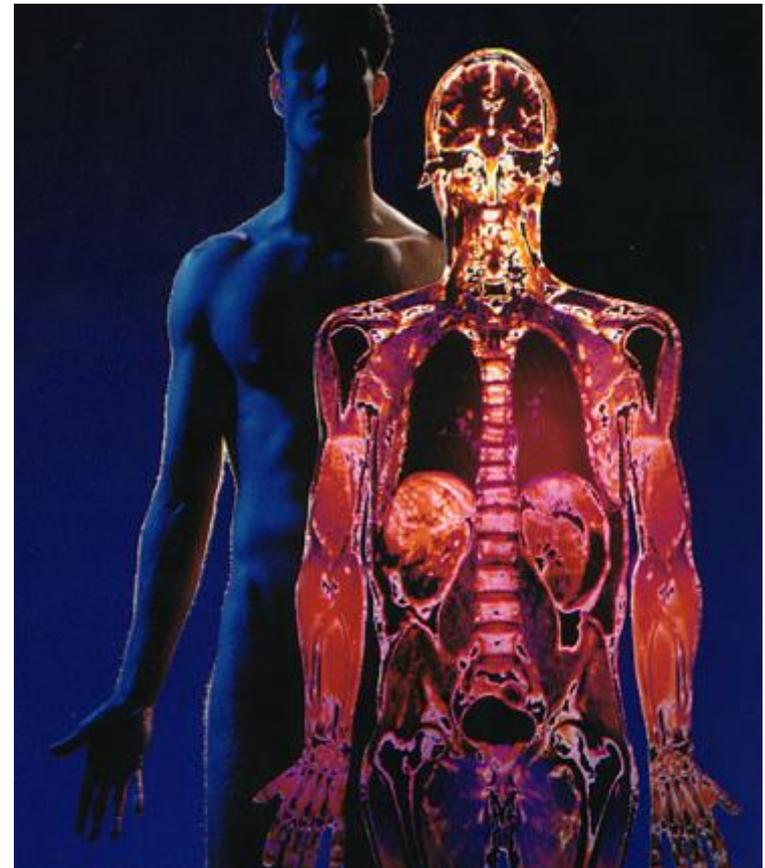


Prävention in Baden Württemberg

Wo stehen wir?

Prof. Dr. med. Joachim E. Fischer, MSc.

Direktor
Mannheimer Institut für Public Health
Zentrum für Medizin und Gesellschaft
Kompetenzzentrum Betriebliche Gesundheitsförderung
Medizinische Fakultät Mannheim, Universität Heidelberg
HealthVision GmbH



Fischer, Die Medizin GEO, 1994



Prävention in Baden Württemberg

Wo stehen wir?

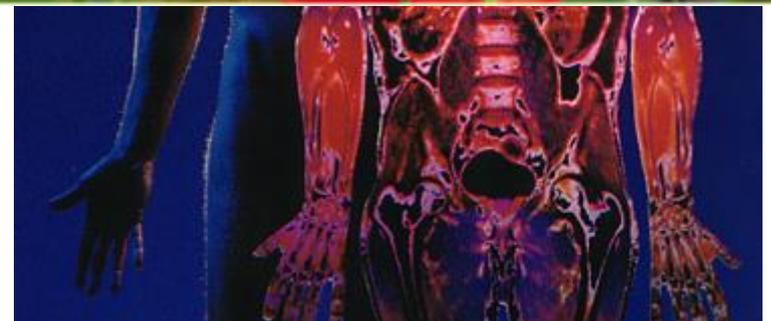


Wo wollen wir hin?



Prof. Dr. med. Joachim E. Fischer, MSc.

Direktor
Mannheimer Institut für Public Health
Zentrum für Medizin und Gesellschaft
Kompetenzzentrum Betriebliche Gesundheitsförderung
Medizinische Fakultät Mannheim, Universität Heidelberg
HealthVision GmbH



Fischer, Die Medizin GEO, 1994



Chronische Erkrankungen

Wir sitzen alle im gleichen Boot



Vermeidbar sind

80 % Herzinfarkte und Schlaganfälle

70 % an schweren Diabetes Typ 2 Erkrankungen

60 % Frühverrentung wegen Stress und psychischen Erkrankungen

50 % Frühverrentung wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

40 % aller Krebstodesfälle



Stress

Schädlicher als AIDS oder Würze des Lebens?.

Der Preis der Produktivität und ungünstiger Organisation

- Jeder Dritte Deutsche ist häufig oder ständig gestresst.
- Chronischer Stress ist wesentlicher **Mitverursacher** von Rückenschmerzen, Herzinfarkt, Diabetes, Migräne, Erkältungskrankheiten, Unfällen, Depression, Angstattacken, Mangel an Kreativität und **Fehlentscheidungen**.
- Stress wird innerhalb eines Jahrzehnts zum wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktor für die Volksgesundheit.

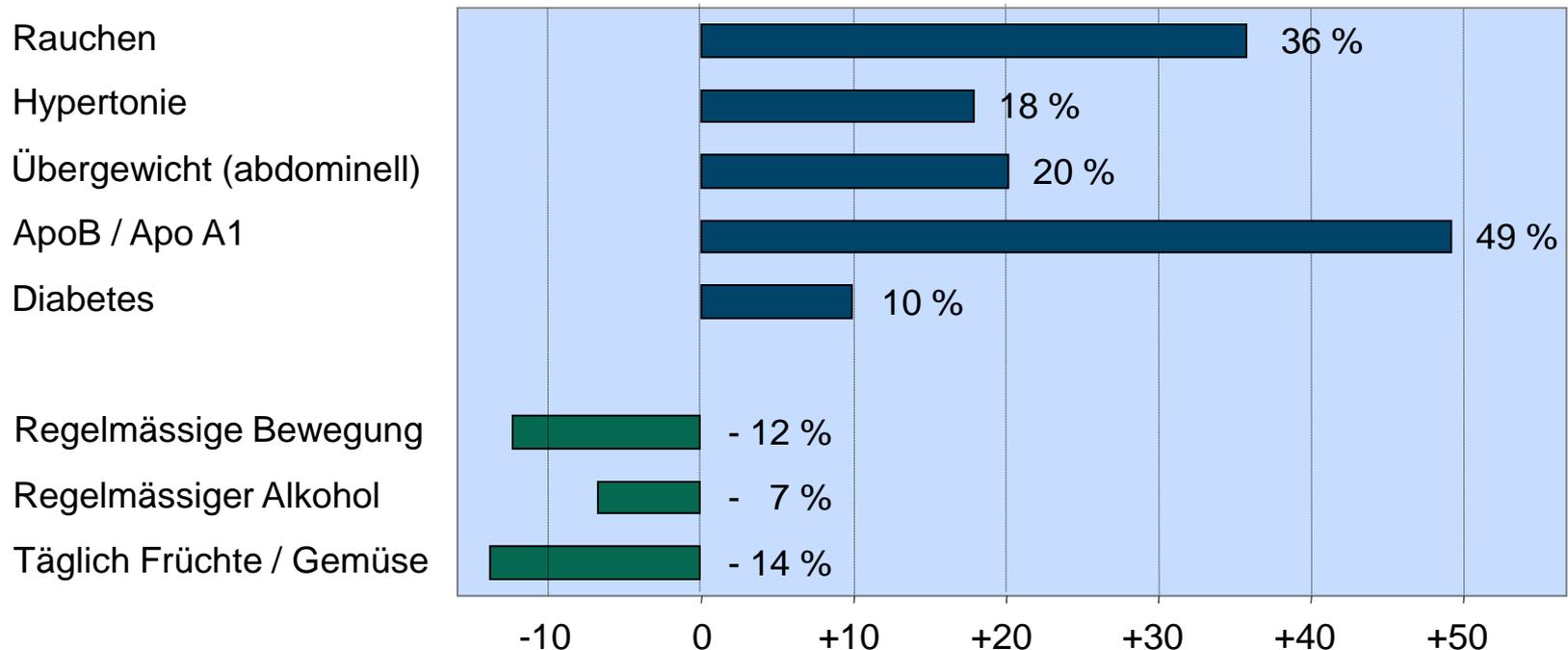


Stress und Herzinfarkt

So bedeutsam wie Rauchen. Weltweit.

**Fallkontrollstudie in 52 Ländern:
15152 Patienten mit Herzinfarkt, 14820 Kontrollen**

Anteilige Risikoveränderung in der Bevölkerung



Interheart Studie, Lancet 2004, 364:937-52

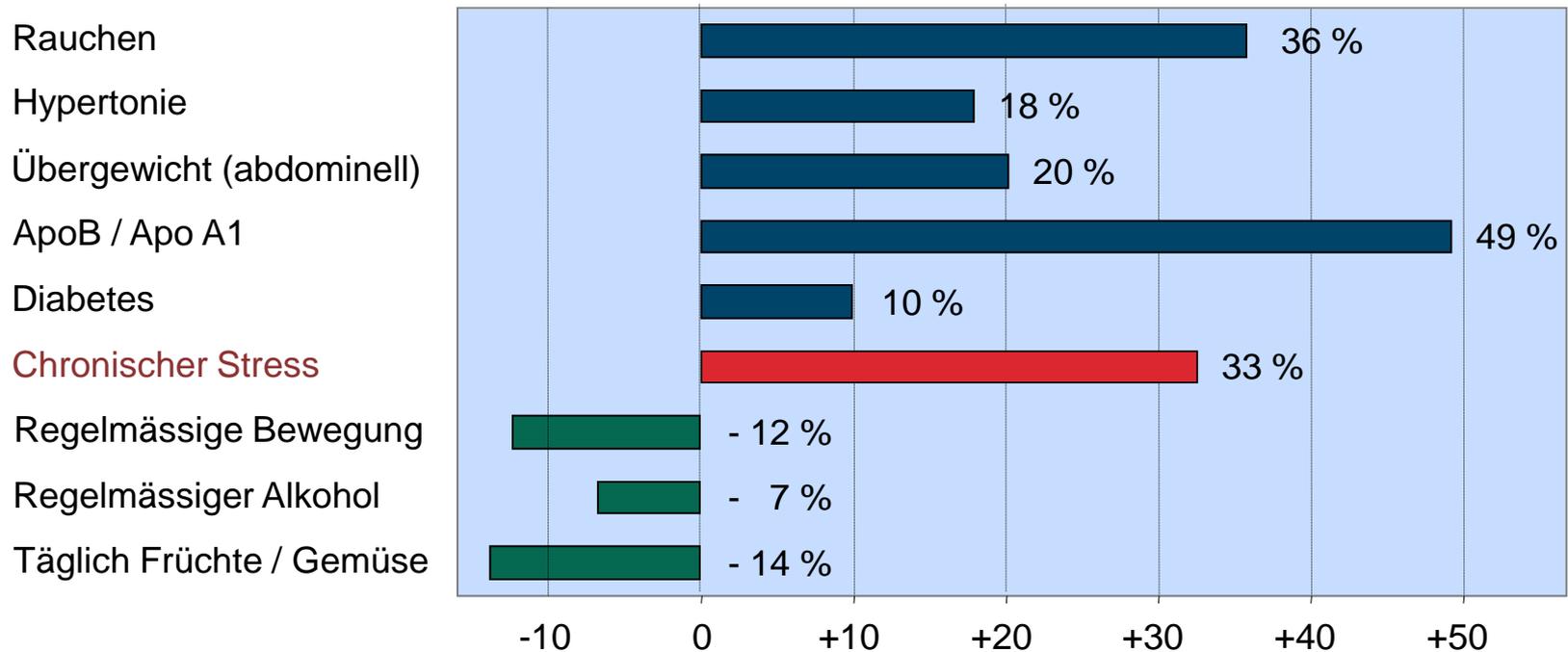


Stress und Herzinfarkt

So bedeutsam wie Rauchen. Weltweit.

**Fallkontrollstudie in 52 Ländern:
15152 Patienten mit Herzinfarkt, 14820 Kontrollen**

Anteilige Risikoveränderung in der Bevölkerung



Interheart Studie, Lancet 2004, 364:937-52



Der Killer

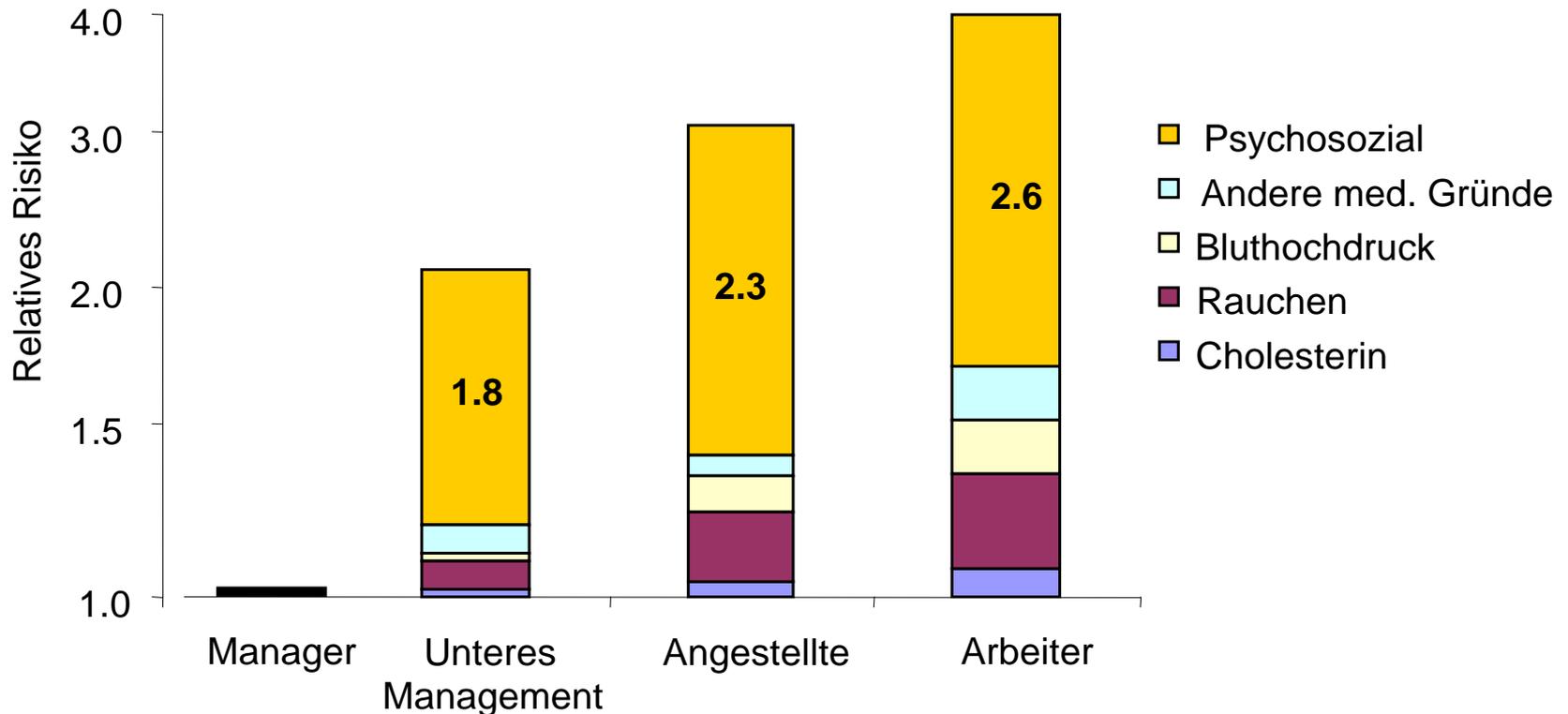


Der größte Verlust an gesunden Lebensjahren

- Depression
- Einsamkeit im Alter

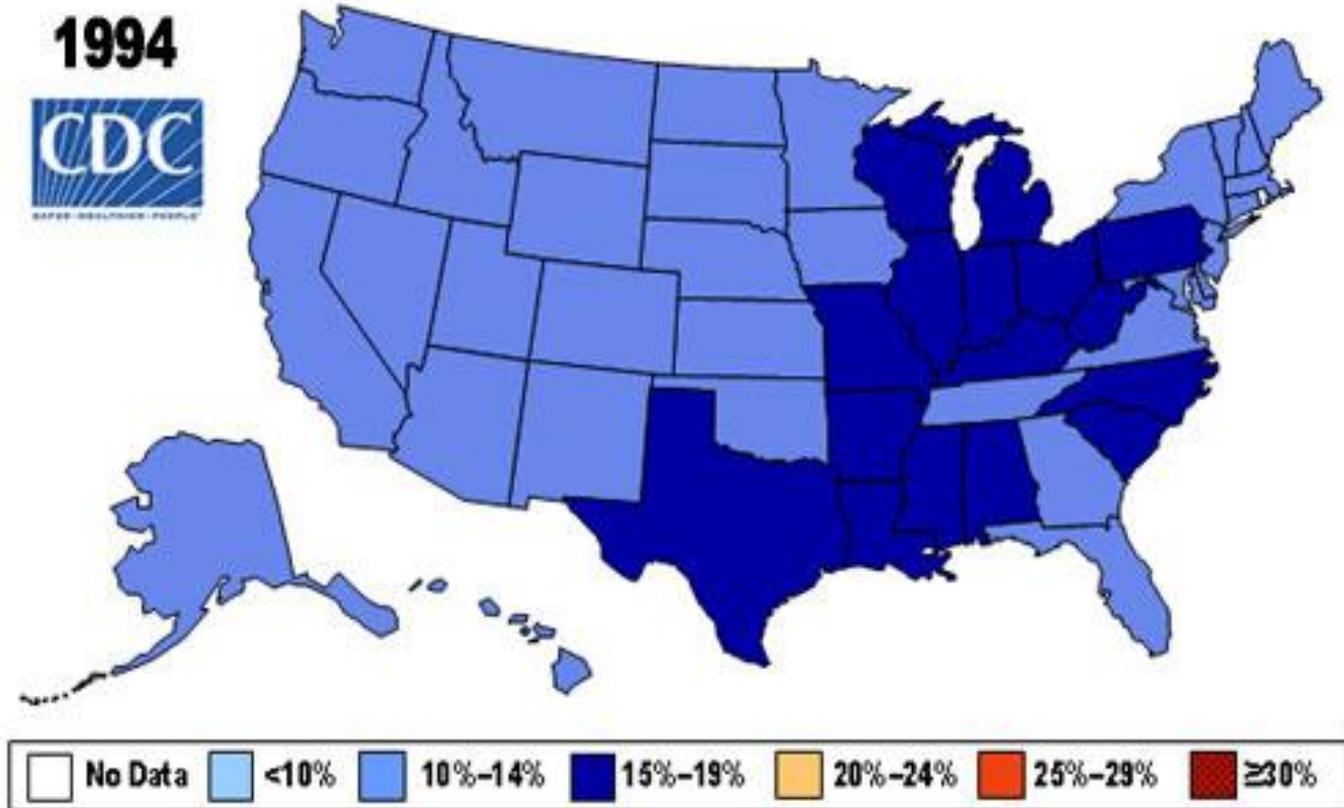
Warum leben die Führungskräfte länger? Blutfette, Gene oder besseres Handicap?

10-Jahres-Herzinfarkttrisiko für 45-Jährige, **britische Staatsangestellte**, Whitehall-Studie
Gesundheitsgradient von Top-Management zu nachgeordneten Mitarbeitern



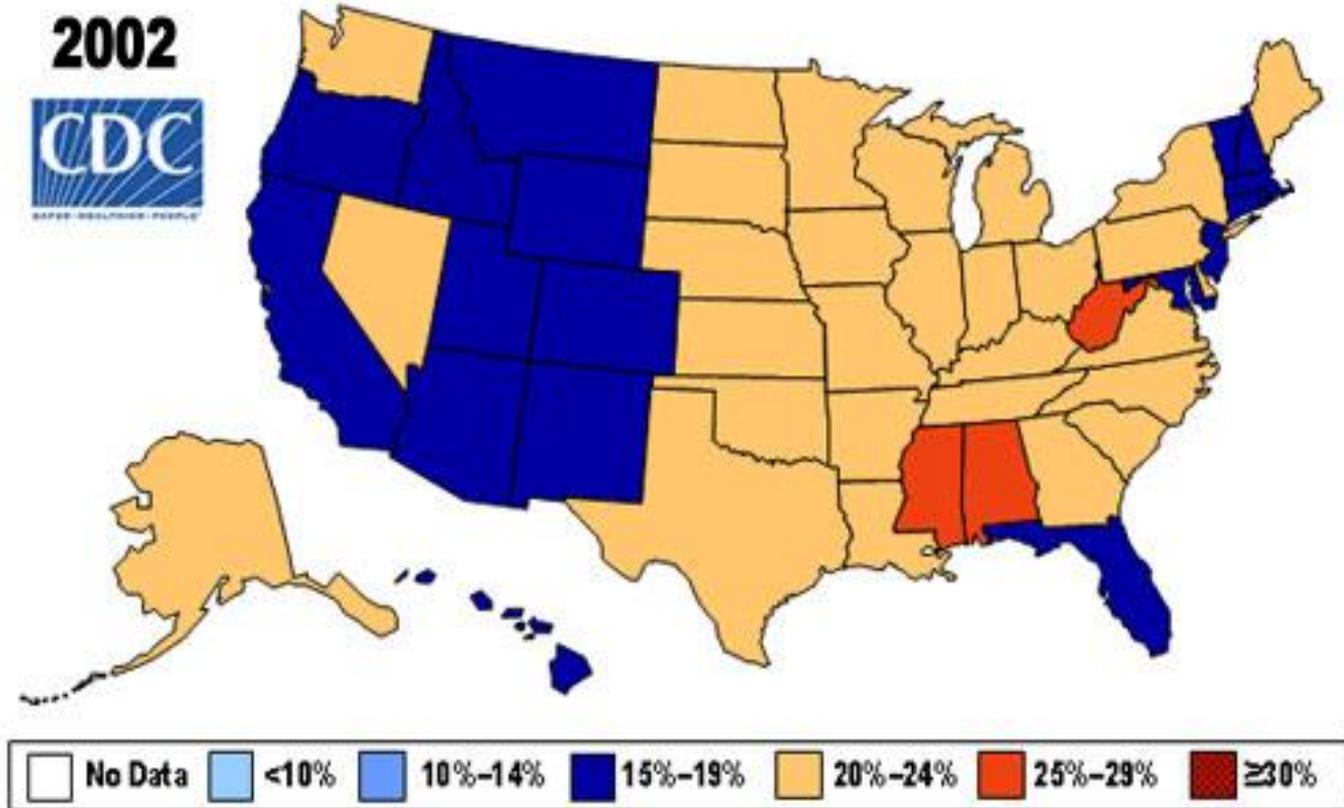
Die Welt wird immer dicker...

Fresssucht, Faulheit und fehlende Willenskraft?



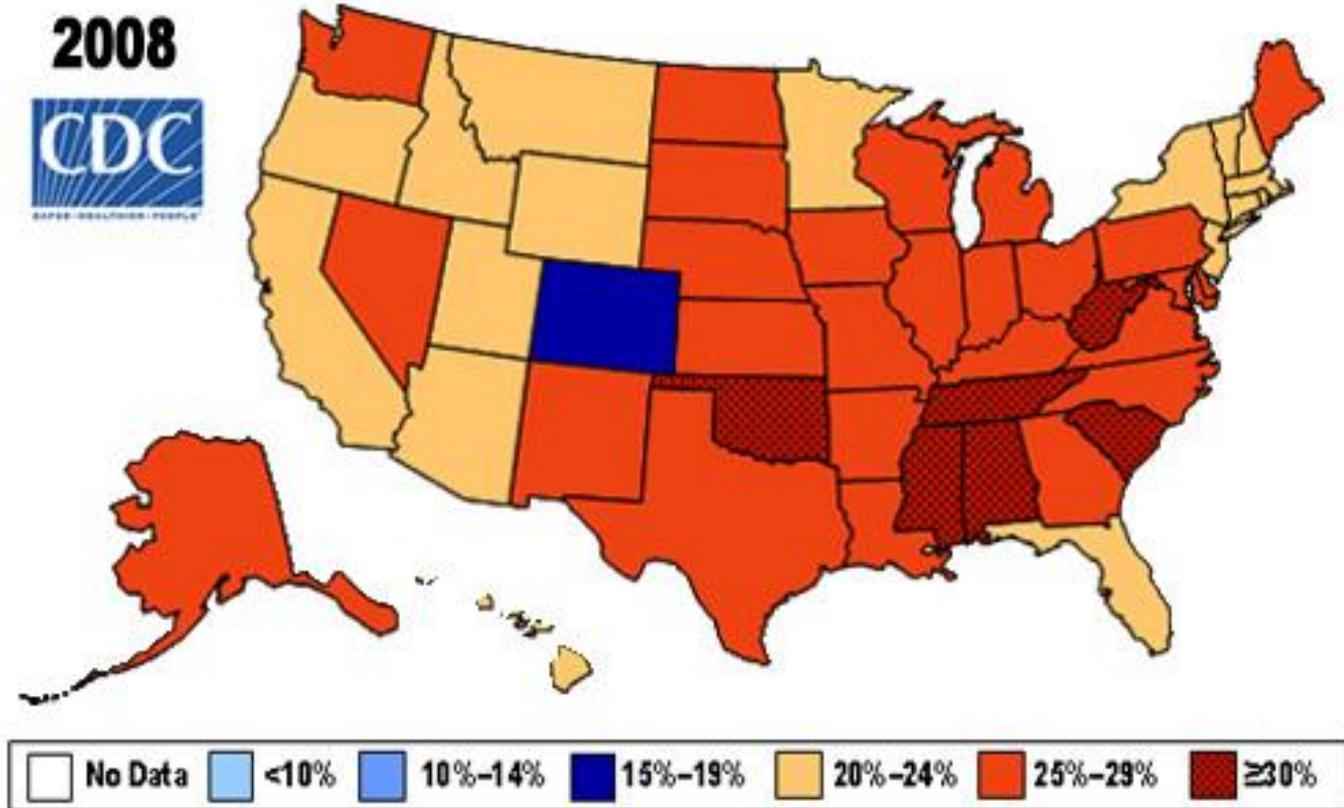
Die Welt wird immer dicker...

Fresssucht, Faulheit und fehlende Willenskraft?



Die Welt wird immer dicker...

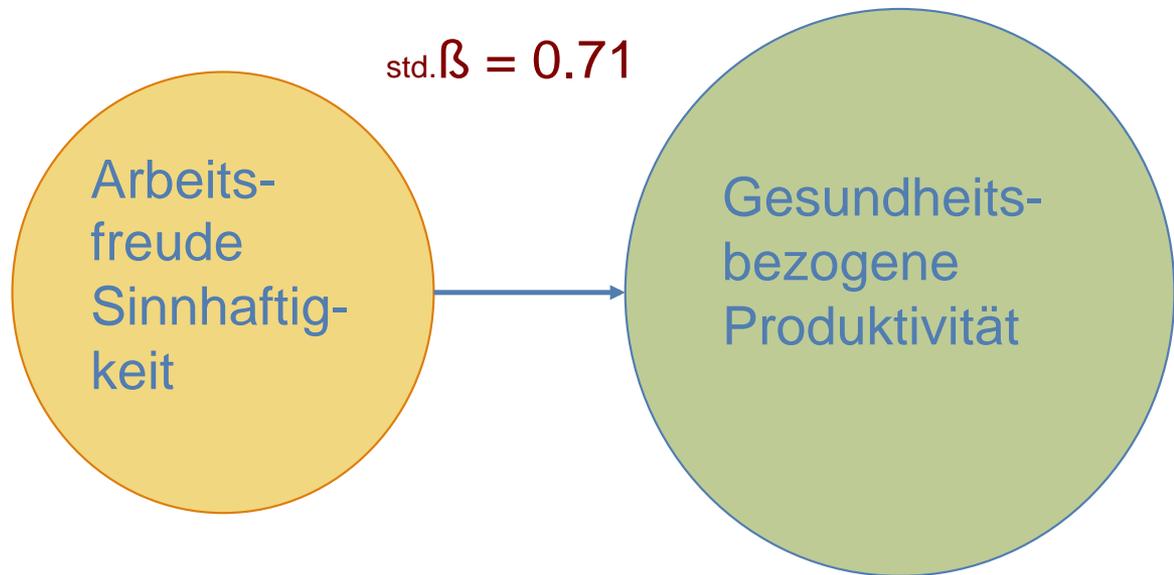
Fresssucht, Faulheit und fehlende Willenskraft?



Die Bedeutung von Sinn und Freude

Wirkung auf gesundheitsbedingte Produktivitätsverluste

Auswertung auf Abteilungsebene, n = 68

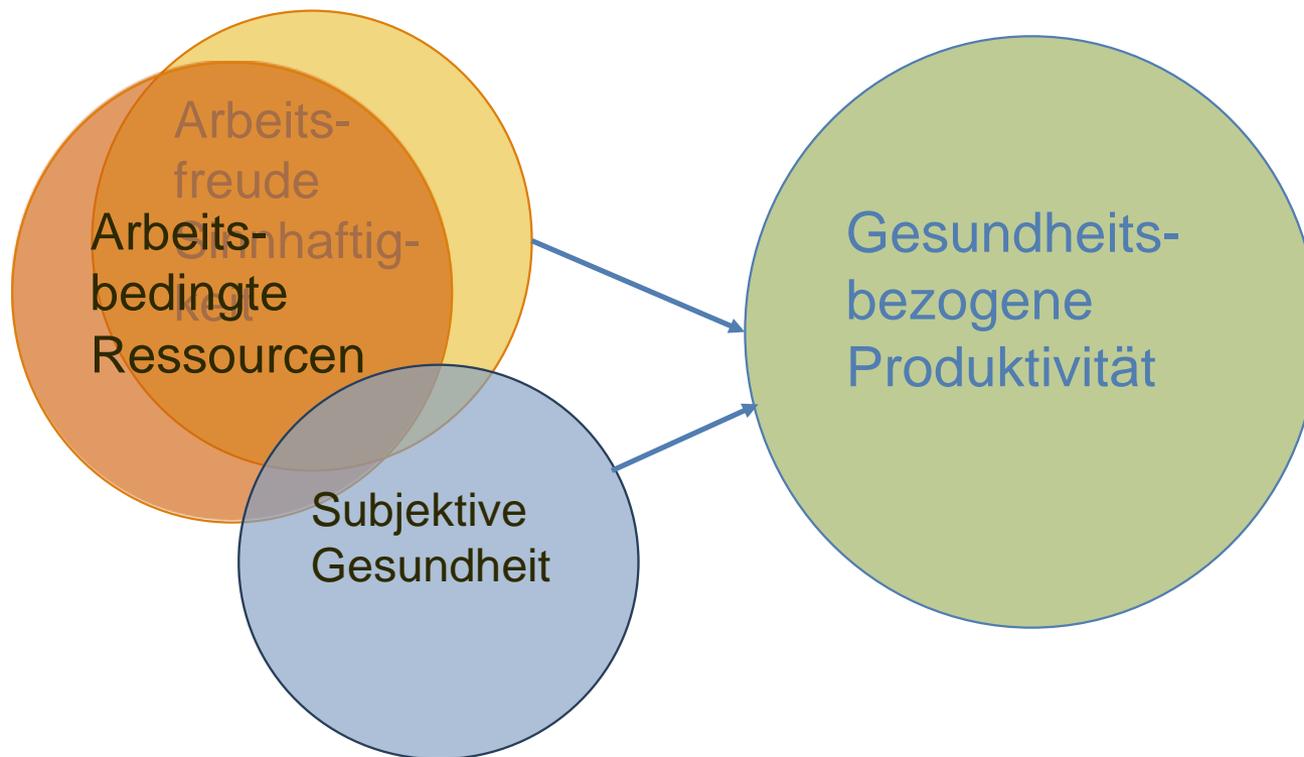


Meine Arbeit macht mir Freude.	<input type="checkbox"/>				
Meine Arbeit trägt dazu bei, dass ich mein Leben als sinnvoll erlebe.	<input type="checkbox"/>				



Die Treiber von Sinn und Freude

Bedeutsam: arbeitsbedingte Ressourcen und subjektive Gesundheit
Abteilungsauswertungen, n = 68



Krankenhausumfrage

Was ist hinderlich für die Gesundheit?

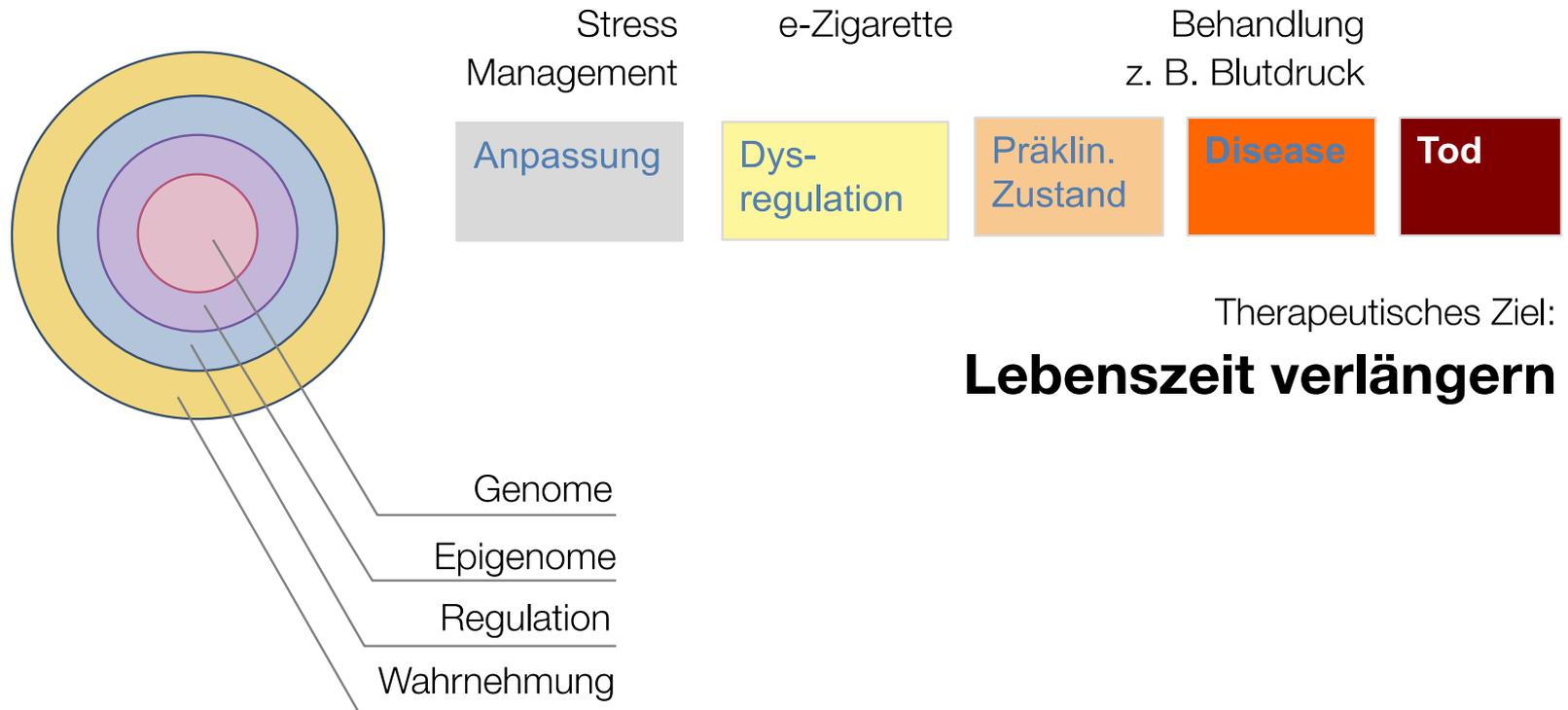


Die Größe der Schrift entspricht der Häufigkeit der Nennung



Medizinisches Modell der Prävention

Feldzug gegen Risikofaktoren



Prävention Myocardinfarkt

Patient: 61 Jahre, Blutdruck 190 / 90, LDL-Cholesterin 210 mg/dl, 5 Zigaretten pro Tag, BMI 30,5. Sozialanamnese: Ehefrau an Brustkrebs verstorben, drohende Entlassung bei Heidelberger Druckmaschinen

- **Atorvastatin 10 mg bei Hypertension: NNT 100 über 3,3 Jahre**
- **Antidepressiva?**
- **Abnehmen?**
- **Nichtrauchen?**
- **Regelmäßige Bewegung aufnehmen?**
- **Blutdruck senken?**
- **Reduktion von Einsamkeit?**
- **Reduktion von Stress?**
- **Das Leben wieder als sinnvoll erleben?**

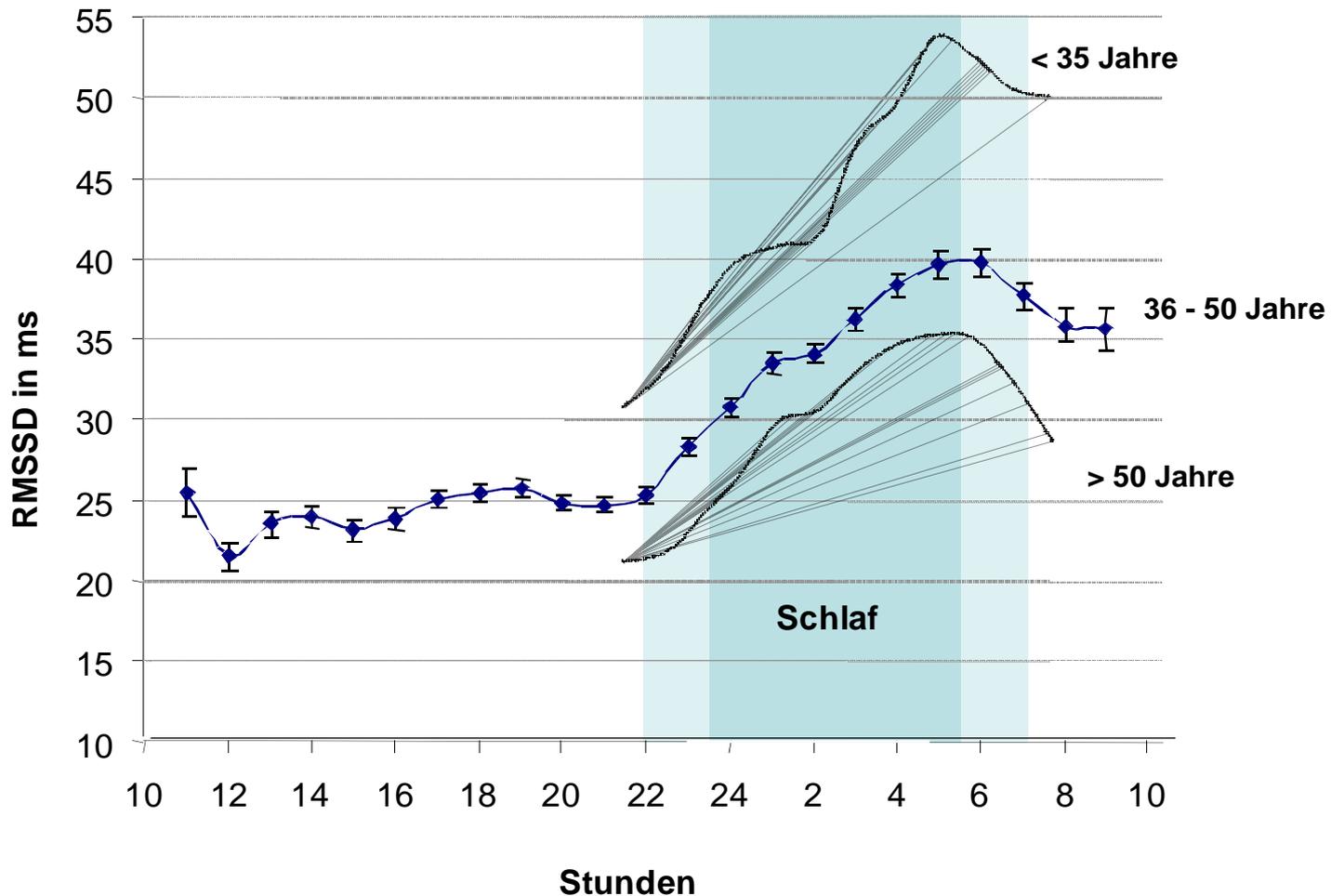
Kim, E.S et al. J Behav Med. 2013;36:124-33



Das vegetative Nervensystem

Wenn die Arbeit unter die Haut und ans Herz geht.

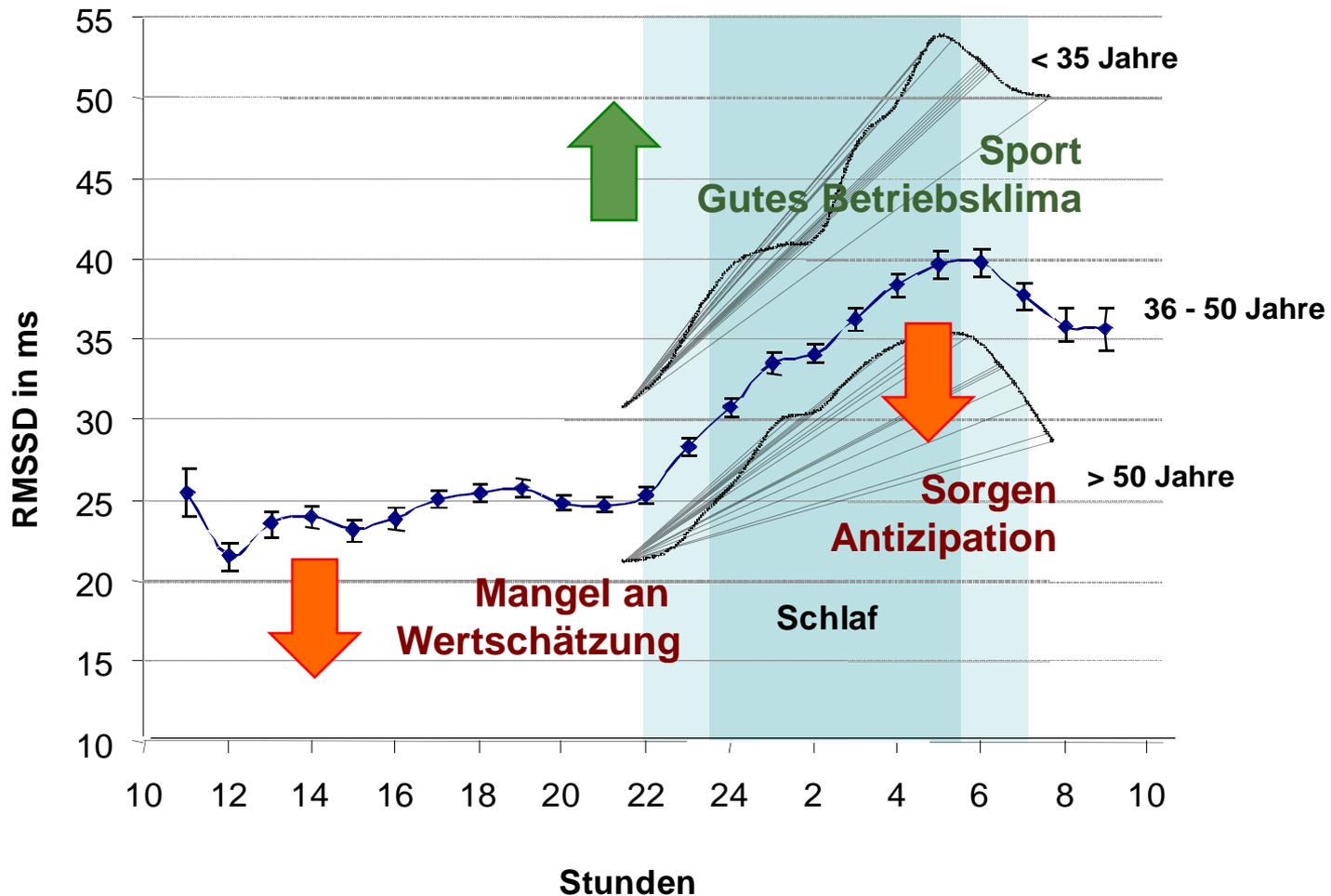
Herzfrequenzvariabilität als Index für autonome Balance



Das vegetative Nervensystem

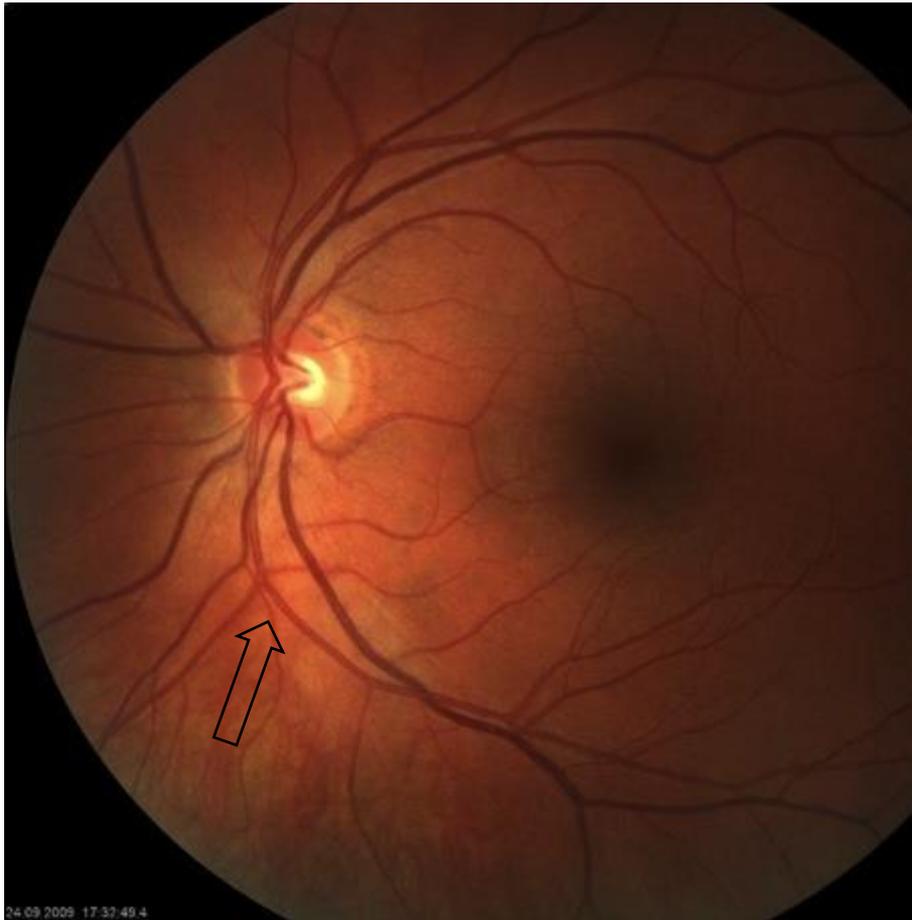
Wenn die Arbeit unter die Haut und ans Herz geht.

Herzfrequenzvariabilität als Index für autonome Balance

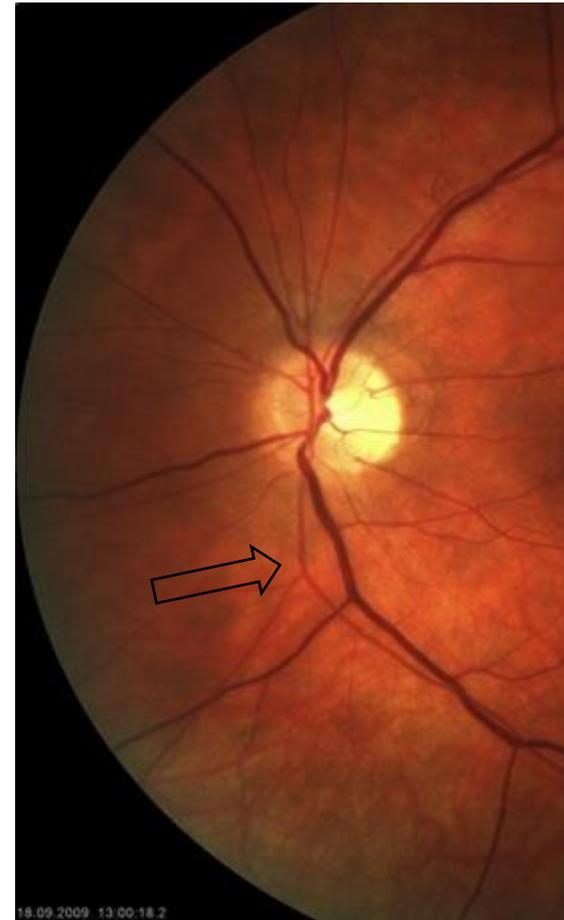


Vom Ernst der Lage

Blick hinter die Irisblende: dünn gewordene Arterien



35 Jahre



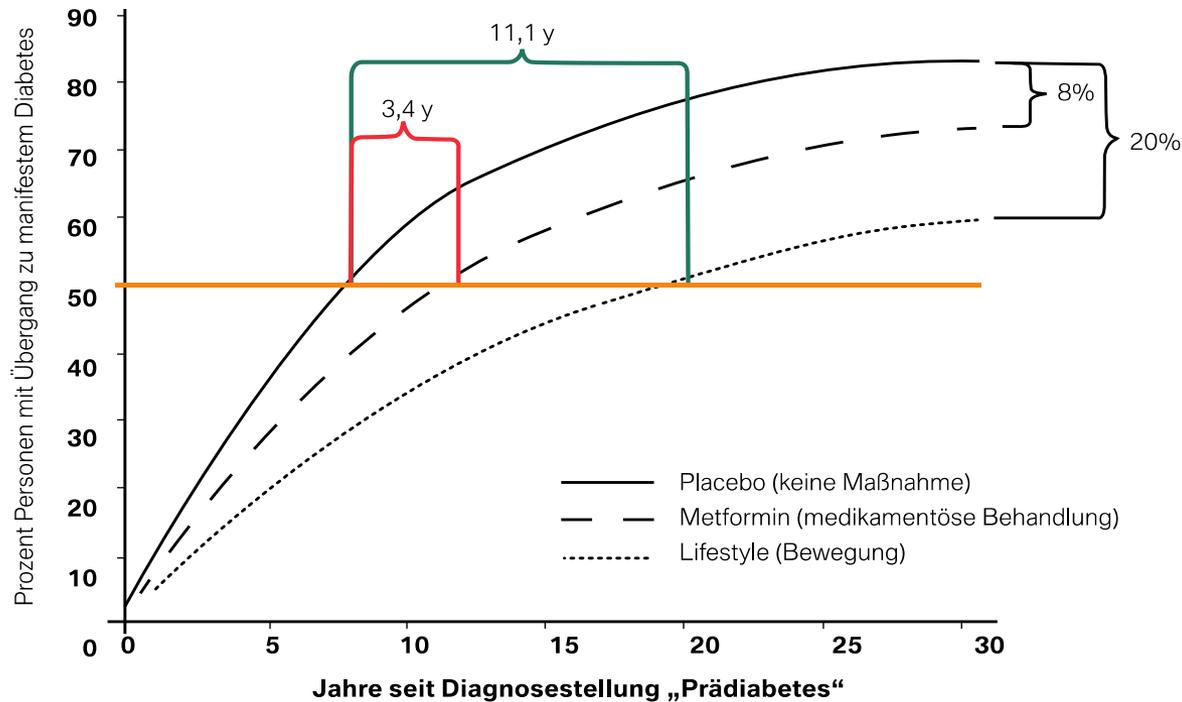
52 Jahre



Potentiale.

Auf dem Weg zur Arbeit dem Diabetes davonlaufen.

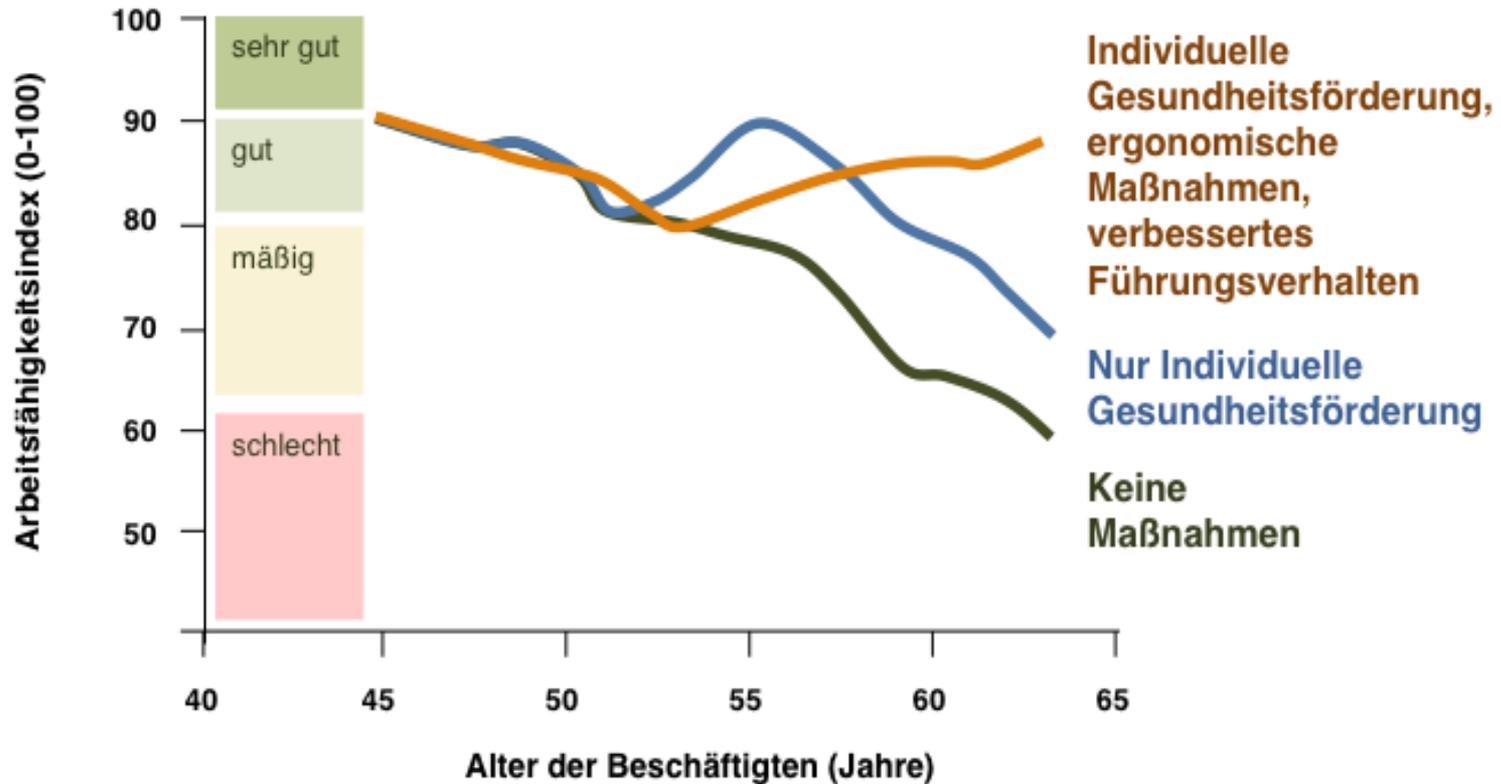
Abb.38 Konversion von Prädiabetes zu Diabetes



WH Herman et al. Ann Intern Med. 2005; 142: 323-332



Setting Betrieb: Altern und Leistungsfähigkeit



Adaptiert aus Tuomi/Ilmarinen People and Work Research Reports. Vol. 65. Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki; 2004



Komplexität von Prävention

Beispiel Unternehmen

Zukunftsfähige Arbeitsumgebungen

Gesundheitsorientierte Führung

Psychische Belastungen und Stress

Gesundheitsförderung und Prävention

Unfallverhütung, Arbeitssicherheit, Krankheit und Absenzen

Demografie

Diversity, Vereinbarkeit Familie Beruf

Anreizsysteme

Effizienz und Nutzenanalyse

Gesundheitsmarketing

Eigenverantwortung

Internationale Standards



Die Vision I

Was wäre wenn...

Sie morgens aufwachen und sich auf die Arbeit freuen?

Sie und Ihre Kollegen sich für die Arbeit begeistern?

Ihre Arbeit dazu beiträgt, Ihrem Leben Sinn zu geben?

Sie bei der Arbeit auch etwas für die Gesundheit tun?

Sie die Arbeit auch bei Belastungsspitzen gut bewältigen?



Die Vision II

Ein Jahr länger leben.

Innerhalb von 10 Jahren im Durchschnitt für jeden Bürger einer Gemeinde oder Stadt ein Jahr längere gesunde Lebenserwartung erreichen.

Kosten 100 EUR pro Bürger und Jahr

Erwarteter Return on Invest nach 10 Jahren > 2:1



Was braucht das Projekt „Ein Jahr mehr“ kommunikativ?

- **Begeisterung**
Ja! Unbedingt! Ist der Lebensnerv für die,
die mit machen.
- **Positive Bestätigung**
Es geht nicht um richtig oder falsch,
sondern um ein gutes Gefühl.
- **Aufklärung**
Ja, aber absolut sekundär, ist kein Erfolgsfaktor
- **Informationen**
Sehr bedingt, rationale Argumente verändern
kaum das Verhalten.



Wie schaffe ich Begeisterung?

- Weg von der defizitären Betrachtung, hin zu einer positiven Besetzung durch ...
- **Emotionales Erleben**
- **Soziale Bindung**
- **Lust und Genuss**
- **Leichtigkeit und spielerische Elemente**
„Gamification“

Gesundheitmarketing. Erfolgreiche Kampagnen aus der Schweiz.



© 2011 Swiss Health Promotion

In Zusammenarbeit mit den Kantonen, den Versicherern und der THES

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Bewegen Sie Ihre Skates wieder einmal. Es braucht wenig, um viel zu verändern: gesundheitsfoerderung.ch



Gesundheitmarketing. Erfolgreiche Kampagnen aus der Schweiz.

In Zusammenarbeit mit den Kantonen, den Versicherern und der FMH.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

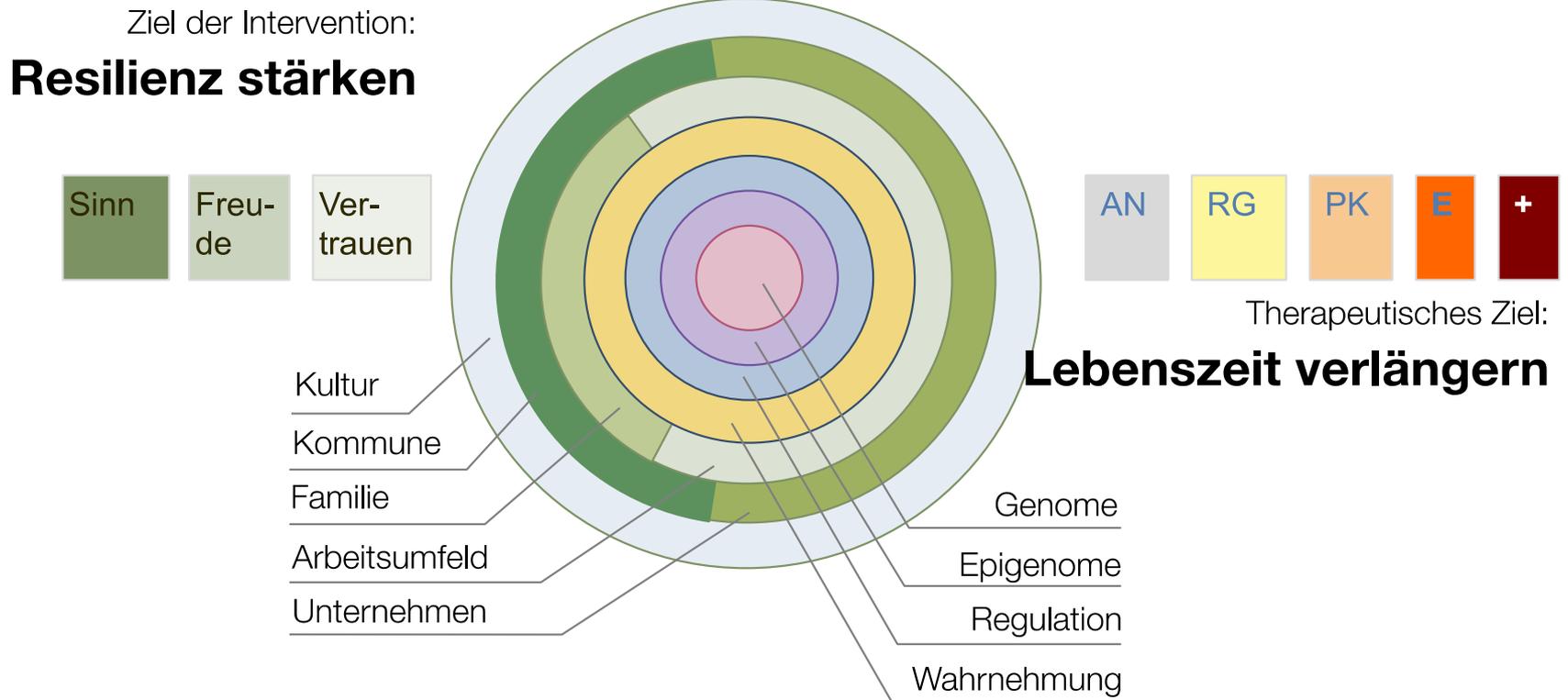
Bewegen Sie Ihr

Die Schweiz wird immer dicker. Es braucht wenig, um viel zu verändern: gesundheitsfoerderung.ch



Salutogenes Modell

Lebensqualität und Ressourcen stärken





Was ist der Zukunftsplan Gesundheit?

Der Zukunftsplan Gesundheit bündelt die Aktivitäten der Landesregierung zur Weiterentwicklung des Gesundheitswesens in Baden-Württemberg, der mit Ministerratsbeschluss vom 23.10.2012 verabschiedet wurde.

► [Weiterlesen](#)



Leitsätze
Überblick der drei



Gesundheitsstrategie
Gesundheit in allen



Gesundheitsatlas
Gesundheitsdaten und -fakten



Publikationen
Veröffentlichungen und



Gesundheitsförderung und Prävention

Die Gesunderhaltung der Menschen steht in Baden-Württemberg im Mittelpunkt. Allen Menschen wird die Chance gegeben, von Geburt an so gesund wie möglich aufzuwachsen und zu leben. Gesundheit wird als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe gesehen und ist in allen Politikbereichen verankert. Alle Akteure stimmen ihr Handeln ab. Die Menschen werden vor Ort unterstützt, ihre Lebenswelt und ihr Leben nach ihren Vorstellungen gesundheitsförderlich zu gestalten.



Offene Fragen

Unterscheidungen zwischen Krankenversorgung und Prävention

- **Prävention ist nicht kostenintensive Behandlung von Krankheit sondern etwas, das jeder selbst bezahlen könnte: Wie weit erstreckt sich die Aufgabe der Solidargemeinschaft?**
- **Wie effizient sind bisherige Ausgaben und Ansätze?**
- **Wo sind die wirksamsten Hebel und Präventions-Verstärker?**
- **Was wäre der richtige Betrag?**
- **Wie erreicht man die Zielgruppe der Präventionsverweigerer?**
- **Welche Rolle spielt das Werben um niedrige Risiken?**
- **Was ist die richtige Ebene der Intervention: Individuum oder Lebenswelt? Wie bringt man beides zusammen?**
- **Wie kann die GKV gemeinschaftlich das Thema politisch, strukturell und in Prozessen ergebnisorientiert voranbringen?**



Institut oder Stiftung Bürgergesundheit

Analog zur Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz Gründung eines anwendungsorientiertes Institut „Fraunhofer Prävention“ aus einem jährlichen pro Kopf-Beitrag je Versicherte Person. Aufgaben:

- **Wissenschaftliche Evaluation existierender Prävention**
- **Innovative, positiv besetzte, bürgernahe Kommunikation**
- **Beratung regionaler und kommunaler Gesundheitskonferenzen mit Begleitung von Gesundheitsnetzwerken**
- **Unterstützung kommunaler Settings für Präventionsmultiplikation**
- **Tools zur Steuerung und Evaluation von Prävention in Lebenswelten**
- **Gesundheitsökonomische Validierung**
- **Gesundheitsmonitor in Zusammenarbeit mit Gesundheitsberichterstattung**





www.miph.de



Dank an mehr als 23000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern,
31 Doktoranden, 170 Mitarbeitern und an

Ad Appels
Eric Brunner
Jos Bosch
Johannes Fischer
Roland von Känel
Ichiro Kawachi
Clemens Kirschbaum
Brigitte Kudielka
Julian Thayer
Johannes Siegrist
Bernd Genser

Psychologie, Universität Maastricht
Whitehall II, London
Altern des Immunsystems, Universität Amsterdam
Stammzellen, Universitätsklinikum Düsseldorf
Psychosomatik, Inselspital Bern
Sozialepidemiologie, Harvard School of Public Health
Cortisolregulation, Universität Dresden
Experimentelle Stressforschung, Universität Regensburg
Herzfrequenzvariabilität, Ohio State University
Soziologie und Public Health, Universität Düsseldorf
Statistik, Wien, London

u.a. Abbott, Airbus, BMW, EADS, E.ON, Eurocopter, SAP, Voith
TeamBusch, XIAG AG, HealthVision GmbH, Mannheimer Institut für Public Health