

## Trebron's spitze Feder

### Sinkt unsere Gesundheitserwartung?

**Nach einer WIFO-Studie leben die Österreicherinnen und Österreicher kürzer ohne Beschwerden, beziehungsweise ohne Einschränkung ihrer Gesundheit als der EU-Schnitt. Während die „Gesundheitserwartung“ in Österreich bei 58,8 Lebensjahren liegt, beträgt dieser Wert im EU-Schnitt ca. 61 Jahre, also fast drei Jahre mehr! Mit diesem Wert liegt Österreich nur an 20. Stelle unter den 27 EU-Staaten und wird – so die WIFO-Studie – von 13 Ländern überholt, die eine niedrigere Lebenserwartung, aber eine größere Zahl gesunder Jahre haben.**

Die Ursache: Eines der „weltweit besten Gesundheitssysteme“ – wie viele Politiker uns immer wieder versichern, ohne gleichzeitig hinzu zu fügen, dass es auch eines der teuersten ist, ist nach wie vor zu sehr therapie- und viel zu wenig präventionslastig. Für eine gelebte Prävention werden in unserem Gesundheitssystem kaum Anreize geboten. Dem entspricht die gelebte Realität, dass „eine beträchtliche Zahl von Menschen das zweite Drittel ihres Lebens dazu benutzen muss, alle ‚Sünden‘ aus dem ersten Drittel so zu kompensieren, dass sie

das letzte Drittel überhaupt anleben können“. Oder anders gesagt: Der übergewichtige und unsportliche, mit seinem Leben unzufriedene Raucher hat eine definitiv kürzere Gesundheits- und Lebenserwartung!

Die Statistik weist aus, dass die Zahl der Pflegebedürftigen sowie der Aufwand für die Pflege rasant ansteigen. Kein Wunder, wenn man die Zahlen der Statistik Austria aus einer Gesundheitsbefragung des Jahres 2006/2007 zitiert, die ausweisen, dass etwa 26 % bis 39 % von 75-jährigen und älteren Männern beim Gehen, Treppensteigen, Bücken, Niederknien, Heben und Tragen von Taschen sowie zwischen 42 % und 58 % der Frauen bei denselben Tätigkeiten Probleme aufweisen.

Wo bleibt die Prävention, beziehungsweise hat sie überhaupt stattgefunden? Neue Studien aus dem Bereich von Public Health Genomic weisen deutlich darauf hin, dass epigenetische Einflüsse, also Einflüsse des Lebensstils massive Auswirkungen auf die Gesundheits- und Lebenserwartung haben, auch wenn die genetische Prädisposition berücksichtigt wird. Markant zusammengefasst bedeutet dies: „The ge-

nes load the gun, the environment pulls the trigger“!

Beispiele für präventive Lebensstilbeeinflussungen gibt es viele: Mehr spielerische Bewegung und Sport in Kindergärten und Grundschulen, die tägliche Turnstunde (Bewegung und Sport) in Schulen, die Ganztagschule als eine der besten Möglichkeiten, Sport in den Tagesablauf zu integrieren, betriebliche Angebote für körperliche Aktivität und Sport, familiengerechte Angebote von Sportvereinen, aktive Gestaltung der Tagesabläufe in Altenheimen usw., usw.

Wenn nicht bald vermehrt präventive Maßnahmen gesetzt werden, wenn Politiker Prävention nicht als Alibimaßnahmen sehen, sondern tatsächlich massiv fördern, dann wird unser Gesundheitssystem bald nicht eines der besten, wohl aber eines der teuersten und nicht mehr zu finanzierenden sein und mangels präventiver Effizienz wieder den Namen „Krankheitssystem“ verdienen.

Schließlich ist es nicht nur entscheidend, wie **alt** man wird, sondern **wie** man alt wird! ■