

# Menschen stärken und Gesundheitskosten reduzieren

Die Behandlung von nichtübertragbaren Krankheiten ist für 80 Prozent der Gesundheitskosten in der Schweiz verantwortlich. Veränderungen des Lebensstils wirken sich positiv auf die Gesundheit und die Genesung der Patient\*innen aus und könnten Gesundheitsfachpersonen langfristig entlasten. Renato Mattli, Projektleiter Lebensstil-Interventionen an der BFH, über neue Ansätze für ein nachhaltiges Gesundheitssystem.

Renato Mattli, Sie sind seit September 2022 als Projektleiter Lebensstil-Interventionen bei der BFH tätig. Welches Ziel verfolgen Sie mit Ihrer Arbeit?

Wir möchten die Menschen befähigen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch Anpassungen ihres Lebensstils zu fördern. Zudem wollen wir Gesundheitsfachpersonen unterstützen, damit sie das Wohlbefinden ihrer Patient\*innen steigern können. Dazu braucht es eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Lebensstils. Das heisst: Es geht um Schlaf, Ernährung, Bewegung, soziale

Beziehungen, den Umgang mit Stress und die Unabhängigkeit von Suchtmitteln. Je nach Zielgruppe beziehen wir auch Themen wie Umwelt oder sexuelle Gesundheit mit ein. Zudem machen wir uns für eine evidenzbasierte Umsetzung von Lebensstil-Interventionen stark und nutzen neue technologische Hilfsmittel.

Wie stellen Sie sich das konkret vor?

Lebensstil-Interventionen setzen bei den Ressourcen der Menschen an. Im Gesundheitswesen liegt diesbezüglich noch ein enormes Potenzial brach. Denn der Fokus richtet sich hier primär auf die Behandlung von Defiziten und Erkrankungen durch Fachpersonen. Diesem Umstand stehen Menschen gegenüber, die mit ihren Ressourcen selbst etwas zur Gesundheit beitragen möchten. Sie wären bereit, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun, wissen aber nicht wie. Deshalb wollen wir an der BFH zusammen mit Gesundheitsfachpersonen wissenschaftlich erprobte Hilfsmittel entwickeln, die sowohl gesunde als auch kranke Menschen in ihrem Alltag unterstützen.

Ist die Wichtigkeit des Themas nicht längst bekannt in der Bevölkerung und im Gesundheitswesen?

Es gibt zahlreiche Studien, die aufzeigen, dass unser Verhalten einen massgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat. Wir wissen alle, dass sich regelmässige Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte etc. positiv auf unsere physische und psychische Gesundheit auswirken. Und dennoch: Gemäss Bundesamt für Statistik leiden in der Schweiz 2,3 Millionen Menschen an nichtübertragbaren Krankheiten wie Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankun-



## Zur Person

Dr. Renato Mattli arbeitet an der BFH als Projektleiter für Lebensstil-Interventionen. Er ist in der Akademie-Praxis-Partnerschaft mit dem Inselspital in einem interprofessionellen Team tätig und hat somit einen wichtigen Bezug zur klinischen Praxis.

gen, wovon ein grosser Teil vom individuellen Lebensstil beeinflusst wird. Die sogenannten NCD (Anm. der Red.: non-communicable diseases, nichtübertragbare Krankheiten) verursachen 80 Prozent unserer Gesundheitskosten. Aufgrund der Alterung der Gesellschaft wird sich die Situation weiter verschärfen. Wir müssen die Menschen befähigen, selbst etwas zu ihrem Wohlbefinden beitragen zu können. Deshalb braucht es zur Vorbeugung von Krankheit sowie zu deren Behandlung mehr Lebensstil-Interventionen.

### Aber machen das Gesundheitsfachpersonen wie Ernährungsberater\*innen und Physiotherapeut\*innen nicht sowieso schon?

Natürlich werden nebst Medikamenten auch Aspekte des Lebensstils in eine Behandlung miteinbezogen, sobald eine Person krank ist oder eine Diagnose erhält. Meiner Meinung nach passiert das aber noch sehr professionsspezifisch und nur in einem, maximal zwei Lebensstilbereichen. Wir sehen bei unseren Interventionen, dass es für die Betroffenen sehr wertvoll ist, die Zusammenhänge zwischen den Bereichen zu verstehen und zu erleben. Das Zusammenspiel zwischen Schlaf und Bewegung, idealerweise sogar draussen bei Tageslicht, ist ein schönes Beispiel dafür: Bewegen wir uns bei Tageslicht, macht uns das nicht nur müde, sondern stärkt zudem die innere Uhr. Dadurch verbessert sich die Schlafqualität. Haben wir gut geschlafen, fällt es uns wiederum einfacher, uns zu bewegen. Zudem ist ein gesundheitsfördernder Lebensstil sehr individuell, und nicht jeder Mensch braucht dasselbe zum gleichen Zeitpunkt. Wir müssen die Leute also im richtigen Moment abholen und individuell begleiten. Diese Begleitung kann je nach Person auch sehr lange andauern. Hier entstehen unter Einbezug von technologischen Möglichkeiten kostenwirksame Lösungen.

### Sollten Gesundheitsfachpersonen stärker sensibilisiert werden?

Nein, denn Gesundheitsfachpersonen wissen ja, dass es besser wäre, wenn ihre Patient\*innen den Lebensstil ganzheitlich anpassen würden. Es fehlt ihnen aber an geeigneten Tools, an personellen und finanziellen Ressourcen und in Anbetracht der disziplinübergreifenden Lebensstilbereiche an Know-how, um die Patient\*innen ganzheitlich anzuleiten. Es stellt sich folgende Frage: Wie kann eine Gesundheitsfachperson, die selbst nicht in allen Bereichen Expertin bzw. Experte ist, Ansprechperson für Lebensstil-Interventionen sein? Hier sehe ich unsere Aufgabe, ihnen etwas an die Hand zu geben.

### Haben Sie bereits Ideen?

Lebensstil-Interventionen sollen den Fachpersonen einen Nutzen bringen und auf keinen Fall ihre Arbeit zusätzlich belasten. Deshalb sehen wir grosses Potenzial in Blended-Care-Modellen und digitalen Angeboten. Bei unseren bisherigen Projekten stellten wir fest, dass die

### Lebensstil-Intervention – was heisst das konkret?

Lebensstil-Interventionen beabsichtigen individuelle Verhaltensänderungen in Bereichen des täglichen Lebens wie Schlaf, Ernährung, Bewegung, Entspannung, soziale Beziehungen und die Unabhängigkeit von Suchtmitteln. Weitere Bereiche wie Umwelt sowie kognitive oder sexuelle Gesundheit werden je nach Zielgruppe zusätzlich miteinbezogen. Lebensstil-Interventionen haben zum Ziel, die körperliche, geistige und soziale Gesundheit langfristig zu stärken. Eingesetzt werden sie zur Vorbeugung sowie bei der Behandlung von Krankheiten.



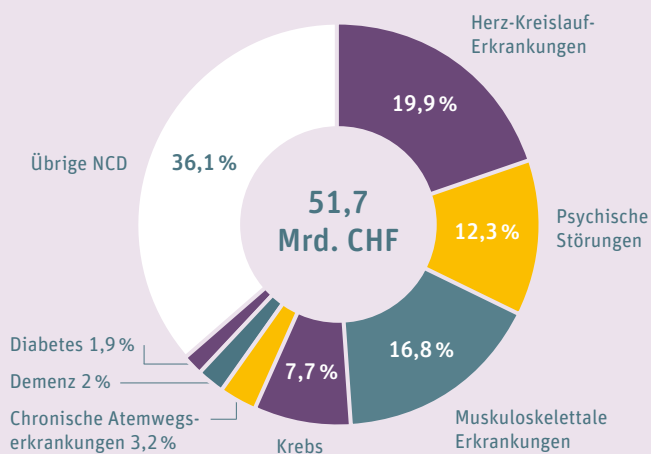
Grafik: BFH

Beteiligten gegenüber digitalen Tools sehr offen sind. Zudem haben diese Vorteile gegenüber anderen Formaten wie Broschüren, die sich mit dem Lebensstil befassen: Wir können mit diesen Tools mit den Menschen interagieren, ihnen personalisierte Inputs und Struktur geben, fragen, wie es ihnen geht, sie anleiten und begleiten, erinnern. Das alles hilft enorm bei einer Verhaltensänderung. Ich bin überzeugt, dass es uns mit den richtigen Instrumenten für Lebensstil-Interventionen gelingt, die Menschen zu stärken und langfristig auch einen positiven Impact auf die Gesundheitskosten zu erzielen.

Interview:  
Nicole Schaffner, Kommunikation  
Departement Gesundheit

# Lebensstil und Gesundheit: Zahlen und Fakten

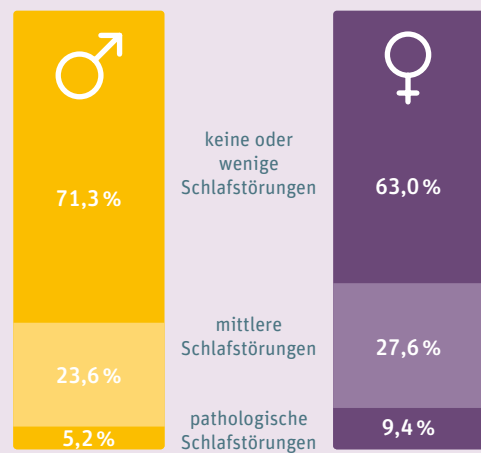
## Hohe Kosten, grosses Sparpotenzial



Nichtübertragbare Krankheiten (NCD) verursachen in der Schweiz volkswirtschaftliche Kosten von über 50 Milliarden Franken.

Quelle: Wieser et al., 2014; Obsan, 2024

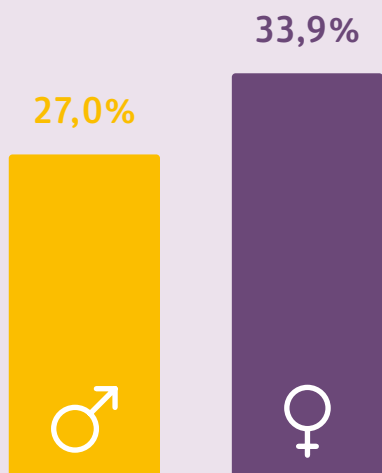
## Schlafstörungen: Die versteckte Volkskrankheit



Schlafstörungen in Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten (2022).

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2022

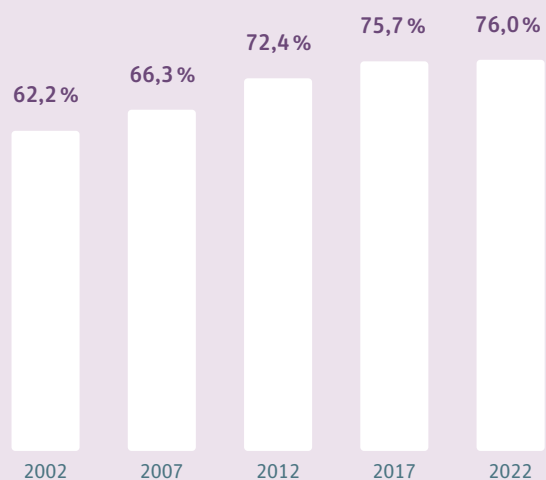
## Emotionale Erschöpfung



Anteil der 16- bis 65-jährigen Erwerbstätigen mit einer emotionalen Erschöpfung in Prozent (2022).

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Job-Stress-Index-Erhebung, 2024

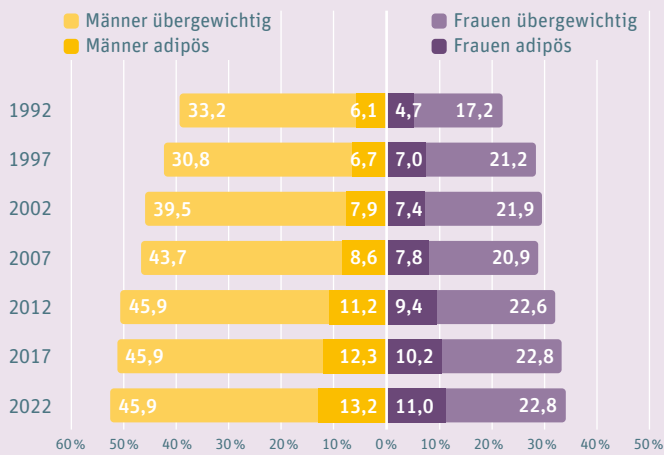
## Ausreichend körperliche Bewegung



Anteil der Bevölkerung in Privathaushalten mit ausreichend körperlicher Bewegung.

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2022

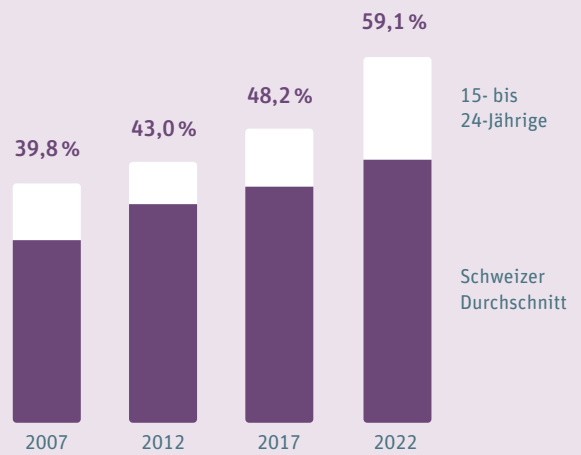
## Übergewicht und Adipositas auf dem Vormarsch



Anteil übergewichtiger und adipöser Personen in der Bevölkerung.

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2022

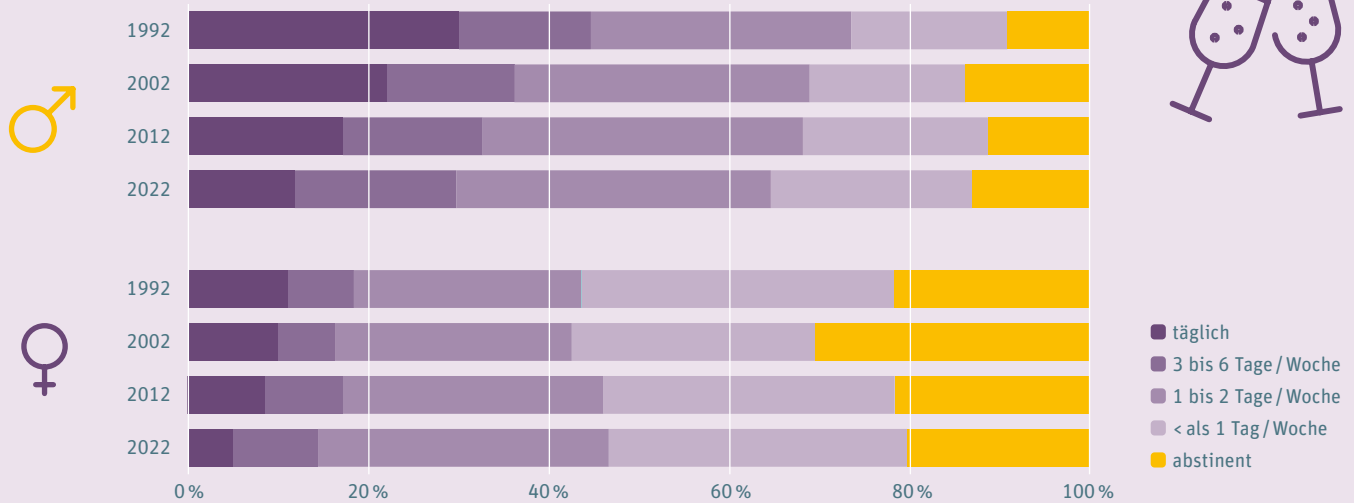
## Soziale Beziehungen: Werden wir immer einsamer?



Anteil der Personen, die angeben, dass sie sich manchmal oder oft einsam fühlen.

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2022

## Der tägliche Alkoholkonsum nimmt ab



Alkoholkonsum in der Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten.

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2022