

VON DR. MATTEO ROSSETTO

Jahr um Jahr steigen die Kosten unseres Gesundheitswesens und allenthalben herrscht Entrüstung über die steigenden Krankenkassenprämien. Es ist kein Geheimnis, dass weit über 90% dieser Kosten durch Behandlung bestehender Erkrankungen bedingt sind, nur wenige Prozent fließen in die Vorbeugung dieser stets teurer werdenden Krankheiten. Dabei wäre es sehr leicht, den steigenden Kassenprämien im wahrsten Sinne des Wortes einfach davonzulaufen...

Prävention bedeutet Vorbeugung. Im Zusammenhang mit Krankheit verstehen wir darunter Massnahmen zur Verhütung von Gesundheitsstörungen. Wir unterscheiden eine primäre von einer sekundären Prävention. Unter Primärprävention verstehen wir die Verhinderung von Krankheiten bzw. die Bekämpfung von Risikofaktoren für das Auftreten einer Krankheit, noch bevor es zur eigentlichen Erkrankung kommt. Unter Sekundärprävention fassen wir Massnahmen zusammen, die darauf zielen, das Fortschreiten einer bestehenden Erkrankung zu verzögern oder aufzuhalten, weitere Folgeschäden zu verhindern oder die Wiederholung krankhafter Ereignisse, wie z. B. eines Schlaganfalles zu vermeiden.

Die primäre Prävention, die sich also auf den (noch) Gesunden konzentriert, wird bei uns dem spontanen Eigenverlauf überlassen und leider nicht massenwirksam für eine Verbesserung unseres Gesundheitsbewusstseins eingesetzt. Gegenwärtig dominieren in unserem Gesundheitswesen die therapeutische Fürsorge für Erkrankte und der Einsatz sekundär präventiver Massnahmen. Viele dieser Massnahmen zielen zwar ebenfalls auf eine bewusster, sprich weniger gesundheitsschädliche Lebensweise hin und umfassen gut gemeinte Ratschläge wie weniger Fette zu konsumieren, weniger Alkohol zu trinken, das Rauchen aufzugeben und sich im Alltag mehr zu bewegen. Diese sogenannten «Lifestyle-Veränderungen», also die Abkehr von den vielen, der Gesundheit abträglichen Gewohnheiten, an die sich unsere Gesellschaft doch so gewöhnt hat, sind in der Theorie ebenso wirksam, wie in der Praxis schwierig umzusetzen. So wäre zum Beispiel körperliche Aktivität eine unbestrittene und in allen Präventionsbereichen wirksame Massnahme zur Gesunderhaltung.

Umgekehrt werden aber auch viele Medikamente eingesetzt, welche die Risiken



FOTO: HANSPETER LÄSSER

## Sport & Prävention

**Die vielfachen vorbeugenden Wirkungen regelmässiger sportlicher Aktivität sind hinlänglich bekannt. Unbegreiflich deshalb, wieso dieses Wissen in der Bevölkerung so schlecht umgesetzt wird...**

für das Auftreten bzw. das Fortschreiten einer Erkrankung mindern. Als berühmtestes Beispiel gilt Aspirin, das als Hemmer der Aggregation von Blutplättchen (eine Art «Blutverdünnung») für die Verhütung von Durchblutungsstörungen von Herz (Infarkt) und Gehirn (Schlaganfall) weltweit täglich zu Tonnen geschluckt wird. Die klinische Medizin entwickelte in den vergangenen Jahren wirksame Medikamente gegen eine Vielzahl von Risikofaktoren, die unsere Gesundheit gefährden. Ein Mittel gilt als um so wirksamer, je stärker es das Risiko für das messbare Auftreten einer Krankheit mindert. Viel dieser Medikamente, wie zum Beispiel Blutdruckmittel und Cholesterinsenker, welche gegen

Durchblutungsstörungen und die Verengung von Blutgefässen (Arteriosklerose) eingesetzt werden, erreichen dabei eine Risikoreduktion von 20% bis 40%. Das bedeutet, dass unter der regelmässigen Einnahme eines dieser Medikamente, die Wahrscheinlichkeit unter den Folgen einer solchen Erkrankung zu leiden, um rund ein Drittel reduziert wird. Dabei geben wir (bewusst?) Millionen von Franken für etwas aus, das wir auch mit einem gesundheitsbewussteren und eigenverantwortlichen Verhalten erreichen könnten.

Immer deutlicher werden die Beweise dafür, dass Bewegungsmangel einer der gravierendsten Risikofaktoren darstellt, da er sich gleichzeitig auf eine Vielzahl von

Organsystemen ungünstig auswirkt. Umgekehrt setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass der in unseren Breitengraden heute übliche Umgang mit der körperlichen Bewegung, in Form einer ständigen Unterforderung, nicht mehr dem genetischen Programm entspricht, für das der Mensch eigentlich geschaffen ist. Dennoch gibt der Durchschnittsbürger für Sucht- und Genussmittel sowie für anderes gesundheits-schädliches Verhalten weit mehr Geld aus, als er für seine Gesunderhaltung einsetzt.

Vergleichen wir den Einsatz von Medikamenten (vgl. Tabelle oben) in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit den vorbeugenden Wirkungen von körperlicher Aktivität, so wird schnell wieder klar, welches Potential wir eigentlich durch diese inaktive Lebensweise verspielen.

Für mehrere tausend Franken pro Jahr ist es uns heute möglich, die meist selbstverschuldeten Risiken für Erkrankungen von Herz und Gefässen mittels Einnahme von – zumeist kassenpflichtigen – Medikamenten zu mindern. Risikoreduktion und Lebensverlängerung sind statistisch nachweisbar und ganz in unsere Zeit passend mag der Umstand gelten, dass beim Pillenschlucken kaum Zeit verloren geht... Immerhin, aber dann brauchen wir uns über die steigenden «Gesundheitskosten» nicht zu wundern.

Körperliche Aktivität (vgl. Tabelle mitte) ist zugegebenermassen viel zeitaufwändiger: 4 bis 6 Stunden schweisstreibender Aktivität werden verlangt, um dieselben Wirkungen zu erreichen wie durch die sekundenschnelle Einnahme einiger Tabletten. Der Nutzen ist allerdings weit breiter gefasst: nebst der geforderten Risikoreduktion verbessern wir Wohlbefinden, Vitalität sowie körperliche Leistungsfähigkeit und verlängern ebenfalls unsere Lebenserwartung, dies allerdings mit einer wesentlich grösseren Wahrscheinlichkeit von Selbstständigkeit und Mobilität. Je nach Aufwand und Ausrüstung kostet uns dieser Spass – und als das ist er auch im wahrsten Sinne des Wortes zu verstehen – zwischen 300 bis 4000.– Franken pro Jahr. Allerdings sind Laufschuhe (noch) nicht kassenpflichtig.

Aus der Kombination von Nichtrauchen und Sport (vgl. Tabelle unten) ist ein viel grösserer Gesundheitsnutzen zu erwarten als durch die Einnahme von Medikamenten.

Fazit: Ein bewussterer und eigenverantwortlicher Umgang mit unserer Gesundheit ist als präventive Massnahme deutlich wirksamer als viele Medikamente. Muskelarbeit in all ihren Facetten ist darunter die

wirksamste Form der Gesundheitspflege, wenn der damit verbundene Kalorienverbrauch mindestens 200 Kcal pro Tag oder aber 2000 Kcal pro Woche übersteigt. Die praktische Umsetzung dieser Erkenntnis scheitert aber leider immer wieder an der Bequemlichkeit des Menschen. ■



Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis. Führt zusammen mit Peter d'Aujourd'hui und Dr. Marco Caimi das Äquilibris-Gesundheitszentrum in Basel. Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.

### Präventiver Einsatz von Medikamenten und deren Kosten

Wirkung	Medikamente	Kosten pro Jahr
Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz	Betablocker und andere Blutdrucksenker	100 bis über 1000.– CHF
Senkung von Cholesterin und Blutfetten	Cholesterinsenker	300 bis über 1000.– CHF
Vermeidung von Blutgerinnseln und Gefässverschlüssen	Aspirin und andere Blutplättchenhemmer	50 bis 1900.– CHF
Senkung von Übergewicht	Appetitzügler, Fettaufnahmehemmer	1500 bis 1900.– CHF

### Präventive Wirkung von Sport und Zeitaufwand

Wirkung	Massnahme	Zeitaufwand pro Woche
Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz	Ausdauersportarten (Laufen, Velofahren usw.)	2–4 Std.
Senkung von Cholesterin und Blutfetten	Langzeitausdauersport	3–5 Std.
Vermeidung von Durchblutungsstörungen	Ausdauersportarten Spielsportarten	2–3 Std.
Übergewicht	Beliebige Sportarten Fitness- und Krafttraining	2–6 Std.

### Präventive Massnahmen und deren Risikominderung

Massnahme /Medikament	Risikoreduktion
Aspirin	Ca. 30 %
Betablocker	Ca. 25%
Blutfettsenker	Ca. 30 %
Blutdruckmittel	20 bis 40%
Nikotinstop	Über 50%
Regelmässige Muskelarbeit	Über 50%