

Bewegung ist die beste Medizin –
auch für ein intaktes Gesundheitssystem





Die Menschen in der Schweiz werden immer älter. Damit nehmen auch die chronischen, nicht übertragbaren Krankheiten stark zu. Eine Belastung nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für unser Gesundheitssystem. Das sind allerdings Leiden – und somit auch Kosten –, die relativ einfach zu vermeiden oder wenigstens zu reduzieren wären. Denn ein gesunder Lebenswandel, bestehend aus Bewegung und angemessener Ernährung, verbessert die Lebensqualität markant und nachhaltig. So sehr, dass in vielen Fällen massiv Krankenkassenleistungen wegfallen. Deshalb gilt es, Anreize für einen gesunden Lebensstil zu schaffen. Damit unser Gesundheitssystem markant entlastet wird.

Körperliche Aktivität ist in vielen Fällen wirksamer als Medikamente

Neben Tabak und Alkohol gehören Bewegungsmangel und falsche Ernährung zu den Hauptursachen vieler moderner Zivilisationserkrankungen. Aus dieser Kombination von mangelnder körperlicher Aktivität und zu hoher Kalorienzufuhr resultiert dann das Übergewicht, welches sich wiederum negativ auf die Bereitschaft bzw. das Vermögen zu körperlicher Tätigkeit auswirkt. So entsteht dann ein Teufelskreis, welcher die Mobilität und damit den Aktionsradius der Menschen massiv beeinträchtigt. Dazu kommen nicht selten psychische Leiden, die aufgrund der Immobilität entstehen. Um das Leiden dieser Menschen zu lindern, werden in vielen Fällen Medikamente verschrieben. Das allerdings ist lediglich eine Symptombekämpfung – eine Symptombekämpfung die oft nur bescheidene Resultate erkennen lässt und zudem äusserst kostenintensiv ist. Eine nachhaltige und effiziente Hilfe besteht darin, das Le-

*Gesundheit fördern
heisst Kosten sparen*

ben umzugestalten und durch Bewegung sowie gesunde Ernährung in die richtige Bahn zu lenken. Das bedeutet: Stoffwechselförderung durch Bewegung ist die Medizin, die verschrieben werden muss, um der am weitesten verbreiteten Zivilisationskrankheit der westlichen Welt den Kampf anzusagen. Denn mit Kraft- und Ausdauertraining kann ohne grossen Zeitaufwand während des ganzen Jahres eine hohe Wirksamkeit erzielt werden.



Anreizsysteme mit alternativen Versicherungsmodellen

Weil beispielsweise Übergewicht und/oder altersbedingte Immobilität nur durch langfristige Interventionsmassnahmen nachhaltig beeinflusst werden kann, ist es sinnvoll, Anreizsysteme für die Bevölkerung zu schaffen. Äusserst Erfolg versprechend sind dabei alternative Versicherungsmodelle, welche das Erreichen von Gesundheitszielen (Erhaltung der Gesundheit mit gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten) und das messbare Einhalten von Therapien finanziell belohnen. Diese sollen freiwillig bleiben und über mehrere Jahre abgeschlossen werden. Ideal wäre es, dieses Modell im Jahr 2012 einzuführen. Wo bei die Versicherer, welche solche Modelle anbieten, weiterhin eine Grundversicherung ohne finanzielle Anreize in ihrem Angebot führen können.

Darüber hinaus wäre auch ein Bonus-System wie bei der Autohaftpflicht bei Nachweis eines gesundheitswirksamen Bewegungsverhaltens sinnvoll. Nähere Informationen zu diesen Überlegungen finden Sie unter www.sfgv.ch/alternativesVersicherungsmodell.

Überprüfung des Bewegungsverhaltens mit dem Test- und Datenmodell der Universität Basel

Um nachvollziehen zu können, ob die Bedingungen für eine Prämienvergünstigung gegeben sind, soll auf freiwilliger Basis eine regelmässige Standortbestimmung in den Bereichen körperliche Leistungsfähigkeit, körperliche Gesundheit und psychische Gesundheit durchgeführt werden. Diese Testresultate werden dann auf der Basis von empirischen Referenzwerten (erarbeitet von der Universität Basel) interpretiert. Aufgrund dieser Resultate ergeben sich neue Sollwerte bzw. Ziele. Mithilfe einer Trainingsplanung oder der Trainingsintervention in den SFGV-Centern und wiederkehrenden Evaluationen werden die definierten Sollwerte angestrebt und erreicht (Regelkreis). So erfolgt der Nachweis der Wirksamkeit gemäss KVG-Definition. Nähere Informationen finden Sie unter folgender Adresse: www.sfgv.ch. Unter «Alternatives Versicherungsmodell im KVG» finden Sie weitere Informationen.

Wir machen uns stark für Qualität in der Gesundheitsförderung

Für eine konsequente Gesundheitsförderung, die optimal auf individuelle Möglichkeiten und Bedürfnisse eingeht, ist eine fachkundige Begleitung und Beratung unabdingbar. Deshalb setzen alle im SFGV organisierten Gesundheits-Kompetenzzentren auf höchste Qualität. Dafür stehen die Mitarbeitenden der über 400 QUALITOP-geprüften Anbieter in der Schweiz ein. Denn jedes dieser Fitness- und Gesundheitscenter hat strenge Richtlinien betreffend der Qualitätssicherung zu befolgen (näheres unter www.qualitop.ch) – auch

und vor allem, was die Berufsbildung betrifft; weitere Angaben dazu finden Sie unter www.gesundheit-und-bewegung.ch (EFZ, Fachausweis, Diplom etc.).

Solide geschulte Fachkräfte stehen für einen nachhaltigen Effekt

Alle Programme, die im Rahmen der allgemeinen Gesundheitsförderung angeboten werden, basieren auf fundierten wissenschaftlichen Grundlagen des Bundesamtes für Sport (BASPO) und wurden von QUALITOP (www.qualitop.ch) aufgrund der neusten Erkenntnisse erarbeitet. Die Managed-Care-Centers für Gesundheitsvorsorge unterstützen die flächendeckende Umsetzung der Gesundheitsförderung, indem sie einen ausgewogenen Lebensstil vermitteln, welcher Bewegung, Ernährung und Entspannung beinhaltet. Welche Bewegungsberatung sich in Ihrer Nähe befindet sehen Sie unter www.gesundheitsfachleute.ch.

Gesundheit geht uns alle an

Die Gesundheit der Bevölkerung sowie die Finanzierung eines intakten Gesundheitssystems ist eine der zentralen Aufgaben für die Zukunft. Deshalb setzt sich der SFGV für konstruktive Lösungen ein, bei denen die Vitalität der Menschen im Zentrum steht. So werden die Herausforderungen, vor welche uns das moderne Leben stellt, ganzheitlich angegangen – sowohl auf individueller wie auch auf gesellschaftlicher Ebene. Das bedeutet in jedem Fall konkret: Ursachen bekämpfen statt bloss Symptome lindern. Denn je gesünder die Menschen sind, desto stabiler ist das Gesundheitssystem. Und ein verlässliches Gesundheitssystem wollen alle. Deshalb geht die Gesundheit der Gesamtbevölkerung uns alle etwas an. Wir danken Ihnen dafür, dass Sie uns unterstützen – damit wir zusammen einen Beitrag zu einer vitalen Schweiz leisten können.

