

Mit Frühintervention gegen steigende Krankenkassenprämien

Dr. med. Anja Oswald
MBA, CEO,
Sonnenhalde AG



Dr. med. Johannes Beck
Chefarzt,
Sonnenhalde AG



Prof. Dr. Lukas Zahner
VRP & Founder
der SalutaCoach AG



positive, gesunde Erfahrungen. Gerade auch für junge Menschen sind diese prägend für ihr ganzes Leben. Aber auch für kranke und ältere Menschen fördern sie nicht nur Wohlbefinden und vermindern Leid, sondern es dämmen auch die enormen Gesundheitskosten und Fehlinvestitionen ein. Lukas, du hast ein grossartiges Beispiel dazu.

Lukas Zahner: Ein wirklich eindrückliches Beispiel kann ich aus der Sturzprävention anfügen: Wenn man den gefährdeten älteren Menschen zeigen würde, wie sie Stürze – beispielsweise mit Gleichgewichts- und Kraftübungen – verhindern können, könnte man diese gemäss aktueller Studienlage um die Hälfte reduzieren. In der Schweiz stürzt jede vierte Person über 65 Jahre und 30 Prozent der über 80-Jährigen einmal pro Jahr. In der Schweiz kosten gemäss BfU die Stürze älterer Menschen 1,8 Mia. Franken materiell und 14 Mia. Franken in der volkswirtschaftlichen Betrachtung. Das Leid und die Schmerzen der Betroffenen nicht inklusive. Somit wäre das Sparpotenzial dieser kleinen Einzelintervention ganze 7 Milliarden Franken! Diese Herangehensweise lässt auch auf viele anderen Krankheiten umsetzen. Dabei ist die Individualisierung ein wesentlicher Punkt des Paradigmenwechsels. Teil der Lösung ist es, auf die betroffene Person einzugehen und ihr Lösungen aufzuzeigen und sie nicht mit Information zu überschütten, die sie nicht in den Alltag integrieren kann.

Anja Oswald: Als kostenloser Nebeneffekt der Sturzprävention wird ein weiterer, zentraler Pfeiler einer gesunden Gesundheitspolitik bedient: die Seele des Menschen. Der ältere Mensch fühlt sich durch das individuelle Coaching wertgeschätzt und gestärkt. Das zahlt auf das seelische Gleichgewicht und die Bereitschaft der Person ein, die ihm übertragenen Übungen auch durchzuführen.

In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Psyche einen grossen Einfluss auf die Entwicklung und den Verlauf von körperlichen und organischen Krankheiten hat. Was war zuerst: die Depression oder der Herzinfarkt, Diabetes oder die psychische Erkrankung? 80 Prozent der jährlichen Gesundheitskosten von 86 Mia. Franken werden für die Behandlung von chronischen Erkrankungen eingesetzt. Die volkswirtschaftlichen Kosten chronischer Erkrankungen liegen um ein Vielfaches höher. 50 Prozent der chronischen Erkrankungen könnten mit Verhaltensänderungen verhindert werden. Das muss doch jedem Politiker zu denken geben!

Johannes Beck: Tatsächlich werden stressbedingte Krankheiten immer häufiger, also beispielsweise Erschöpfungsdepression, Angststörungen und oder Traumafolgeerkrankungen. Werden diese nicht rechtzeitig behandelt oder nicht erkannt, verlaufen sie oft chronisch und können zu körperlichen Krankheiten mutieren. So weiss man beispielsweise, dass gerade Herzkrankheiten ganz stark mit der psychischen Verfassung verlinkt sind. Ganz eindrücklich ist das Takatsubo-Syndrom. Ein starkes emotionales Erleben kann einen Herzinfarkt auslösen. Dabei ist nicht der Verschluss von Gefässen die Ursache, sondern der Spasmus – die Kontraktion von Gefässen – wodurch die Pumpfunktion des Herzens akut gestört wird.

Mit der richtigen Prävention, also der Befähigung der Menschen, in einem seelischen, körperlichen und geistigen Wohlbefinden zu leben, als auch mit

“ **Gemäss Studien können unbehandelte seelische Traumata in 50 bis 65 Prozent der Fälle zu einer chronischen Erkrankung, eben wie Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen führen.**

— Dr. med. Anja Oswald, MBA

frühzeitiger Begleitung und Behandlung von Mitmenschen können chronische Krankheitsverläufe, und damit die für das Gesundheitswesen teuersten Verläufe, verhindert werden. Der psychische Faktor hat einen grossen Einfluss auf die Gesamtgesundheit und das Erleben des Menschen.

Erschreckend ist, dass 42 Prozent der erwachsenen Bevölkerung und 15 Prozent der Kinder in der Schweiz übergewichtig sind und über zwei Millionen Menschen leiden an nicht-übertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes. Was braucht es, damit sich diese grosse Gruppe in Bewegung setzt und auch gesünder isst?

Anja Oswald: Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Das persönliche Gespräch macht 60 Prozent des Therapieerfolges aus. Ein emphatisches Gespräch kann in unserem Hirn dieselbe Wirkung wie ein Medikament erzielen. Das konnte in Studien mittels MRI sogar bildlich aufgezeigt werden. Zusätzlich ist die von Lukas ausgeführte, individuelle Begleitung der Patient:innen zentral für die Gesundheit eines Menschen. Nicht selten ist das eigene psychische Erleben Ursache für Übergewicht, Anorexie, Diabetes und andere chronische Erkrankungen. Auch nicht verarbeitete seelische Traumata können Ursprung von chronischen Erkrankungen sein. Gemäss Studien können unbehandelte seelische Traumata in 50 bis 65 Prozent der Fälle zu einer chronischen Erkrankung, eben wie Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen führen.

Das setzt aber auch eine gewisse Gesundheitskompetenz der Bevölkerung voraus, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken?

Lukas Zahner: Der zentralste Punkt dieser Begleitung ist, die Leute für ein gesundes Leben zu motivieren. Hier startet unser individuelles Coaching, das in den Alltag eingebaut werden kann und deshalb auch nachhaltig ist. Wichtiger Teil unserer Botschaft: Es gibt Alternativen. Löse dein Problem nicht ausschliesslich mit Medikamenten, sondern

ändere dein Leben von Grund auf. Und das funktioniert nur mit einer persönlichen Begleitung.

Anja Oswald: Es ist nicht erstaunlich, dass zunehmend Kinder und Jugendliche an psychischen Erkrankungen leiden. Wo können sie ihr Vertrauen entwickeln und den Umgang mit den eigenen Gefühlen und dem eigenen Körper lernen, wenn nicht von ihren Eltern und im engsten, privaten Umfeld? Doch den Erwachsenen unserer Zeit geht das zunehmend selbst verloren. Dem möchten wir proaktiv und zukunftsgerichtet mit individuellen Angeboten begegnen. Wir werden alles daransetzen, dass wir von der Krankenkasse und der Politik Unterstützung finden, damit diese Angebote allen – unabhängig vom individuellen Budget – zur Verfügung stehen. Die Befähigung, ein gesundes Leben im seelischen, körperlichen und geistigen Wohlbefinden zu leben, darf nicht mehr einer kleinen Bevölkerungsgruppe vorbehalten bleiben, die das finanziell stemmen kann. Welche Auswirkungen das hat, zeigt die seit Jahren unveränderte Kostenexplosion im Gesundheitswesen.

Johannes Beck: Ich kann das bestätigen; nur das individuelle Coaching führt zum Erfolg, das erleben wir in unserer Klinik tagtäglich. Auch in der Psychotherapie findet ein Paradigmenwechsel in diese Richtung statt. Heute konzentriert man sich nicht mehr nur darauf, Syndrome zu bekämpfen, sondern begleitet und coacht die Patient:innen und Patienten. Nur das führt zum Erfolg.

Weitere Informationen finden Sie unter sonnenhalde.ch

