

CH20
—
50

Was ist dir im Jahr 2050
deine **Gesundheit** wert?

Thema Gesundheit.

Prävention.

Von Louis Tagmann, Patrick Wittwer, Werner Moser und Karim El-Koussy.

Die Vision in einem Satz.

Gesundheitsförderung statt Krankheit.

Die Herausforderungen.

Es ist unbestreitbar, dass die Prävention eine entscheidende Rolle im Gesundheitswesen spielt, insbesondere angesichts der steigenden finanziellen und personellen Belastungen durch nicht übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes. Ein schlechter Lebensstil, der durch ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und den Konsum von Substanzen wie Nikotin und Alkohol geprägt ist, trägt massgeblich zu dieser Problematik bei. Unser Ziel ist es, diesen Anstieg zu stoppen sowie mittel- und langfristig zu senken.

Finanzen.

Aktuell werden nur 1,2 % der schweizerischen Gesundheitsausgaben für präventive Massnahmen ausgegeben. Wir verlangen, dass dieser Anteil auf mindestens 6% erhöht wird. Etwa die Hälfte dieses Budgets soll für Präventionsprojekte bereitgestellt werden, um dieses quantitative Wachstum durch qualitative Innovationen zu ergänzen.

Es ist geplant, präventive Massnahmen breit zu fördern, basierend auf erfolgreichen Projekten wie dem [Purzelbaum-Projekt](#), das sich für eine erhöhte Bewegung und eine gesunde Ernährung in Schulen einsetzt. Im Jahr 2020 zeigte der Kanton Neuenburg ein besonders ermutigendes Beispiel, indem er stolze 12,4 % seines Gesundheitsbudgets in die Prävention investierte. Um eine einheitliche Regelung zu gewährleisten, müssen nun alle Kantone ihre Ausgaben auf mindestens 6 % erhöhen.

Durch die Unterstützung innovativer Methoden wird die Schweiz in der Prävention von Krankheiten Vorreiter sein. Dieser umfassende Ansatz wird nicht nur die Medizinal- und Pflegekosten (MPK) langfristig, sondern auch die Gesamtkosten inklusive Lohnausfall, Invaliditäts- und Hinterlassenenrenten senken.

Handeln an der Basis.

Nicht übertragbare Krankheiten verursachen 80% der Medizinal- und Pflegekosten. Mit gezielter Prävention gilt es dieser Herausforderung zu begegnen. Es ist eine breite Palette von Massnahmen erforderlich. Dazu gehören Aufklärungskampagnen über gesunde Ernährung und Lebensgewohnheiten, die Förderung von Sport und Bewegung, die

Schaffung von Umgebungen, die gesundheitsförderndes Verhalten erleichtern, sowie die Regulierung und Besteuerung schädlicher Substanzen wie Tabak und Alkohol oder säurebildende Nahrungsmittel wie Zucker, Fleisch- und Milchprodukte, Weissemehle, Halb- und Fertigprodukte.

Substanzabhängigkeit.

Hier sehen wir den Handlungsbedarf im Würfelmodell. Ziel ist es, eine möglichst große Anzahl von Menschen zum risikoarmen Konsum zu bringen. Um dieses Ziel zu erreichen, möchten wir in der Schweiz ein System einzuführen, das gleichaltrige Jugendliche schützt. Ein Verbot der Werbung für jegliche Art von Suchtmitteln an öffentlichen Orten und auf Websites, auf denen sich Minderjährige befinden. Im europäischen Ranking belegt die Tabakprävention in der Schweiz den zweitletzten Platz (<https://www.at-schweiz.ch/>)! Das muss geändert werden. Es sollen Standard-Zigaretten- oder Aerosol-Designs sowie Alkohol-Designs eingeführt werden. Darüber hinaus werden Suchtbehandlungsprogramme erweitert/angepasst an die Substanzen, die zur Sucht führen, und niederschwelliger gestaltet. Zusätzlich ist die Erhöhung der Tabaksteuer nach Schadenspotenzial die bedeutendste und effektivste Maßnahme. Sie folgt dem Prinzip der Verursacher:innen. Wer die Ausgaben im Gesundheitswesen erhöht, muss auch dafür aufkommen.

Ernährung.

Im Jahr 2050 müssen wir in einer Welt leben, die gesundheitsfördernd ist. Es ist wichtig, dass Restaurants und Tagesschulen eine ausgewogene Ernährung anbieten. In Bezug auf die Ernährungspyramide gibt es Handlungsbedarf. Die Ernährungspyramide wurde in den 1970er Jahren erstellt, also ist es an der Zeit, sie auf die neuesten Forschungsergebnisse anzupassen. Hersteller von Fertigprodukten sind verpflichtet, eine evidenzbasierte Lebensmittelampel auf ihren Produkten anzubringen und diese bei übermäßigem Zucker-, Fett- oder Salzgehalt klar und deutlich zu kennzeichnen. Peru ist ein Beispiel dafür (<https://www.globalfoodresearchprogram.org/where-we-work/peru/>).

Die neue Ernährungspyramide verteilt Subventionen an die Landwirtschaft um. Je weiter unten in der Pyramide (gesünder), desto mehr Subventionen werden gewährt. Die Werbung für tierische Produkte wird eingestellt. Es ist geplant, eine Steuer auf Zucker einzuführen, da die Menge an Zucker in Lebensmitteln weiter ansteigt. Eine Abstufung der Zuckersteuer sollte je nach Zuckergehalt angewendet werden. Eine Fettsteuer ist ebenfalls

vorgesehen. Im Gegensatz dazu sollten Früchte, Gemüse und möglicherweise auch Vollkornprodukte von der Steuer befreit werden.

Bewegung.

Die Bewegung in der Freizeit gilt es zu fördern und Anreize zu schaffen. Wir denken vorab an geeignete Angebote, die eine breite Bevölkerung ansprechen, wie z.B. Wandern, Velofahren, Schwimmen, altersgerechte Turn- und Sportvereine, usw. Vereine bringen den Vorteil mit, dass sie über den reinen Sport hinausgehen und soziale Netzwerke aufbauen. Finanzielle und technische Unterstützung durch Bund/Kantone/Gemeinden in der Ausbildung von Leitenden (zum Beispiel Ausbau von J+S-Kursen), durch die Bereitstellung zusätzlicher öffentlicher Räume für Vereine sowie gemeinnützige Angebote und sicherer Spazier-, Wander- und Velowege.

Psyche.

Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen ist in unserer Gesellschaft immer noch stark. Dies verhindert den freien Austausch über die psychische Gesundheit, was den Verlauf der Krankheit beeinflussen kann, indem Betroffene sich isoliert fühlen und keine ausreichende Unterstützung erhalten. Daher ist es wichtig, die Bevölkerung umfassend über psychische Erkrankungen aufzuklären und die bestehende Stigmatisierung aktiv anzugehen. Ein Bewusstsein für verschiedene psychische Erkrankungen in Schulen sind zu fördern und Schülerinnen und Schüler darüber aufzuklären. Damit können nicht nur Vorurteile reduziert, sondern auch Betroffene besser verstanden und eine unterstützende und damit vorteilhafte Umgebung geschaffen werden.

Der Nutzen.

Wir können über 50% der Medizinal- und Pflegekosten durch gezielte und konsequente Präventionsmaßnahmen einsparen. Prävention ist wirtschaftlich gesehen äußerst wirksam!

Als Beispiel: Jeder Franken, der in Tabakprävention investiert wird, bringt einen Return on Investment von CHF 28.00 bis 48.00.

Die Abnahme der Medizinal- und Pflegebehandlungen entlastet das Pflegepersonal. Die damit verbundenen besseren Arbeitsbedingungen führen zu qualitativ besserer medizinischer Versorgung. Die Einsparungen bei den Medizinal- und Pflegekosten haben tiefere Versicherungsprämien und Steuern zur Folge.

Das Objekt.

Alle tragbaren Wearables haben die Fähigkeit, Krankheiten zu erkennen und den Besitzer zu informieren. Die Eigentümer erhalten eine SMS mit dem Verdacht auf eine Erkrankung namens XY und sollten sich um eine Behandlung beim Arzt kümmern. Die von Ihrem Mobilgerät erfassten Daten werden sicher behandelt und anonym ausgewertet. Es liegt in der Entscheidung der Besitzer, ob sie diese Funktion nutzen möchten oder nicht. Menschen, die eine Krankenversicherung haben und dieses Produkt verwenden, können dies ihrer Krankenkasse melden und erhalten Rabatte auf Prämien oder zusätzliche medizinische Produkte (Rabatte im Sportverein oder Zusatzleistungen). Die Anwendung kann individuell an die Benutzer angepasst werden und empfiehlt beispielsweise, mehr Sport zu treiben, mehr zu trinken, Ernährungstipps zu erhalten und andere Tipps.

Mitarbeit von:

Werner Moser, Jahrgang 1960

Versicherungsbroker für nationale und internationale Firmen und Institutionen

Mein Credo: Bewegung ist das halbe Leben.



Patrick Kai Wittwer 2001

Dipl. Pflegefachmann i. A (4. Semester)

Liberal, gesundheitsbewusst, natur- und gesellschaftsverbunden.

