

Medienmitteilung, Goldau, 23.09.2025

## Weitblick, Ruhe und Natur: warum sind Schwyzerinnen und Schwyzer mental stärker?

**Die Schwyzerinnen und Schwyzer fühlen sich psychisch stabiler als der Schweizer Durchschnitt. Nur zehn Prozent geben an, mittel bis stark belastet zu sein – landesweit sind es fast 18 Prozent. Zufall? Oder steckt mehr dahinter? Zwei Mitarbeitende von gesundheit schwyz sprechen mit Vertretern aus Politik, Tourismus und Medizin auf der Rigi darüber, wie sich psychische Gesundheit im Kanton Schwyz stärken lässt.**

Wer an einem klaren Tag auf der Rigi wandert, versteht schnell, warum sie «Königin der Berge» genannt wird. Weitblick, Ruhe und Natur – Werte, die Menschen helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Frédéric Füssenich, CEO der Rigi Bahnen, empfindet es als Privileg seiner Arbeit mitzuerleben, wie stark die eine Emotion bei seinen Gästen dominiert, wenn sie oben ankommen: «Glück. Sobald die Gäste – wie heute – aus dem Nebel oben auf der Königin der Berge sind und diese wunderschöne Landschaft, die Seen und das Gebirge sehen, wirken die Emotionen pur. Das macht Freude.» Schon die Anfänge der Rigi Bahnen zeigen, wie eng der Berg mit Wohlbefinden verbunden ist. Als Ingenieur Niklaus Riggerbach im Jahr 1871 die erste Bergbahn Europas eröffnete, verfolgte er eine klare Vision: «*Ich will alles Volk auf die Berge führen, damit sie die Herrlichkeit unseres erhabenen Landes geniessen können.*» Seine Idee, die «frische Bergluft» für alle zugänglich zu machen, prägt bis heute – und macht die Rigi zu einem Ort, an dem Menschen Energie schöpfen.

### **Kantonale Rahmenbedingungen fördern die psychische Gesundheit**

In verschiedenen Umfragen zur psychischen Gesundheit schneiden junge Erwachsene in Umfragen schlechter ab als die Durchschnittsbevölkerung. Laut dem Obsan-Bericht im Jahr 2024 fühlen sich 10.1 % der Schwyzerinnen und Schwyzer mittel bis stark psychisch belastet. Dies ist seltener als in der gesamten Schweiz. Damit dies so bleibt und auch die psychische Belastung bei jungen Erwachsenen sinkt, setzt gesundheit schwyz, die Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention, im Auftrag des Kantons die neue Kampagne von «Wie geht's dir?» um. Sie fokussiert auf 16- bis 30-jährige Personen und rückt sechs Impulse ins Zentrum, die nachweislich die Psyche stärken. Sie lauten: Beziehungen pflegen, Neues entdecken, Lebensstil beachten, Selbstwert erkennen, Gespräch suchen und Unterstützung annehmen. «Diese sechs Impulse inspirieren, wie wir uns selbst Sorge tragen können. Wer sie beachtet und umsetzt, stärkt die persönlichen Ressourcen und kann Belastungen abfedern», erklärt Christa Rudolf von Rohr, Leitung gesundheit schwyz. Und Vincent Brügger, Programmleiter psychische Gesundheit bei gesundheit schwyz, ergänzt: «Die Schönheit der Natur im Kanton Schwyz bietet ideale Voraussetzungen, die Ressourcen zu stärken. Sie lädt einem geradezu dazu ein, sich regelmässig zu bewegen, was das Risiko für Depressionen um bis zu 30% senken kann.

Auch Regierungsrat Damian Meier sieht es ähnlich: «Die wunderbare Natur des Kantons Schwyz trägt dazu bei, dass man den Kopf durchlüften und sich psychisch gut erholen kann». Des Weiteren nennt er den grossen familiären Zusammenhalt, das ausgeprägte Vereinsleben sowie generell den engen gesellschaftlichen Zusammenhalt im Kanton Schwyz. Nebst der Anregung zur Stärkung der Ressourcen sei auch entscheidend, psychische Krankheiten weiter zu enttabuisieren, indem man darüber redet. «Wir müssen psychische

Krankheiten genauso ernst nehmen wie z.B. einen Beinbruch. Darum ist es wichtig, das Tabu zu brechen und offen darüber zu sprechen. Nur so schaffen wir Verständnis und bauen Vorurteile ab», betont Meier.

### **Sensibilisierung und Akzeptanz**

Im Vergleich zu vor 10 Jahren besteht heute mehr Akzeptanz und Offenheit für psychische Krankheiten und die Hemmschwelle, sich professionelle Hilfe zu holen, ist gesunken. Jörg Leeners, Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie der Triaplust AG, beobachtet gerade bei Jugendlichen zunehmende Bereitschaft dafür: «Viele kämpfen mit Stress, Ängsten oder Depressionen. Das Gute ist, die Jugendlichen holen sich professionelle Hilfe». Die Triaplust AG stellt im Auftrag des Konkordatsmandats der Kantone Uri, Schwyz und Zug die psychiatrische und psychotherapeutische Grundversorgung in den drei Kantonen sicher. Dabei stehen das Wohl und die Sicherheit der Patientinnen und Patienten im Zentrum. Ein guter Zugang zu hochqualitativen Therapien und professioneller Versorgung ist entscheidend, dennoch sollte die Prävention intensiviert werden: «Wir sollten alle vielmehr darüber lernen, wie es um unseren psychischen Zustand steht, worauf wir achten müssen und was wir tun können, wenn es uns nicht gut geht», betont Leeners. Es ist wichtig, auf sich selbst zu achten und andere nach deren Wohlbefinden zu fragen, wenn man sieht, dass es jemanden nicht gut geht. «Wenn wir lernen, offen und ehrlich über Probleme zu sprechen, geht es uns besser», ergänzt Leeners. Darum sollten Fachpersonen, Politik und Gesellschaft weiter Hemmschwellen abbauen.

### **Psychische Gesundheit ist eine gemeinsame Aufgabe**

Nach dem Gespräch wird klar: wenn Politik, Wirtschaft und der Gesundheitssektor koordiniert zusammenwirken, können gesundheitsfördernde Voraussetzungen geschaffen werden. Alle haben unterschiedliche und komplementäre Rolle zu spielen und können mit Initiative und Engagement die Gesundheit stärken, wenn sie den Menschen ins Zentrum stellen. Psychische Gesundheit ist eine gemeinsame Aufgabe. Sie lebt von Strukturen, die Belastungen auffangen, von Orten, die Kraft geben, und von Menschen, die das Thema ernst nehmen – in der Familie, im Beruf und in der Gesellschaft. Vertraut man der Statistik, könnte dieses Zusammenspiel im Kanton Schwyz schon gut gelingen. Und vielleicht ist es auch die Rigi, die mit ihrem Weitblick sinnbildlich zeigt, was psychische Gesundheit braucht: Gelassenheit, Offenheit und die Gewissheit, dass man bei Krisen und hohen Belastungen Unterstützung erhält.

---

#### **Infobox: Die 6 Impulse für psychische Gesundheit**

Die «Wie geht's dir?»-Kampagne empfiehlt sechs einfache Schritte für mehr Wohlbefinden:

- **Beziehungen pflegen** – Kontakte geben Halt und Freude.
- **Neues entdecken** – Abwechslung stärkt Geist und Kreativität.
- **Lebensstil beachten** – Bewegung, Ernährung und Schlaf sorgen für Balance.
- **Selbstwert erkennen** – Eigene Stärken bewusst wahrnehmen.
- **Gespräch suchen** – Gefühle teilen entlastet.

- **Unterstützung annehmen** – Hilfe holen ist ein Zeichen von Stärke.



**Kontakt für weitere Auskünfte:**

Christa Rudolf von Rohr, Leitung gesundheit schwyz, [christa.rudolfvonrohr@triaplus.ch](mailto:christa.rudolfvonrohr@triaplus.ch), 041 747 68 70