



Nationalrat Jürg Stahl (SVP) und Nationalrätin Marlies Bänziger diskutierten unter Leitung von Urs Brügger in der ZHAW. Bild: hd

Wo nützt Prävention?

Dienen Rauchverbote der Prävention, oder handelt es sich um staatliche Zwängerei? Mit solchen Fragen beschäftigten sich zwei spannende Referate.

Die Liste staatlicher Interventionen unter dem Titel «Prävention und Gesundheitsförderung» sei lang, wurde am Herbstanlass des Instituts für Gesundheitsökonomie (WIG), der an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) stattfand, eingangs festgehalten. Derzeit sei eine Debatte entbrannt, ob Prävention nicht Sache jedes Einzelnen sei oder ob der Staat hier bloss seine Verantwortung wahrnimmt.

Simon Wieser, Dozent und Projektleiter an der ZHAW und am WIG, erläuterte mehrere Studien des WIG. Dazu gehören unter anderem die ökonomische Beurteilung von Gesundheitsförderung und Prävention bei Übergewicht oder Erhebungen zur psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit Stress. Gemäss Wieser gilt es bei Präventionsmassnahmen folgende Fragen zu beantworten: Welche Wirkung entfalten die getroffenen Massnahmen? Wie viele Verkehrstote und Verletzte lassen sich beispielsweise durch eine tiefere Alkoholkonsum-

grenze verhindern? Oder wie viele Fälle von Burn-out kann ein Programm zur Stressprävention am Arbeitsplatz auffangen? Ein wichtiger Faktor sei die zeitliche Verzögerung der Auswirkungen: «Die Vermeidung von Übergewicht bei Kindern führt nicht nur heute zu niedrigeren Gesundheitskosten, sondern zahlt sich für die nächsten 50 Jahre aus.» Bei manchen Präventionsmassnahmen resultierten indirekte Kosten: «Geschwindigkeitsbeschränkungen im Strassenverkehr führen zu längeren Reisezeiten und damit zu Produktivitätsverlusten, weil Berufstätige, die auf das Auto angewiesen sind, weniger Termine wahrnehmen können.» Prävention könne aber auch Kosten vermeiden, indem bei gesunden Personen weniger medizinische Leistungen finanziert werden müssen. «Generell kann gesagt werden, dass die Kosten vor allem in der Gegenwart anfallen, während sich ein grosser Teil des Nutzens in der Zukunft auszahlt.»

Einführung des WC

Philipp Sarasin, Dozent am Historischen Seminar der Universität Zürich, entwarf in seinem Referat eine historische Skizze zum Thema Gesundheit und Gesundheitspolitik. Für viele Philosophen des Aufklärungszeitalters habe Gesundheit als oberster Wert gegolten: im Sinne von Hygiene als Lehre vom Gleichgewicht und des

ausgewogenen Lebens. Prävention sei seither ein wichtiges Stichwort. Die Wellness-Bewegung etwa baue direkt auf diesen Hygienekonzepten auf.

Neue Erkrankungen wie die Cholera hätten die Theorie vom gesundheitlichen Gleichgewicht ins Wanken gebracht: «Die individuelle Gesundheitsprävention funktionierte nicht mehr. Die Menschen starben wie die Fliegen.» In der Folge seien die Innenstädte saniert worden, unter anderem mit der Einführung des Water Closets (WC), der Kanalisation und Trinkwasserzufuhr. Später wurden Bauvorschriften erlassen und Gewerbe- und Industriezonen von Wohngebieten getrennt. «Die Pointe besteht darin, dass das nur möglich wurde, weil der Staat auf diesem Feld tätig geworden ist», folgerte Sarasin.

Abgerundet wurde der Herbstanlass vom Mittwoch durch eine kurze Diskussion zwischen Nationalrat Jürg Stahl (SVP) und Nationalrätin Marlies Bänziger (Grüne). Stahl bezeichnete die Prävention zwar als Erfolgsgeschichte, forderte aber das Setzen von Schwerpunkten: «Alles gesetzlich umsetzen zu wollen, ist ein Irrglaube.» Bänziger erwähnte, dass der Staat etwa mit dem Bau von Spielplätzen einen Beitrag für mehr Bewegung bei den Kindern und damit gegen übergewichtige Jugendliche leiste.

CHRISTIAN LANZ

Wenn das Multitasking zum Bumerang wird

Eine Familie zu managen, ist eine Höchstleistung. Frauen setzen sich an einem Vortrag damit auseinander, wie sie mit dem alltäglichen Stress umgehen können.

Das Gefrierfach abtauen, einen Zopf backen, einen Arzttermin abmachen und dazwischen mit dem Kleinkind spielen: Alltag einer Familienfrau. Gerade das viel gerühmte «Multitasking», das Frauen anscheinend so viel besser liegt als Männern, könne jedoch auch zum Bumerang werden, warnten Sibylle Vogelsang und Monika Brechbühler. Die beiden Referentinnen – beide selber Mütter – sprachen im Zentrum Obertor über Stressmanagement und Burn-out-Prävention bei Müttern.

Einen Familienalltag zu managen, sei eine Höchstleistung, hielt Monika Brechbühler fest. Vor allem wenn Frauen zusätzlich einer Erwerbsarbeit nachgingen, entstände eine Doppelbelastung, die häufig zu Stress führe. Dabei sei Stress an sich nicht einfach nur schlecht: Unter Stress kann der Körper für kurze Zeit Höchstleistungen erbringen. Wenn man sich jedoch überfordert fühle und der Stress zum Dauerzustand werde, könne das zu körperlichen oder psychischen Burn-out-Symptomen führen. Eine Frau, die sich mit viel Liebe und Engagement ins Mutterdasein gegeben hat, möchte dann nur noch ihre Ruhe haben, führte die Psychologin aus, denn: «Ausbrennen kann nur, wer einmal gebrannt hat.»

Häufige Unterbrechungen und das ständige Switchen zwischen verschiedenen Tätigkeiten würden den Hausfrauenalltag oft so anstrengend machen, ergänzte Sozialarbeiterin Sibylle Vogelsang. Besonders stressgefährdet seien Mütter auch, weil sie immer auf Abruf seien, gleichzeitig aber an intellektueller Unterforderung litten.

Anstatt immer nur Kinderkassetten mitzuhören, riet Vogelsang den Frauen, auch mal selber laut Musik zu hören. Eine regelmässige Mittagspause könne wesentlich zur Erholung beitragen. Und besonders wichtig seien Auszeiten mit Erwachsenen: ein Abend mit dem Partner oder mit einer Freundin. Solche Aktivitäten solle man unbedingt im Voraus planen. «Sonst ist man sowieso zu müde und sinkt nur noch ins Sofa.» Ein grosser Stressfaktor ist gemäss Vogelsang auch der Perfektionismus von vielen Frauen. «Muss es denn immer der perfekte, reich verzierte Geburtstagskuchen sein?» Ein Weggli mit Schoggistängeli mache die Kinder wahrscheinlich mindestens so glücklich. «Mut zur Lücke» sei ein Motto, das sich Frauen beherzigen sollten, riet Vogelsang und verwies auf den Büchertisch, auf dem Bücher aufgaben mit Titeln wie «Die Kunst, (k)eine perfekte Mutter zu sein».

Bewältigungsstrategien

Wie aktuell das Thema für Frauen ist, zeigte die rege Beteiligung der Kursteilnehmerinnen. Lebendige Diskussionen entbrannten und die Pinwand, auf der Stressfaktoren gesammelt wurden, füllte sich im Nu. «Keine Zeit für mich» war auf den Karten zu lesen, «zu wenig Wertschätzung» oder «Hamsterrad-Prinzip». Zu zweit waren die Frauen danach aufgefordert, nach Lösungsansätzen zu suchen, um ihren hauptsächlichen Stressfaktor zu entschärfen. Diverse Strategien kamen so zusammen, die helfen sollen, die diversen Aufgaben der Mutter, Hausfrau, Partnerin und allenfalls Berufsfrau besser zu bewältigen.

Nicht in Frage gestellt wurde an diesem Abend jedoch das Konzept der Mutter als Hauptverantwortliche für die Familie. Dass es fast immer die Frauen sind, die all diese Aufgaben organisieren müssen, nehmen Frauen anscheinend auch heute noch als naturgegeben hin.

ANDREA SÖLDI

Anmelden für Schneesportwoche

Der Dachverband der Winterthurer Sportler (DWS) organisiert in den Winterthurer Sportferien vom 9. bis 13. Februar wiederum ein Ski- und Snowboardlager in Davos. Geleitet wird diese kostengünstige Schneesportwoche von einem kompetenten Leiterteam. Das gedruckte Kursprogramm ist dem-

nächst in den Winterthurer Schulen, Drogerien und im Tourist Office erhältlich. Bereits jetzt kann man sich im Internet unter www.dwswinterthur.ch anmelden. Telefonische Auskünfte erteilt die Verantwortliche für die DWS-Schüler/-innensportwochen, Regula Kuhn, Telefon 052.343.3940. (red)

ANZEIGE



ab CHF
54'390.-*

*3 Jahre oder 100'000 km Werksgarantie mit Roadside Assistance, inklusive «Premium Service»: 6 Jahre oder 100'000 km Gratis-Service und 3 Jahre oder 100'000 km Gratis-Reparaturen (exkl. Motorenöl).

ZEIT, DIE FÜHRUNG ZU ÜBERNEHMEN. DER CTS, AUCH MIT 4X4.

Wer an die Spitze will, hat einen starken Antrieb. Aussergewöhnliche Leistung bieten der 2,8-Liter-V6 (155 kW/211 PS) und der 3,6-Liter-V6 (229 kW/311 PS, 4x4). Der reaktionsschnelle Allradantrieb des 3,6-Liter stellt den Vorderrädern in Sekundenbruchteilen von 25% bis 100% des Drehmoments zur Verfügung. Im Innenraum sorgt das Bose® 5.1-Cabin-Surround-Sound-System mit 40-GB-Festplatte und iPod™-Anschluss für perfekten Musikgenuss.

Für Ihre souveräne Entscheidung überzeugen Sie sich selbst – bei einer Probefahrt:
www.cadillaccts.eu oder 00800-CADILLAC (008000-2234552)




CADILLAC.COM

AG: Senag Besenbüren AG, Besenbüren / Garage Matter AG, Neuenhof • BE: Belwag AG Auto Worblaufen, Bern / Merz & Amez-Droz AG, Biel-Bienne • BS: Emil Frey AG Agence Américaine Automobiles, Basel • GE: Grimm Sud SA, Plan-les-Quates • GR: Tribocar AG, Chur • LU: Emil Frey AG Auto Koch, Ebikon • SO: Werkhof-Garage AG, Bellach / Garage Marti AG, Niedergösgen • TI: Auto Luserte SA, Quartino • VD: Garage Guex SA, Bremblens-sur-Morges • ZG: Auto Iten, Sihlbrugg • ZH: Alcadis, Schlieren / Corvette Sportcar Center, Bonstetten / Ernst Ruckstuhl Elite AG, Winterthur
Verbrauch, kombiniert (l/100 km): 11,0–12,0 • CO₂-Emission (g/km): 263–285 (Durchschnitt aller Neuwagen-Modelle: 204 g/km)