

Das beschleunigte Leben

Stefan Neuner-Jehle

Chefredaktor «Primary and Hospital Care»

Bewegung und Geschwindigkeit waren früher ein biologischer Überlebensvorteil, und regelmässige körperliche Aktivität gilt auch heute noch als Schlüsselement für ein gesundes und langes Leben. Sobald jedoch der sportliche Leistungsanspruch ins Spiel kommt, werden die Schattenseiten der Bewegungsaktivität sicht- und spürbar: Durch chronische Überlastung schmerzen Sehnen und Muskeln, entzündeten sich Gelenke und brechen ermüdete Knochen. Hinzu kommen Unfälle, die während der sportlichen Aktivität akut passieren, mit ihren teilweise gravierenden Folgen auf die Gesundheit. Lassen Sie uns über die Rastlosigkeit und die Beschleunigung in *unserem Alltag* nachdenken, jenseits der rein körperlichen Bewegungskultur.

Ermüdung und Erschöpfung bei zu *hohem Tempo* und zu *hohem Leistungsanspruch* finden wir auch im psychischen Bereich. Stresserkrankung, Ausbrennen, im Extremfall dauerhafte Invalidität sind die Folgen. Erschreckend ist, dass schon Kinder und Jugendliche in dieses Hamsterrad geraten, zu Höchstleistungen gepusht werden und dann nicht selten zusammenbrechen. Sie sind mit Frühförderung, Prüfungsstress und hoher Erwartungshaltung oft überfordert, und erschreckenderweise beginnt dies schon im Primarschulalter. Hand aufs Herz: Sieht der Wochenplan Ihres Teenager-Sprösslings nicht aus wie die Agenda einer Managerin oder eines Managers? Ist das gesund?

Serie Sport und Bewegung

Sport und Bewegung – ein wichtiges und auch durchaus kontroverses Thema in der täglichen Beratung von Patientinnen und Patienten, in der Praxis wie im Spital. Diese Serie soll einen Überblick geben über das aktuelle Wissen rund um die Gesundheitseffekte von Sport und Bewegung. Die aktuellen Bewegungsempfehlungen werden ebenso beleuchtet wie Aspekte der Beratung und Abklärung von Patientinnen und Patienten vor Aufnahme einer sportlichen Tätigkeit, Aspekte der Gesundheitsförderung und den Möglichkeiten, aber auch den Grenzen und Risiken von Sport und Bewegung.



© Natalia Shcherbyna / Dreamstime

Das *beschleunigte Leben* macht auch vor unserem medizinischen Geschäft nicht Halt. Patientinnen und Patienten wünschen immer schnellere und umfassendere Abklärungen von Beschwerden und immer mehr Screening-Untersuchungen. Die Haltung des abwartenden Beobachtens wird schlecht toleriert, selbst wenn sie rational begründet wird. Der Anspruch auf ein gesundes, risikofreies und langes Leben setzt sich durch, und Krankheit wird als Fehlfunktion dieser Vision gedeutet. *Mehr Medizin* ist die *Maxime* und *Less is more*-Kampagnen haben es schwer. Geschätzt ein Drittel der medizinischen Leistungen entsprechen einer Überdiagnostik und Überbehandlung, mit fehlendem Nutzen und dem Potenzial eines unnötigen Schadens für die Patientin, den Patienten! Noch ein paar Tests mehr gefällig, nur um ganz sicher zu gehen? Davon profitieren höchstens die Anbieter.

Entschleunigung und kritisches Nachdenken sind also gerade in der Medizin angesagt. Die *Entdeckung der Langsamkeit*, wie sie *Sten Nadolny* im gleichnamigen Roman bereits vor 40 Jahren prophetisch beschrieben hat [1]. Er berichtet von den Vorteilen der Langsamkeit und Gründlichkeit, durch die sein Protagonist zum erfolgreichen Entdecker der kanadischen Arktisküste wird. Eine aktuelle italienische Bewegung mit dem bezeichnenden Namen *Slow Medicine* [2] formuliert es auf die Medizin bezogen so: Es brauche «*una medicina riflessiva, ponderata, che lascia il tempo al pensiero, al ragionamento e al giudizio*». Schöner kann man es nicht sagen.

Korrespondenz

Prof. Dr. med. Stefan Neuner-Jehle
Institut für Hausarztmedizin
Pestalozzistr. 24
CH-8091 Zürich
[Stefan.neuner-jehle\[at\]usz.ch](mailto:Stefan.neuner-jehle[at]usz.ch)

Literatur

- 1 Sten Nadolny. Die Entdeckung der Langsamkeit. Piper Verlag 1983/1987, EAN 978-3-492-20700-3
- 2 Slow Medicine [Internet] Turin: [cited 2023 Sep 07]. Available from: <https://www.slowmedicine.it/>