

Gesundheit fördern – (wie) geht das?

Bei den Schwerpunktthemen der Atupri News geht es häufig auch um Aspekte der Gesundheitsvorsorge. Dabei geht es uns als Krankenversicherer sicher auch ums Senken der Gesundheitskosten. Denn wenn unsere Versicherten gesünder sind und weniger medizinische Leistungen in Anspruch nehmen (müssen), können die Kosten tiefer gehalten werden und somit auch die Prämien. Doch alles nur durch die Finanzbrille zu betrachten ist unbefriedigend, Atupri möchte auch auf die andere und genau so wichtige Seite der Medaille aufmerksam machen: Gesundheit ist eine Voraussetzung für ein gutes Lebensgefühl. In der Schule, bei der Arbeit und in der Freizeit. Es lohnt sich also mehr als doppelt, sich mit der eigenen Gesundheit auseinander zu setzen, sie zu fördern.

Was ist Gesundheit? Sie ist ein Gut, sie ist wertvoll, und sie ist definiert. «Gesundheit», sagt die Weltgesundheitsorganisation WHO, «ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes ist ein Grundrecht des Menschen». Diese Definition ist seit 1948 auch in der Eidgenossenschaft rechtlich verankert.

Die Frage ist nun, weshalb so viele Menschen sich gesundheitsgefährdend verhalten. Warum ernähren sie sich falsch oder trinken zu viel Süssgetränke oder Alkohol? Warum rauchen so viele? Warum bewegen sie sich zu wenig? Warum setzen viele sich und andere wissenschaftlich Gefahren aus? Warum kümmern sich so viele Eltern ungenügend um ein gesundes Lebensverhalten ihrer Kinder? Das sind nur wenige von unzähligen Fragen, und jede hat andere Zielgruppen und Antworten. Dies macht Gesundheitsförderung

Warum setzt man Gesundheit aufs Spiel?

zu einem derart komplizierten Gebilde. Wo also ansetzen? Mit welchen Mitteln? Und zwar ohne die Zielgruppen zu langweilen oder gar abzuschrecken?

Mit Ideen, Infos und Impulsen In einer freien Gesellschaft ist es nicht möglich und üblich, das Lebensverhalten des einzelnen Menschen gesetzlich vorzuschreiben, die «gesetzlich verordnete Gesundheit» gibt es nicht. Doch hat ein moderner Staat Institutionen, welche mit Ideen für ein gesünderes Lebensverhalten Anreize schaffen. Denn eigentlich wissen wohl alle, wie es gesünder ginge ... vielen fehlen aber die Ansätze, schlechte Gewohnheiten zu überwinden oder gute Ziele in Tat umzusetzen. **Gesundheitsförderung Schweiz** (eine von den Kantonen und den Krankenversicherern getragene Stiftung) ist eine solche Organisation, sie wendet sich mit konkreten Projekten an die Meinungsbildner und die Öffentlichkeit. Einige Programme stellen wir hier vor. Doch auch unsere Anstrengungen sollen hier Raum erhalten – was tut Atupri im Rahmen ihrer Möglichkeiten für die Gesundheitsvorsorge ihrer Versicherten?

Was Hänschen lernt ...

Gesundheit hängt – nicht nur, aber massgeblich – vom Lebensverhalten ab. Positiv sind unter anderem eine ausgewogene Esskultur, genügend Bewegung und der Verzicht auf gefährliche Gewohnheiten wie Rauchen. Obwohl dies alles einleuchtet, ist etwa in den Städten jedes fünfte Kind übergewichtig! Deshalb – und weil das, was der Mensch in seiner Kindheit lernt am Längsten währt – widmet sich Gesundheitsförderung Schweiz Kindern und Jugendlichen. Doch auch an Erwachsene wird gedacht. Mit «Friendly Work Space» wurde ein Qualitätssiegel geschaffen für Betriebe mit einem vorbildlichen Qualitätsmanagement. Susanne Gäumann und Bettina Schulte-Abel präsentierten uns die Aktivitäten der Gesundheitsförderung Schweiz anhand von vier Erfolg versprechenden Programmen.

«Znüni»

Kinder benötigen für einen Schultag viel Energie – ein gutes Frühstück und eine gesunde Znüni als Zwischenmahlzeit sind dafür sehr wichtige Voraussetzungen. Nun haben ungute Ernährungsgewohnheiten auch in den Schulen Fuss gefasst, die Kinder werden zu oft mit unvorurteilhaftem Süssgetränk und allerlei fett- und kalorienreichen Riegeln «ausgerüstet». Das Resultat dieser «Junk-, Fast- und Convenience-Food-Kultur» ist bekannt: immer mehr Kinder bringen zu viele Pfunde auf die Waage. Und die Gewohnheiten der Kindheit nehmen sie für den Rest des Lebens mit. Die intelligente Informationskampagne «Znüni» – welche in Basel-Stadt als Aktion «Gesundes Znüni» entwickelt wurde – setzt gezielt bei den Ess- und Trinkgewohnheiten an: Betreuungspersonen in Kindergärten und Schulen wecken bei den Kindern die Neugier auf eine gesunde Zwischenmahlzeit. Zum Anschauungsmaterial gehören u.a. eine praktische Znüni-Box und ein animierender Flyer (Sprachversionen: Deutsch, Französisch, Italienisch, Kroatisch/Serbisch, Türkisch und Englisch). Die ausführlichen Informationen, was in eine gesunde und leckere Znüni-Box gehört, sollen so – über die Kinder – die Eltern erreichen.



«Pedibus»

In diesem Beispiel geht es um ein Plus an Bewegung via den Weg zum Kindergarten oder in die Schule. Der Pedibus, ein «Autobus auf Füssen», bringt die Kinder sicher in den Kindergarten

oder in die Schule. Zu festgelegten Zeiten werden die Kinder an sogenannten «Pedibus-Haltestellen» von Erwachsenen abgeholt und zu Fuss zum Kindergarten oder zur Schule begleitet. Auch für den Weg nach Hause gehts im gleichen Konzept. Der gemeinsame Weg zum Kindergarten oder zur Schule hat natürlich auch eine gesellige Note, neue Freundschaften entstehen, und so sammeln Kinder auch neue und für den Lebensweg wichtige Erfahrungen. Gleichzeitig lernen die kleinen Fussgänger, sich im Verkehr richtig zu verhalten. Eine rundum gesunde und auch der Verkehrssicherheit dienende Aktion.

Mehr über die Aktionen finden Sie auch im Internet unter: www.gesundheitsfoerderung.ch > Tipps/Tools oder > Programme/Projekte

Gesunde Arbeitsplätze sind ein Erfolgsfaktor

Bei den Gesundheitskosten denkt man zuerst mal an die Rechnungen der Leistungserbringer – ärztliche Behandlungen, Spitalleistungen oder für Medikamente. Sie alle schlagen sich sehr direkt in der

Prämienbelastung der Haushalte nieder. Doch dies ist nur ein Teil der Wahrheit – auch die Wirtschaft bezahlt einen hohen Preis, unter anderem für Abwesenheiten der Mitarbeitenden wegen arbeitsbedingten Erkrankungen. Deshalb hat die Gesundheitsförderung Schweiz anhand von standardisierten Qualitätskriterien das Label «Friendly Work Space» ins Leben gerufen und bereits einige Unternehmen damit ausgezeichnet. Gesunde Mitarbeitende sind stressresistenter und können mit situativ auftretenden Problemen besser umgehen – sie sind motivierter, tragen mehr zu einem guten Betriebsklima bei und verursachen natürlich weniger Kosten wegen krankheitsbedingten Absenzen. Oder anders: **Gesunde Teams erarbeiten bessere Betriebsergebnisse.** Für diese unternehmerischen Vorteile tragen die Arbeitgeber eine grosse Verpflichtung, indem sie die Arbeitsabläufe, die Arbeits- und Werkplätze optimieren und die Gesundheitsförderung in ihrem Selbstverständnis verankern. Aus diesem Grund gewinnt das «Betriebliche Gesundheitsmanagement» (BGM) an Bedeutung und Interesse.



Unternehmen, die mit diesem Qualitätssiegel ausgezeichnet sind, tun betrieblich mehr für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden.

«Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in der Schweiz bleiben durchschnittlich mehr als 6 Tage aus gesundheitlichen Gründen der Arbeit fern. Alle mit Krankheit und/oder Unfall zusammenhängenden Kosten erhöhen die Lohnsumme um zirka 9 Prozent! Firmen die das einsparen können, erlangen einen ausserordentlichen Wettbewerbsvorteil – es lohnt sich, in die Gesundheit der Mitarbeitenden zu investieren.»

Die Gesundheitsförderung Schweiz hat anhand internationaler Erkenntnisse und Standards sogenannte «BGM-Kriterien» und das Qualitätslabel «Friendly Work Space» entwickelt. Firmen, die sich für die Einführung des BGM entscheiden und Massnahmen zur Optimierung der betrieblichen gesundheitsrelevanten Rahmenbedingungen erfolgreich umsetzen, werden mit dem Label ausgezeichnet.

Alles über «Friendly Work Space» finden Sie auch im Internet unter www.gesundheitsfoerderung.ch > Direkte Links > Label Friendly Work Space.

Die Redaktion der Atupri News hat Aussagen gesucht, die für eine gesunde Lebensführung bezeichnend sind. Je mehr dieser Aussagen Sie mit einem Ja beantworten können, umso besser – machen Sie den Test. Und: Jedes Nein könnte zum Jahreswechsel den Anreiz bilden, sich von einer schlechten Gewohnheit zu verabschieden.

Leistungsträger in die Pflicht nehmen!

Der Branchenverband der Schweizer Krankenkassen, santésuisse, formuliert die Position der Versicherer zu gesundheitspolitischen Fragen in der Öffentlichkeit, sofern diese im Zusammenhang mit der Grundversicherung stehen. Atupri News hat sich mit Felix Schneuwly von santésuisse über Ziele und Grenzen der Gesundheitsförderung unterhalten.



Felix Schneuwly Leiter Politik und Kommunikation von santésuisse

Ist santésuisse an Gesundheitsförderungsprojekten interessiert?

Felix Schneuwly: «Selbstverständlich. Mehr Gesundheit bedeutet mehr Fitness, mehr Stressresistenz, man fühlt sich wohler und ist leistungsfähiger. Das sind die rein menschlichen, sozialen Gründe, zur Gesundheit Sorge zu tragen. Doch es gibt auch die wirtschaftliche Seite: Mehr Gesundheit führt letztendlich zu weniger Heilungskosten.»

Es lohnt sich also.

«Bemühungen zur Gesundheitsförderung verhindern Krankheiten und schaffen volkswirtschaftlichen Mehrwert. Die rein betriebswirtschaftliche Betrachtungsweise ist eine andere: Heutzutage können Versicherte jährlich die Grundversicherung nach dem kurzfristig preisgünstigsten Angebot auswählen. Eine langfristige Investition in die Gesundheit der Versicherten erweist sich für Krankenversicherer nicht als optimal, wenn der Versicherer jedes Jahr gewechselt werden darf.»

Qualitäts-Krankenkassen entscheiden sich in ihren Informationsaktivitäten für die Gesundheitsförderung. «Ja, einige Versicherte mögen sich zu gesünderem Verhalten animiert fühlen. Andere rauchen weiter und finden es trotzdem gut, dass ihr Krankenversicherer etwas für die Gesundheit der anderen Versicherten tut. Wenn es der Kunde positiv sieht, tut das wenigstens dem Image des Versicherers gut.»

Können höhere Selbstbehalte oder Franchisen zu einer gesünderen

Lebensführung motivieren? «Franchisen und vor allem Selbstbehalte dienen primär dazu, dass Leute weniger spontan und für jede Bagatelle zum Arzt rennen. Ein Raucher oder eine Übergewichtige ändern wegen der hohen Franchise ihre Gewohnheiten kaum. Die Franchise lässt sich rascher ändern als das eigene Verhalten.»

Setzt sich Ihrer Meinung nach die Ärzteschaft genügend für Gesundheitsförderung ein?

«Nein. Ärztinnen und Ärzten fehlen nachhaltige wirtschaftliche Anreize, sich für die Gesundheitsförderung und tiefere Gesundheitskosten einzusetzen. Einzelne mögen Ihre Patientinnen und Patienten zu gesunder Ernährung, mehr Bewegung usw. ermuntern, aber sie helfen nicht.»

Lässt sich das ändern?

«Es müsste möglich sein, trotz Vertragszwang im Rahmen des bestehenden Spielraums für intelligente Managed Care Produkte, für Ärzte und Versicherte auch längerfristige Anreize zu setzen und den Erfolg auch zu messen. An Bildung bei den Kindern und finanziellen Anreizen bei den Erwachsenen führt kein Weg vorbei.»

Das wäre doch was fürs geplante Präventionsgesetz!

«Mit dem Gesetz sollen klare strategische Ziele gesetzt werden, die Massnahmen zur Zielerreichung sollen koordiniert und der Erfolg gemessen werden. Das ist gut. Warum aber braucht der Bundesrat ein Präventionsgesetz und ein neues Institut, wenn er nicht einmal die Aktivitäten in der Gesundheitsförderung seiner Bundesämter koordiniert? Wichtige Institutionen wie das Bundesamt für Sport (Baspo) oder die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) sind nicht einmal Gegenstand des Gesetzes! Gesundes Körpergewicht, bessere Ernährung und psychische Fitness sind wichtige Ziele. Die zum Teil unkoordinierten Aktionen der verschiedenen staatlichen und privaten Akteure kosten viel Geld, aber sie zeigen zu wenig Wirkung. Bevor man neue Gesetze und Strukturen schafft, sollte man vorab prüfen, was unter geltenden gesetzlichen Rahmenbedingungen verbessert werden kann.»

Die Engagements von Atupri

Krankenversicherungen schlagen Alarm, denn sie sind es, die wegen sich wiederholenden Prämienrückstellungen für die steigenden Kosten der Leistungserbringer am Pranger stehen. Was aber können sie den wachsenden Gesundheitskosten entgegensetzen? Auf Grund der gesetzlichen Vorgaben sind den Kassen die Hände dort gebunden, wo massiv gespart werden könnte, beispielsweise im Spitalbereich (v.a. ambulante Aufenthalte) oder bei den Medikamenten. Neben einem effizienten Kostenmanagement (z.B. Rechnungskontrolle) bleibt das Engagement für die Gesundheitsförderung: die Motivation der Versicherten zu einem gesunden Lebensverhalten. Atupri tut dies in vielfältiger und angemessener Form.

Ein «Gesundheitszentrum» auf atupri.ch

Seit einigen Wochen finden Sie auf unserer Website www.atupri.ch die Seite «Ihre Gesundheit». Kaum gestartet, bietet sie bereits umfangreiche Infos für ein gesünderes Lebensverhalten – dazu gehört ein Outdoor- und Fitness-Shop mit stark vergünstigten Qualitätsprodukten, Kurse und Seminare, Gesundheits- und Bewegungstipps, Beiträge zum Thema Kinder und Jugendliche, Literaturhinweise und viele praktische Links.

Publikationen im Drogistenstern

Regelmässig publiziert Atupri in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz breitenwirksame Anregungen für eine gesündere Ernährung oder für Bewegung. Diese Reportagen richten sich vor allem an Eltern, denn die Kinder sind es, die stark unter dem Einfluss von Junkfood, zu vielen Süssgetränken und, statt genügend Bewegung in der Natur, einem zu grossem TV- oder Videospiele-Konsum stehen. Eine Sammlung der Publikationen im Drogistenstern finden Sie auf www.atupri.ch > Ihre Gesundheit > Infos und Tipps.

Die gesündeste Form der Bewegung

Was tut Körper und Seele besser, als eine Wanderung – auch wenn mal nicht die Sonne scheint! Wandern belastet Muskeln und Gelenke nicht im Übermass und stärkt gleichzeitig Herz und Lunge. Doch auch der Geist erhält mit den unterschiedlichsten Eindrücken entlang des Weges neue Nahrung. Atupri, Hauptsponsorin der Schweizer Wanderwege, lädt ihre Versicherten zu Wanderungen ein – sei das mit den regelmässigen Tipps in den Atupri News (siehe Seite 6) oder mit den monatlichen Wandervorschlägen per elektronischem Newsletter der Outdoor-Site www.atupri-aktiv.ch. Auf dieser Website finden Sie neben Wandertipps auch Wissenswertes rund ums Wandern – Ausrüstung, Ernährung, Wandern mit Kindern, Meteo u.a.m.



Bravissima

Als Atupri die Versicherten aufrief, sich mit Tipps zur Gesundheitsvorbeugung, zu bewährten Familienrezepten und einem kostenbewussten Verhalten einzubringen, erfolgte eine Lawine von Einsendungen. Sie finden diese unzähligen Vorschläge auf unserer Website www.atupri.ch >

Ihre Gesundheit > Bravissima. Aus all den Tipps wurde ein Auswahl von über hundert auch im handlichen Ratgeber «Bravissima Gesundheitstipps» publiziert. Er kann – mittlerweile in der 2. Auflage – kostenlos bestellt werden (via Email an bestellungen@atupri.ch oder mit Coupon auf Seite 8).



Unsere Gesprächspartnerinnen bei der Gesundheitsförderung Schweiz: Susanne Gäumann (links), Leiterin Kommunikation, und Bettina Schulte-Abel, Vizedirektorin und Leiterin Programme.