

Special

Gesundheitswesen



Knie: Der laut Unfallstatistik/Suva am drithäufigsten verletzte Körperteil bei Personen, die im Büro arbeiten – ohne Publikumsverkehr wie Kantine, Pausenraum oder Toilette.

«Gesundheit2020» auf Staatsrezept

Bestandesaufnahme mit Pascal Strupler, seit mehr als vier Jahren Direktor des Bundesamts für Gesundheit (BAG).

SEITE 64

Nicht nur sparen, auch investieren

Nur die Spitäler werden profitabel bleiben, die ihre Kosten und internen Versorgungsprozesse nachhaltig beherrschen.

SEITE 65

Zuweisungskosten 90 Prozent senken

Dank der Digitalisierung der Kommunikation von Medizinern und Kliniken liessen sich 139 Millionen Franken pro Jahr sparen.

SEITE 66

Beruf sicherer als Freizeit

Insgesamt registrierten die Unfallversicherer für 2013 über 800 000 Unfälle. Dies sind 1,2 Prozent mehr als 2012.

SEITE 66

100 000 User im Sanitas-Portal

Seit der Lancierung vor zwei Jahren melden sich wöchentlich rund 1000 Benutzer an. Die Online-Strategie geht viel tiefer.

SEITE 67

VERANTWORTLICH FÜR DIESEN
SPECIAL: NORMAN C. BANDI

FOTO-PORTFOLIO

Die Bilder zeigen die sechs Körperteile, die sich im Büro arbeitende Personen in der Schweiz laut Unfallstatistik/Suva am meisten verletzen.

Fotos: Fotolia

Häufigste Berufsunfälle in den Schweizer Büros

Hergang	Fälle (in %)
Ausgleiten, Abrutschen von Personen	47,9
Anstossen, anschlagen, anfassen	21,9
Sich überlasten infolge Einwirkungen	10,6
Getroffen werden, verschüttet sein	10,6
Sich stechen, schneiden, schürfen	8,9
Eingeklemmt sein, gequetscht werden	7,7
Herabfallen, Abstürzen von Personen	7,1
Abgleiten, Umfallen von Gegenständen	6,5
Übrige, nicht klassifizierbare Hergänge	5,3

ANERKANNTE BERUFUNFÄLLE NACH HERGANG IN BÜROS (2012); NUR DIENSTLEISTUNGSEKTOR OHNE HOTELS UND GASTRONOMIE; TOTAL 3381 FÄLLE INKLUSIVE STELLENSUCHENDE. QUELLE: UNFALLSTATISTIK/SUVA

Impressum Redaktion und Verlag, Axel Springer Schweiz, Föhrli-Strasse 70, 8021 Zürich

Weg zu aktivem Lebensstil

Bewegung Der Ratgeber «Fitness beginnt im Kopf» ist eine Sammlung von Tipps und Tricks sowie Fakten und Fragen, wie man sich zum Sporttreiben motivieren kann – 30 Minuten täglich machen nachweislich gesünder.

NORMAN C. BANDI

Der Manager von Welt steht werktags um 5 Uhr auf. Nicht nur, um vermeintlich einen Schritt vor der Konkurrenz zu sein. Sondern auch, um vor der Arbeit etwas für seine Gesundheit zu tun. Er läuft zu Hause auf dem Crosstrainer, schwimmt Längen im Pool, stemmt im Fitnessstudio Gewichte oder joggt durch den Wald. Darüber hinaus praktiziert der Geschäftsmann mehrmals wöchentlich eine Sportart – als Ausgleich zum Stress im Berufs- und Privatleben. Er spielt Tennis, fährt Mountainbike, macht Karate oder schlägt Golfbälle.

Was, Sie entsprechen diesem Klischee nicht? Neben Job, Weiterbildung, Familie

und Freunden reicht die Zeit gerade noch für «Maslowsche» Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen und Smartphone. An körperliche Ertüchtigung denken Sie zwar regelmässig, aber seit die neue Stelle angetreten wurde und/oder das erste Kind geboren ist, kann keine Rede mehr davon sein. Am Wochenende wollen Sie kompensieren, was von Montag bis Freitag unter einen Hut gebracht werden müsste. Da wird gesünder und fitter leben zum unerschwinglichen Luxus.

Vielleicht brauchen Sie Hilfe? Doch was machen, wenn weder Arbeitgeber und Berufskollegen noch Familie und Freunde einen antreiben – und man selbst sich schon gar keine Hilfe ist ... Warten bis zum

Burnout oder bis zur Depression? Hoffen auf einen Arzt oder auf ein Wunder? Selbstreflexion kann helfen. Die Initialzündung kann ein Buch liefern. Beispielsweise «Fitness beginnt im Kopf: Motivationstipps für Bewegungsmuffel und Sporteinsteiger», ein mehr als 200-seitiger Ratgeber aus der «Beobachter»-Edition von Axel Springer Schweiz, unter anderem Herausgeber der «Handelszeitung».

Die beiden Autorinnen Andrea Freiermuth und Julia Schüler – zwei begeisterte Sportlerinnen – zeigen nachweislich, wie man von der Idee zum Tun gelangt. Wie man seinen Willen stärkt, sich klare Ziele vorgibt und diese auch erreicht. Mithilfe von Fragebogen und Aufgabenboxen

(siehe Link unten) setzt man die Ermütigungen konkret um und findet seinen persönlichen Zugang zu mehr Bewegung: 30 Minuten täglich rät das Bundesamt für Gesundheit (BAG). Wer sich die Zeit dafür nimmt, gewinnt sie andernorts zurück. Man geht schneller und man hält besser durch. Eines der vielen kleinen Dinge mit grosser Wirkung ist etwa Treppensteigen statt Liftfahren.

So findet man den Weg zu einem aktiven Lebensstil. Denn das ist die wichtigste Botschaft dieses Buches: «Fitness tut gut und macht richtig Spass.» Ein Selbstversuch lohnt sich.

www.beobachter.ch/fitness