IM AUFTRAG VON sanitas



Illustration: Pia Bublies

PROMOTED CONTENT

Gesundheit ist ein Geschenk

Sanitas Krankenversicherung
06.12.2021

Unsere Umwelt beeinflusst unser Wohlbefinden ganz direkt. Das wissen wir inzwischen. Doch wie können wir das weltweite Gesundheitssystem verändern, um endlich eine gesündere Epoche einzuläuten? Im «Sanitas Health Forecast» wird eine ganzheitliche Gesundheitsvision präsentiert, die uns alle in die Pflicht nimmt.

Wie gesund ernährst du dich? Rauchst du? Treibst du Sport? Wie gehst du mit Stress um?

Indem wir unseren Lebensstil anpassen, können wir den Faktor, der für unsere Gesundheit am wichtigsten ist, eigenmächtig kontrollieren und somit unser Wohlbefinden verbessern. Für gesundheitlich relevante Umweltfaktoren hingegen ist entscheidend, was wir als Gesellschaft unternehmen. In unserer gesundheitlichen Zukunftsvision sehen wir uns zusehend im Einklang mit der Natur. Entsprechend gewinnt das Thema Umwelthygiene an Bedeutung, sprich: Wir versuchen, schädliche Emissionen zu reduzieren, fahren öfter E-Bike, verzichten auf Plastik und nutzen alternative Energien.

Unser System hingegen hinkt der Aktualität hinterher und fusst auf der gegenteiligen Prämisse. Denn tatsächlich stellen wir unsere individuellen Bedürfnisse auf höchst egoistische Weise über unsere Umwelt. Natürlich bleibt das nicht ohne Konsequenzen: Der Klimawandel ist nur eine der Quittungen, die wir dafür kassieren.

Dabei sind wir uns des Einflusses, den unsere Umwelt auf unsere Gesundheit ausübt, sehr bewusst! So zeigt die jährliche Bevölkerungsumfrage der Krankenversicherung Sanitas zur «Gesundheit der Zukunft»: Schweizerinnen und Schweizer finden, dass die Qualität von Luft und Wasser für ihr allgemeines persönliches Wohlbefinden am wichtigsten ist. Der eigene Job, das soziale Umfeld, aber auch genetische Faktoren sind diesbezüglich vergleichsweise weniger entscheidend.



Welche Faktoren in unserer Umwelt beeinflussen unsere Gesundheit am stärksten? (Quelle: «Sanitas Health Forecast 2021»-Studie)

Ganzheitliches Gesundheitsverständnis

In der Fachwelt werden darum Stimmen immer lauter, die ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis fordern, bei dem unter anderem das Wohl von Mensch und Tier ins Zentrum steht. «One Health» nennt sich dieser Ansatz. Jakob Zinsstag gilt als Vorreiter auf diesem Gebiet. «Wir können die Natur nicht weiter plündern, als gäbe es fünf Planeten», sagt der Tierarzt, der als Professor für Tropenmedizin und öffentliche Gesundheit an der Universität Basel lehrt.

Zinsstag ist als Tierarzt und Forscher viel in Afrika, Südamerika und Zentralasien unterwegs. «Wir alle, in der Wissenschaft, Bevölkerung und Politik, müssen endlich verstehen, dass es auch uns besser geht, wenn es den Tieren und der Umwelt gutgeht», sagt er. Dieses Verständnis vermisse er auch in der hoch spezialisierten Wissenschaft.

Durch die Spezialisierung verliere die Wissenschaft oft das grosse Ganze aus den Augen. Deshalb bedürfe es wieder vermehrt einer interdisziplinären Zusammenarbeit. Auch in der Schweiz evaluieren die zuständigen Bundesstellen zurzeit, welche One-Health-Projekte sie zum Wohl von Mensch, Tier und Umwelt angehen wollen.

«Green New Deal» als globale grüne Lösung

Ideen, was auf einer internationalen Ebene getan werden kann, hat auch Bettina Borisch, Professorin für öffentliche Gesundheit an der Universität Genf. «Wenn wir unsere Gesellschaft und damit unsere Gesundheit schützen wollen, brauchen wir eine globale grüne Lösung», sagt Borisch. Sie greift damit auf, was die Vereinten

Nationen in ihrem Umweltprogramm seit über zehn Jahren fordern: einen «Green New Deal». Dieser soll mehr Jobs in grünen Industrien schaffen, damit die Wirtschaft ankurbeln und das Klima schützen.

Sicher ist: Wir stehen an einem kritischen Punkt. Einerseits besitzen wir die technischen Möglichkeiten, das Wissen und die Innovationskraft, um unsere Vision einer gesünderen Welt in Einklang mit der Natur umzusetzen. Andererseits sehen wir uns mit zahlreichen kniffligen Fragen konfrontiert: Sind wir bereit, unseren finanziellen Beitrag zu leisten, obwohl eine personalisierte Hightech-Medizin nur wenigen Menschen zugutekommt? Wie solidarisch sind wir, wenn es darum geht, uns zum Schutz anderer impfen zu lassen? Und sollen die sogenannt Gesunden für die gesundheitlichen Kosten aufkommen, die weniger Gesunde verursachen – ob fahrlässig oder nicht?



Quelle: Sanitas Health Forecast Instagram

Umwelt kann uns krank und gesund machen

Das Gute zum Schluss: Dass wir es immer besser verstehen, wie sich Umwelt und Gesundheit wechselseitig beeinflussen, hat natürlich auch zur Folge, dass wir nicht nur erkennen, wie Letztere durch Erstere belastet wird – sondern eben auch, welche positiven

Effekte etwa ein Spaziergang im Freien, der Trend Waldbaden oder eine achtsame Ernährung hat. Das führt immer mehr zu einem Umdenken und konkretem Handeln: Es gilt, auf die Umwelt Rücksicht zu nehmen – gerade auch im Interesse der persönlichen Gesundheit!

Gesundheit zum Verschenken: Der «Sanitas Health Forecast».



Der «Sanitas Health Forecast – Der neue Optimismus» ist jetzt im Buchhandel erhältlich. Auf über 400 Seiten enthält er Reportagen, Interviews, Porträts, Essays, Selbstversuche, Studienresultate, Kunstbildstrecken sowie Tipps für den Alltag rund um das Thema Gesundheit. Verfasst wurde er von einer unabhängigen Redaktion bestehend aus rund 30 Journalistinnen und Journalisten. Für mehr Informationen und Bestellungen: www.woerterseh.ch – und überall, wo es gute Bücher gibt.