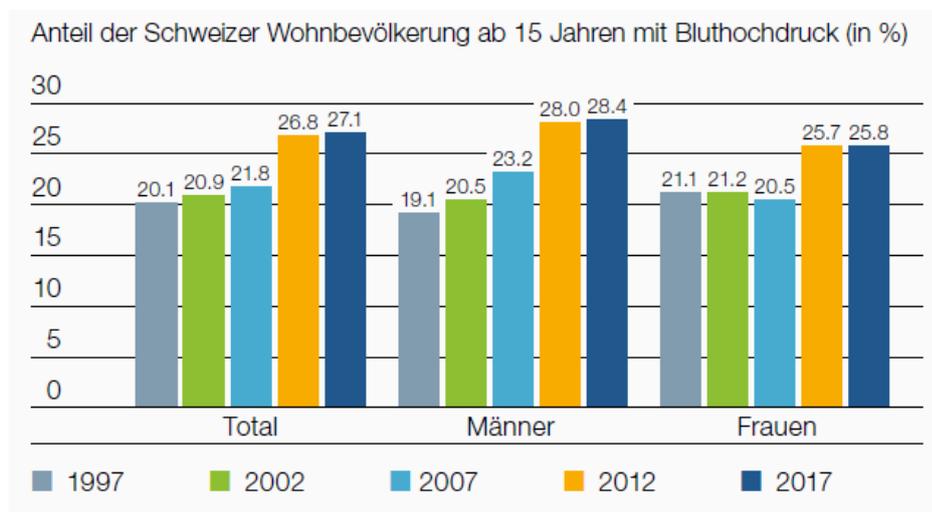


## Vorsorge statt Nachsorge - Visana setzt auf Prävention

**Bewegungsmangel macht krank. Weltweit verursacht Bewegungsmangel Krankheiten, die Menschen im Alltag stark einschränken oder gar einen tödlichen Verlauf nehmen. In Sachen Prävention besteht auch hierzulande nach wie vor grosser Handlungsbedarf. Ein Blick auf die folgenden Zahlen und Fakten verrät, warum sich Visana für Prävention stark macht.**

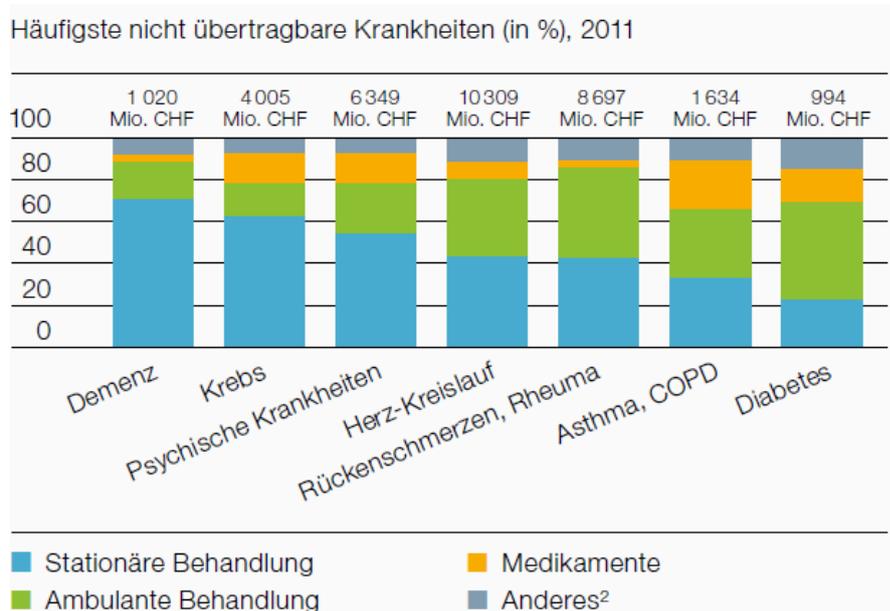
### Mehr «Lifestyle-Krankheiten» durch Bewegungsmangel

- Die Welt war nie gesünder als heute. Immer mehr Menschen erleben immer mehr Lebenszeit in immer besserer Gesundheit. Durch bessere hygienische Standards und Gesundheitsversorgung, aber auch wachsenden Wohlstand leben Menschen hierzulande und weltweit länger.
- Dies ändert aber auch die Krankheitsprofile: Weg von Akutkrankheiten hin zu Zivilisationskrankheiten bzw. Lebensstilkrankheiten: Nicht übertragbare Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen oder Krebs, die hauptsächlich durch Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung verursacht werden.
- Das Gesundheitsverhalten ist polarisiert: Trotz besserer Versorgung gib es mehr Übergewicht und damit lebensstilabhängige Krankheiten. Vor allem Personen mit tieferem Bildungsniveau und geringerem Einkommen gehören zu den Risikogruppen.
- Die Schweiz verzeichnet eine Zunahme an chronischen Erkrankungen und nicht übertragbaren Erkrankungen (Beispiel Bluthochdruck):



### Bewegungsmangel ist schädlich und teuer

- Nicht übertragbare Krankheiten verursachten gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Jahr 2011 rund 80% der gesamten Gesundheitskosten. Der grösste Teil davon entfiel auf Herz-Kreislauf-Krankheiten.



- Mangelnde Bewegung führt in der Schweiz jährlich zu direkten Behandlungskosten von rund 2,4 Milliarden Franken (Gesundheitskosten 2017 gesamt ca. 82,5 Milliarden Franken). Alleine ein Herzinfarkt kostet im Schnitt rund 27'000 Franken<sup>1</sup>.
- Gemäss einer Studie<sup>2</sup> aus dem Jahr 2014 sind 27.5% der Schweizer Bevölkerung körperlich inaktiv. Körperliche Inaktivität verursachte im Jahr 2011 326'310 Krankheitsfälle und 1'153 Todesfälle.
- Die damit verbundenen direkten medizinischen Kosten betragen 1.165 Milliarden Franken, oder 1.8% der gesamten Gesundheitsausgaben. 29% dieser Kosten sind auf kardiovaskuläre Krankheiten zurückzuführen, 28% auf Rückenschmerz, 26% auf Depression und die restlichen 16% auf Osteoporose, Diabetes Typ 2, Adipositas, Kolonkarzinom und Brustkrebs.
- Die indirekten Kosten lagen bei 1.369 Milliarden Franken. Der grösste Anteil der indirekten Kosten entstand durch Rückenschmerz (47%), Depression (28%) und die kardiovaskulären Krankheiten (14%).
- Gemäss Bundesamt für Statistik waren 2011 in der Schweiz rund 74,6 % der Todesfälle bei den Männern und 75,9 % bei den Frauen auf vier nichtübertragbare Krankheiten zurückzuführen.
- Nichtübertragbare Krankheiten verursachen zudem die meisten vorzeitigen Todesfälle, das heisst Todesfälle vor dem Erreichen des 70. Lebensjahres.
- Im Jahr 2010 machten diese Krankheiten rund 51 % der vorzeitigen Todesfälle bei Männern und 60% der vorzeitigen Todesfälle bei Frauen aus.
- Das BAG schätzt, dass mit einem gesünderen Lebensstil über die Hälfte (!) aller Erkrankungen vermieden werden könnte.

<sup>1</sup> McKinsey & Company, 2013

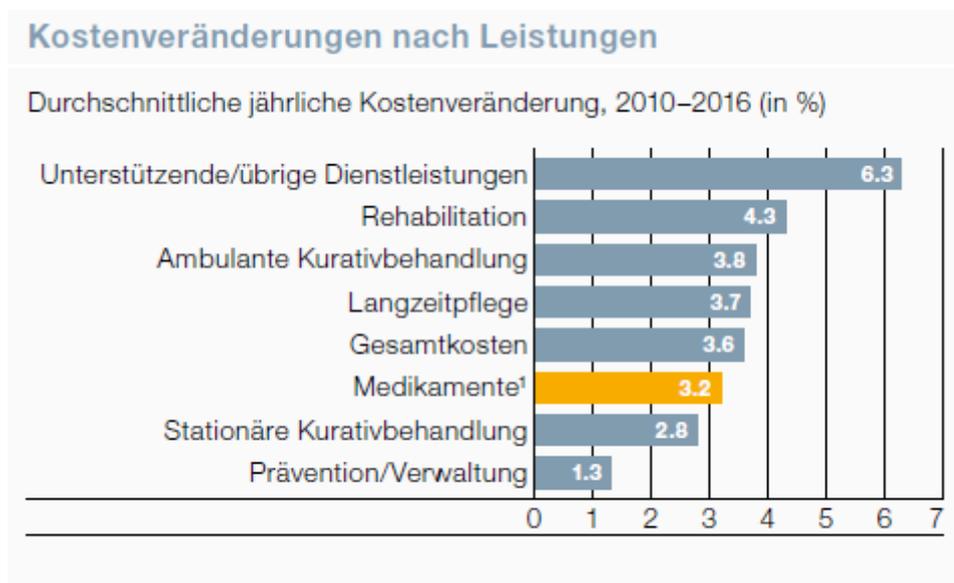
<sup>2</sup> ZHAW, 2014

## Bewegung wirkt sich positiv aus auf die Gesundheit

- Es braucht keine sportlichen Höchstleistungen, um fit zu bleiben. Regelmässiges Gehen und Bewegung reichen aus und verlängern das Leben<sup>3</sup>:
  - 1,3 Stunden pro Woche verlängern das Leben um fast 2 Jahre
  - 2,5 Stunden pro Woche verlängern das Leben um 3,5 Jahre
  - 5 Stunden pro Woche verlängern das Leben um 4,25 Jahre
- Laut Hochrechnungen<sup>4</sup> wurden 2001 in der Schweiz über zwei Millionen Krankheitsfälle durch körperliche Bewegung verhindert:
  - Rund 40 % entfielen dabei auf Depressionen
  - 30 % jeweils auf Herz-Kreislauf-Störungen und Diabeteserkrankungen
  - 20 % auf Bluthochdruck
- Statistiken zeigen, dass lediglich eine Stunde, in der sich der Mensch nur leicht bewegt, das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um 14 % sinken lässt.
- Eine leichte Betätigung alle 30 Minuten reduziert das Risiko eines verfrühten Todes um 17 %.

## Prävention senkt Gesundheitskosten und damit die Prämien

- 2010 wurden rund 1,5 Mrd. Franken für die Prävention ausgegeben, was rund 2,4 % der Gesundheitsausgaben entspricht. Für die Heilung von Krankheit hingegen wurden rund 58 Milliarden Franken ausgegeben.
- Die Investition in Prävention ist mangelhaft bzw. nicht ausreichend.



<sup>3</sup> Moore et al., 2012

<sup>4</sup> Martin et al., 2001

- Prävention bei oben genannten Krankheiten führt zu Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen führt, was sich wiederum in tieferen Prämien für die Versicherten widerspiegelt.

Bern, 27. August 2019