leiden an der Angst  
Rund ein Fünftel unserer Bevölkerung leidet zeitweilig an einer Angststörung, bei Kindern liegt der Anteil noch höher. Bei einigen wird die Panik so stark, dass sie sich nicht mehr unter fremde Menschen wagen, jede Art Prüfung vermeiden, nicht mehr zur Schule gehen. Sicher ist: Ängste haben in den letzten 50 Jahren zugenommen. Doch wie kommt es zu diesem Leiden? Wie lässt es sich verhindern und behandeln?

### Porträt

- 16 Jan Kramers: «Da müssen wir hin!»  
Die Niederlande waren ihm zu langweilig, die Alpen zu steil. So begann der holländische Geologe Jan Kramers im südlichen Afrika, die ältesten Gebirge der Erde zu untersuchen.

### Interview

- 28 «Die Wirkungen der Programme werden deutlich unterschätzt»  
Die Nationalen Forschungsprogramme (NFP) wurden wissenschaftlich durchleuchtet. Die Autoren der Studie zu den Stärken und Schwächen der NFP.

### Weitere Themen

- 14 Der Rausch des Auges  
Im 18. Jahrhundert schuf Franz Ludwig Pfyyfer ein bahnbrechendes Relief, welches das Publikum entzückte.
- 18 Kunst als Strategie für Weltoffenheit  
Jüdische Kunsthändler haben die Auseinandersetzung mit Kunst in der Schweiz im 20. Jahrhundert stark geprägt.
- 20 Die Öffentlichkeit der Wissenschaft  
Seit den 1990er Jahren hat sich der Druck der Öffentlichkeit auf die Wissenschaft erhöht. Deren Reaktionen sind zweischneidig.
- 22 Historie mit der Maus  
Die Schweizer Diplomatie ist ein diskretes Geschäft – 30 Jahre lang. Danach kann man in ihren Akten stöbern, mittlerweile auch online.
- 23 Genussvoll und gesund  
An der ETH Zürich entwickeln Lebensmittel-ingenieure Grundnahrungsmittel und Süssspeisen, die genau so sind, wie sie sein sollten.
- 26 Hat der ewige Schnee eine Zukunft?  
Eine Studie in den Walliser Alpen soll zeigen, welche Auswirkungen die Klimaveränderung auf die Verfügbarkeit des Wassers in den Bergen hat.
- 31 Vor Ort: Algen zählen im hohen Norden  
Seessedimente im schwedischen Umeå geben dem Biologen Christian Bigler Aufschluss über das Klima der Vergangenheit.

### Rubriken

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 4 Meinungen          | 34 Nussknacker |
| 4 In Kürze           | 34 Exkursion   |
| 25 Wie funktioniert? | 34 Impressum   |
| 32 Cartoon           | 35 Bücher      |
| 33 Perspektiven      | 35 Agenda      |