

Beim Ruf nach mehr Leistung der Krankenkassen wird die Eigenverantwortung gerne ausgeklammert. Doch es lohnt sich, selber grosszügig in die eigene Gesundheit zu investieren. Jürg Lendenmann

Eigenverantwortung

Die Gesundheit in die Hand nehmen



Es gibt Leute, die rauchen, trinken und keinen Sport treiben ... und trotzdem bis in hohe Alter gesund bleiben. In gleicher Weise gibt es Leute, die keinem Verdienst nachgehen und gleichwohl reich werden.

Doch auch wenn Reichtum einem in den Schoss fallen kann und die Gesundheit von unbekanntem Faktoren abhängen mag: Vernünftig ist es, sich ein Leben lang und den persönlichen Umständen angemessen um beide zu bemühen – und nicht auf das Glück zu warten oder auf die Leistungen der Krankenkassen.

Solidarität und Eigenverantwortung

1996 wurde das Krankenversicherungsgesetz (KVG) eingeführt, mit dem die Solidarität zwischen den Versicherten – Gesunde und Kranke, Männer und Frauen, Junge und Alte, Arme und Reiche – gestärkt werden sollte. Hinweise auf die Grösse dieser Solidarität zu erhalten, war eines der Themen der neuesten, vom Branchenverband der schweizerischen Krankenversicherer (santésuisse) durchgeführten «sondage santé». Befragt wurden rund 1200 Personen in der ganzen Schweiz im Alter zwischen 15 und 74 Jahren.

Die Resultate zeigten: Hinter der Solidarität zwischen «gesund» und «krank» stehen 76 Prozent der Bevölkerung. Und 87 Prozent waren der Meinung, es brauche eine Solidarität zwischen «arm» und «reich».

Doch Solidarität heisst nicht, dass gebilligt wird, wenn jemand auf seine Gesundheit nicht achtet und sich infolge seines Fehlverhaltens auf Kosten der anderen kurieren lassen muss.

Bonus-Malus-System

Um ein solches Fehlverhalten zu vermeiden, könnte ein Bonus-Malus-System die geeigneten Anreize setzen: Wer gesund lebt – nicht raucht, sich viel bewegt und sich gesund ernährt, muss weniger Prämien zahlen (Bonus) als jene, die durch unkluges Verhalten ihre Gesundheit gefährden und darum mehr zu berappen haben (Malus).

Ein Grossteil der Befragten befürwortet eine solche Regelung, was nicht im Widerspruch zur bekundeten Solidarität steht: «Die mit 69 Prozent erneut hohe Zustimmung zum Bonus-Malus-System deutet nicht auf mangelnde Solidarität, sondern viel mehr auf einen ausgeprägten Sinn für Eigenverantwortung und Gerechtigkeit hin. So betrachten es 73 Prozent der Bevölkerung als unfair, wenn jemand nicht auf die eigene Gesundheit

Fortsetzung auf Seite 32

achtet und damit das Versichertenkollektiv belastet», lautet eine Stelle des Berichts der «sondage santé».

Wichtige Komplementärmedizin

Bei der Frage nach den Ursachen für die jährlichen Prämienhöhungen nannten die meisten der Befragten (36 Prozent) als Hauptgrund, dass «man wegen jeder Kleinigkeit den Arzt aufsuche». Gerade diese «Kleinigkeiten», bei denen man sich nicht mehr gesund, aber noch wirklich ernsthaft krank fühlt, sind es, die sich meist gut, sanft und kostengünstig mit komplementärmedizinischen Verfahren behandeln lassen.

Rückblende: 2005 kippte Pascal Couchepin die fünf anerkannten Methoden der Komplementärmedizin – anthroposophische Medizin, Homöopathie, Neuraltherapie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und die traditionelle chinesische Medizin (TCM) – aus der Grundversicherung.

Im Herbst des gleichen Jahres reichten Vertreter von Ärzte-, Patienten- und Pflegeorganisationen die Initiative «Ja zur Komplementärmedizin» ein. Auch

KK-Zusatzversicherungen

Noch ungewiss ist, wann genau und welche komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden wieder von der Grundversicherung bezahlt werden. Bis dahin können diese Kosten durch Zusatzversicherungen gedeckt werden. Welche der 15 grössten Krankenkassen was und in welchem Umfang vergütet, zeigt eine Vergleichstabelle von www.comparis.ch. Von dieser Website aus wie auch via www.conbene.ch können die Konditionen aller Krankenkassen angefordert werden.

die meisten Krankenkassen reagierten und boten ihren Kunden eine Ersatzlösung zur Deckung der fünf gestrichenen Heilmethoden an (s. auch Kasten).

Ein klares Ja – ein klarer Auftrag

Nach dem Rückzug der Initiative wurde am 17. Mai 2009 der Gegenvorschlag des Parlaments «Zukunft mit Komplementärmedizin» mit einer Mehrheit von 67 Prozent angenommen. Der Auftrag des Volkes an Bundesrat und Parlament sei klar, so Ständerat Rolf Büttiker.

Die integrative Medizin soll gefördert, die fünf aus der Grundversicherung gekipp-

ten komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden wieder aufgenommen, nichtärztliche Therapeuten sollen national anerkannt, komplementärmedizinische Heilmittel leichter erhältlich und die Lehre der Alternativmedizin soll auch für angehenden Schulmediziner obligatorisch werden.

Hürde «wirksam, zweckmässig, wirtschaftlich»

Allerdings steht noch nicht fest, ob alle der fünf Methoden wieder in die Grundversicherung aufgenommen werden. Denn nach Gesetz (Artikel 32, KVG)

müssen sie die drei Kriterien der Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit erfüllen. Es brauche, so Büttiker, «noch einige wenige wissenschaftliche Abklärungen bezüglich der Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit». Der Politiker rechnet mit einer Umsetzung der Forderungen bis Mitte 2010 oder Anfang 2011.

Die Psyche nicht vergessen

Dass die Prämien für die Komplementärmedizin-Zusatzversicherungen bescheiden sind, könnte auch damit zusammenhängen, dass sich die solcherart Versicherten bei Bagatellerkrankungen bevorzugt selber und «sanft» kurieren und nicht gleich zum Hausarzt rennen – und damit Kosten verursachen.

Auch wer präventiv regelmässig etwas für seine Gesundheit tut, etwa mit Nordic Walking, Aquafit, Taiji oder Yoga, wird statistisch gesehen weniger Kassenleistungen in Anspruch nehmen; wohl nicht von ungefähr belohnen einige Krankenkassen Zusatzversicherte in Form kleinerer Präventionsbeiträge für bestimmte Aktivitäten.

Doch um gesund zu bleiben, genügt es nicht, nur den Körper richtig zu ernähren und in Schwung zu halten. Auch für Seele und Geist gilt es zu sorgen – zumal die Psyche häufiger krank ist, als viele vermuten: «30,5 Prozent der Schweizer Bevölkerung berichten von einem psychischen Leiden. Dazu zählen auch leichtere Beschwerden, wie Gefühle von Energielosigkeit, Nervosität oder Pessimismus sowie Schlafstörungen. Ein Viertel der Bevölkerung leidet unter psychischen Störungen, deren Schweregrad eine Diagnose indiziert», schreiben Daniela Schuler (Wissenschaftliche Projektleiterin Schweizeri-

sches Gesundheitsobservatorium) und Prof. Peter C. Meyer (Leiter Dept. Gesundheit der Zürcher Hochschule Winterthur) in *Managed Care* (2006; 1:6–8).

Seine Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen heisst daher, auch Dinge wertschätzen zu lernen und in sie – vor allem Zeit – zu investieren, die für das Wachstum und die Gesundheit von Seele und Geist förderlich sind: Freundschaften, bereichernde Gespräche, erbauliche Lektüre, ausgesuchte Musik, tiefe Naturerlebnisse, schöpferisches Tun, Kontemplation und Meditation.

Den ersten Schritt tun – auch für die anderen

In die eigene Gesundheit zu investieren, bringt meist keine kurzfristigen, unmittelbaren Resultate. Und es ist auch

nicht immer bequem, da lieb gewonnene Verhaltensweisen geändert werden müssen. Doch zahlen sich gesundheitsfördernde Massnahmen langfristig aus: Im Vergleich zu Altersgenossen mit ungesundem Lebensstil erhöht sich die eigene Lebensqualität. Denn gesünder sein bedeutet auch mehr Wohlbefinden und Freude, erhöhte Mobilität und Selbstständigkeit. Zudem: Wer gesund bleibt, leistet seinen Beitrag zur Eindämmung der Kostenexplosion im Gesundheitswesen und hilft so auch den anderen.

Wozu noch warten und nicht gleich beginnen, etwa mit Rauchen aufzuhören, dreimal die Woche 30 Minuten Sport zu treiben, Körper und Psyche gesünder zu ernähren?

