

# Was gesund macht belohnen, was krank

## Generalsekretär des Sportärztesbundes verlangt Konsequenzen für gesundheitsschädliches Verhalten

Regierung und Krankenkassen feiern bereits den Erfolg der Gesundheitsreform. Aber Experten wie der Hamburger Wissenschaftler Dirk Lümekemann warnen vor der erst noch bevorstehenden Kostenlawine. **shape up sprach mit dem Generalsekretär des Deutschen Sportärztesbundes.**

### **shape up: Wie ist es um die Gesundheit in der Bundesrepublik bestellt?**

Dr. Dirk Lümekemann: *Ziemlich miserabel. Nicht nur der Gesundheitszustand schlecht, auch das Verhalten insgesamt sehr ungesund. Beides hängt eng zusammen. So wissen wir, dass die häufigsten chronischen Krankheiten aus Bewegungsmangel, Übergewicht und Nikotinsucht resultieren. Aber: Wir tun schlicht nichts dagegen, sondern stecken immense Summen in die Behandlung dieser vermeidbaren Krankheiten. Seit Jahrzehnten ist bekannt, dass chronische Erkrankungen zunehmen, vor allem weil sich die Menschen immer weniger bewegen. Das Ruder wird trotzdem nicht rumgerissen. Unser Gesundheitssystem reagiert erst, wenn sich ein Patient mit Beschwerden in einer Praxis einfindet. Dabei könnte sehr viel Geld gespart werden, würde richtig vorgebeugt.*

### **... was müsste eine gute Vorbeugung leisten?**

*Das ist nicht so schwer: Bewegung ist neben der Ernährung immer noch die beste Prävention. Aber: Die Misere wird sich in Zukunft noch verschärfen. Die Zahl der übergewichtigen Kinder nimmt stetig zu; Motorik, Koordinations- und Belastungsfähigkeit nehmen ab, weil sie immer ruhiger gestellt werden. Der körperliche Zustand der Kinder wird sich noch weiter verschlechtern. Da aus einem übergewichtigen Kind häufig auch ein übergewichtiger Erwachsener wird, können wir erahnen, was auf uns zukommt. Die Deutschen sind auf dem Weg, ein altes und krankes Volk zu werden.*

**„In Kindergärten und Grundschulen müssen die tägliche Sportstunde und gesundes Essen auf die Tagesordnung.“**

### **Moment: Eigentlich ist das Thema Gesundheit doch gerade sehr präsent.**

*Richtig. Gesundheit, Fitness und Wellness sind in der Tat aktuelle In-Themen. Aber: das zunehmende Wissen führt nicht zu einer Veränderung des Verhaltens. Da klaffen*

*Theorie und Praxis immer noch weit auseinander. Auf uns kommt in den nächsten Jahrzehnten eine Kostenlawine im Gesundheitswesen zu, die wir gar nicht mehr bewältigen können. Wir geben viel Geld aus für vermeidbare Krankheiten, die ohne unser ungesundes Verhalten gar nicht erst entstehen müssten.*

### **Woran krankt das System?**

*Zuallererst gilt leider: Die Menschen sind einfach faul und bequem, und sie sehen keine Möglichkeit, ihren inneren Schweinehund zu zähmen. Außerdem wird uns das Leben im Alltag immer leichter gemacht. Man stolpert von der Tiefgarage in den Fahrstuhl, bewegt sich auf Flughäfen auf Rollbändern, Koffer bekommen Rollen, damit wir ja nichts tragen müssen. Alle Wege werden uns abgenommen. Parkplätze werden ganz nah gebaut und gesucht, Radwege dafür vernachlässigt. Die ganz normale Alltags-Bewegung – noch nicht einmal die sportliche Aktivität – wird in dieser Gesellschaft nicht propagiert.*

**Versuche die Couchpotatoes zu animieren, ihr Auto stehen zu lassen und öfter zu Fuß zu gehen, haben sogar Bestseller über „Fitness für Faule“ hervorgebracht.**

*Die gab es, aber mehr als den Aha-Effekt „das müsste ich auch mal versuchen“, haben sie eben nicht bewirkt. Was folgen müsste, wäre eine nachhaltige Veränderung des Verhaltens.*

### **Und wie kriegen wir diese hin?**

*Wir müssen jetzt bei den Allerkleinsten anfangen. In den Kindergärten und Grundschulen gehört tägliche Bewegung in Form einer Pflicht-Sportstunde sowie das gesunde Essen auf die Tagesordnung. Leider glauben viel zu viele Eltern, Lehrer und Politiker, Sport gehe zu Lasten anderer, wichtigerer Fächer. Fakt ist aber, Bewegung macht schlau. Modellversuche haben gezeigt, Bewegung stärkt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Bei täglichem Sportunterricht verbessern sich die Resultate in den anderen Fächern.*



**Dr. med. Dirk Lümekemann**, 41 Jahre alt, Sportmediziner und Diplom-Sportlehrer, bietet mit seinem Unternehmen padocE Gesundheitsseminare für Führungskräfte und Beratungen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement an. Er ist außerdem Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztesbund) e.V. sowie Lehrbeauftragter der Universität Hamburg. Kontakt: [www.padoc.de](http://www.padoc.de)

**„Keine Medikamente mehr für übergewichtige Bluthochdruck-Kranke bezahlen.“**

### **Es gibt ja auch eine Gegenbewegung, die Fitnessfans.**

*So gesehen, ist diese Republik eine Mehrklassengesellschaft. Da gibt es diejenigen, die meinen, mit einem Wellness-Wochenende würden sie ihrer Gesundheit Gutes tun. Das geht leider ein bisschen in Richtung Selbstbetrug, denn da fehlt die Langzeitwirkung gänzlich. Dann gibt es die prozentual aller kleinste Gruppe, die Sport und Essen bis in den Exzess betreiben, jeden Tag intensiv trainieren ohne Regeneration, kaum mehr etwas zu sich nehmen.*

*Drittens die Gruppe, die sich zwar fürs Thema Gesundheit interessiert, aber zu wenig dafür tut und dann, viertens, all diejenigen, die gar nichts tun. Nur 13% der Bevölkerung sind an den meisten Tagen der Woche wenigstens eine halbe Stunde aktiv.*

# Krank macht sanktionieren!



Damit ist nicht einmal Sport gemeint, sondern auch Gartenarbeit, spazieren gehen, Fahrrad fahren. 45% wiederum treiben überhaupt keinen Sport. Und: Je älter desto passiver werden die Menschen. Mehr als 70% der über 70jährigen bewegen sich kaum.

## Gibt es Zahlen, die belegen, wie hoch der volkswirtschaftliche Schaden dieses ungesunden Nichts-Tuns ist?

Der Sachverständigenrat der Bundesregierung hat ermittelt, dass 24 bis 30% der heutigen Gesundheitsausgaben vermieden werden könnten. Wenn man bedenkt, dass im Jahr 2002 dem deutschen Gesundheitswesen durch die Behandlung von Krankheiten Kosten in Höhe von 224 Milliarden Euro entstanden sind, dann könnten jährlich bis zu 67 Milliarden Euro durch Prävention eingespart werden. Es wird viel zu viel Geld völlig unnötig ausgegeben.

**„Wer in die Gesundheit seiner Mitarbeiter investiert, holt für jeden Euro zwischen 2,50 und 4,90 Euro wieder heraus.“**

## Was sind Ihre Forderungen? Menschen mit Zivilisationskrankheiten viel stärker in die Verantwortung nehmen?

Warum nicht. Alle Bluthochdruck-Kranken bekämen dann keine Medikamente mehr bezahlt, wenn sie zudem übergewichtig wären und nichts dagegen tun würden. Die Krankenkassen könnten den Kranken auf dem Weg zum Normalgewicht begleiten, aber wenn der Patient nicht mitmacht bei einer aktiven Verhaltensänderung ihn dann konsequent zur Verantwortung ziehen. Das ließe sich bei allen so genannten Zivilisationskrankheiten, wie Übergewicht, Bluthochdruck, Altersdiabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall machen. Aber noch nehmen die Kranken lieber eine verordnete Pille als sich Sportschuhe zu kaufen.

## Wo würden Sie ansetzen, beim System – den Kassen und der Gesundheitspolitik – oder beim Individuum?

Das System wird immer löchriger werden. Da hilft auch das nun installierte Präventionsgesetz nicht weiter, das wohl nur ein Papiertiger bleiben wird. In ein paar Jahren werden wir deutlich mehr jüngere Menschen mit Herzinfarkt haben als heute. Wer soll das noch bezahlen können? Ich setze deshalb nach den Erfahrungen der Vergangenheit weniger auf die Politik als auf jeden Einzelnen, auf Schulen, Lehrer, Unternehmen, Eltern, Ärzte und Sportvereine. Es ist nie zu spät, sich zu bewegen. Der Einzelne

muss sich an die eigene Nase packen. Die Leute spielen mit dem optimistischen Prinzip, „mir passiert schon nichts“, oder „ich kenne auch einen, der ist 80 geworden und hat nie Sport gemacht“, aber das ist ein Trugschluss.

## Wie müsste man das System renovieren?

Man müsste vor allem die Rolle der Ärzte als Berater stärken. Dazu fehlen aber die Rahmenbedingungen. Es gibt keine Möglichkeit Bewegung und gesunde Ernährung zu verschreiben. Aber: 90% der Deutschen gehen einmal im Jahr zum Arzt. Im Schnitt hat ein Deutscher sogar 12 Arzt-Kontakte im Jahr. Bei diesen Besuchen muss das Thema Prävention auf den Tisch. Und zwar nicht nach dem jetzigen, harmlosen Motto, „Sie sollten auch mal ein bisschen abspecken“. Nein, der Arzt sollte ein Instrumentarium für Prävention einsetzen können, Folgetermine vereinbaren, kontrollieren, Netzwerke aufbauen und eingehend beraten und Angebote vermitteln.

## Muss Prävention denn teuer sein?

Überhaupt nicht. Nein. Prävention verursacht keine Kosten, sondern ist eine Investition. Unternehmen haben das im Übrigen schon erkannt, dass sie bei einem hohen Krankenstand und einer allgemein schlechten Gesundheit Potential ihrer Mitarbeiter verschenken. Prävention bedeutet hier, die berufliche Leistungsfähigkeit zu steigern durch eine Optimierung der Gesundheit des Personals. Das Kosten-Nutzen-Verhältnis für die Betriebe liegt in der Verringerung der Kosten durch Fehlzeiten bei bis zu 2,5 bis 4,9 Euro pro investiertem Euro. Die Fehlzeiten konnten, auch dies zeigen Studien, um 12 bis 36% verringert werden. Das ist ja auch ganz logisch. Was viele nicht wissen: Auch im Erwachsenenalter fördert ein aktiver Lebensstil die Neubildung von Nervenzellen und deren Verschaltung.

Jüngste Studien haben gezeigt, auch bei älteren Menschen lassen sich allein durch körperliches Training die kognitiven Fähigkeiten verbessern. Demgegenüber sinkt bei Rauchern die intellektuelle Leistungsfähigkeit von Jahr zu Jahr stärker als bei Nichtrauchern. Es ist sicher, dass Unternehmen in Zukunft stärker darauf achten, das gesamte Leistungspotential ihrer Mitarbeiter einzufordern. Basis dafür ist ein gesundheitsbewusster Lebensstil jedes Einzelnen.

## Sie fordern, dass alle Beteiligten rigoroser mit dem Thema umgehen?

Nicht radikal, aber konsequent, ja. Der Verursacher sollte sich seines Handelns

Krankheit ist nur selten Schicksal, sondern meistens die Folge des eigenen ungesunden Lebensstils. Durch konsequente

## Prävention

könnten bis zu 30% der 224 Milliarden Euro jährlicher Gesundheitskosten eingespart werden. Wir vergeuden durch ungesunden Lebensstil also 67 Milliarden Euro.

bewusst werden. Man soll ihn nicht alleine stehen lassen, aber wenn er dann sein gesundheitsschädigendes Verhalten bewusst beibehält, sind Sanktionen genauso logisch wie die Belohnung eines gesundheitsbewussten Lebensstils.

## Sind uns andere Länder in punkto Prävention voraus?

Zumindest nimmt Deutschland in der Statistik des subjektiven Wohlbefindens den Rang eines Schlusslichtes ein. Jeder fünfte Deutsche fühlt sich krank. Nur acht Prozent der Deutschen fühlen sich „sehr gut“. Bei den Griechen sind das 53%, bei den Iren 49%. Bei „guter Gesundheit“ würden sich nur 38% der Deutschen einordnen. Da führen die Niederländer mit über 55%. Die Frage ist, warum fühlen wir uns so schlecht? Es gibt eine enge Rückkoppelung zwischen Verhalten und Wohlbefinden. Wer einen aktiven Lebensstil pflegt, fühlt sich einfach wohl. Wer Sport macht, fühlt sich wohl. Wer normalgewichtig ist, fühlt sich wohl.

**„Die Krankenkassen geben 2.600,- Euro pro Mitglied für vermeidbare Krankheiten aus, aber nur einen Euro für deren Vorbeugung.“**

## Wie müsste eine effektive Präventionspolitik aussehen?

Prävention muss im Gesundheitssystem als feste Säule verankert werden, mindestens gleichwertig mit Therapie und Rehabilitation. Im Moment sieht es so aus, dass die gesetzlichen Krankenkassen im Jahr 2001 pro Versichertem ca. 2.600 Euro für vermeidbare Krankheiten ausgaben, aber nur ca. einen Euro für die Vorbeugung oder Vermeidung dieser Krankheiten. Das sagt doch schon alles. Es müsste also ein System eingerichtet werden, das die Eigenverantwortung in den Vordergrund stellt und das schädliche Verhalten sanktioniert.