

Vorbeugen ist besser als Heilen Aber: wessen Aufgabe ist das?

Heilen statt Vorbeugen? Der Mediziner als Menschenmechaniker, so der Traum mancher Patienten. Was dem Automechaniker sein Schlüsselsatz sei dem Arzt sein Skalpell. Fehler werden weggeschnitten und durch noch zu züchtende Organe ersetzt. Jeder weiss zwar, dass das so nicht funktioniert, aber viele glauben insgeheim, dass es bei ihnen persönlich so funktionieren könnte. Nach wie vor ein Irrglauben.

Vorbeugen statt Heilen!

«Vorbeugen ist besser als Heilen», das wusste schon Hippokrates. Er hatte keine modernen Heilmittel zur Hand, keine technischen Geräte, keine teuren Medikamente. Er war auf die Prävention angewiesen. In der ursprünglichen Bedeutung des Begriffes «Prävention» geht es darum, Krankheiten zuvorzukommen und sie zu verhüten.

Ein wichtiger Baustein dabei ist heute die Früherkennung. Sie will einerseits verhindern, dass Krankheiten so weit fortschreiten, dass eine Heilung nicht mehr möglich ist. Andererseits geht es darum, rechtzeitig mit Medikamenten einzugreifen, um Folgeschäden zu verhindern. Beispielsweise bei Bluthochdruck oder Diabetes (Zuckerkrankheit). Verschiedene Screenings, insbesondere für todbringende Erkrankungen wie Krebs, stehen heute zur Verfügung. Ein Gesundheitscheck zur persönlichen Standortbestimmung sollte idealerweise im Abstand von 2 Jahren durchgeführt werden.

Die medizinische Versorgung scheint dem immer höheren Alter der Gesellschaft hinterherzuhinken, denn das Alter ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Natürlich versuchen

Forscher aller Couleur hier gegenzusteuern. Auch die Pharmaindustrie entwickelt immer neue Medikamente, die hilfreich sein können. Doch das alleine reicht nicht.

Nach wie vor gilt die Erkenntnis von Hippokrates. Wenn es an den Mitteln fehlt, um zuverlässig zu heilen, dann muss man verhindern, überhaupt krank zu werden. Die wirksamste Prävention ist, Risikofaktoren unter Kontrolle zu bringen. Einige Risikofaktoren für Erkrankungen können wir nicht beeinflussen, so zum Beispiel das Alter und die Gene. Andere Risikofaktoren liegen in unserer Hand. Die wichtigsten kontrollierbaren Risikofaktoren sind 1. Ernährung, 2. Bewegungsarmut, 3. Rauchen und 4. Chronischer Stress. Übergewicht, Bewegungsmangel und Tabakkonsum sind die wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sowie für Krebs. Doch diese Erkrankungen sind nicht auf die ältere Gesellschaft beschränkt. Sie können auch noch im arbeitsfähigen Alter auftreten und die Lebensqualität stark einschränken. Chronischer Stress führt am häufigsten zum Ausfall am Arbeitsplatz. Man könnte sich auf den Standpunkt stellen, jeder sei selbst für sein Leben verantwortlich, und wenn man krank werde, gehe man eben zum Arzt.

So sieht es das Schweizer Gesundheitssystem. Ist Prävention also Privatsache?

Nein – das Unternehmen handelt!

Jedes Unternehmen kann gesundheitsfördernde Bedingungen schaffen, in denen es jedem möglich wird, gut für sich zu sorgen. Je umfassender, desto besser, aber schon im Kleinen fängt es an, ohne dass es viel kosten muss: Mit flexiblen Arbeitszeiten beispiels-

weise, konsequentem Rauchverbot auf dem Gelände oder motivierenden Aktionen, die einen Anreiz bieten, sich gesund zu verhalten. Ein ganzheitliches Konzept nimmt auch die Führungskräfte in die Verantwortung, denn Vertrauen, Wertschätzung und Achtung ist die Basis eines gesundheitsfördernden Betriebsklimas. Ein Mitarbeiter, der weiss, dass er Werte schafft, ist sich auch des Wertes seiner Gesundheit für die Erhaltung seines Arbeitsplatzes bewusst.

Jedes Unternehmen kann die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei unterstützen, erreichbare Gesundheitsziele zu setzen und die eigene Gesundheit nachhaltig zu stärken.

Dr. med. Phoebe Kaiser

Leitende Ärztin Praevmedic AG Zürich

Unsere Gesundheitsdienstleistungen

Gesundheitsförderung

- Medizinische Gesundheitschecks
- Gesundheitscoachings
- Seminare, Workshops, Referate
- Gesundheitstage, Events
- Gesundheitsleistungen, Produkte

Gesundheitsmanagement

- Gesundheitsbefragungen, Risikoanalysen (Burnout)
- Kosten-, System- und Prozessanalysen
- Gesundheitsberatung & -begleitung
- Absenzen- & Case-Management
- Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz

Praevmedic AG

Restelbergstrasse 25, 8044 Zürich
Tel. 044 261 05 05, Fax 044 261 01 31
www.praevmedic.com

PRAEVMEDIC

