

Obernkirchen / Projekt

Das Ziel: Gesundeste Stadt in ganz Deutschland werden

In der Bergstadt startet das bisher größte Vorsorgeprojekt für eine ganze Region: Mit einem Fragebogen an alle Haushalte wollen die Krankenkasse BKK 24 und die Stadtverwaltung das aktuelle Gesundheitsverhalten der rund 10.000 Einwohner ermitteln, um daraus individuelle Präventionsangebote nach den gesetzlichen Vorgaben zu entwickeln.



Geben den Startschuss für eine Aktion, die Modellcharakter für andere Teile Deutschlands haben soll: Gerd Glaeske (von links), Friedrich Schütte, Bürgermeister Oliver Schäfer und Klaus Vater. © wk

Obernkirchen (rnk). Im Erfolgsfall soll die „Länger besser leben“-Stadt, für die Bundesgesundheitsministerin a. D Ulla Schmidt die Schirmherrschaft übernommen hat, Modellcharakter für weitere Teile Deutschlands haben. Das ehrgeizige Ziel wurde auf der Auftaktveranstaltung im Stift am Freitagabend vorgegeben: Obernkirchen soll die gesündeste Stadt in ganz Deutschland werden. Mit dem Programm der BKK 24 lasse sich die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre verlängern.

Um möglichst alle Einwohner zu motivieren, haben Stadt und Krankenkasse alle lokalen Entscheidungsträger in einem Netzwerk zusammengezogen. Dazu zählen neben den Unternehmen und Verwaltungen vor allem die Vereine, aber auch Handel und Gastronomie. Diese Botschafter der „Länger besser leben“-Stadt sollen ständig neue Angebote und Aktionen entwickeln, mit denen die Gesundheitsvorsorge attraktiver und preiswerter wird. Klaus Vater, ehemaliger stellvertretender Regierungssprecher und Pressechef des Gesundheitsministeriums, bezeichnete die Aktion bereits bei ihrem Start in einer Pressemitteilung als möglichen modernen Nachfolger der Trimm-Dich-Aktion aus den siebziger Jahren.

Basis für den Langzeitversuch sind Erkenntnisse aus der seit 1992 in zehn europäischen Ländern laufenden EPIC-Studie über den Zusammenhang zwischen bestimmten Lebensweisen und dem Entstehen von Krebs und weiteren Krankheiten. Darin wurde zweifelsfrei nachgewiesen, dass eine ganz bestimmte Kombination aus vitaminreicher Ernährung, ausreichend Bewegung, Nikotinverzicht und einem intelligenten Umgang mit Alkohol die Lebenszeit um bis zu 14 Jahre verlängert.

Als einzige Krankenkasse habe die BKK 24 aus den dafür aufgestellten Regeln ein praxistaugliches Programm entwickelt, das bereits mit mehr als 2000 Teilnehmern erfolgreich getestet worden sei, unterstrich Vorstand Friedrich Schütte: Es berücksichtige die gesetzlichen Bestimmungen für die Kostenübernahme bei der Gesundheitsvorsorge, sei aber im Gegensatz zu den bis heute üblichen Präventionsangeboten auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten.

Prof. Dr. Gerd Glaeske von der Universität Bremen stellte die Prävention, die Vorsorge, als vierte Säule des Gesundheitssystems in den Mittelpunkt seines Vortrages – neben der Kuration (Reparaturmedizin), der Rehabilitation und der Pflege. Behandlungsbelastungen für Patienten, vorzeitige Erkrankung und Tod sollte, wo es möglich sei, verhindert werden; unabhängig von sozialer Schicht, Einkommen, Alter und Geschlecht sollten gesicherte und viel versprechende Möglichkeiten der Vorsorge und der Gesundheitsförderung zur Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens systematisch genutzt werden.

Langfristig könnten so 30 Prozent der kurativen Ausgaben eingespart und für sinnvollere Aufgaben genutzt werden. Denn, so Glaeske, in Deutschland seien die ärztlichen Konsultationszeiten um 30 Prozent kürzer (!) als im europäischen Durchschnitt, damit seien es die kürzesten und ganz Europa. Dennoch hätten deutsche Ärzte längere Arbeitszeiten. Glaeske sah Ärzte und Patienten in einem „Hamsterrad“ der kurativen Medizin – und deren Basis seien vor allem die Arzneimittel.

Besondere Anforderungen seien dabei an die Versorgung älterer Menschen zu stellen, bei den die chronischen dominieren würden, aber gegen Angina Pectoris, Parkinson, Demenz, Krebs oder Osteoporose sei Prävention möglich. Etwa die Hälfte der über 65-jährigen Bundesbürger würden drei oder mehr relevante chronische Erkrankungen aufweisen, 35 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen über 65 würden dabei neun Arzneimittelwirkstoffe in Dauertherapie erhalten – Probleme von Wechselwirkungen seien dabei natürlich vorprogrammiert, erklärte Glaeske. Rund 10,2 Prozent aller älteren Menschen würden nur wegen dieser gegenseitigen Wechselwirkungen in Krankenhäuser eingewiesen.

Auch späte Prävention trage noch ihre Früchte, führte Glaeske aus: So minimiere das Einstellen des Rauchens nach fünf bis zehn Jahren alle Krankheitsrisiken, wie Herz-Kreislauf oder Krebs. Bewegung, eine gesunde Ernährung und die Verringerung des Körpergewichtes verringere nachweislich die Risiken für Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen, und deren Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Vorstand Friedrich Schütte verspricht in einer Pressemitteilung sogar den Mitgliedern anderer Kassen die kostenlose Analyse des individuellen Gesundheitsverhaltens. „Prävention ist eine Zukunftsaufgabe, bei der das gesamte Gesundheitswesen gefordert ist.“ Deshalb wolle die BKK24 eine Initialzündung geben, die neben Obernkirchen und den rund 100.000 eigenen Kunden auf Sicht möglichst alle Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen in der Bundesrepublik erreicht. Um dafür eine Basis zu schaffen, wird die Aktion in Obernkirchen von der Hochschule Weserbergland wissenschaftlich begleitet und ausgewertet. Eine Auswertung, so erklärte Prof. Dr. Hans Ludwig Meyer, die hoffentlich in drei Jahren nachweisen werden, dass 2011 ein richtiger Ruck durch die Gemeinde gegangen sei.

Vier Regeln, um 14 Jahre länger zu leben

Weil bestimmte Faktoren die Gesundheit beeinflussen, hat die EPIC-Studie erstmals untersucht, wie verschiedene Verhaltensweisen zusammen wirken.

- Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.
- Gemäßigte körperliche Aktivität in Beruf oder Freizeit.
- Vollständiger Verzicht auf Nikotin.
- Gemäßigter Alkoholkonsum von nicht mehr als ein oder zwei Glas Wein oder Bier am Tag.

Bewertet haben die Wissenschaftler das Gesundheitsverhalten der zum Beginn der EPIC Studie zwischen 45 und 79 Jahre alten Teilnehmer nach einem einfachen System. Für jede erfüllte Regel gab es einen Punkt, ausgewertet wurde nach über 20 Jahren.

Im Ergebnis stellte das Team der Universität von Cambridge dabei fest, dass Männer und Frauen mit bis zu vier Punkten konstant 14 Jahre länger gelebt haben als solche, die sich an keine der Regeln hielten. Mitbewertet wurden dabei in der Studie Alter, Geschlecht, Body Mass Index und gesellschaftliche Position. Soll heißen: Eine Testperson mit einer bestimmten Größe und einem bestimmten Gewicht wurde also mit einem gleich großen und gleich schweren Pendant verglichen.

Beobachtet wurden im Rahmen der EPIC Studie keine besonders ausgewählten Testpersonen, sondern ganz normale Menschen. Wie es dem Querschnitt der Bevölkerung entspricht, hatten einige von ihnen Über- oder Untergewicht und waren zum Beispiel wegen Diabetes oder anderer – auch chronischer – Krankheiten in Behandlung.

Ausgeklammert wurden lediglich Probanden, bei denen Krebs, ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall diagnostiziert waren. Ergebnis: Auch zum Beispiel ein Diabetiker mit einem zu hohen Body Mass Index (in diesem Fall größer als 27) lebte mit vier erreichten Punkten beim Gesundheitsverhalten 14 Jahre länger, als die Vergleichspersonen mit null Punkten.

Die EPIC Studie zeigt auf, dass sehr viele Frauen und Männer eine realistische Chance haben, ihr Sterblichkeitsrisiko durch entsprechendes Verhalten zu senken. Dieser Unterschied von bis zu 400 Prozent ändert jedoch nichts am Einfluss zum Beispiel von Übergewicht oder Krankheiten auf die Lebenserwartung.

Ein stark übergewichtiger Mensch, der sich an die vier Regeln hält, lebt zwar länger als ein ebenfalls stark übergewichtiger Raucher, der sich ungesund ernährt. In der Regel wird seine Lebenserwartung aber nicht derjenigen einer Vergleichsperson mit einem Body Mass Index unter 25 entsprechen.