

Der Zahn der Zeit

Werden uns unsere Kinder selbst im Spital betreuen müssen, um Kosten zu sparen? Und gibt es künftig eine Gesundheitspolizei zur Kontrolle minimalen Bewegungsverhaltens? Fürs Gesundheitswesen dürfte das Jahr 2017 kein erfreuliches Reiseziel werden.

VON MARCO CAIMI*

Unsere Jugendlichen werden sich in zehnjähriger Zukunft mit grösster Wahrscheinlichkeit noch weniger bewegen als im 2006. Eine Schuldzuweisung an die Kids ist ebenso falsch wie das Bauernopfer der Fastfood-Anbieter, die nun für alles gerade zu stehen haben, was in Sachen Gesundheit und Gewicht insbesondere bei unserem Nachwuchs falsch läuft. Diese Hängt-sie-höher-Lynchjustizmentalität ist ein einfaches Ablenken von anderen Ursachen wie Versagen vieler Schulpläne, des Schulsports (insbesondere seiner Inhalte, Finanzierung und teilweise Infrastruktur) sowie auch der Erziehung im Elternhaus. Nicht zu vergessen eine florierende und nach allen Regeln des Marketings geführte Spielzeugindustrie mit immer raffinierteren und durchaus spannenden Spielen, die aber lediglich die Unterarmmuskulatur für die Bedienung des Joysticks für die Spielkonsole aktivieren.

Der Zenit der Inaktivität ist aber noch nicht erreicht: So vermelden die New Yorker Shopping-Center Rekordverkäufe von Spielkonsolen am Black Friday (erster Freitag nach Thanksgiving, bei welchem traditionell das amerikanische Weihnachtsgeschäft mit tollen Frühangeboten, so genannten early birds, eingeläutet wird). Man spricht von zehntausenden verkauften Konsolen in den ersten Stunden. Zusätzliche TV-Kanäle und verstärktes Internet-Surfen werden unsere Jugend dem kinetischen Nullpunkt immer näher bringen. Stoffwechselstörungen als direkte oder indirekte Folge des zunehmenden Übergewichts werden die Kids zu medizinischen und sozioökonomischen Zeitbomben werden lassen. Eine Zeche, die durchaus noch von den bewegungswilligeren Babyboomers bezahlt werden wird, die dann alle noch im Erwerbsleben stehen werden.

Bis ins Jahr 2017 wird die durchschnittliche Lebenserwartung nochmals um ein bis zwei Jahre zugenommen haben. Mit jedem Jahr durchschnittlicher Lebenserwartung steigt die Wahrscheinlichkeit von Krankheit und Gebrechen. Als

ein Beispiel für vieles sei die Krankheit des Knochenschwundes (Osteoporose) erwähnt. Ohne Früherkennung und Prophylaxe über eine aktivere Lebensweise mit Kraft- und Ausdauertraining sowie bei Eintritt der Osteoporose mit entsprechender auch medikamentöser Behandlung wird diese an sich gutartige Erkrankung nicht mehr bezahlbar sein. So kostet eine osteoporotisch bedingte Schenkelhalsfraktur in der Schweiz bereits zum heutigen Zeitpunkt über 50 000 Franken. Interessant dabei ist, dass die Osteoporose immer noch nicht richtig als nicht nur medizinisches, sondern auch volkswirtschaftliches Problem erkannt und insbesondere akzeptiert wird.

Wer erhält welche Pflege?

Die Pflegekosten werden steigen, ebenso der Bedarf an Pflegepersonal, welches immer mehr bei immer weniger vorhandenem Geld wird leisten müssen mit entsprechender psychophysischer Belastung und Burnout-Gefahr. Die Pflegeversicherung (bereits in Deutschland bestens bekannt) wird kommen und somit weitere (Lohn-) Kosten auf eine zunehmend numerisch kleiner werdende arbeitende Bevölkerung abgewälzt werden. Der Bedarf an Pflegebetten wird zunehmen, ebenso die Leistungen der spitalexternen Dienste, nicht zuletzt durch eine chronische Pflegebettknappheit.

Was bedeutet «Lebensqualität»? Zu gesundheitlichen, strukturellen und wirtschaftlich-monetären Problemen werden sich ethische gesellen (müssen): Der Begriff der Lebensqualität und deren individuelle Quantifizierung werden zu einem Dauerbrenner in den ärztlichen Spitalrapporten werden, um nicht zuletzt Leistungen aus dem Bereich Diagnostik und Therapie zu verschreiben. Wer bekommt noch ein MRI? Wer eine Organtransplantation? Wer eine teure medikamentöse Behandlung? Das chronologische Alter allein kann es sicher nicht sein. Werden die Ärzte alleine den Daumen nach oben oder unten halten (müssen) und damit von Halb- zu Vollgöttern mutieren? Oder werden es Angehörige aus den Abteilungen Lebenspartner, Blutverwandte oder

Erben(gemeinschaften) sein? Werden Diagnosemethoden und Therapien mit Auflagen an die Lebensführung bewilligt werden? Wer wird diese Auflagen kontrollieren? Eine Gesundheitspolizei im Stile der internationalen Antidoping-Agentur mit unangemeldeten Kontrollen zu jeder Tages- und Nachtzeit?

Auf dem Weg zur Spitzelsociety?

Nebst Superslim-Models wird sich die Konfektionsbranche immer mehr an Übergewichtigen orientieren müssen. Gleiches gilt für die Flugindustrie, denn die vorhandenen Sessel in den Airbussen, Jumbos und Jumbolinos werden sehr bald lange nicht mehr alle Fluggäste beherbergen können. Was (bereits jetzt schon) begrüssenswert wäre, ist, dass sich die Fluggäste zusammen mit ihrem Gepäck auf die Waage stellen müssen...

Stellen wir uns vor, die Krankenkassenkosten steigen jährlich um 4% (optimistische Prognose). Dies würde bis ins 2017 satte 40% mehr ausmachen – der Kollaps des familiären Mittelstandes ist damit garantiert. Also werden Modelle mit immer höheren Franchisen oder gar mit kompletter Selbstübernahme der ambulanten Arzt- und Medikamentenkosten gefordert sein. Im Spital werden Modulsysteme angeboten werden mit Selbstpflege-Modulen durch Angehörige (Essen, Reinigung, Bettwäsche usw.) bis zu luxuriösen hotelähnlichen Aufenthaltsmöglichkeiten für Bessergestellte.

Die Gesundheitspolizei habe ich bereits erwähnt. Was vielleicht überzeichnet dargestellt erscheint, ist nicht mehr weit entfernt. So forderte Markus Dürr, Gesundheitsdirektor des Kantons Luzern beispielsweise ein Fahrverbot in der Nähe von Schulhäusern sowie eine Fettsteuer zur Bekämpfung des Übergewichtes bei Kindern. Wird die Solidargemeinschaft der Krankenversicherer zu einer Spitzelsociety, die jeden Raucher sofort denunziert und die mit Seitenblick in den Einkaufswagen der anderen Kunden einkaufen geht, um evtl. nebst allem Gemüse und Obst eine Tafel Schokolade unter dem Kopfsalat kassiert zu entdecken? Die Politik wird extrem gefordert sein.



Dr. med. Marco Caimi ist ausgebildeter Arzt und betreibt in Basel als physikalischer Mediziner ein Rehabilitationszentrum für den Bewegungsapparat (www.aequilibris.ch). Caimi gilt als einer der führenden Gesundheitstrainer und Management-Berater im Bereich des Human Resourcing. Der unermüdete Motivator verfügt über Zusatzausbildungen als Ernährungstrainer und Personalmanager. Zudem hat er sich als Buchautor diverser Fachbücher und erfolgreicher Seminarreferent einen Namen gemacht. Als aktiver Marathonläufer und Multisportler (Duathlon, Gigathlon, Schwimmen) mit bald zwei Erdumrundungen kennt er die Höhen und Tiefen der Sportszene. Marco Caimi ist Vater von zwei Kindern und arbeitet in Basel und phasenweise Stellenbosch/Südafrika.

Anmerkung der Redaktion: Als innovativer Präventions-Wanderprediger füllte Marco Caimi immer grössere Säle und Hallen, bis er als erster eidgenössisch diplomierter Gesundheitsmanager die Strukturen ganzer Firmen umstellte und sie dazu verpflichtete, als Basis jeden zielorientierten Handelns ein Minimum an Bewegung sicherstellen zu müssen. Als dadurch die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit der mitmachenden Firmen um ein Vielfaches gesteigert werden konnte und sich die Mehrheit der Schweizer Firmen diesem Kodex anschloss, zog sich Caimi 2015 in seinen Zweitwohnsitz Südafrika zurück. Dort frönt er seitdem vor allem seinen Hobbies Longjog, Radtouren und Weinanbau. Caimi besitzt mit seiner Lebenspartnerin im höchsten Gebäude Kapstadts in der obersten Etage (kein Lift!) das Restaurant «Lifepowertown» (www.lifepowertown.net).

Der Sportunterricht darf kein Mauerblümchenda-sein mehr fristen, um bei der ersten Menstruationsblutung mit einer elterlichen oder gar ärztlichen Dispens unterbrochen zu werden. Sport soll in einem integrativen Fach «Biologie und Gesundheit» zusammen mit Grundlagen der Funktionsweise des menschlichen Körpers sowie mit Drogen, Doping- und HIV-Prävention, Ernährung und Umweltbewusstsein vermittelt werden. Von der Sporthilfe unterstützte Spitzensportler sollten verpflichtet werden, ein bestimmtes Quantum an Schulbesuchen durchzuführen. Der Begriff des Sportlehrers kann so zum Gesundheitstrainer mutieren. Für übergewichtige Kinder wird ein gesonderter Unterricht angeboten, in dem ohne Hemmungen und Scham auch sie Körperlichkeit ausüben können. Genauso wie bei Sprachen und Mathematik soll auch hier bei Bedarf motivierender Stützunterricht möglich sein.

In diese Programme werden die Eltern miteingebunden. Wäre es denn unvorstellbar, dass an einem Abend pro Woche Kinder und Eltern gemeinsam die Schulbank drücken, um sich bei einem anschließenden Gesund-Imbiss ganz anders als sonst zu begegnen und mit anderen auszutauschen? Der Unterricht wäre in den jeweiligen Kantonslandessprachen zu halten, die Unterlagen in die wichtigsten Migrationssprachen zu übersetzen.

Zum Arzt gehen soll ein bewusster Akt werden, genauso, wie man es sich gut überlegt, bevor man einen juristische Beratung in einer Anwaltskanzlei in Anspruch nimmt. Die Anweisungen des Arztes sind durchaus zu hinterfragen, aber bei Klarheit zu befolgen. Bei einem Anwalt hält man sich schliesslich auch an die unterzeichneten Verträge oder an seine Empfehlungen. Das Arztbild des Präventionstrainers mit fundierten Kenntnissen über Physiologie, Anatomie, Trainings- und Ernährungslehre sowie Umwelteinflüsse sollte geschaffen werden. Ebenso muss die Rolle des Physiotherapeuten gestärkt werden: Die Indikation für Physiotherapie auf Krankenschein muss strenger gestellt werden. Dann allerdings soll der Physiotherapeut in die Rolle des Personal Coach schlüpfen und längerfristig mit dem Patienten arbeiten können. Neun Sitzungen Physio à manchmal 15–20 Minuten gehören definitiv abgeschafft.

Volksgesundheit ist nicht gratis zu haben. Deshalb plädiere ich für mehr finanzielle Eigenverantwortung und Anbindung. Der Aufschwung beginnt im Kopf. Ich selbst überlege mir in Bälde einen Versuch, meine Praxis in ein Selbstzahlermodell umzuwandeln mit Tarifen, die im Bereich der untersten Anwalts- und Treuhandansätze liegen. In Zukunft genug Zeit für die Patienten zu haben und diese transparent und mit guter Dienstleistung und Gefühl auch abrechnen zu können – eine schöne Vision!