

Sport ist – von wegen

***Ist Sport schädlich? Die Wirren
Gesundheitsreform hat die Gen
Läufer die maroden Kassen od
prägtes Gesundheitsbewusstse***



***Der durchschnittliche Beitragssatz hat im
Jahr 2003 die 14%-Marke durchbrochen.***

An Krankheiten verdient man sich dumm und dämlich. Wer gesund bleibt, liegt nicht im Trend der Zeit. Regierungsoption, Pharma-Konzerne und Ärzte-Kammern haben wieder ganze Arbeit geleistet. Zerredet haben sie durchgreifende Refomansätze, die den Bürgern die

Verantwortung für ihr leibliches Wohl in die Hände zurückgibt.

Die Themen Prävention durch gesunde Lebensführung, absolute Transparenz der Kosten und Entscheidungskompetenz in Bagatell-Erkrankungen wie Schnupfen, Husten und Heiserkeit lassen sich eben nur über

den Geldbeutel steuern, denn was sich im der Portemonnaie bewegt, bewegt Kopf und Gemüt. Warum sonst wird der Arbeitgeberanteil der Krankenversicherung (und Rentenversicherung) nicht als Lohn ausbezahlt, damit der „mündige Bürger“ seine Rechnung selbst begleicht? Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß. Und was der ständige Arztbesuchsummel wegen nichts und wieder nichts kostet, darf laut Reform nun, wenn man will, erfahren. Halb ist nicht ganz, warum

muss das System vor dem Bürger die Außmaße der Misswirtschaftlichkeit diverser Arztbesuche und -Praktiken verschleiern? „Da muss man unbedingt danach schauen, kommen Sie morgen nochmal vorbei. Sollen wir nicht auch gleich nach den Zähnen ihrer Tochter schauen? Was fürsorglich klingt, macht einen Berufsstand sorgenfrei – und betrügt den „mündigen Bürger“ um das Sorgerecht für sich und seinen Körper.

Das Ende vom Lied ist ein munterer Krieg der Statistik: Die Lebenserwartung ist doch gestiegen. Zwischenfrage: Bereinigt vom unsäglichen Sterben der Kriege und Seuchen?“ Uns geht’s heute allen besser. Zwischenfrage: „Länger leben an Tropf und Schlauch?“

Doch so wie beim Konsumverhalten sich das Motto, „Masse statt Klasse“, in unsere Gesellschaft über die zweifarbigen Zeitungsbeilagen ins Bewusstsein gräbt, zählen heute die Anzahl der Jahre mehr als die Lebensqualität. Liebe geht durch den Magen, Gesundheit beginnt im Kopf. Doch der spielt im knallhart organisierten Umgang mit Patienten eine untergeordnete bis gar keine Rolle. Selbst vor Menschen mit Blick auf das Ende, macht die Unmenschlichkeit dieses subventionierten Selbstbedienungsapparates nicht Halt. Nach Rettung suchende Krebspatienten kön-

Mord

**um das leidige Thema
müder bewegt. Belasten
er spart deren ausge-
in eine Menge Geld?**

nen ein Lied davon singen. Röntgenbilder statt ehrliche und motivierende Gespräche, technische Behandlungen statt seelischer Unterstützung. Kernspintomographie nimmt den Tumor ins Visier, doch der Mensch kuckt in die Röhre.

Im gleichen Zuge wie Eigenverantwortung und Selbstbewusstsein zunehmen, wächst das Immunsystem über sich hinaus. Drum können Privatversicherte schon längst nur den „worst case“ abdecken. Sie können sich mit einer hohen Selbstbeteiligung an den Behandlungskosten und einer selbstfinanzierten Zahnarztstrategie dem gigantischen Kostendruck des maroden Krankenkassensystem entziehen. Eine Gesellschaft, die sich

schon einen Drittwagen samt der dazugehörigen Autoinspektionen leistet, muss in der Lage sein, die Kosten für die Pflege und den Erhalt seiner Dritten im Mund, selbst zu finanzieren. Gesunde Zähne sind Luxus, bei diesem Thema geht's nicht ans Leder.

Auf diese Weise sind Versicherungsbeiträge für einen Erwachsenen und zwei Kindern ab 220 Euro monatlich bei möglicher Rückvergütung von bis zu bis zu drei Monaten bei Leistungsfreiheit möglich. Zum Vergleich: Gesetzliche Krankenkassen belasten den Versicherungsnehmer mit mit rund 14 Prozent des Bruttoeinkommens. Das ergibt bei einem Lohn von 3450 Euro den satten Höchstbeitrag von 483 Euro monatlich.

Dank der Reform dürfen die gesetzlichen Kassen nun Bonusysteme ausarbeiten. Zum Beispiel das Kombi-Modell der AOK sieht eine monatliche Ersparnis von 50 Euro vor bei 350 Euro Selbstbeteiligung. Voraussetzung: Teilnahme an einem Fitness-Test und an den vorgeschrieben Vorsorgeuntersuchungen.

Wenn im Herbst die Blätter fallen, und die Stürme frische Bazillen übers Land weht, treibt die Erkältung die geplagten nicht ins Bett, sondern fesselt sie auf die Stühle überfüllter Wartezimmer.

„Nehmen Sie das, dort gleich um die Ecke bei der Apotheke“, statt, „wie wär's zur Vorbeugung frühmorgens mit einem Dauerlauf?“ Mit dem Slo-

info: Gesundheitsreform kompakt

Endlich geht's voran

Folgende für Sportler wichtige Änderungen wurden für die Gesundheitsreform 2003 (Stand 1. 11.) vereinbart:

Arzneimittel:

Übernommen werden nur vom Arzt verschriebene Medikamente, die nicht frei erhältlich sind.

Der Versandhandel von Medikamenten (z.B. durch Internet-Apotheken) ist künftig gestattet.

Gesundheitskarte:

Die bisherige Versichertenkarte soll ab 2006 durch eine Gesundheitskarte ersetzt werden. Auf dieser sollen Daten wie bisher durchgeführte Therapien gespeichert werden.

Kostenerstattung:

Alle Versicherten sollen künftig das Recht haben, statt der Direktabrechnung mit der Krankenkasse eine Kostenerstattung zu wählen.

Patientenquittung:

Nach einem Arztbesuch haben die Patienten Anspruch auf eine Quittung

über die Leistungen und Kosten.

Sehhilfen:

Brillen müssen künftig komplett selbst bezahlt werden.

Selbstbehalts-Tarife:

Krankenkassen sollen künftig Selbstbehalts-Tarife anbieten dürfen, bei denen ein Teil der Kosten vom Versicherten selbst getragen wird, dafür aber der Beitrag niedriger ist. Auch Bonifikationen für gesundheitsbewußtes Verhalten sind nun möglich.

Zahnersatz:

Ab 2005 soll Zahnersatz nicht mehr von den Gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden.

Zuzahlungen:

Für Arzneimittel müssen 10 Prozent zubezahlt werden, und zwar mindestens 5, maximal aber 10 EUR pro Packung.

Im Krankenhaus soll die Zuzahlung künftig 10 EUR pro Tag betragen, maximal für 28 Tage pro Jahr.

gan „Damit Deutschland gesund bleibt“, wirbt das Ministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung auf ihrer Homepage (www.die-gesundheitsreform.de) für die magere Reformausbeute.

Dagegen wirkt der Wahlspruch

der Marathon Finanz AG, „Laufen wird belohnt“, echt fortschrittlich. Die Marathon Finanz AG bietet Sportlern im Bereich Krankenversicherung Tarife an, wie zum Beispiel Nichtraucher, Normalgewicht oder Gesundheitsvorbeugung wirtschaftlich belohnen. Im Bereich private Rente, Lebensversicherung oder dem Berufsunfähigkeitsschutz bietet die Marathon Finanz AG Gruppentarife an, die einen Rabatt von drei bis vier Prozent gegenüber den herkömmlichen Tarifen vorsehen“, erklärt Dr. Michael Ziegler, Chef dieses Unternehmens.

Doch genau dieser Ansatz birgt schon wieder Zündstoff für hitzige Debatten. „Sport ist Mord.“ Wir alle kennen diesen markanten Ausspruch des britischen Politikers Sir Winston Churchill († 1965), der paffenderweise mit seiner dicken Havanna satte 90 Jahr

Witziges und Nützliches rund um das Thema „Sport ist Mord“

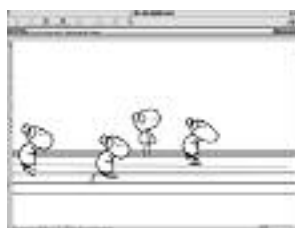


Musikalisch: Die Hard-Rocker „die-Happies“ fordern in ihrer „Sport ist Mord“-Akti-

on während ihrer Album-Tour in Deutschlands Städten die Fans in diversen Sportarten heraus. Musikprobe gefällig? www.diehappies.de/frame/frame34.htm

Toderst: Der Band versammelt heitere und todernste, zynische und kulturkritische

Texte über das Massenfaszinosum Sport. Aktiv beteiligt sind u. and. Roland Barthes, Bertolt Brecht, Umberto Eco, Erich Kästner, Reinhold Messner. EUR 9,60



Sehenswert: Einen genialen Flash-Film zu Gefahren im Sport gibt's vom italienischen Multimedia-Künstler Bruno Bozetto unter http://brecht.edustria.com/joke-data/mr_otto_olympics.swf



Der Schein trügt: Stürze und Sportverletzungen wie hier bei einem Inline-Start verlaufen oft glimpflich. Den unbedarfte Zuschauer aber schrecken diese Bilder ab – für ihn machen sie den Sport gefährlich.

uns Erwachsene auf artgerechte Pfade zurückführen.

Ziegler betrachtet das Thema „Sport ist

Mord“ von der kaufmännischen Seite: „Ein fitness- und gesundheitsbewusstes Verhalten, wie es der Freizeit-Läufer ja idealtypisch an Tag legt, führt nachweislich zu geringeren Ausgaben der Krankenversicherer für Gesundheitsleistungen.“ Wesentlich geringere Behandlungskosten für Herz-Kreislauferkrankungen und deren Folgewirkungen (fast 50 Prozent aller Todesfälle sind in letzter Konsequenz eine Folge von Herz-Kreislaufproblemen), wesentlich geringere Behandlungskosten für Erkrankungen in Folge falscher Ernährung und Übergewicht, deutlich geringerer Raucheranteil. Der Raucher hat zwar eine kürzere Lebenserwartung, versicherungsmathematisch betrachtet, verursacht der Raucher jedoch in seinen letzten Lebensjahren weitaus überproportionale Behandlungskosten

Eine ganz wesentliche Einsparung einer sportlichen Lebensführung erkennt Ziegler auch bei den Behandlungskosten für Psychotherapie, die von Nicht-Sportlern intensiver in Anspruch genommen wird. Das Bewusstsein für Gesundheits-Prophylaxe bei Freizeitsportlern und -läufern ist deutlich höher ausgeprägt. Womit sich der Kreis zu Churchills zweitem Zitat, „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“, wieder schließt.

„Unbestritten ist dagegen, dass Leistungssportler, insbesondere in Ballsportarten wie Fußball, Handball, Basketball, für die Krankenversicherer wegen der hohen Verletzungsgefahr ein schlechtes Risiko sind“, räumt Ziegler ein. Doch die Zahl von einigen tausend Profisportlern ist im Vergleich zu Millionen von Freizeitsportlern und -läufern jedoch versicherungsmathematisch von untergeordneter Bedeutung.

erleben durfte. Dieter Hildebrand setzte in seinem kabarettistisch Beitrag vom 3. Mai 1998 für das Online Magazin www.gazette.de der Läuferzene noch eins drauf: „Alles was über mehr als 800 Meter gelaufen wird, gewinnen geklonte Gazellenmenschen aus Kenia. Olympische Spiele reißen keinen mehr aus dem Sessel hinter dem Ofen. Triathlon ist noch beschwerlicher als Marathonlauf. Wie kam's denn eigentlich dazu?“

Der idiotische Marathonlauf, der sich auf einen wichtigtuertischen Griechen bezieht, dem man überhaupt nicht aufgetragen hatte, nach Athen zu laufen, um die Siegesbotschaft mitzuteilen, man hätte dort die Perser puttmacht, und der dann - bei dieser Hitze erklärlich - tot zusammenbrach und dann noch ein paar tausend Jahre lang für diese Dummheit geehrt wurde, war der Versuch, alle vier Jahre wieder einen toten Läufer zu bekommen, der, das macht die Sache noch kindischer, gar keinen Sieg mehr mitzuteilen hatte.

Nachdem es schon lange keinen toten Marathonsieger mehr gegeben hat, erfand man den Triathlon. Erfolg Null. Diese Trottel überstehen alles.

Schaut in den Spiegel, Leute, wenn ihr zwei Stunden über die Stra-

ßen gejoggt seid. Es schaut nichts dabei heraus. Sport ist die Lösung keines Problems. Sport ist selber eins.

Sitzenbleiben, Freunde, wenn die Gehmuskeln sauer sind. Wenn dein Fahrrad auf den Großglockner will und du bist schon ein bisschen älter, lass es fahren. Sport ist lebensgefährlich. (vollständiger Artikel nachzulesen unter www.gazette.de/Archiv/Gazette-3-Mai1998/index.html)

Ob „Sport ist Mord“ oder „Sport ist lebensgefährlich“, die auf drei Worte reduzierte Schwarz-weiß-Philosophie lässt bei näherer Betrachtung also erkennen, dass damit eigentlich nur der Leistungssport in seiner extremen Form gemeint sein kann. Denn wie sonst könnte Churchill sagen: „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Und Gutes ist Erholung, Spaziergang, Walking, eben all jene Bewegungen, die der Mensch schon seit tausenden von Jahren bei seinen Streifzügen durch Wälder oder bei der Arbeit auf Feldern verrichtete.

Alltag war früher Bewegung. Wie weit sich unsere Gesellschaft von den existenziellen Grundrechten des Körpers auf Aktivität freiwillig entfernt hat, spiegeln die krampfhaften Tipps von Geld-Online wieder:

- Besorgungen zu Fuß oder mit Rad
- Brötchen morgens zu Fuß holen
- eine Haltestelle früher aussteigen
- Hund als Aktivpartner nutzen
- Wandern gehen
- Nach dem Restaurant-, Kino-, Theater-, Konzertbesuch noch spazieren
- Spaziergänge am Abend und am Wochenende unternehmen
- Zeitung morgens zu Fuß holen (Abo abbestellen, aber nicht running-pur)
- Aufzüge meiden
- Auto nicht unbedingt direkt am Firmeneingang parken
- Machen Sie eine aktive Mittagspause (Sport, Fitness, Spaziergang etc)
- Nutzen Sie, wenn möglich, ein Fahrrad für den Weg zum Büro, oder stellen Sie sich ein Fahrrad am Unternehmen ab (aktive Mittagspause oder Büroschlussaktivität)
- Stehen Sie beim Telefonieren auf

So weit also ist es mit uns gekommen, oder besser, soweit hat uns das gesetzliche Absicherungsmodell gebracht. Wer hilft, schafft Hilfsbedürftige. Angesichts der schlappen Gesundheitsreform erscheinen die tiefenpsychologischen Ansätze von Dr. Michael Ziegler fast schon revolutionär. „Laufen wird belohnt“. Lohn als Anreiz hat sich in der Kindererziehung hundertfach bewährt, da wird es auch

Die Medizin aber sieht Gefahren im Leistungssport nicht nur im höheren Verletzungsrisiko, sondern meint, dass viel Sport an sich schädlich sei. Die Ansichten der Bewegungsmedizinerin und Wissenschaftlerin Prof. Dr. Bente Klarlund-Pedersen von der Universität Kopenhagen, Dänemark sind „symptomatisch“ für die Schulmedizin. Sie hat in einer Studie belegt: Es kommt nicht nur darauf an, wie intensiv man Sport treibt, sondern wie lang man Bewegung macht. Beim 5. Internationalen Expertenforum „Immun-Therapie“ in Jerusalem im Juni 1996 brachte sie dazu ein anschauliches Beispiel: Wer bis zu einer Stunde joggt, der tut seinem Körper etwas Gutes. Wer zwei Stunden und mehr joggt, der schwächt sein Immunsystem ganz enorm. Die Quintessenz der Studie: Zu langes und übertriebenes Training stört die natürlichen Abwehrkräfte so sehr, dass der Betroffene besonders anfällig für Infektionen wird. So weit ist das richtig: Aber nur für den kurzen Zeitraum, bis sich der Körper erholt hat. Auch ein Nachtmensch, ein Schichtarbeiter oder psychisch durch Beruf und Stress angespannter Mensch ist erschöpft und folglich mit einem niedrigen Immun-Level versehen. Und was ist mit den zig Allergiefällen? Sie kämpfen ebenfalls durch Umweltbelastungen geschwächt mit ihrem Immunsystem. Wichtiger Unterschied: Der ambitionierte Sportler verkürzt durch Training seine Regenerations-

geschwindigkeit. Der Körper passt sich an die höhere Belastung an. In Zeiten moderater Belastung zwischen den Wettkämpfen strotzen diese Sportler vor Gesundheit und Kraft. An Schlafentzug und psychische Überbelastungen aber gewöhnt sich der Mensch nie – er ist dafür nicht gemacht.

Recht wiederum muss man Prof. Dr. Klarlund-Pedersen geben, wenn man Ihre Erkenntnisse auf den Profisport bezieht, dort, wo mittels Nahrungsergänzung und Präparaten mehr aus dem Körper geholt wird, als er freiwillig gibt. Im Profisport kann sogar das Risiko für Krebsanfälligkeit in den Körperzellen steigen. Sie führt aus: „Immer wieder fallen Menschen beim Sport wie vom Blitz getroffen – tot um. Die Ursache dafür hat damit zu tun, dass in unserer Gesellschaft Schnupfen und andere Erkältungskrankheiten erschreckend banalisiert werden. Man sagt zwar: „Ich bin furchtbar erkältet und habe Fieber!“ Aber man tut nichts dagegen, nimmt ein Medikament gegen das Fieber und führt weiter ein ganz normales Leben. Man ist sich nicht bewusst, welchen gefährlichen Belastungen Herz und Kreislauf ausgesetzt sind.“

Auch hierfür hat der britische Premierminister Winston Churchill ein Zitat parat: „Es gibt drei Sorten von Menschen: solche, die sich zu Tode sorgen; solche, die sich zu Tode arbeiten; und solche, die sich zu Tode langweilen.“ *fef*

Total platt: Laufen bis zur Erschöpfung erweitert den Horizont. So ein Erlebnis macht die eigenen Grenzen fassbar. Erst tut's weh, danach fühlt man die Kräfte einer bislang verborgenen Welt. Daher treibt es Marathon-Läufer immer wieder auf die lange Strecke.



interview: Läufer leben gesünder

Laufen wird belohnt

D Michael Ziegler hat 2002 einen Versicherungsmakler gegründet mit dem für Sportler verheißungsvollen Namen „Marathon Finanz AG“.



?: Herr Dr. Ziegler, was verbirgt sich hinter Ihrem Slogan „Läufer werden belohnt“?

Dr. Ziegler: Einige private Krankenversicherer haben auf den Trend zum Fitness- und gesundheitsbewusstsein reagiert und bieten Bonuszahlungen für Nichtraucher und Normalgewichtige. Im Bereich private Rente oder Berufsunfähigkeit bieten wir Tarife, die bis zu vier Prozent unter normalen Angeboten liegen.

?: Wie hoch sind die Zahlungen und was muss ich dafür tun?

Dr. Ziegler: Wenn der Hausarzt die positive Lebensführung bestätigt, kann sich der Versicherte alle drei Jahre auf 100 Euro freuen. Auch bei den Beiträgen sind gegenüber den üblichen Krankenversicherungstarifen teils erhebliche Einsparungen möglich.

?: Nun hat unsere Regierung die Gesundheitsreform verabschiedet. Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden?

Dr. Ziegler: Auf jeden Fall sind die Beschlüsse ein Schritt in die richtige Richtung, die Beiträge stabil zu halten. Ich hätte mir aber gewünscht, dass der Bürger mehr Eigenverantwortung für seine Gesundheit erhält.

?: Wie könnte man das realisieren?

Dr. Ziegler: Wir müssen weg von dem

Konsumverhalten in Arztpraxen. Modelle mit Selbstbeteiligung und Rückerstattung bei Leistungsfreiheit hätten den Geldbeutel der Pflichtversicherten entlastet und den Sinn für das Thema Wirtschaftlichkeit geschärft. Wichtig wäre auch die Transparenz der Kosten gewesen.

?: Der Kostennachweis ist nun beschlossen, allerdings nur auf ausdrücklichen Wunsch der Patienten.

Dr. Ziegler: Die Halbherzigkeit der Beschlüsse liegt am mangelnden Mut in der Politik, auch für unpopuläre Entscheidungen einzustehen. Politik nach Kassenlage. Den reinen Wein gibt's in Raten im Rhythmus der Wahlperioden.

?: Die Zielsetzung ihrer Marathon Finanz AG ist es, die Themen Laufen, Fitness- und Gesundheitsbewusstsein profitabel für ihre Kunden mit Altersvorsorge, Krankenversicherung und Berufsunfähigkeit zu verbinden. Stellt sich aber die Frage: Leben Sportler wirklich gesünder?

Dr. Ziegler: Ja, das kann ich nur aus eigener Erfahrung bewerten. Ich als Läufer fühle mich pudelwohl. Meiner Meinung nach, ist Sport nur schädlich, sobald man sich zu hohe Ziele setzt, sich überfordert. Wer aber wohl dosiert trainiert, passt seinen Körper den neuen Anforderungen an.

?: Welches war bislang Ihr schönstes Lauferlebnis?

Dr. Ziegler: Erst kürzlich der Drachenlauf im Siebengebirge bei Bonn. 1000 Höhenmeter auf 27 Kilometer, dabei schöne Blicke auf Rhein und weit in die Eifel. Bei diesem Lauf können teils wegen der schmalen, technisch anspruchsvollen Wege nur 500 Läufer starten (www.drachenlauf.de).

?: Wir danken für das Gespräch?

Mehr infos unter: www.marathon-finanz.de oder Tel. 0221/430 58-34, Schlegelstr. 16, 50935 Köln