

Gesundheitssystem, Gesundheit und Gesundheitsverhalten in Zeiten von Corona

Claus Wendt, 24.03.2020

Gesundheitssystem und Gesundheit

Gesundheit lässt sich beeinflussen. Mehr als ein Zehntel unserer Ressourcen wenden wir für die Gesundheitsversorgung auf. Und das ist auch gut so. Wie wichtig eine gute Gesundheitsversorgung ist, sehen wir besonders in Krisenzeiten. In der Corona-Krise zeigt sich, wie notwendig es ist, dass wir ein öffentliches, ein solidarisches Gesundheitssystem haben. In einer akuten und lebensbedrohlichen Notsituation würden wir jeden Preis zahlen, um wieder gesund zu werden. Gesundheit ist kein marktfähiges Gut und die Gesundheitsversorgung kann nicht mit Hilfe eines privaten Gesundheitssystems gewährleistet werden. Darum haben wir über viele Jahre hinweg eine hochwertige Gesundheitsversorgung aufgebaut, die uns allen unabhängig vom Einkommen die erforderlichen lebensrettenden Maßnahmen bietet. Wir zahlen über Steuern und Sozialversicherungsbeiträge hohe Beträge in das Gesundheitssystem ein. Monat für Monat. Und wir vertrauen, dass wir dann, wenn wir auf Gesundheitsleistungen angewiesen sind, diese auch erhalten. Dieses hohe Vertrauen in das Gesundheitssystem und in die Ärztinnen und Ärzte und weitere Gesundheitsberufe wird in sozialwissenschaftlichen Umfragen wiederholt bestätigt.

Gesundheit ist weder ein Gut, das den üblichen Abläufen eines Marktes folgt, und deshalb auch nicht über einen Markt angeboten werden sollte, noch ist Gesundheit ein Konsumgut. Wir sind im Versorgungsprozess weder Konsumenten noch sind wir passive Empfänger von Gesundheitsleistungen. Ich verwende deshalb auch nicht den gebräuchlichen Begriff des Patienten als „Co-Produzenten“, da dieser auf Marktprozesse verweist. Richtig ist aber, dass immer häufiger Patientinnen und Patienten gemeinsam mit dem Gesundheitspersonal an der Wiederherstellung der Gesundheit arbeiten. Diese Möglichkeit, gemeinsam zum Genesungsprozess beizutragen, ist auch dadurch entstanden, dass Patientinnen immer häufiger über Gesundheitskompetenzen und über Gesundheitsversorgungskompetenzen verfügen. Die grundlegende Idee, dass Patienten hilfsbedürftig sind und einen Anspruch auf Leistungen haben, bleibt bestehen. Ihre steigenden Kompetenzen in allen Bereichen der Gesundheit und der immer leichtere Zugang zu relevanten Informationen, der durch die elektronische Patientenakte in Zukunft weiter verbessert wird, ist jedoch eine Ressource, auf die das System der Gesundheitsversorgung nicht verzichten kann.

Gesundheit und gesundheitliche Ungleichheit

Wenn wir uns die Gesundheit der Bevölkerung ansehen, sehen wir eine unfassbar hohe gesundheitliche Ungleichheit. Diese Ungleichheit ist so groß, dass grundlegende gesellschaftliche Werte, die gemäß Umfragen fast alle Bevölkerungsgruppen teilen, beschädigt werden. Menschen mit einem geringen Einkommen sterben etwa zehn Jahre früher als diejenigen aus der obersten Einkommensgruppe. Die Lebenserwartung hängt also vom Einkommen ab. Der viel zu frühe Tod ist nur ein besonders drastischer Indikator für eine schlechte Gesundheit, die mit einem geringen Einkommen verbunden ist. Das Leben ist

durch häufigere Erkrankungen und damit verbundene Einschränkungen geprägt. Ähnliche Zusammenhänge sehen wir bei geringer Bildung, einem niedrigen beruflichen Status oder längerer Arbeitslosigkeit. Verfolgt man die Spur etwas genauer, die bei schlechter Gesundheit und einem frühzeitigen Tod hinterlassen wird, zeigt sich, dass vor allem das Gesundheitsverhalten einen Einfluss hat.

Gesundheitsverhalten

Die gute Nachricht ist, Verhalten kann man ändern. Die schlechte Nachricht ist, dass eine solche Verhaltensänderung viel zu selten stattfindet. Am Rauchverhalten ist gut ablesbar, dass Präventionsprogramme und umfangreiche Informationen an Schulen kaum eine Wirkung entfaltet haben. Auch abschreckende Bilder auf Zigarettenpackungen haben die hohen Raucherquoten nur begrenzt beeinflusst. Erst als Rauchverbote ausgesprochen wurden, hat sich das gesundheitsschädigende Verhalten deutlich verändert.

Die gegenwärtige Corona-Krise hält uns in mehrfacher Hinsicht einen Spiegel vor. Erstens zeigt sie, dass wir durch unser Verhalten das Gesundheitssystem entlasten können. Wahrscheinlich ist dies neben dem technischen Fortschritt und besseren Therapien die beste Möglichkeit, das System der Gesundheitsversorgung und diejenigen, die uns im Krankheitsfall versorgen, nicht zu überlasten. Zweitens zeigt die Krise, dass wir unser Verhalten ändern können. Nicht nur dann, wenn Verbote ausgesprochen werden und Strafen drohen. Wir können das Verhalten auch anpassen, um unsere eigene Gesundheit zu schützen und aus Solidarität mit denjenigen, deren Gesundheit besonders gefährdet ist. Drittens zeigt sie, dass in bestimmten Situationen eine solche Überlastung unseres Gesundheitssystems droht. Aktuell ist dies der Fall. Eine weitere potenzielle Überlastung entsteht durch den demografischen Wandel. Die Zahl derjenigen, die wir aktuell als hohe Risikogruppen besonders schützen wollen, wird in Zukunft ansteigen. Diejenigen, die Beiträge und Steuern einzahlen, werden weniger. Auch in Zukunft müssen wir also durch unser Verhalten dazu beitragen, dass wir alle in gesundheitlichen Notsituationen ausreichend geschützt sind.

In drei wichtigen Lebensbereiche ist unser Verhalten für die Gesundheit besonders relevant. Erstens gesunde Ernährung. Zweitens Sport und Bewegung. Drittens ein gesundes berufliches Umfeld. Außerdem haben selbstverständlich Rauchen und Alkohol- und Drogenmissbrauch einen besonders schädigenden Einfluss auf die Gesundheit. Ich möchte aber auf die drei Bereiche eingehen, die einen Großteil unseres Alltags ausmachen. Wenn wir hier unser Verhalten ändern, haben wir einen direkten positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Wir stärken unser Immunsystem und können uns dadurch auch in der aktuellen Krise schützen. Vorsorge sollte über den vorsorglichen Erwerb zusätzlicher Toilettenpapierrollen hinausgehen. In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass es vor allem das Gesundheitsverhalten ist, das sich auf die Gesundheit und auf gesundheitliche Ungleichheit in der Bevölkerung auswirkt. Ich möchte hier aber nicht bei Studienergebnissen stehen bleiben, sondern bei der Frage, wie wir unsere Gesundheit schützen und unsere Immunabwehr stärken können, konkreter werden.

Gesunde Ernährung = gutes Immunsystem = geringere Anfälligkeit

Gesunde Ernährung bedeutet einen weitgehenden Verzicht auf Zucker. Dazu zählen vor allem zuckerhaltige Getränke inklusive Fruchtsäfte oder Saftschorlen. Auch Fruchtzucker hat eine negative Wirkung für unsere Gesundheit. In der Leber wird Fructose direkt in Fett umgewandelt. Wenn wir in einem ersten Schritt zuckerhaltige Getränke, süßstoffgezuckerte Getränke (Süßstoff ist krebserregend) und Schokoriegel weglassen, haben wir uns einem gesunden Leben und einer besseren Immunabwehr schon etwas angenähert. Diese Annäherung wird fortgesetzt, wenn Weißbrot und helle Brötchen gegen Vollkornprodukte ausgetauscht werden. Oft nehmen wir Zucker und fein gemahlenes Weizenmehl versteckt in Fertiggerichten zu uns. Gesund essen heißt somit auch, auf Fertiggerichte zu verzichten und häufiger selbst zu kochen. Für Natural Eating bietet das gegenwärtig verstärkte Homeoffice einigen von uns eine gute Gelegenheit. Der dritte Schritt hin zu einer gesunden Ernährung ist es, täglich Gemüse oder Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan zu haben. Dadurch nehmen wir wichtige Proteine, Vitamine und Ballaststoffe zu uns. Mit dem Hungergefühl fordert der Körper Proteine ein, keine Kohlenhydrate oder Fette. Mit einem Joghurt oder mit proteinreichem Gemüse können wir diesen Hunger schnell, gesund und vergleichsweise günstig stillen. In gleichem Maße sollten wir, viertens, den Fleischkonsum reduzieren und dafür hochwertiges Fleisch, möglichst kein rotes Fleisch, eher Geflügel konsumieren. Wir könnten Fleisch zunächst auf die Hälfte des gegenwärtigen Konsums begrenzen und dafür ein bis zweimal pro Woche Fisch auf den Speiseplan setzen. Beim fünften Schritt geht es um den Konsum gesunder Fette. Vielleicht hilft bei der angestrebten Verhaltensänderung die Vorstellung, dass diese Fette auch von unseren Zellwänden und unserem Gehirn aufgenommen werden. Steif oder geschmeidig lautet die Wahl. Die Grundregel lautet, dass gehärtete Industriefette, die wir mit Vorliebe über Pommes Frites, Chips oder Margarine aufnehmen, unserer Gesundheit schaden, während Olivenöl, Nüsse und Fische wie Lachs und Forelle eine nachweislich positive Wirkung auf unsere Gesundheit haben.

Sport und Bewegung

Es ist gut und wichtig, dass in Deutschland erste Ausgangssperren während der Corona-Krise Spaziergänge und Laufeinheiten alleine oder zu zweit explizit ausnehmen. Sport und Bewegung sind besonders wichtig für unsere Gesundheit und für ein gutes Immunsystem. Vielleicht hilft denjenigen, die nicht regelmäßig Sport treiben, eine Lauf-App oder ein Schrittzähler. Im Alltag heißt es, lieber die Treppe als den Fahrstuhl oder die Rolltreppe zu nehmen, das Fahrrad oder Fußwege gegen kurze Autofahrten auszutauschen, und, sobald dies wieder zu unserem Alltag gehört, Freunde und Verwandte zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu besuchen. Vielleicht kann dann auch der Weg zur Arbeit, Universität oder zur Schule entsprechend angepasst werden. Das alleine wird nicht reichen. Das Ziel sollte sein, sich mindestens einmal am Tag sportlich zu betätigen. Mindestens 30 Minuten. So intensiv, dass man zumindest leicht ins Schwitzen kommt. Wenn man die Muskeln trainiert, werden Hormone ausgeschüttet, die unsere Abwehr stärken. Möglichst an der frischen Luft, da Vitamin D ebenfalls ein wichtiger Baustein für unsere Immunabwehr ist. Wenn eine Laufeinheit aufgrund einer schlechten Gesundheit nicht möglich ist, kann man seine Muskelhormone über schnelle Spaziergänge, z.B. mit Nordic Walking-Stöcken, auf Trab bringen.

Ein gesunder Arbeitsplatz

Gesundheit wird in erheblichem Maße durch unsere Arbeit beeinflusst. Stress ist dabei zum entscheidenden Faktor geworden. Die wissenschaftlichen Studien auf diesem Gebiet zeigen, dass Stress am Arbeitsplatz zugenommen hat und die auf Stress und andere psychische Belastungen zurückzuführenden Erkrankungen heute für einen Großteil der Krankschreibungen verantwortlich sind. Oft setzen wir uns selbst einem zu hohen Druck aus. Man setzt sich einer zu hohen beruflichen Belastung aus, teilweise verbunden mit der Vorstellung, man sei „unverzichtbar“ und oft mit der Erwartung, dass sich der hohe Einsatz irgendwann einmal lohnen werde. Erst über einen längeren Zeitraum, schleichend, entstehen aus diesem Ungleichgewicht erhebliche gesundheitliche Probleme. Vor allem die Arbeitgeber sind gefordert, das Leitungspersonal so zu schulen, dass für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der tägliche Stress reduziert wird. Kleinere Änderungen, die nachweislich helfen, können wir aber alle selbst in die Hand nehmen. Als erstes ist noch einmal das schon genannte Ausdauertraining zu erwähnen, dass eine stressreduzierende und stimmungssteigernde Wirkung hat. Zweitens helfen während des Arbeitstages eine oder mehrere Bewegungspausen. Auch das kann im Homeoffice geübt werden. Das Bedürfnis, während des Arbeitstages ein oder zwei Spaziergänge zu machen, oder sogar eine kurze Laufrunde, dürfte mit der Dauer der Heimarbeit steigen und wird hoffentlich fortgesetzt, wenn wir wieder zur Normalität übergehen. Drittens kann die Stressreaktion im Gehirn durch Musik und Achtsamkeitsübungen reduziert werden. Auch hier können feste Zeiten während des Arbeitstages helfen, durch das Hören von Musik, einer für die Entspannung vorgesehene Atemmelodie oder Achtsamkeitsübungen den täglichen Arbeitsstress zu begrenzen.

Gesundheit erfordert Solidarität

Über Verhaltensänderungen kann die Gesundheit in erheblichem Maße positiv beeinflusst werden. Wenn das ausschließlich über bessere Informationen erfolgt, sind es vor allem diejenigen mit höherer Bildung, die gesünder leben. Mit anderen Worten: die ohnehin enorme gesundheitliche Ungleichheit steigt weiter an. Das sollte niemanden davon abhalten, für sich selbst das Richtige zu tun. Es bedeutet allerdings, dass Kindergärten, Schulen, Universitäten, Behörden, Organisationen und Unternehmen die Aufgabe haben, durch gesunde Ernährung, Bewegungsmöglichkeiten und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen einen Rahmen zu schaffen, der alle gesellschaftlichen Gruppen erreicht und dadurch die gesundheitliche Ungleichheit reduziert. Die gegenwärtige Krise verdeutlicht, dass wir in der Lage sind, unser Verhalten zu ändern, wenn es erforderlich ist. Auch in Zukunft wird es notwendig sein, dass wir durch unser Verhalten das Gesundheitssystem entlasten. Nur dann werden die Gesundheitsleistungen für diejenigen ausreichen, die sie dringend benötigen. Ein solches Verhalten ist in mehrfacher Hinsicht lohnenswert. Erstens verbessern sich die eigene Gesundheit und Lebensqualität. Zweitens hat das Gesundheitssystem ausreichend Ressourcen, wenn man selbst einmal in eine gesundheitliche Notsituation kommt. Und drittens wird bei praktizierter Solidarität und kooperativem Verhalten das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Es geht uns also besser. Auch in der Krise.