

**«DAS LEBEN KANN  
BEKANNTLICH AUCH  
ZUM TODE FÜHREN»**

Zwischen Botox und Bierbauch: Was bedeutet «Gesundheit» in der heutigen Gesellschaft? Machen wir im Bereich Gesundheitsvorsorge genug, zu wenig, zu viel? Arzt Marco Caimi über gesunde und ungesunde Vorsorge.

**Marco Caimi, in welchen Lebensbereichen lohnt es sich aus Ihrer Sicht besonders, gut vorzusorgen?** Wenn man das einen Arzt fragt, kann er nur mit «im Bereich der Gesundheitsvorsorge» antworten... Allerdings kann das Leben bekanntlich auch zum Tode führen. Deshalb ist es wichtig, im Bereich Gesundheit richtig zu investieren. Pflegen wir unser Herz-Kreislauf-System und unsere Skelettmuskeln und Knochen gut, ist dies nicht nur die halbe, sondern schon fast die ganze Miete. Die anderen Organe ziehen dann gewissermassen mit. Zahnärzte würden noch unsere Beisserchen anführen – finde ich okay!

**Sorgen wir genügend vor – oder sorgen wir uns zu sehr?** Ich zitiere gerne Erich Kästner: «Wird's besser? Wird's schlimmer? / Fragt man alljährlich / Seien wir ehrlich: / Leben ist lebensgefährlich.» In der Tat gibt es immer mehr Hypochonder, die am liebsten wöchentlich alles untersucht hätten. Aber: Wer viel misst, misst auch viel Mist. Trotzdem sind gezielte und individuelle Vorsorgeuntersuchungen durchaus sinnvoll. Deshalb beginnt bei uns jeder Check-up mit einem 30-minütigen Vorgespräch: Was ist die medizinische Geschichte und Gegenwart der Kunden? Die familiäre Geschichte? Und: Was wollen sie wissen, was interessiert sie? Dann erst machen wir einen Untersuchungsvorschlag.

**Lebt unsere Gesellschaft in einem Gesundheits- bzw. Jugendlichkeitswahn?** Wer würde nicht gerne ewig jung bleiben oder zumindest jugendlich aussehen? Von einem Jugendlichkeitswahn würde ich aber nicht sprechen, auch wenn plastische Schönheitsoperationen und Botox-Injektionen zunehmen. Gemessen an der Gesamtbevölkerung ist dies aber ein noch immer verschwindend kleiner Teil. In Sachen Gesundheit klafft die Schere immer weiter auseinander: Es gibt einen kleinen Teil der Gesellschaft, der beinahe schon wahnmässig elektronische Geräte vernichtet, die Handy-Antennen sprengen möchte, nur noch in Reformhäusern linksdrehendes Wasser kauft und vollmondangesätes Vollkornbrot isst; und einen anderen Teil, der im Stil «nach mir die Sintflut» lebt. Richtig ausgewogen leben leider noch zu wenige: körperbewusst und lustbetont! Ein hedonistisches, aber gesundes Prinzip – für Körper, Seele und Geist!

**Gehen Männer und Frauen Gesundheitsvorsorge unterschiedlich an?** Da fällt die Antwort einfach aus: Männer gar nicht und Frauen zunehmend (aber: keine Regel ohne Ausnahme, natürlich). Männer sind immer noch Indianer, die keinen Schmerz und wenn doch: Wurzel zwischen die Zähne und zum Arzt erst mit dem Arm unter dem Kopf – oder dem Tumordarm im Aktenkoffer, nachdem das Stuhlgang-App auf dem Smartphone den siebenunddreissigsten Tag am Stück wegen einer Unregelmässigkeit geblinkt hat. Frauen sind viel besorgter, gehen fünfmal häufiger zum Arzt, auch zur Vorsorge. Wenn es allerdings um die praktische, präventive Umsetzung geht, bleibt es bei vermeintlich ausgewogener Ernährung, Super-sofnpilates, Wellness-Wochenende oder Beautyfarm. Beim Wort «Training» erfolgt meist kollektives Naserümpfen. Schweisstreibendes ist auch des holden Weibes Sache nicht!

**Was bedeutet denn «vorbeugen und vorsorgen» aus gesundheitlicher, medizinischer Sicht?** Eine Vorsorge im Sinne einer finanziellen Altersvorsorge mit einem mehr oder weniger

garantierten Return on Investment gibt es in der Medizin natürlich nicht. Nach 20 Jahren stellen wir fest, dass wir uns durchaus auf eigene Wahrnehmungen, Gefühle und Intuition verlassen können. Dazu braucht es aber den Respekt vor dem eigenen Körper und dessen Pflege mittels regelmässiger Aktivität. Der Couch-Potato, der intuitiv meint, jeden Tag zehn Biere trinken zu müssen, wird gesundheitlich mit grosser Wahrscheinlichkeit Schiffbruch erleiden.

**Welches ist in unserer Gesellschaft der kapitalste Fehler, wenn es ums Thema Gesundheitsvorsorge geht?** Der grösste Fehler liegt in einer falschen Gesundheitskommunikation. Wir Ärzte drohen immer, verbieten, schneiden Fett weg (also auf dem Teller), reduzieren Kalorien – eine reine Drohmedizin, von der niemand mehr was hören will. Ich kann jemandem das Laufen schmackhaft machen, indem ich ihm sage, dass er damit vielleicht den Herzinfarkt verhindert. Oder aber ich erzähle ihm vom Sonnenuntergang, den er beim Laufen sieht, wenn er vom Stazer Wald nach St. Moritz runterläuft und sich auf das Abendessen freut – oder dass er (oder sie) besseren Sex hat, weil Laufen die Durchblutung auch im Unterleib fördert.

**Was ist für Sie gesunder Menschenverstand in Sachen Work-Life-Balance?** Die Regeln der Natur, des Lebens zu respektieren. Das bedeutet Oszillation: Spannung – Entspannung, schlafen – wach sein, Flut und Ebbe, Aktivität – Ruhe. Viel arbeiten ist absolut okay, aber es braucht (nebst den Ferien) ganz kleine tägliche oder grössere Relaxationsinseln, wie zum Beispiel Long-Weekends. Diese Auszeiten laden die Batterien. Keiner ist 365 Tage pro Jahr in Form und erreichbar. Grosse Teile der arbeitenden Bevölkerung glauben aber, dass dies möglich ist. Welch ein Trugschluss!

**Wie viel können wir uns Gesundheit künftig noch kosten lassen – privat wie von Staates wegen?** Bei der Gesundheit müssen wir viel mehr an die Eigenverantwortung appellieren. Es kann nicht sein, dass der Patient zum Gesundheitskonsument wird. Schulen und Betriebe können Mitarbeitende schulen – eben lustbetont und nicht drohend-überwachend. Das kostet wenig und wenn dafür kein Budget vorhanden ist: mal bei den Pensionskassen nachfragen. Verhindert man beispielsweise einen vorzeitigen Ausfall eines 45-jährigen Familienvaters mit zwei schulpflichtigen Kindern, kann man mit diesem Betrag Hunderte von Mitarbeitenden schulen.

**Welche Sorge plagt Sie persönlich am meisten?** Wenn ich ehrlich bin: der Tod. Ich halte es mit Woody Allen, der gefragt wurde, was er vom Tod halte und darauf antwortete: «Ich bin ganz dagegen.» Ich versuche zu geniessen, trinke gerne Rotwein und Bier, trainiere fast täglich mindestens eine halbe Stunde Ausdauer oder Kraft und schaue, genug Sex zu haben. Für den Geist lese ich enorm viel und gerne. Und dann ist da das Prinzip Hoffnung, dadurch möglichst lange unversehrt zu bleiben.



Dr. med. Marco Caimi, 1962, ist selbstständiger Arzt für Rehabilitation und Gendermedizin, Management-Trainer für innerbetriebliche Gesundheitsförderung und Autor diverser Fachseller sowie eines Blogs auf [www.aequilibris.ch](http://www.aequilibris.ch).