

## QUALITÄTSZIRKEL

# Geteiltes Wissen – doppeltes Wissen

Mit den sogenannten Qualitätszirkeln von Ärzten und Apothekern will man Kosten senken und die Qualität der Patientenbetreuung steigern. Erste Erfahrungen zeigen, dass es funktioniert. Text: Walter Aeschmann

**M**edikamente sind teuer – die Kosten müssen gesenkt werden, ohne dadurch Patienten zu gefährden: Diese Forderung liest man fast täglich in den Medien.

Ein Modell, das derzeit Schule macht, sind die Qualitätszirkel: Ärzte und Apotheker arbeiten eng zusammen, um den Einsatz von Medikamenten zu optimieren. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Information aus unabhängigen Quellen der beteiligten Apotheker und Ärzte. Dank der sorgfältigen und systematischen Prüfung der verfügbaren Studien und Therapierichtlinien können sie frühzeitig auf Probleme hinweisen und Lösungsstrategien entwickeln.

Ein regionaler Zirkel besteht aus etwa fünf bis acht Ärzten und einem speziell ausgebildeten Apotheker. Mehrmals jährlich treffen sie sich, besprechen neue Medikamente sowie Therapierichtlinien und analysieren, welche Medikamente die Ärzte in den letzten Monaten verschrieben haben.

**Ziel der Qualitätszirkel ist es**, die Sicherheit und Effizienz der Behandlung zu erhöhen und gleichzeitig – als positiver

Nebeneffekt – die Kosten möglichst zu dämpfen.

**Die Verschreibung von Medikamenten** nach der Diagnose und die Abgabe sind nicht so unproblematisch, wie sich Patienten das vielleicht vorstellen: «Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker» – der Standardanspruch der Werbung ist mehr als berechtigt. Gleichzeitig eingenommen, entwickeln Medikamente, darunter auch nicht rezeptpflichtige, Wechselwirkungen und mitunter unerwünschte Effekte. Diese werden in jeder guten Apotheke routinemässig überprüft.

In Qualitätszirkeln gehen die Fachleute nun noch einen Schritt weiter. Dank systematischer Analyse der unabhängigen Literatur können Therapieempfehlungen besprochen und zum Beispiel unerwünschte Arzneimittelwirkungen frühzeitig erkannt werden. So haben die Qualitätszirkel bereits 2001 auf mögliche Probleme mit damals neu entwickelten Schmerzmitteln, den selektiven COX-2-Hemmern, hingewiesen, also schon Jahre bevor einige Produkte aus dieser Gruppe im September

2004 aufgrund eines erhöhten Risikos für Herzinfarkte und Schlaganfälle vom Markt genommen wurden.

Die gezielte Zusammenarbeit des Arztes und des Apothekers entscheidet über den Erfolg der Therapie. Qualitätszirkel optimieren diese Koordination zugunsten der Patienten und der Prämienzahler deutlich.

Qualitätszirkel Ärzte-Apotheker existieren in den Kantonen Aargau, Bern, Freiburg, Neuenburg, Tessin, Waadt, Wallis und Zürich. Insgesamt engagieren sich 120 Apotheker und 450 Ärzte in den 75 aktiven Zirkeln. «Die Aktion ist im Wesentlichen engagierten Apothekern und Ärzten zu verdanken», betont Dominique Jordan, Präsident des Dachverbands. Ein erstes Pilotprojekt sei finanziell von Santésuisse unterstützt worden, die Qualitätszirkel der anderen Kantone seien von Pharmasuisse finanziert worden. Jordan: «Zurzeit sind Verhandlungen mit Santésuisse im Gang, um die Finanzierung in Zukunft zu sichern.» ■

→ **Internet**

[www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org)

## Midlife-Crisis: Offenbar ein globales Phänomen

Lebensfreude und Wohlbefinden erreichen im Alter zwischen 40 und 50 einen Tiefpunkt. Dann treten Depressionen statistisch gesehen am häufigsten auf. In den Lebensabschnitten davor und danach fühlen sich die meisten Menschen mental besser. Bildlich gesprochen, folgt die Lebensfreude über die Jahre der Form eines U. Andrew Oswald und sein Team an der Universität von Warwick

(England) haben diese U-Form in Erhebungen aus 72 Ländern gefunden. Die Gründe hinter dieser globalen Veränderung der Befindlichkeit sind unklar. Zwei Millionen Menschen wurden erfasst, ein Grossteil davon Nordamerikaner und Westeuropäer. In Grossbritannien beispielsweise war der Tiefpunkt bei 44 Jahren für Männer und Frauen erreicht. In den USA lag er für Frauen bei 40 Jah-

ren und für Männer bei 50 Jahren. Das Abgleiten in die depressivere Lebensphase in den Vierzigern sei ein langsamer Prozess. In den Fünfzigern rappelten sich die Menschen meist wieder auf. Wenn sie körperlich fit sind, können sich 70-Jährige genauso gut und glücklich fühlen wie 20-Jährige, erklärt Oswald. Die Forscher fanden die U-förmige Befindlichkeitskurve bei Menschen in

## Zum Wohl des Körpers: Grundregeln beim Trinken

Der Mensch besteht zu einem Grossteil aus Wasser: Beim Erwachsenen sind es ungefähr 60 Prozent, beim Säugling bis zu 70 Prozent. Wasser ist die Grundlage aller biologischen Vorgänge im menschlichen Organismus. Es sorgt für den ständigen Austausch der Auf- und Abbauprodukte des Stoffwechsels und hält so den Körper gesund.

Unser Körper scheidet täglich auch grosse Mengen an Flüssigkeit aus. Diese Verluste müssen immer wieder ausgeglichen werden. Die Warnsignale des Körpers bei zu wenig Flüssigkeitszufuhr reichen von Kopfschmerzen über Übelkeit und Mundtrockenheit bis Appetitlosigkeit. Zudem wäre es falsch, auf das Durstgefühl zu warten, bis man trinkt. Auch Durst ist bereits Zeichen eines Flüssigkeitsdefizits.

Täglich braucht ein Erwachsener zwei bis drei Liter Flüssigkeit. Einen Teil davon nehmen wir mit der Nahrung auf. Mindestens anderthalb bis zwei Liter müssen wir aber täglich zusätzlich trinken. Der Körper braucht die Flüssigkeit, um die unzähligen Funktionen, an denen Wasser beteiligt ist, ausführen zu können. Ohne genügend Flüssigkeit dickt zum Beispiel das Blut ein, und die Nährstoffe können nicht ausreichend ins Gehirn transportiert werden. Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Weiter droht die Gefahr von Nierensteinerkrankungen, Harnwegsinfektionen und Verstopfung.

Wichtig ist, dass man immer wieder mal kleinere Mengen Flüssigkeit trinkt, nicht in einem Mal viel: Denn der Körper kann zu grosse Mengen nicht aufnehmen. Ob man genug getrunken hat, kann man leicht an der Farbe des Urins feststellen: je heller, desto besser ist der Körper mit Flüssigkeit versorgt.

**Susanne Wagner**

### Welche Nahrungsmittel enthalten wie viel Wasser?

Gurke	95%
Vollmilch	87%
gekochte Kartoffeln	80%
Joghurt mit Aroma	76%
Teigwaren	73%
Pommes frites	54%
Gipfeli	30%
trockene Cornflakes	6%
Milchschokolade	1%

95%  
Wasser



### Tipps und Tricks: Die richtigen Getränke

- Zu jedem Essen gehört ein Getränk. Wasser fördert die Verdauung.
- Trinken Sie anderthalb bis zwei, noch besser drei Liter am Tag.
- Kinder benötigen weniger Flüssigkeit. Ideale Wasserzufuhr: 40 Milliliter pro Kilo Körpergewicht.
- Bevorzugen Sie Mineral- oder Leitungswasser und ungesüsste Früchte- oder Kräutertees.
- Alkoholhaltige Getränke sind ungeeignet, um den Durst zu löschen.
- Das Trinken von süssen Soft Drinks kann zu noch mehr Durst führen. Und es führt dem Körper zu viel Zucker zu. Orangensaft ist als Durstlöcher ebenso wenig geeignet. Er enthält fast gleich viel Zucker wie Cola: Mit einem Liter Orangensaft nimmt man quasi 34 Stück Würfelzucker zu sich, mit einem Liter Cola 40.
- Besser geeignet ist eine Saftschorle: ein Mischgetränk aus Apfelsaft und Wasser.
- Stellen Sie eine Flasche Wasser gut sichtbar und erreichbar am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder zu Hause bereit.
- Besonders ältere Menschen sind gefährdet, zu wenig zu trinken. Im Alter nimmt das Durstempfinden ab. Doch es gibt einen kleinen Trick: Damit Sie an das Trinken erinnert werden, verteilen Sie Wassergläser gut sichtbar in der Wohnung. Trinken Sie jede Stunde einen Deziliter.
- Früher wurden Kaffee und Schwarztee als Entwässerer von der Flüssigkeitsbilanz abgezogen. Nach neusten Erkenntnissen dürfen sie dazugezählt werden. Trotzdem sollten koffeinhaltige Getränke massvoll genossen werden.

allen Ländern. Da Kinderzahl, Scheidungen, Jobwechsel und Einkommen dabei offenbar keine Rolle spielen, glauben die Forscher, dass die prekäre Stimmungslage in der mittleren Lebensphase zur Natur des Menschen gehört. Wenn Menschen wissen, dass das Stimmungstief in mittleren Jahren normal ist, kommen sie besser durch, hoffen die Forscher.

**Walter Aeschimann**

### Impressum

DER SCHWEIZERISCHE BEOBACHTER  
82. Jahrgang; Axel Springer Schweiz AG,  
Förrlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich  
Telefon Redaktion 043 444 52 52  
E-Mail/Leserbriefe: redaktion@beobachter.ch  
Telefon Anzeigen 043 444 54 46  
**Chefredaktion** Chefredaktor: Balz Hosang  
Matthias Pflume (Stellvertreter)  
Toni Wirz (Beratung)  
Urs Zanon (Projektleitung)  
Thomas Roth

**Produktion und Grafik** Leitung: Iwon Blum  
Textproduktion: Ewald Mathys  
Korrektorat: Rolf Prévôt (Leitung), Klaus Beger  
Art Director: Regina Kriewall  
Layout: Rudi-Renoir Appoldt, rrenoir.com  
Bildredaktion: Marina Roth  
**Verlag** Verlagsleiter: Roland Wahrenberger  
**Internet** Fred Frohofer, Markus Rösli  
**Auflage** 311 910 Exemplare  
(WEMF-beglaubigt 2007);  
999 000 Leserinnen und Leser  
(MACH Basic 2007-2)