

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 6: Alles über Naturkautschuk

Artikel: Wie schön ist Jungsein?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557825>

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: 17.04.2026

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

Schöne junge Menschen, in der Natur harmonisch gruppiert, entspannt, locker, stressfrei und gesund – so hätten es wohl alle gern. Doch es sind Werbebilder: zu schön, um wahr zu sein. Die Realität sieht weit düsterer aus.



Wie schön ist Jungsein?

Immer mehr Kinder und Heranwachsende leiden an Gemütskrankheiten. Leistungsdruck in der Schule, Überforderung im Job – so man mühsam einen ergattert hat –, Liebeskummer, Zoff mit den Freunden, Probleme mit den Eltern – viele junge Menschen erleben ihren Alltag als so belastend, dass jeder fünfte Teenager sich seelisch krank fühlt.

Die Werbung suggeriert: Life is fun, und ohne fun lohnt sich das Leben nicht. Sechzehnjährige, die tennisspielend oder liedchenträgend Millionen verdienen, spielen und singen nicht für Geld, sondern weil es so viel Spaaass macht. Die täglichen TV-Spots sind bevölkert von gutaussehenden, lachenden, modisch gekleideten, unabhängigen jungen Menschen mit den richtigen Jobs, den perfekten Autos, den geilsten technischen Spielzeugen, den exotischsten Ferienzeilen, den coolsten Partnern und den schönsten Freundinnen.

Die Krankheiten haben sich verlagert

Die Wirklichkeit sieht anders aus. Über die Hälfte der jungen Leute klagt über Erschöpfung, Stress und Müdigkeit. Jeder vierte Auszubildende leidet unter einer Allergie, jeder dritte klagt über Kreislaufbeschwerden, vier von zehn über Gelenkbeschwerden. Mehr als 20 Prozent schlucken mehrmals in der Woche Schmerztabletten oder andere Pillen.

Die traditionelle Formel «jung gleich gesund» stimmt nicht mehr. Zwar sind die Zähne in besserem Zustand als früher, die Kinder- und Infektionskrankheiten sind zurückgedrängt und die Heilungschancen bei schweren Krankheiten wie Krebs gestiegen, doch ist der Nachwuchs deswegen nicht gesünder als früher. Experten beobach-

Im Internet unter www.gesundheitsforum.ch finden Sie im Juni Informationen und Tipps zum Thema Angst, Zeugnisangst, Schulstress etc.

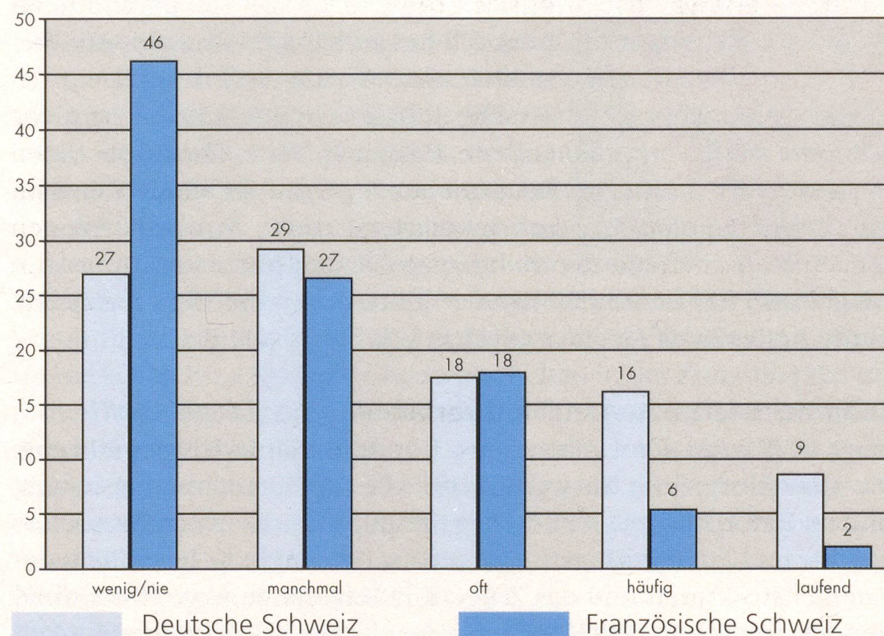
ten mit Sorge, dass Allergien, Depressionen und Übergewicht immer häufiger werden. Nach neuen wissenschaftlichen Studien sind bis zu 2,5 Prozent der Kinder und mehr als acht Prozent der Jugendlichen von affektiven Störungen betroffen. Psychologen und Fachärzte verzeichnen zunehmend junge Patienten mit Depressionen, Suchtverhalten und Essstörungen. Selbsttötungen stehen bei Jugendlichen zwischen 15 und 25 Jahren an zweiter Stelle der Todesursachen, gleich hinter Verkehrsunfällen.

Diese traurige Bilanz bestätigt auch eine (nicht repräsentative) Strassenumfrage, welche Bioforce/A. Vogel im Frühjahr durchführte. Bei Befragungen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Basel, Zürich und Bern sowie in Lausanne und Genf sagten in der deutschen Schweiz insgesamt 72 Prozent, sie hätten in den letzten zwei Jahren unter Symptomen von Stress, Gemütsverstimnungen und Angst gelitten, in der französischen Schweiz waren mit 53 Prozent ebenfalls mehr als die Hälfte der jungen Menschen betroffen.

Epidemische Entwicklung bei den Depressionen

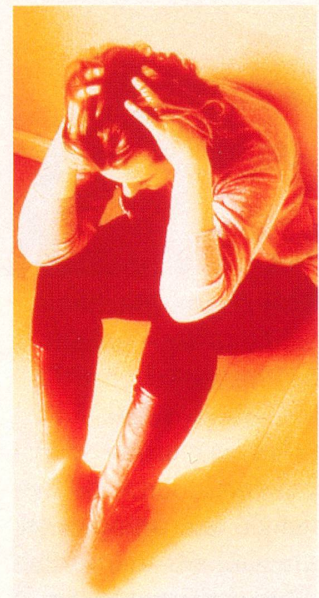
Die Teens zwischen zwölf und sechzehn sind nicht viel besser dran. Neben Haltungsschäden und Sehschwäche konstatieren Schulärzte immer mehr Gesundheitsschäden. Mit zunehmendem Alter steigt die gesundheitliche Beeinträchtigung, wobei nervöser Brechreiz, Medikamentenmissbrauch, Rauchen, Alkohol und Drogen eine Rolle spielen.

A. Vogel-Umfrage unter Jugendlichen zwischen 15 und 25



Auf die Frage: «Wie oft litten Sie innerhalb der letzten zwei Jahre unter Stress oder Gemütsverstimmung?» antworteten in der deutschen Schweiz 43 Prozent der Befragten mit «oft, häufig oder laufend». In der französischen Schweiz lag der Prozentsatz wesentlich tiefer: 26 Prozent litten oft bis ständig unter Stress bzw. depressiven Stimmungen.

Laut der A. Vogel-Umfrage haben nur 40 Prozent der Jugendlichen in der Romandie selten oder nie Kopfweg, in der Deutschen Schweiz sogar nur 31 Prozent. In beiden Landesteilen leiden fünf Prozent laufend unter Kopfschmerzen.



Ein hoher Prozentsatz der Jugendlichen leidet nach eigener Einschätzung unter psychischen Störungen, viele Eltern jedoch erkennen die Seelennot ihrer Kinder nicht. Anzeichen sind verminderte Leistungsbereitschaft, mangelnde Konzentration, Appetit- und Schlaflosigkeit bis hin zu Selbstverletzungen und Suizidhandlungen.



Einer österreichischen Studie zufolge, geben 87 Prozent der Eltern ihren Kindern, die Schulangst haben, Medikamente – von stabilisierenden oder anregenden Kreislaufmitteln über Beruhigungsmittel bis hin zum Magenbitter!

len. Eine Studie der Universität Bielefeld, in der 2330 Schüler zwischen 12 und 16 Jahren danach befragt wurden, welche Krankheiten sie in den vergangenen zwölf Monaten bei sich wahrgenommen haben, zeigte, dass 31 Prozent der 12- bis 16jährigen unter starkem Unter- oder Übergewicht, Essstörungen, Verdauungsbeschwerden oder mindestens zweimal wöchentlich Migräne leiden. (Aber: Nur ein knappes Drittel von ihnen hatte deswegen einen Arzt aufgesucht. Denn: «Für diese Altersgruppe gibt es kein spezifisches Angebot. Für den Kinderarzt fühlen sich die Jugendlichen zu erwachsen und von einem Allgemeinarzt nicht angesprochen», so der Leiter der Studie.)

Überraschend hoch ist die Zahl der jungen Leute, die unter Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen leiden. «Laut Hans-Ulrich Wittchen vom Münchner Max-Planck-Institut für psychologische Forschung haben Depressionen einen fast «epidemischen Charakter» angenommen. In seiner Langzeitstudie mit 3000 Jugendlichen hat er 1997 schon wieder drei Prozent mehr Depressive ausgemacht als noch 1991. Psychologieprofessor Franz Petermann von der Uni-

versität Bremen hat 900 Bremer Schüler untersucht und festgestellt, dass 19 Prozent der Kinder und Jugendlichen an mehr oder weniger schweren Depressionen leiden. Professor Günter Esser (Potsdam) hat in Mannheim Jugendliche untersucht und kommt zu vergleichbaren Ergebnissen. Fünf Prozent der 18-jährigen waren so schwer depressiv, dass sie psychotherapeutisch behandelt werden müssten», berichtete «Die Woche» im Juli 1999.

Die Situation in der Schweiz ist nicht anders: Professor Hans-Christoph Steinhausen vom Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie stellte in einer Untersuchung über Depressionen und Angststörungen an 1500 Personen zwischen 13 und 20 Jahren fest, dass jeder fünfte Jugendliche an einer psychischen Störung leidet.

Zahlreiche Ursachen in Familie, Schule und Gesellschaft

Fragt man nach den Ursachen, so hört man, je nach Fachrichtung, die verschiedensten Antworten, die alle ihre Berechtigung haben, und im Einzelfall vielleicht doch ganz anders aussehen. Ohnmachtsgefühle und Zukunftsängste sind verursacht durch die Instabilität der Familienstrukturen und das Zurechtfindenmüssen bzw. Hinundherpendeln zwischen den Eltern, die zunehmende Rücksichtslosigkeit und Gewalt in der Gesellschaft, den wachsenden Schulstress, den ausgeprägten Gruppenzwang und die Angst vor Ausgrenzung, Beziehungs- und Pubertätsprobleme, den unsicheren Arbeitsmarkt und vieles mehr. All das bewirkt, dass heute nur noch rund 35 Prozent aller Jugendlichen zuversichtlich in die Zukunft sehen.

In der erwähnten Studie im Kanton Zürich gaben die 13- bis 20-jährigen an, besonders unter folgenden negativen Lebensereignissen zu leiden, welche sie psychisch belasten: 1) schlechte Prüfungen 70 %, 2) Probleme mit den Eltern 43 %, 3) ungenügende Noten 40 %, 4) Probleme eines Familienmitglieds 38 % und 5) Streit mit einem Freund oder einer Freundin 38 %.

Freizeit: Sport, Musik und Parties

Die A. Vogel-Umfrage zeigt auch, dass nur etwas mehr als ein Drittel (35 %) der Stadtjugend als liebste Freizeitbeschäftigung Sport angibt, genauso gern sitzen die Jugendlichen (37 %) mit Freunden zusammen, hören Musik, gehen zu Parties oder ins Kino. Als liebstes Freizeitvergnügen nennen fünf Prozent der Zürcher, aber nur 1,5 Prozent der Genfer Schlafen, Entspannen oder Faulenzen. Fernsehen und Computer spielen eine geringe Rolle in der Freizeit, eine kleinere jedenfalls als «lädele» (einkaufen).

Gesundheit und Ernährung

Auf der gesundheitlichen Seite sind vor allem Bewegungsmangel, Übergewicht, unausgewogene bis falsche Ernährung, Rauchen, Konsum weicher und harter, legaler und illegaler Drogen sowie Medikamentenmissbrauch zu nennen. So hat etwa in der genannten Zürcher Untersuchung der Zigaretten- und Hasch-Konsum bei den 14- bis 16-jährigen innerhalb von drei Jahren kräftig zugenommen.

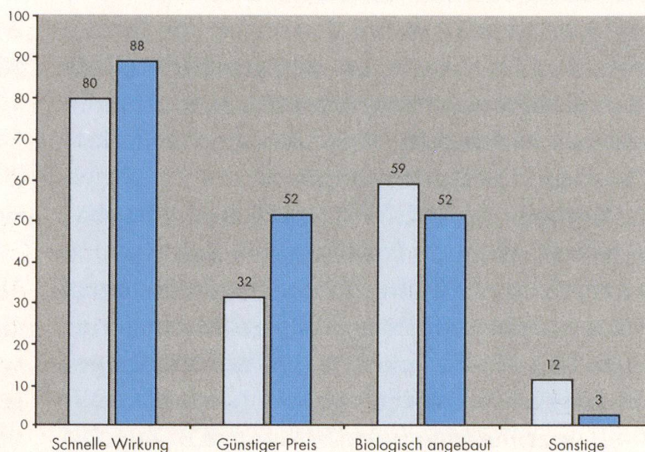
Aus dem Bericht der SVE (Schweizerische Vereinigung für Ernährung) weiss man, dass 24 Prozent der Schüler nur ein bis zwei Mal in der Woche frühstücken und dadurch unter verminderten Gedächtnisleistungen und schlechterer emotionaler Stimmung leiden. Ein grosser Teil der Schweizer Jugendlichen sammelt vor dem 16. Lebensjahr Diäterfahrung - wenig erstaunlich, denn ein Viertel der schulpflichtigen Kinder ist übergewichtig. Die SVE sieht die Gründe für die schlechten Ernährungsgewohnheiten in der Zunahme der externen Verpflegung und im Verschwinden der gemeinsamen Mahlzeiten im Familienkreis. Zudem machen sich viele Jugendliche nicht klar, welche wichtige Rolle die Ernährung (und die Vermeidung von Suchtstoffen) für das Wohlergehen von Seele und Körper spielt.

Nummer gegen Kummer

Junge Menschen, die sich überfordert, gestresst, besonders traurig und unverstanden fühlen, sollten nicht zögern, Hilfe zu suchen - auch ausserhalb der Familie. Telefon 147 ist in der ganzen Schweiz ein Rund-um-die-Uhr-Beratungsangebot, das Kindern und Jugendlichen, auch anonym, hilft und gegebenenfalls Kontakte zu Beratungsstellen vor Ort herstellt.

• IZR

Priorität bei der Arzneimittel-Auswahl



Deutsche Schweiz
Franz. Schweiz

Auf die Frage «Welche Priorität setzen Sie bei der Auswahl eines Medikaments?» antworten bei der A. Vogel-Umfrage die Jugendlichen in den beiden Landesteilen recht unterschiedlich. Für die Romands muss ein Arzneimittel in erster Linie schnell wirken und preisgünstig sein. Für die Hälfte der Befragten ist auch eine pflanzliche (biologisch angebaute) Arznei wichtig. Die Deutschschweizer achten weniger auf den Preis, sind etwas geduldiger, was den Eintritt der Wirkung betrifft, und bevorzugen zu knapp 60 Prozent biologisch kontrollierte pflanzliche Heilmittel.