

## «Etwa 25 Milliarden Franken liessen sich durch Gesundheitsprävention einsparen»



**Am 26. Mai ging in der St. Jakobshalle in Basel die erste «HealthEXPO» über die Bühne. Im folgenden Interview zieht der Mitinitiant Lukas Zahner Bilanz und spricht über die Chancen der Gesundheitsprävention, wie sie von vitaswiss betrieben wird.**

*Welche Bilanz ziehen Sie nach der ersten Ausgabe der HealthEXPO?*

Lukas Zahner: Wir wollten mit der HealthEXPO Gesundheit erlebbar machen. Ich glaube, das ist uns gut gelungen. Stolz sind wir unter anderem auf unser Vortragsprogramm mit hochkarätigen Referentinnen und Referenten. Ebenfalls erfreulich war der Besucheraufmarsch mit gegen 5'000 Interessierten aus verschiedenen Regionen und Kantonen.

*Welche Trends im Gesundheits- und Bewegungsbereich wurden an der HealthEXPO ersichtlich?*

Wir stellten bei den Besucherinnen und Besuchern ein grosses Interesse fest, sich testen zu lassen und dadurch verschiedene Gesundheitsdaten selber zu erfahren.

Darunter befanden sich ja auch weniger bekannte Checks wie etwa ein Test zur Erfassung der Gleichgewichtsfähigkeit oder Körperkompositionsmessungen zur Bestimmung des Körperfett- und Muskelanteils. Wir wollten die Leute mit ihren Testresultaten jedoch nicht alleine lassen, sondern ihnen mit unseren Gesundheitscoaches beratend zur Seite stehen. So erhielten die Besucherinnen und Besucher eine erste Rückmeldung und mögliche Empfehlungen zur Beeinflussung ihrer Gesundheit – zum Beispiel wie mit körperlichem Training die Muskelmasse erhöht oder wie durch

Verhaltensänderungen der Blutdruck ohne Medikamente gesenkt werden kann. Wir wollen mit unseren Gesundheitscoaches vor allem in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Schlaf jene Impulse geben, die die Medizin oftmals nicht abdecken kann.

*vitaswiss repräsentierte mit seinen Bewegungsangeboten den Bereich Prävention. Wie beurteilen Sie die Bedeutung der Prävention in einer ganzheitlich ausgerichteten Medizin?*

Mit einem Anteil von etwa zweieinhalb Prozent im Verhältnis zum gesamten Gesundheitsbereich sind die Ausgaben für Prävention in der Schweiz verschwindend klein. Der Rest der Ausgaben wird in die sogenannten Reparaturmedizin investiert. Das ist umso erstaunlicher, weil es inzwischen auch in der Schweiz gute Studien gibt, die besagen, dass sich die Investition in die Prävention lohnt. Die nichtübertragbaren Krankheiten wie Diabetes oder Krebs sind bzw. wären zu einem Grossteil über Prävention beeinflussbar. Das bedeutet: Die Hälfte dieser Krankheiten und bis zu 80 Prozent der Gesundheitskosten liessen sich durch

Präventionsmassnahmen wie genügend Bewegung oder gesunde Ernährung verhindern. Gegen 50 Milliarden Franken werden jährlich für die Behandlung von nichtübertragbaren Krankheiten ausgegeben – etwa 25 Milliarden Franken liessen sich durch Prävention einsparen.

**«Daher verkommt unsere Gesundheitspolitik zu einem Blindflug, beeinflusst durch die Medizinlobby»**

*Das sind eindrückliche Zahlen. Doch warum findet die Prävention in der Medizin oftmals zu wenig Beachtung?*

Mit Krankheiten lässt sich mehr Geld verdienen als mit Gesundheit. Unsere Medizin ist exzellent, aber sie verschlingt Unmengen an Geld, weil sie vor allem auf die Reparatur ausgerichtet ist. Meist nehmen ja nur wenige Leuten diesen Service in Anspruch, doch die Kosten werden von allen getragen. Ein weiterer Grund ist meiner Ansicht nach das fehlende Wissen mancher Entscheidungsträgerinnen und -träger in der Politik. Sie wissen zu wenig Bescheid über die Chancen und Wirkung der Gesundheitsprävention. Daher verkommt unsere Gesundheitspolitik zu einem Blindflug, beeinflusst durch die Medizinlobby. Es bräuchte quasi eine Zwangsweiterbildung unserer Politikerinnen und Politiker. Auch Bundesämter wie das Bundesamt für Gesundheit (BAG) oder für Sport (BASPO) sind zu defensiv unterwegs.

*Was für eine Botschaft könnte vitaswiss hier abgeben?*

Es braucht einen verstärkten Austausch mit der Politik, um dem National- und Ständerat die Vorteile der Gesundheitsförderung näher zu bringen und somit einen Paradigmenwechsel einzuleiten, es bräuchte dringlich ein Präventionsgesetz. Im Grunde genommen müssten all jene Mitglieder von vitaswiss, die einen Bewegungskurs

absolvieren, Ende Jahr für ihr Engagement finanziell belohnt werden.

**«Rund die Hälfte aller Stürze wären bei älteren Menschen vermeidbar, wenn sie Kraft und Gleichgewicht trainieren würden. Doch bekanntlich lässt sich mehr Geld mit einem Oberschenkelhalsbruch verdienen als mit Bewegungskursen»**

*Warum ist Bewegung denn so wichtig?*

Der Glaube an die Medizin ist hierzulande immens stark. Dabei vergessen die Menschen oft, dass Bewegung an sich die beste Medizin ist. Das BAG müsste in der Folge viel stärker über die positiven Effekte von Bewegung informieren. Rund die Hälfte aller Stürze wären bei älteren Menschen vermeidbar, wenn sie Kraft und Gleichgewicht trainieren würden. Doch bekanntlich lässt sich mehr Geld mit einem Schenkelhalsbruch verdienen als mit Bewegungskursen. Laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung betragen die gesamten volkswirtschaftlichen Kosten von Stürzen bei Senioren/\*innen 14 Milliarden Franken pro Jahr, es bestünde folgedessen ein Sparpotential von ca. 7 Mia pro Jahr.

*Welche Rolle könnten in diesem Zusammenhang sogenannte Gesundheitscoaches spielen?*

Gesundheitscoaches beraten die älteren Menschen persönlich vor Ort und am Telefon. Sie helfen, den Lebensalltag umzustellen, und motivieren sie, sich mehr zu bewegen – beispielsweise für mehr Kraft und Gleichgewicht. Dadurch fördern wir gleichzeitig die Autonomie dieser Menschen. Sie spüren die Verbesserungen am eigenen Körper und werden fit gemacht, um sich in einer Gruppe – beispielsweise bei vitaswiss – zu integrieren. Über die Bewegungsförderung reduziert sich übrigens auch die Gefahr der Altersdepression.

Training wirkt auch im höchsten Alter– bis zum letzten Tag, wie Studien nachweisen.

*Die HealthEXPO soll auch nächstes Jahr stattfinden. Welche Ziele haben Sie sich gesetzt?*

Wir werden die Testmöglichkeiten ausbauen und die Praxisintegration verstärken. Weiter wird die Gesundheit des Herzkreislaufsystems im Zentrum stehen, indem wir dazu verschiedene Referate und auch Tests anbieten. Zudem sollen Bike, Running und Walking praktisch erlebbar werden. Ziel ist es, die ganze Halle mit positiver Gesundheitsenergie zu füllen. Und natürlich sind wir offen für noch mehr Vertreterinnen und Vertreter aus der Naturheilmedizin.

[www.healthexpo.ch](http://www.healthexpo.ch)

[www.salutacoach.ch](http://www.salutacoach.ch)

**Zur Person:**

Prof. Dr. Lukas Zahner ist CEO der SalutaCoach AG und Entwickler des Personal Health Coachings in der Schweiz. Er ist Biologe, Master of Sports Sc. und Diplomtrainer Swiss Olympic. Als Professor an der Universität Basel forschte er über mehrere Jahre zum Thema.