

Sonderbeilage zur CSS Gesundheitsstudie 2024

Wie geht es Ihnen?

125

Jahre
seit 1899

Vereint.
An deiner
Seite.

Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.



Inhalt

«Viele leben in einem gesundheitlichen Graubereich»

Interview mit dem Politikwissenschaftler Michael Hermann

Seite 4

So verlief die Rückkehr in ein normales Leben

Seite 6



Wann haben Sie zuletzt nichts gemacht?

Seite 8

Die CSS Gesundheitsstudie 2024 finden Sie auf:



css.ch/gesundheitsstudie

Mehr Prävention als Königsweg

Seite 10



On- und offline: das Beste aus zwei Welten

Seite 12

Welche Vorsorge macht wann Sinn?

Seite 14

Impressum

Redaktion und Verlag: Sabine Betschart, Roland Hügi, Manuela Specker
CSS, Tribschenstrasse 21, Postfach 2568, 6002 Luzern
Gestaltung: Weissgrund AG, Zürich



Liebe Leserin, lieber Leser

Noch nie haben sich so viele Menschen in der Schweiz unter Druck gefühlt, gesund und leistungsfähig zu sein. Noch nie war die Zahl der Erschöpften so hoch. Und noch nie gaben so viele an, ein Burnout erlitten zu haben. Diese Befunde aus der CSS Gesundheitsstudie sind besorgniserregend. Seit 2020 fühlen wir der Bevölkerung jedes Jahr den Puls. Der Vergleich über die letzten Jahre zeigt, dass die Erschöpfung zur neuen, stillen Pandemie geworden ist.

In der vorliegenden Publikation gehen wir möglichen Ursachen auf den Grund. Auch im Sinne der Vorsorge gilt es hinzuschauen: Die zunehmende Erschöpfung und das Gefühl, nicht vollständig gesund zu sein, dürften langfristig zu ernstern Gesundheitsproblemen führen.

Unsere digitalisierte Umgebung erschwert es vielen Menschen, einfach mal abzuschalten. Aber richtig eingesetzt, können digitale Hilfsmittel ein Segen für die psychische Gesundheit sein, wie wir anhand der psychotherapeutischen Hilfe aufzeigen.

Eine gute Nachricht aus unserer Studie ist, dass sich der allgemeine psychische Zustand über alle Altersgruppen hinweg seit dem Ende der Pandemie verbessert hat. Wie sehr das auch mit sozialen Beziehungen zusammen-



hängt, wird aus den Statements deutlich, die wir bei vier jungen Menschen eingeholt haben: Sie sagen, wie sie den Verlust der sozialen Kontakte und die Rückkehr in die Normalität erlebt haben.

Wir geben Ihnen auch konkrete Tipps mit auf den Weg. So erfahren Sie, welche Vorsorgeuntersuchungen wann und für wen Sinn machen. Die Prävention wird von den Teilnehmenden unserer Gesundheitsstudie als Königsweg gesehen, um die Gesundheitskosten in den Griff zu kriegen.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre.

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'P. Colatrella'.

Philomena Colatrella
CEO CSS

«Viele leben in einem gesundheitlichen Graubereich»

Gemäss der Gesundheitsstudie der CSS fühlt sich mehr als ein Drittel der Bevölkerung nicht vollständig gesund. Für Studienleiter Michael Hermann könnte dies letztlich die Gesamtproduktivität und das Wohlbefinden der Gesellschaft beeinträchtigen.



Michael Hermann

ist Geograf und Politikwissenschaftler. Er leitet die Forschungsstelle Sotomo.

Michael Hermann, das Gute vorweg: Gemäss der Gesundheitsstudie, die Sie mit Ihrem Forschungsinstitut Sotomo durchgeführt haben, geht es der Schweizer Bevölkerung psychisch besser als 2022, unmittelbar nach der Pandemie. Welches sind die Gründe dafür?

Der Hauptgrund liegt darin, dass die Menschen ihre sozialen Kontakte und Routinen wiederhergestellt haben, was das psychische Wohlbefinden stabilisiert hat. Viele haben gelernt, mit den Veränderungen nach der Pandemie umzugehen. Aber der Druck, gesund und leistungsfähig zu sein, bleibt hoch – vor allem bei jungen Erwachsenen. Dass die Folgen der Pandemie nach wie vor spürbar sind, liegt nicht zuletzt daran, dass sie viele Menschen veranlasst hat, sich intensiver mit ihrer physischen und psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen.

Gibt es bezüglich der psychischen Gesundheit grosse Unterschiede zwischen der jüngeren und der älteren Bevölkerung?

Jüngere Erwachsene, und besonders jüngere Frauen, sind häufiger von psychischen Belastungen betroffen, was in erster Linie mit dem Leistungsdruck zu tun hat. Im Gegensatz dazu bleibt die psychische Verfassung der über 65-Jährigen stabiler.

Die Studie verwendet im Zusammenhang mit dem eben erwähnten Leistungsdruck bei der jüngeren Generation den Begriff «neue Pandemie» – macht uns die Arbeitswelt krank?

Die Problematik besteht darin, dass die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr verschwimmen und viele Menschen kaum noch richtig abschalten können. Das bezieht sich nicht nur auf die Arbeit, sondern auch auf die ständige Erreichbarkeit über die sozialen Medien, was den Stress noch verstärkt. Dies führt bei vielen zu Erschöpfung, weil man nie wirklich zur Ruhe kommt. Hinzu kommt der steigende Leistungsdruck, der von den Menschen verlangt, ständig produktiv und erfolgreich zu sein.

Mit Blick auf den gesundheitlichen Allgemeinzustand geben mehr als ein Drittel der Befragten an, sich nicht vollständig gesund zu fühlen.

Wie besorgniserregend ist das, und deckt sich das auch mit Studien aus anderen Industrieländern?

Der Anteil der Menschen, die sich nicht vollständig gesund fühlen, ist tatsächlich hoch. Gleichzeitig zeigt die aktuelle Studie jedoch, dass auch der Anteil derjenigen, die sich klar krank fühlen, erstmals seit der Pandemie wieder gesunken ist. Viele leben in einem durchzogenen Zustand – sie fühlen sich also weder richtig krank noch völlig gesund. Dies zeigt, dass viele Menschen in einem Graubereich leben, in dem das Wohlbefinden schwankt. Was die Situation in anderen Industrieländern anbelangt, gehe ich davon aus, dass ähnliche Trends auftreten. Allerdings liegen uns derzeit keine spezifischen Vergleiche vor für den internationalen Kontext.

«Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen immer mehr.»

Michael Hermann

Welche Risiken sehen Sie in einer Gesellschaft, die sich offenbar zunehmend kränklich fühlt?

Die zunehmende Erschöpfung und das Gefühl, nicht vollständig gesund zu sein, können bei betroffenen Personen langfristig zu ernsteren Gesundheitsproblemen führen. Die Lebensqualität verschlechtert sich, und es besteht das Risiko, dass sich psychische und physische Krankheiten häufen. Eine Erschöpfung kann letztlich zu sozialem Rückzug oder zu einem Burnout führen und damit zu einer geringeren Teilhabe am Arbeits- und Privatleben. Dies wiederum könnte die Gesamtproduktivität und das Wohlbefinden der Gesellschaft beeinträchtigen.

Wo zeigt die Studie Ansätze auf, die den Trend brechen könnten?

Die Studie zeigt, dass Präventionsmassnahmen und eine verstärkte Gesundheitsförderung Schlüsselrollen spielen, um diesen Trend zu brechen. Besonders am Arbeitsplatz wünschen sich die Befragten Massnahmen, um den Leistungsdruck zu verringern und eine gesunde Work-Life-Balance zu fördern. Hier sind auch die Arbeitgeber gefordert, Gegensteuer zu geben.

So verlief die Rückkehr in ein normales Leben

Die Zeit der Pandemie und die Wiederaufnahme persönlicher Beziehungen danach haben junge Menschen ganz unterschiedlich erlebt. Hier vier Aussagen aus der Romandie und der Deutschschweiz.

Beziehungen sind wichtig

Grundlegend für unsere Gesundheit und Zufriedenheit sind positive soziale Bindungen. Wie genau funktionieren sie? Mehr dazu erfahren Sie im Online-Beitrag und Podcast.



css.ch/gesunde-beziehungen



Um meine Sprachkenntnisse zu verbessern, habe ich ein Jahr in Deutschland verbracht – ausgerechnet, als die Pandemie ausbrach. Die Schule war geschlossen, ebenso mein Taekwondo-Club. Mit meiner Gastfamilie zusammen und deren Hunden haben wir Spaziergänge unternommen und die Umgebung erkundet. Das war gut – allerdings sozial nicht sehr bereichernd. Die Rückkehr in die Normalität war hart: Die Beziehungen zu meinen Freundinnen und Freunden hatten sich verflüchtigt.

Dank der Uni hat sich alles zum Guten gewendet.

Gemeinsam mit einer Freundin besuchte ich regelmässig Studentenkonzerte und konnte mir nach und nach meinen heutigen tollen Freundeskreis aufbauen.»

Marie, Lausanne, 21



Nach der Pandemie erlebte ich viele Menschen als offener, neue Beziehungen zu knüpfen.

Auch ich selbst genoss die Treffen mit anderen Leuten auf eine neue Art und Weise. Leider haben sich aber gewisse Bekanntschaften nie wieder erholt. Vor allem Menschen, die man erst kennen gelernt hatte, verlor man schnell aus den Augen. Auch die Beziehung zu meiner Familie hat sich positiv verändert, denn während der Pandemie verbrachte ich viel Zeit mit ihr. Das war vorher aufgrund von Schule oder Arbeit nicht der Fall. Mir wurde auch klar, wie wichtig mir die Pfadi ist. Das gab mir neue Motivation, mehr Zeit in sie zu investieren. Bis heute ist die Pfadi ein wichtiger Teil meines Lebens.»

Moritz, Stansstad, 20



Der erste Lockdown hatte grosse Auswirkungen. Gemeinsam mit meinen Eltern und meinen Schwestern war ich in den Bergen. Mit meinen beiden besten Freundinnen hatte ich bloss noch telefonischen Kontakt. Mein ganzer Freundeskreis war im Tal unten. Während sechs Monaten habe ich oben auf dem Berg niemanden getroffen. Als wir zurückkehren konnten, haben wir rasch wieder begonnen, uns zu treffen und gemeinsame Abende zu organisieren.

Ich hatte nach den einsamen Monaten bloss einen Wunsch: wieder ein normales Sozialleben zu finden.

Vor allem aus diesem Grund habe ich mich damals auch impfen lassen.»

Clotilde, Villars-sur-Ollon, 23



Gar so schlimm, wie oft dargestellt, war die Pandemiezeit für mich nicht. Es gab ja genügend Möglichkeiten. Entsprechend rasch konnte ich nach Corona all meine Beziehungen wieder normal pflegen.

Ich lebe aber meine Beziehungen viel bewusster als noch vor ein paar Jahren.

Je älter man wird, desto kleiner wird der «harte Kern» – dafür sind die jeweiligen Kontakte umso intensiver. Die Zeit bringt es mit sich, dass das ehemalige enge persönliche Umfeld auf die ganze Schweiz verstreut ist. Umso wertvoller sind dann die Face-to-face-Kontakte, wo man sich übers Leben austauschen kann.»

Lisa, Luzern, 20

Wann haben Sie zuletzt nichts gemacht?

Hoher Leistungsdruck und permanent erschöpft, das ist zum Normalzustand geworden: Der Befund aus der CSS Gesundheitsstudie gibt zu denken. Welches sind die Ursachen dieser dauerhaften Übermüdung?

Fast 70 Prozent der Befragten gaben im Rahmen der CSS Gesundheitsstudie an, sich latent erschöpft und müde zu fühlen. Das ist besorgniserregend, denn der zunehmende Zeit-, Termin- und Erfolgsdruck schlägt über kurz oder lang auf die Gesundheit. Der Soziologe Hartmut Rosa spricht von einer dreifachen Beschleunigung, die uns ereilt hat: in Form des technischen Fortschritts, des sozialen Wandels und des Lebenstempos. Es sei schwierig, sich dieser Beschleunigung und Arbeitsverdichtung zu entziehen. In der Tat entpuppt es sich als Irrglaube, durch organisierte Auszeiten oder Ferien Erholung zu finden, ohne in alte Muster zurückzufallen, wenn der Alltag wieder Einzug hält.

Überquellende E-Mail-Postfächer, eine generelle Informationsflut und das Gefühl, von der eigentlichen Arbeit entfremdet zu sein, sind laut Hartmut Rosa mittlerweile für viele Arbeitsverhältnisse prägend – zum Beispiel aufgrund einer ausufernden Bürokratie mit immer mehr Kontrollvorgaben und immer weniger Handlungsspielraum. Hinzu kommt, dass permanente Ablenkung, zum Beispiel durch das Smartphone, die Aufmerksamkeitsspanne reduziert, so dass sich die Arbeit anstrengender anfühlt und das Gefühl der Erschöpfung schneller einsetzt.

Der Hauptgrund aber, warum der Soziologe skeptisch ist, dass Indivi-





duen dieser Beschleunigungsspirale entkommen können, wenn sie nicht gleich zum Aussteiger, zur Aussteigerin werden: Die Art und Weise, wie die Arbeit unser Dasein bestimmt. Das bildet sich auch in der CSS Gesundheitsstudie ab: Mit 57 Prozent gaben so viele wie noch nie an, sich unter Druck zu fühlen, immer gesund und leistungsfähig zu sein.

Druck der Selbstverwirklichung

Die Kulturwissenschaftlerin Anna Katharina Schaffner, die zur Geschichte der Erschöpfung forscht, spricht von einem Druck der Selbstverwirklichung: Die Arbeit generiert heute nicht nur das Einkommen, sie muss auch Identität stiften. Dadurch sei sie so überbewertet,

dass viele den Bezug zu sich selbst und ihren eigentlichen Bedürfnissen verloren hätten. Ähnlich klingt es bei der Ärztin Mirriam Priess: «Menschen brennen aus, weil sie die Beziehung zu sich selbst und zu ihrer Umwelt verloren haben.» Beide sensibilisieren dafür, die Ursachen der Erschöpfung nicht bloss in äusseren Bedingungen wie einer hektischen Arbeitswelt zu suchen. Jene, die sich in erster Linie darüber definieren, was sie erreichen – sei es im Beruf, im Sport oder in der Aufopferung für andere –, sind besonders anfällig für Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout.

In der SRF-Sendung «Sternstunde Philosophie» zum Thema Erschöp-

fung, in der auch Bezug auf die CSS Gesundheitsstudie genommen wurde, formulierte Anna Katharina Schaffner treffend: «Viele Grundbedürfnisse werden auf die Arbeit projiziert. Wenn dort etwas nicht gutgeht, sickert das in unser ganzes Wesen ein.» Es sei nicht verwunderlich, dass der Begriff «workaholic» aus unserem Sprachgebrauch praktisch verschwunden sei, da mittlerweile so viele Menschen dieser Definition entsprechen und sich einem Produktivitätsdiktat unterwerfen. Nicht mehr richtig loslassen können, permanent erreichbar sein; wir hätten das Nichtstun verlernt. Zudem haben wir laut der Kulturhistorikerin die Wettbewerbskultur so sehr verinnerlicht, dass in dem, was man tue, die Verwertbarkeit zum Massstab geworden sei.

So ist es wenig verwunderlich, dass die Erschöpfung zu einem Dauerzustand geworden ist. Damit einher geht das Gefühl der Entfremdung: «Viele merken gar nicht mehr, was ihnen Energie raubt und was ihnen Energie gibt», so Schaffner. Nur wenn man die eigene Existenz nicht mehr ausschliesslich durch Leistung legitimiere, lasse sich konkret erfahren, was einen aufleben lässt und den eigenen Bedürfnissen entspricht – jenseits des Anspruchs, dass dies in irgendeiner Form beruflich verwertbar sein soll. Diese Option haben zumindest all jene, deren finanzielle Existenz durch die Arbeit gesichert ist. Eigene Verhaltensmuster zu hinterfragen, ist unter diesen Umständen ein vielversprechender Weg, der gesellschaftlichen Beschleunigungslogik nicht mehr vollumfänglich ausgeliefert zu sein.

Mehr Prävention als Königsweg

«Kosten dämpfen, ja!» In dieser Sache sind sich die Teilnehmenden an der Gesundheitsstudie der CSS einig. Es werden verstärkt Massnahmen zur Prävention und zur Gesundheitsförderung gefordert, um langfristige Verbesserungen zu erzielen. Und klar ist: Der hohe Versorgungsstandard soll beibehalten werden. Ein Blick auf die Studienresultate.

Unbestritten: Qualität und Zugänglichkeit

Insgesamt sprechen sich **70 Prozent** der Befragten für die Sicherstellung der medizinischen Versorgung aus. Diese klare Mehrheit unterstreicht den hohen Stellenwert, den die Schweizer Bevölkerung der Qualität und der Zugänglichkeit von Gesundheitsleistungen beimisst.

93 Prozent für mehr Prävention

Für den Grossteil der Befragten ist mehr Prävention der Königsweg, um Kosten zu dämpfen. **54 Prozent** sagen dazu ja, **39 Prozent** eher ja.

Prävention - wer ist in der Verantwortung?

Mit **42 Prozent** steht die Politik an erster Stelle, vor der Eigenverantwortung mit **38 Prozent**. Das heisst, dass für die Verbesserung der aktuellen Situation zwar auch jede und jeder Einzelne in die Pflicht genommen wird, mehr noch wird aber vom Staat erwartet, der eine Hauptrolle in einer verbesserten Gesundheitsförderung einnehmen soll. Auffällig häufig werden zudem die Arbeitgeber mit **34 Prozent** genannt.

Bedeutende Rolle der Krankenversicherer

Ein Drittel der Befragten ist der Meinung, dass die Krankenversicherungen mehr Verantwortung für Gesundheitsförderung und Prävention übernehmen sollten. Dies dürfte damit zusammenhängen, dass diese als zentrale Akteure im Gesundheitswesen wahrgenommen werden, die – trotz gesetzlicher Einschränkungen – über indirekte Massnahmen wie Informationskampagnen oder die Unterstützung von Präventionsprogrammen Einfluss auf die Gesundheitsförderung nehmen können.

Gesundheitsbewusste belohnen

Verhaltensabhängige Prämien könnten einen Anreiz für die Bevölkerung darstellen, gesünder zu leben. Eine knappe Mehrheit von **54 Prozent** spricht sich dafür aus, dass gesundheitsbewusstes Verhalten belohnt werden soll.

Auf die Finger schauen

Ärztinnen und Ärzten, die – etwa durch unnötige Behandlungen – unerklärbar hohe Kosten verursachen, soll besser auf die Finger geschaut werden. **90 Prozent** wären sicher oder eher für eine entsprechende Regulierung.

Mehr Staat?

Unschärf ist die Abgrenzung bei der Frage, ob der Staat mehr Kosten im Gesundheitsbereich übernehmen soll. Während **49 Prozent** dem sicher oder eher zustimmen würden, wären **44 Prozent** sicher oder eher dagegen.

On- und offline: das Beste aus zwei Welten

Seit der Pandemie werden vermehrt digitale Behandlungsansätze in die psychotherapeutische Hilfe integriert, während das Angebot an Online-Selbsthilfeprogrammen wächst. Was zeichnet wirksame Angebote aus?



Laura Bielinski

ist klinische Mitarbeiterin und Postdoktorandin. Sie forscht am Institut für Psychologie der Universität Bern.

Online-Therapieprogramme sind niederschwellig und einfach zugänglich. Bei psychischen Problemen ist das ein willkommener Effekt: «Es können mehr und andere Betroffene erreicht werden als durch herkömmliche Sprechzimmertherapien», sagt Laura Bielinski, die am Institut für Psychologie der Universität Bern dazu forscht. Digitale Interventionsprogramme und Apps werden zunehmend auch mit klassischer «Face-to-Face»-Therapie kombiniert. Die Rede ist von der «Blended Psychotherapy».

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, On- und Offline-Elemente im Rahmen einer Therapie zu kombinieren. So können Fachleute ihre Patientinnen und Patienten anhalten, das Erlernte mittels digitaler Tools im Alltag weiter zu vertiefen, Tagebuch zu führen, ihre Stimmungen zu protokollieren, Achtsamkeitsübungen zu machen oder mithilfe virtueller Realität sich Situationen auszusetzen, in denen sich eine Angststörung manifestiert. Die Zeit, in der sich Therapeut/in und Patient/in gegenüber sitzen, kann so gezielter und effizienter genutzt werden. Digitale Therapieangebote können auch ein Weg sein, die Wartezeiten zu überbrücken, bis ein Therapieplatz frei wird, oder die Nachsorge sicherzustellen.

«Die Wirksamkeit von «Blended Psychotherapy» ist bis anhin vor allem bei Depressionen und Angsterkrankungen wissenschaftlich untersucht, ein grosser Teil der Angebote basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie», so Laura Bielinski. Die Abbruchquoten seien tiefer, wenn digitale Tools mit einer klassischen Sprechzimmertherapie kombiniert würden, als wenn solche Programme als reine Selbsthilfe genutzt würden.

Darauf gilt es zu achten

Mit dem wachsenden Angebot ist es nicht einfach, die Seriosität von digitalen Tools zu beurteilen. Laura Bielinski empfiehlt, auf Folgendes zu achten:

- Wird transparent gemacht, was der Zweck, der Inhalt und wer der Anbieter der Intervention ist?
- Wird der Datenschutz thematisiert und eingehalten?
- Gibt es eine Anlaufstelle für Notfälle? Das muss im Sinne der Patientensicherheit gewährleistet sein
- Ist die Wirksamkeit des Angebots wissenschaftlich belegt? In der Schweiz existiert noch kein Verzeichnis evidenzbasierter Online-Programme. Machen Sie den Vergleich mit den Angeboten in Deutschland.

Die CSS setzt unter anderem auf das psychologische Online-Training «deprexis», das Zusatzversicherte während dreier Monate kostenlos nutzen können. Es hilft, eigene Gedanken- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern.

Noch liegt viel Potenzial brach

Bei der Implementierung von Online-Programmen in klassische Therapie-Settings liegt noch viel Potenzial brach, konstatiert Laura Bielinski. Seit der Pandemie haben die Erfahrungen mit digitalen Interventionen in der Routineversorgung zwar zugenommen. Beispielsweise hat sich die Nutzung der Videotelefonie – auch dank zeitlicher und örtlicher Flexibilität – stärker etabliert. Es mangle aber noch an Wissen und Erfahrung, wie digitale Interventionen optimal einzubetten seien. Deshalb wäre es wünschenswert, wenn dieser Aspekt auch in Weiterbildungen von Fachleuten vertieft würde.



Gerade durch «Blended-Psychotherapie»-Lösungen wie «YLAH» – sie wird von der CSS durch das Förderprogramm «Future of Health Grant» unterstützt – nimmt sowohl seitens der Fachleute als auch der Hilfesuchenden die Bereitschaft zu, analoge mit digitalen Lösungen zu verbinden. So kann das Beste aus zwei Welten kombiniert werden. «Solche innovativen Ansätze sind wichtig, um die Barrieren zu durchbrechen, die psychisch belastete Menschen davon abhalten, Hilfe zu finden», meint Anne Bode, Leiterin des CSS Gesundheitsmanagements.

«Blended Psychotherapy» sei eine Chance, die Psychotherapie sowohl für die Patienten als auch für die Behandler zu optimieren, betont Laura Bielinski. Das kommt auch in der aktuellen CSS Gesundheitsstudie zum Ausdruck: Mehr als 70 Prozent sehen die Digitalisierung als grösste Chance, die Kommunikation und Vernetzung zwischen der Ärzteschaft und den Patientinnen und Patienten zu verbessern.

Seriös und wirksam?

Ist das Online-Programm seriös und wirksam? Da in der Schweiz noch kein entsprechendes Verzeichnis existiert, lohnt sich die Konsultation des Verzeichnisses zu «digitalen Gesundheitsanwendungen» in Deutschland:



diga.bfarm.de

Welche Vorsorge macht wann Sinn?

Auch bei Personen, die sich gesund fühlen, helfen Vorsorgeuntersuchungen – sogenannte Screenings – mit, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Denn je rascher dies geschieht, desto besser stehen die Heilungschancen. Hier ein Überblick über die verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen und -empfehlungen.

Vorsorge bei Kindern und Jugendlichen

Gerade bei Kindern und Jugendlichen spielt die Vorsorge eine wichtige Rolle. Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie gibt detaillierte Checklisten für Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen heraus. Sie stellen sicher, dass keine für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen relevanten Aspekte vergessen gehen.



[paediatricschweiz.ch](https://www.paediatricschweiz.ch)

Gebärmutterhals: Zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs wird Frauen ab dem 21. Lebensjahr ein Zellabstrich aus dem Gebärmutterhals («Pap-Abstrich») empfohlen.

ab
18

Arterielle Hypertonie: Bluthochdruck (Hypertonie) ist einer der zentralen Risikofaktoren im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb sollte ab dem 18. Altersjahr alle drei Jahre und ab dem 40. Altersjahr gar jährlich ein Screening stattfinden.

ab
21

ab
40

Cholesterinmessung: Alle zwei bis fünf Jahre wird Personen ab 40 Jahren je nach Risikoabschätzung ein Screening auf Gesamtcholesterin empfohlen.





Diabetes: Alle drei Jahre wird ein Screening bei allen erwachsenen Personen ab dem 45. Altersjahr empfohlen.

ab
45

Brustkrebs/Mammografie: Seit Jahren wird über die Sinnhaftigkeit einer Mammografie gestritten. Grund dafür ist unter anderem die grosse Zahl falsch-positiver Befunde (es wird ein positives Testergebnis nachgewiesen, obwohl die Frau gesund ist). Deshalb empfiehlt EviPrev (siehe Kasten), bei Frauen zwischen 50 und 75 Jahren eine Screening-Mammografie durchzuführen, nachdem mit der Patientin die Vorteile und Risiken besprochen wurden.

ab
50

Bauch-Aortenaneurysma: Ein Aneurysma ist eine Ausbuchtung einer Schlagader, die plötzlich aufreissen kann. Männern zwischen 65 und 75 Jahren, die aktive oder ehemalige Raucher sind, wird empfohlen, einmalig eine Ultraschalluntersuchung des Abdomens auf ein Aneurysma der Bauchaorta durchzuführen.

ab
65

Dick-/Enddarmkrebs: In der Schweiz sterben schätzungsweise 2 von 100 Personen vor dem 80. Lebensjahr an Darmkrebs. Um die Sterbehäufigkeit zu senken, wird Erwachsenen zwischen dem 50. und 75. Altersjahr eine Vorsorgeuntersuchung zur routinemässigen Früherkennung von Darmkrebs empfohlen.

Prostatakrebs: Die Messung des PSA (Prostata-spezifisches Antigen) ist – wie die Mammografie – umstritten, nicht zuletzt, weil die Ergebnisse klinischer Studien zu Diskussionen Anlass geben. Ein Screening ist bei Männern ab 40 Jahren mit einem erhöhten Risiko angezeigt, zum Beispiel, wenn bereits der Vater an Prostatakrebs litt.



EviPrev

Das Programm EviPrev hat zum Ziel, in der schweizerischen Gesundheitsversorgung präventive und gesundheitsfördernde Massnahmen zur Vermeidung und frühzeitigen Erkennung von Krankheiten zu fördern. EviPrev wurde von den medizinischen Instituten der Universitäten Lausanne, Bern und Zürich sowie vom Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut entwickelt.



eviprev.ch

Lebst du
gerade im
Jetzt?

css.ch/lebenszeit

CSS