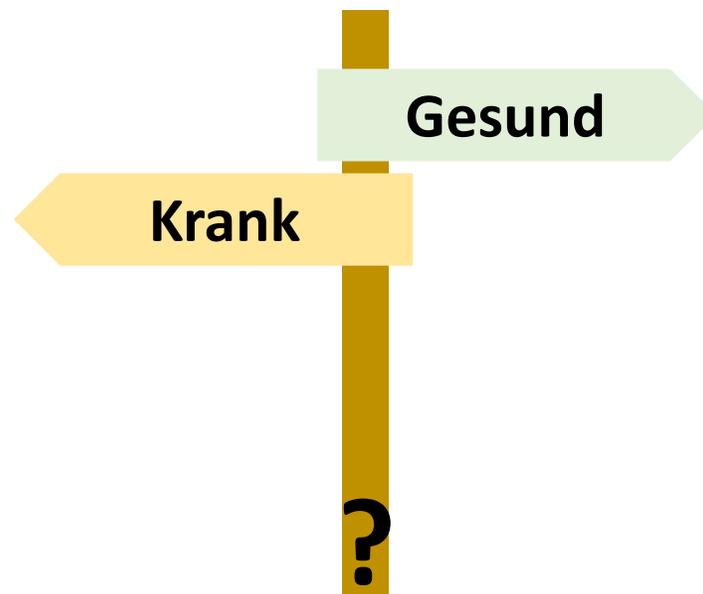


# Gesundheit als dynamischer Zustand

Johannes Bircher

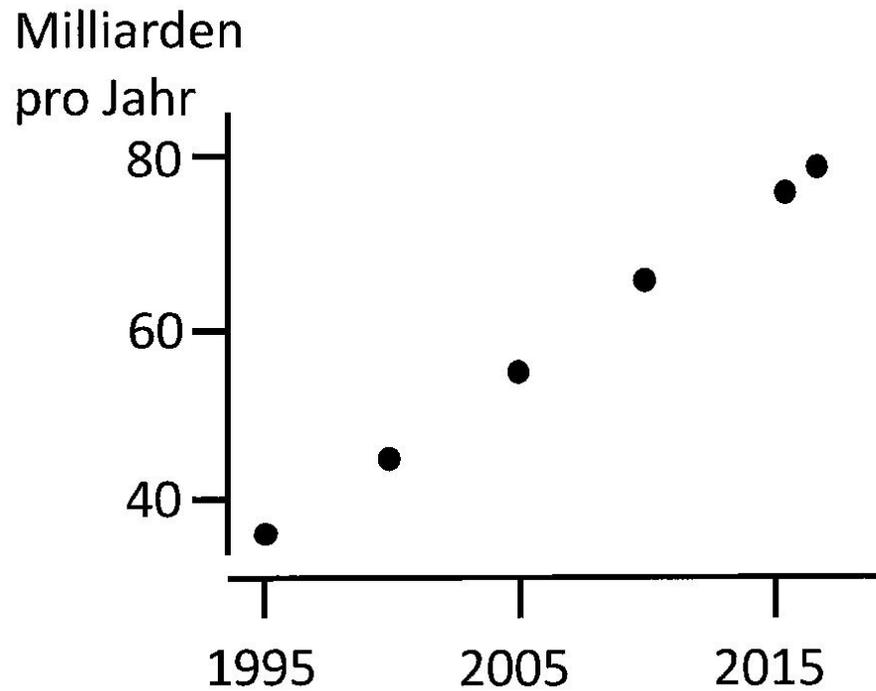
Prof. em. Dr. med.



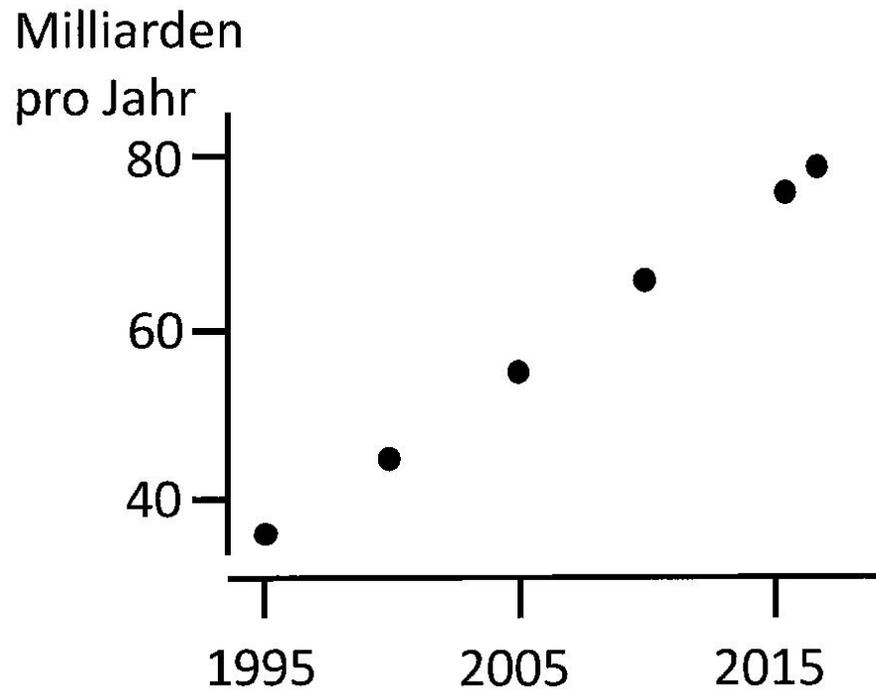
# Einleitung ohne Abbildungen

1. Meine Definition der Gesundheit heisst Meikirch-Modell
2. Das MM ist heute ein neues Paradigma, das bis in alle Verästelungen der Gesundheitsversorgung hineinwirkt, sogar z.B. Bundesgericht und Entwicklungshilfe, etc.
3. Wegen der Kürzer der Zeit werde ich heute nur die Essenz vortragen können. Wir werden aber später noch Zeit finden, Fragen zu beantworten.

# Kosten des schweizerischen Gesundheitssystems



# Kosten des schweizerischen Gesundheitssystems



**Da stimmt etwas nicht,  
das hat keine Zukunft!**

**Doch, wie müssen wir das  
Problem anschauen?**



# Kontroverse

*Gesundheitspersonal  
und Zeitungen berichten:*  
«Das schweizerische  
**Gesundheitssystem**  
ist krank.»

*Politiker sagen:*  
«Das schweizerische  
**Gesundheitssystem**  
ist eines der besten  
der Welt.»



# Kontroverse

*Gesundheitspersonal  
und Zeitungen berichten:*  
«Das schweizerische  
**Gesundheitssystem**  
ist krank.»

Was ist  
richtig?

*Politiker sagen:*  
«Das schweizerische  
**Gesundheitssystem**  
ist eines der besten  
der Welt.»



# Kontroverse

*Gesundheitspersonal  
und Zeitungen berichten:*  
«Das schweizerische  
**Gesundheitssystem**  
ist krank.»

Was ist  
richtig?

Die  
Frage heisst:  
Was ist Gesundheit?

*Politiker sagen:*  
«Das schweizerische  
**Gesundheitssystem**  
ist eines der besten  
der Welt.»



# Kontroverse

*Gesundheitspersonal  
und Zeitungen berichten:*  
«Das schweizerische  
**Gesundheitssystem**  
ist krank.»

*Politiker sagen:*  
«Das schweizerische  
**Gesundheitssystem**  
ist eines der besten  
der Welt.»

Was ist  
richtig?

Die  
Frage heisst:  
Was ist Gesundheit?

Antwort:

**Das Meikirch Modell, ein neues Paradigma.**



# Aufbau des Referates

1. Erklärung des Meikirch-Modells (MM)
2. MM als komplexes adaptives System (KAS)
3. Hypothese für die Medizin
4. Hypothesen für die Gesundheitsförderung
5. Hypothesen für das Gesundheitssystem
6. Zusammenfassung



# Aufbau des Referates

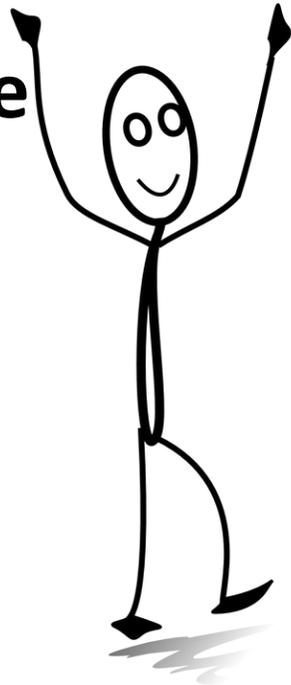
1. Erklärung des Meikirch-Modells (MM)
2. MM als komplexes adaptives System (KAS)
3. Hypothese für die Medizin
4. Hypothesen für die Gesundheitsförderung
5. Hypothesen für das Gesundheitssystem
6. Zusammenfassung



# Gesund oder krank?

**Die Anforderungen des Lebens sind entscheidend.**

**«Ich kann sie  
erfüllen.»**



**Ich bin  
gesund.»**



**«Ich kann sie  
nicht  
erfüllen.»**

**Ich bin  
krank.»**

# Anforderungen des Lebens beim Menschen



1. Anforderungen des Körpers	Ernährung + H <sub>2</sub> O, Kleidung, Behausung, Toiletten, Hygiene, Impfungen, etc.
2. Anforderungen an Psyche	Entwicklung der Persönlichkeit, Integration in und Mitwirkung mit der Gesellschaft, etc.
3. Anforderungen der Umwelt	Nahrungsmittel, Trinkwasser, saubere Luft, Winterkälte, Klimaerwärmung, etc.

# Anforderungen des Lebens beim Menschen



1. Anforderungen des Körpers	Ernährung + H <sub>2</sub> O, Kleidung, Behausung, Toiletten, Hygiene, Impfungen, etc.
2. Anforderungen an Psyche	Entwicklung der Persönlichkeit, Integration in und Mitwirkung mit der Gesellschaft, etc.
3. Anforderungen der Umwelt	Nahrungsmittel, Trinkwasser, saubere Luft, Winterkälte, Klimaerwärmung, etc.

**Die Anforderungen für ein gesundes Leben sind hoch.**



# Erfüllung der Anforderungen braucht Ressourcen

**Wir brauchen unsere Ressourcen nicht nur jetzt  
sondern auch in der Zukunft.  
Deshalb bezeichnen wir sie als**

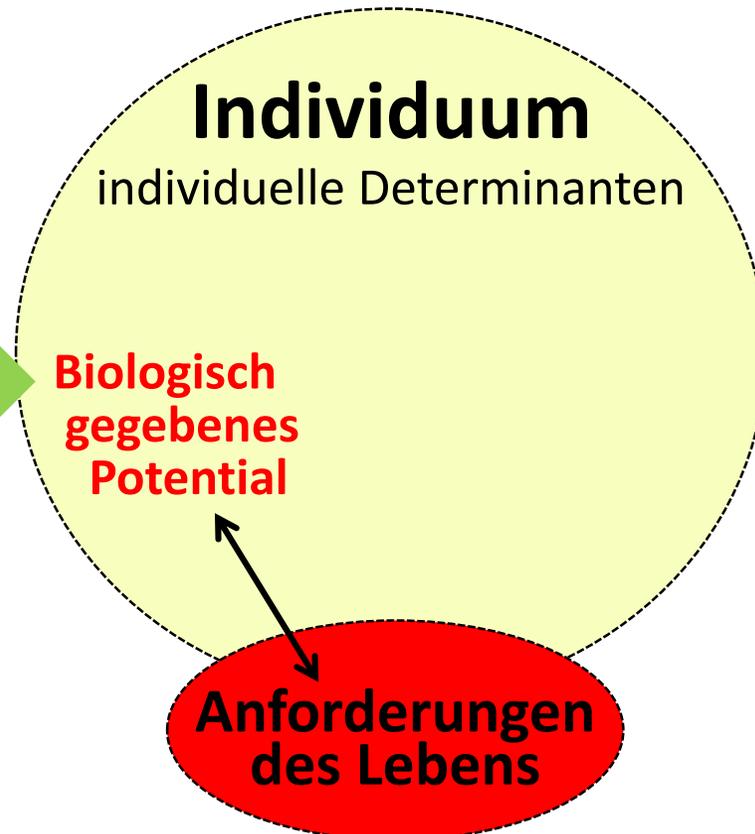
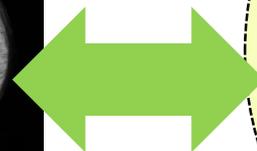
# Potentiale

**Anforderungen  
des Lebens**



# Ressourcen zur Erfüllung der Anforderungen des Lebens

Geschenk bei  
der Geburt



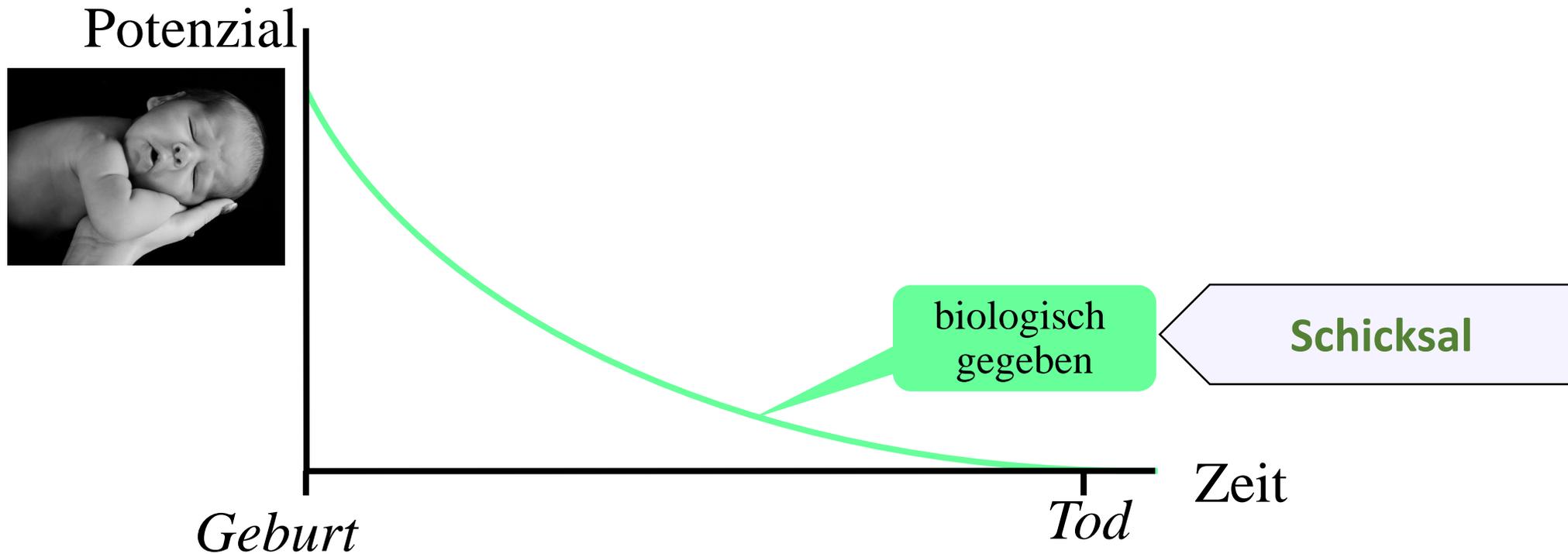


# Biologisch gegebenes Potenzial

1. Initial wird es durch das genetische Material bestimmt und dann durch die Qualität der Schwangerschaft.
2. Bei der Geburt hat es einen endlichen Wert und beim Tod ist es null.

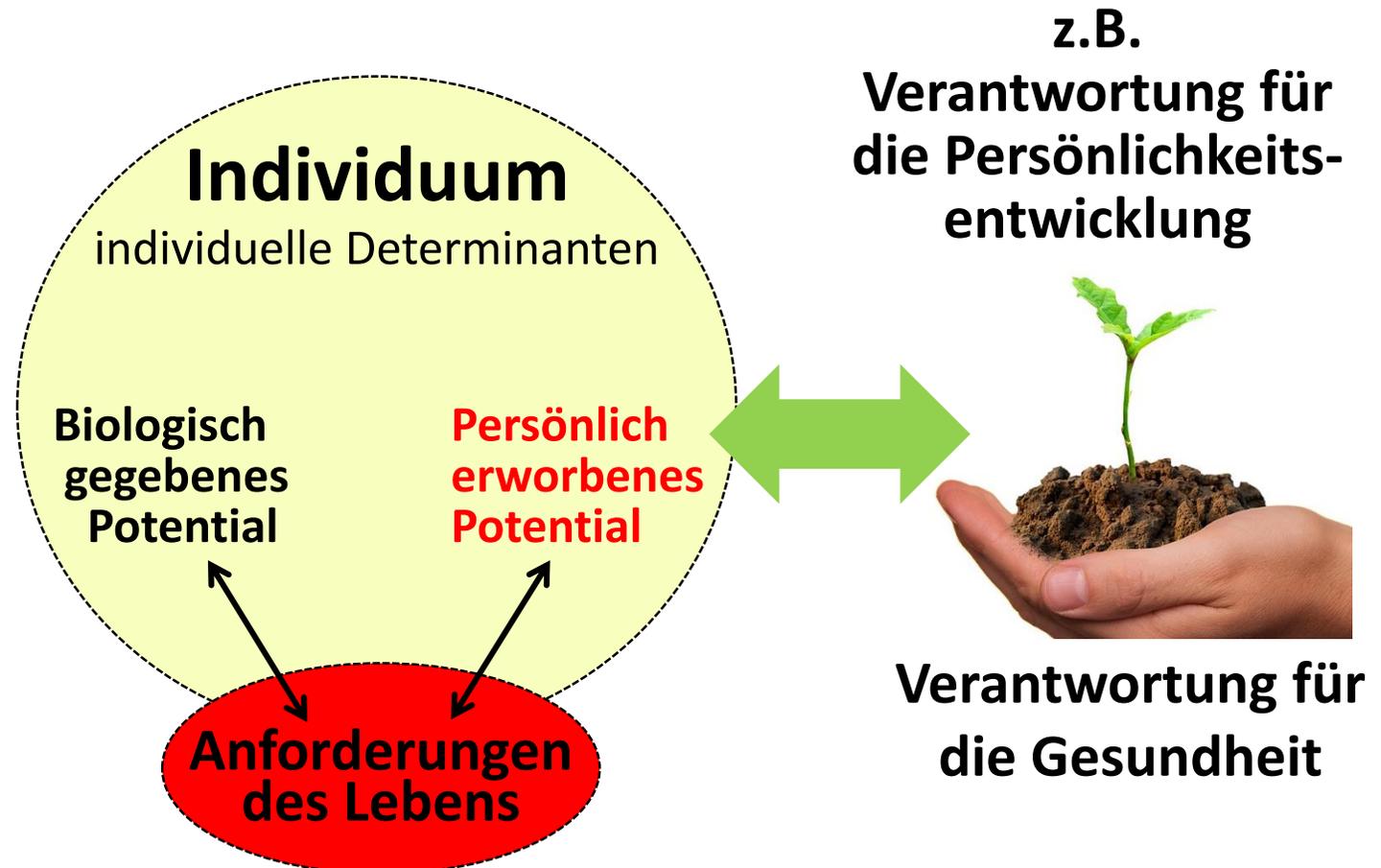


# Verlauf des **biologisch gegebenen Potentials**





# Ressourcen zur Erfüllung der Anforderungen des Lebens





**Dalai Lama**

**Kofi Annan**

**Albert Einstein**

**Roger Federer**

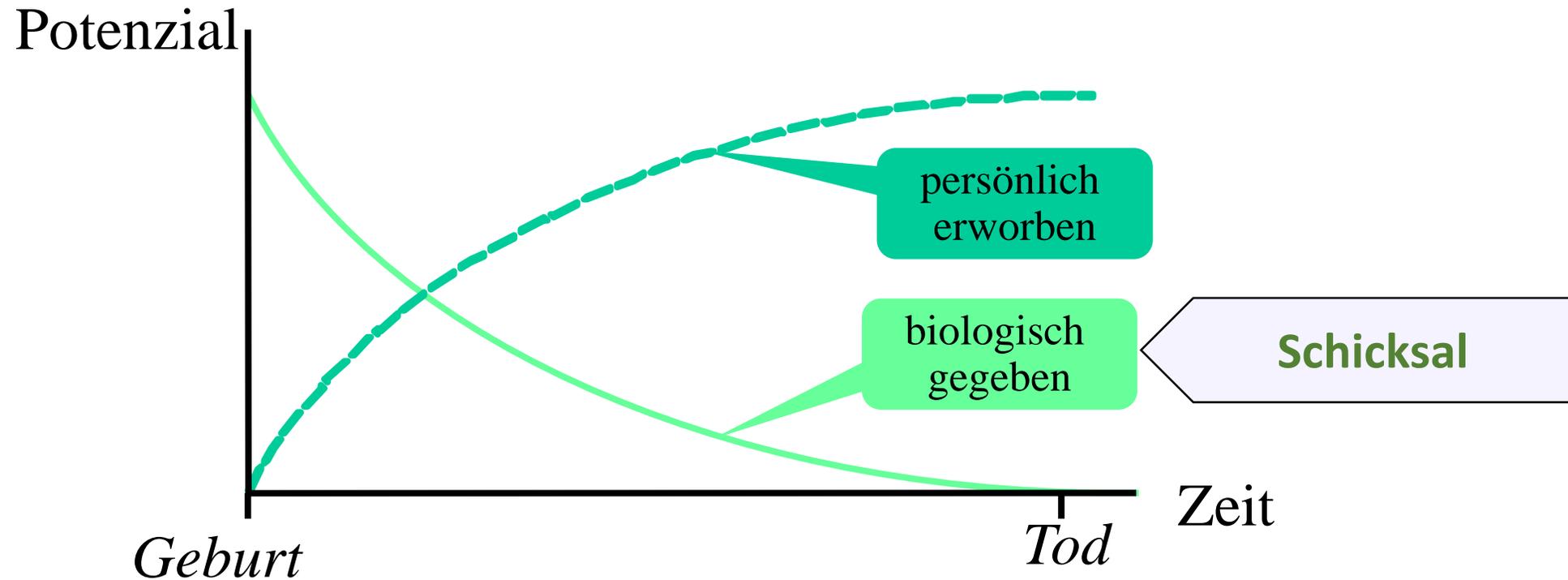
**Body Bilder**

# Das persönlich erworbene Potenzial

1. z.B. Körperbau
2. z.B. Immunität
3. Gelerntes: alle Fähigkeiten und Fertigkeiten: körperliche, psychische und soziale
4. Einstellung zum Leben: Haltungen, Werte, Sinn
5. Kompensation von Defekten und verarbeitetes Leiden

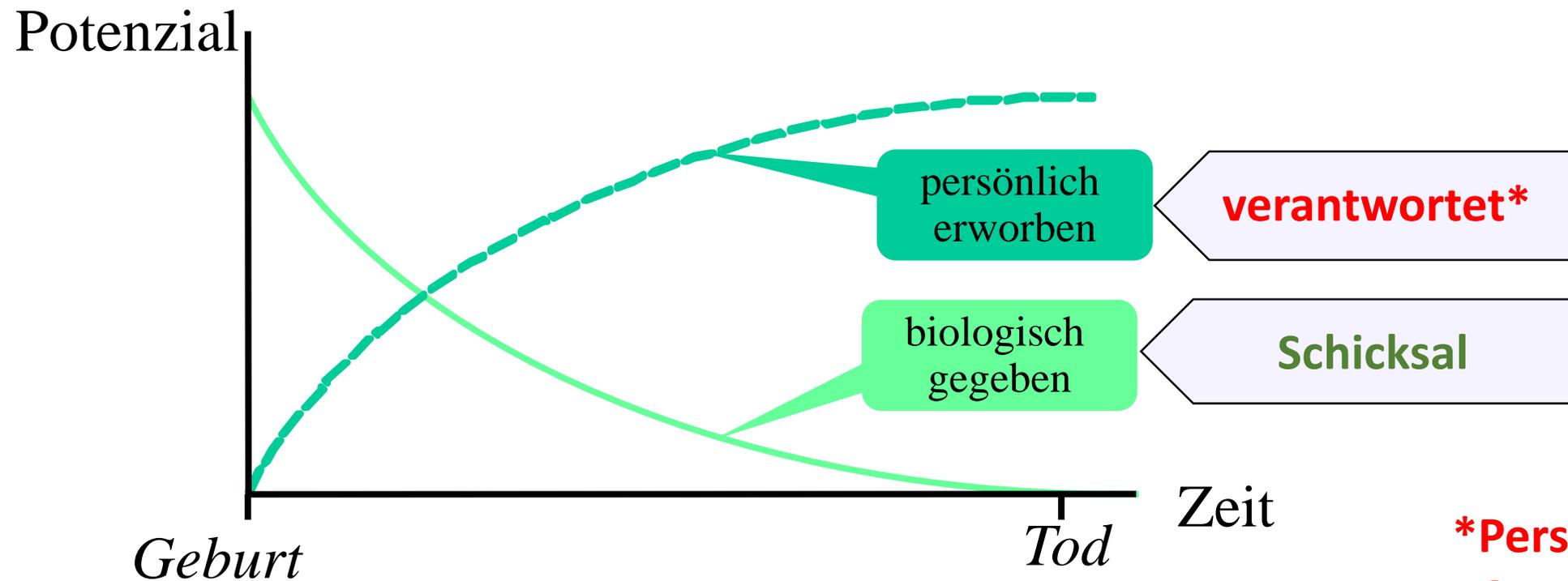


# Verlauf des **Gesamtpotentials**





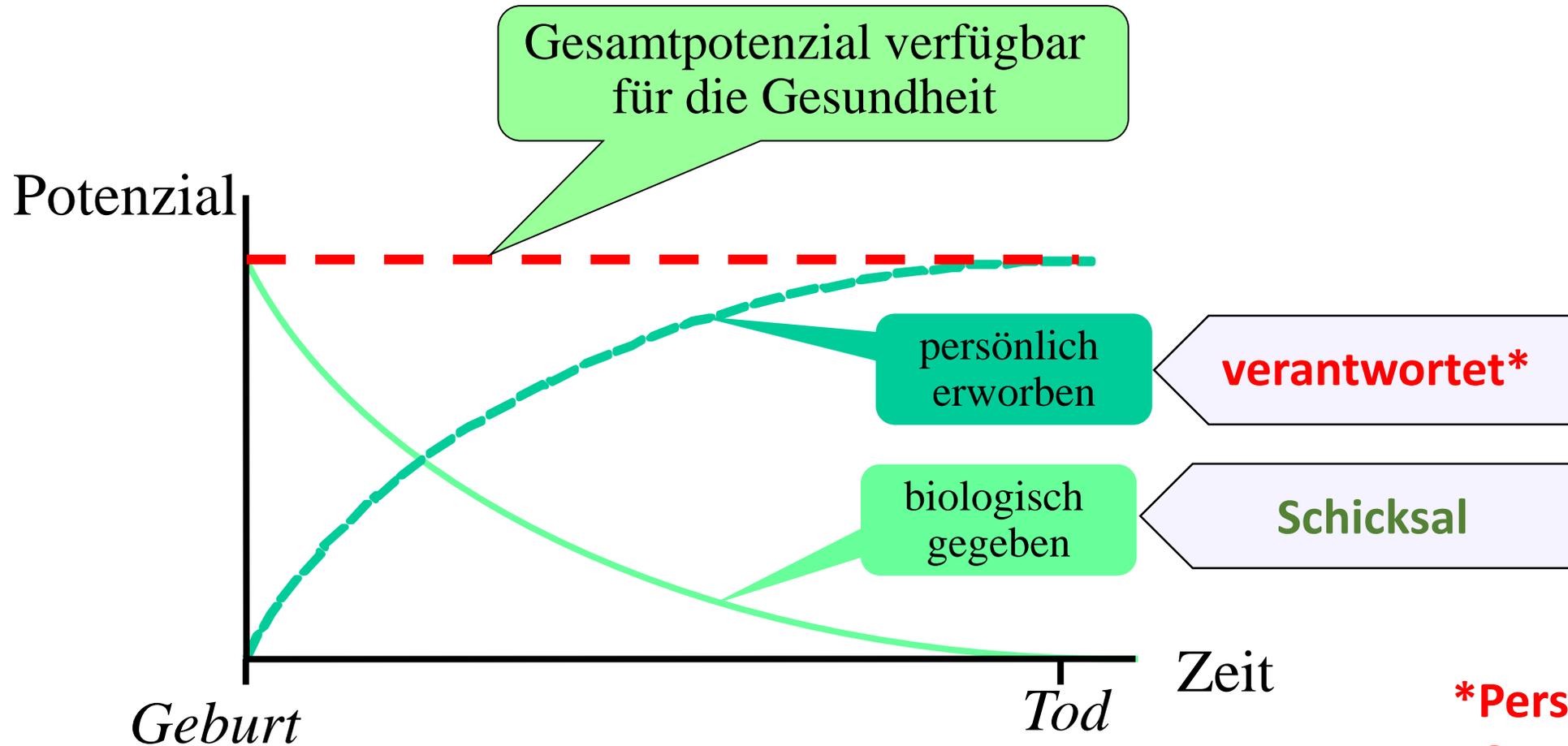
# Verlauf des **Gesamtpotentials**



**\*Person und Gesellschaft**



# Verlauf des **Gesamtpotentials**



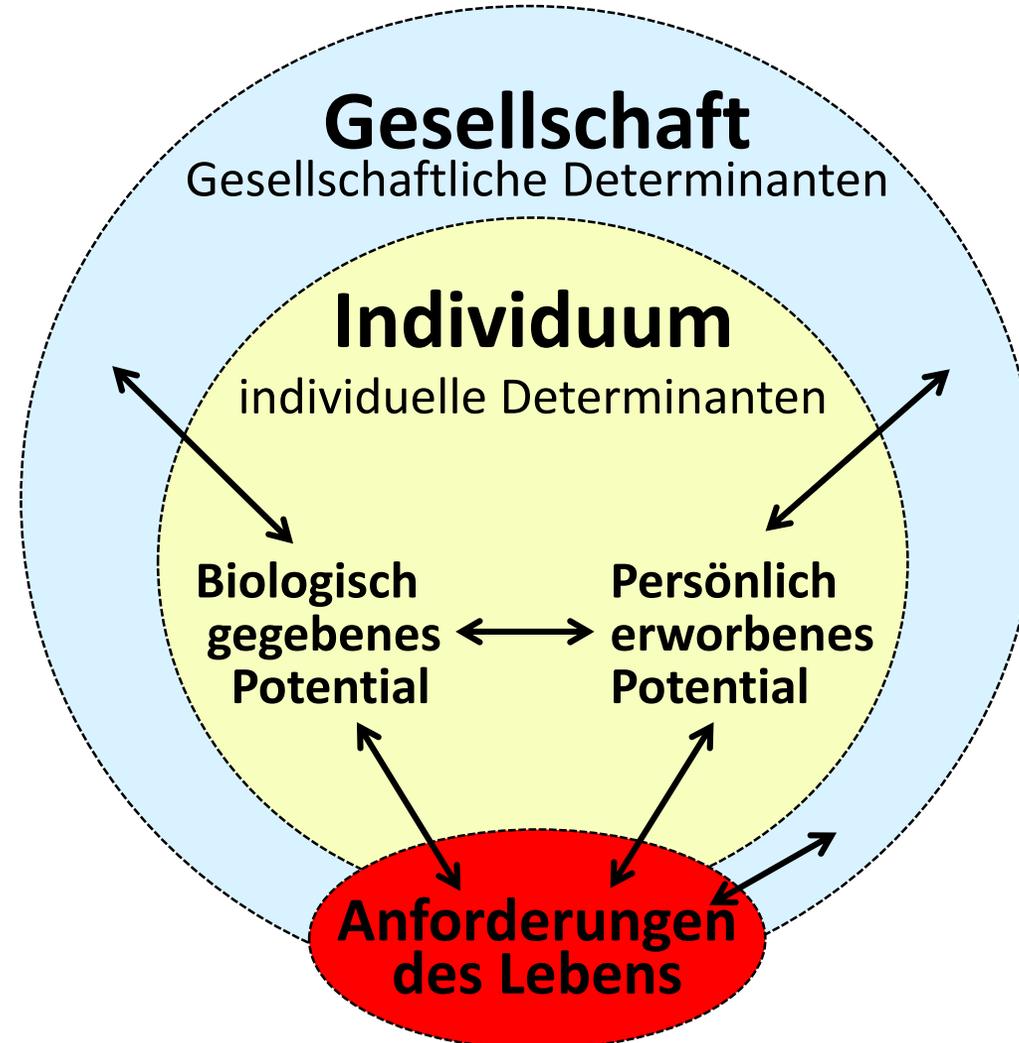
**\*Person und Gesellschaft**



# Gesellschaftliche Determinanten der Gesundheit

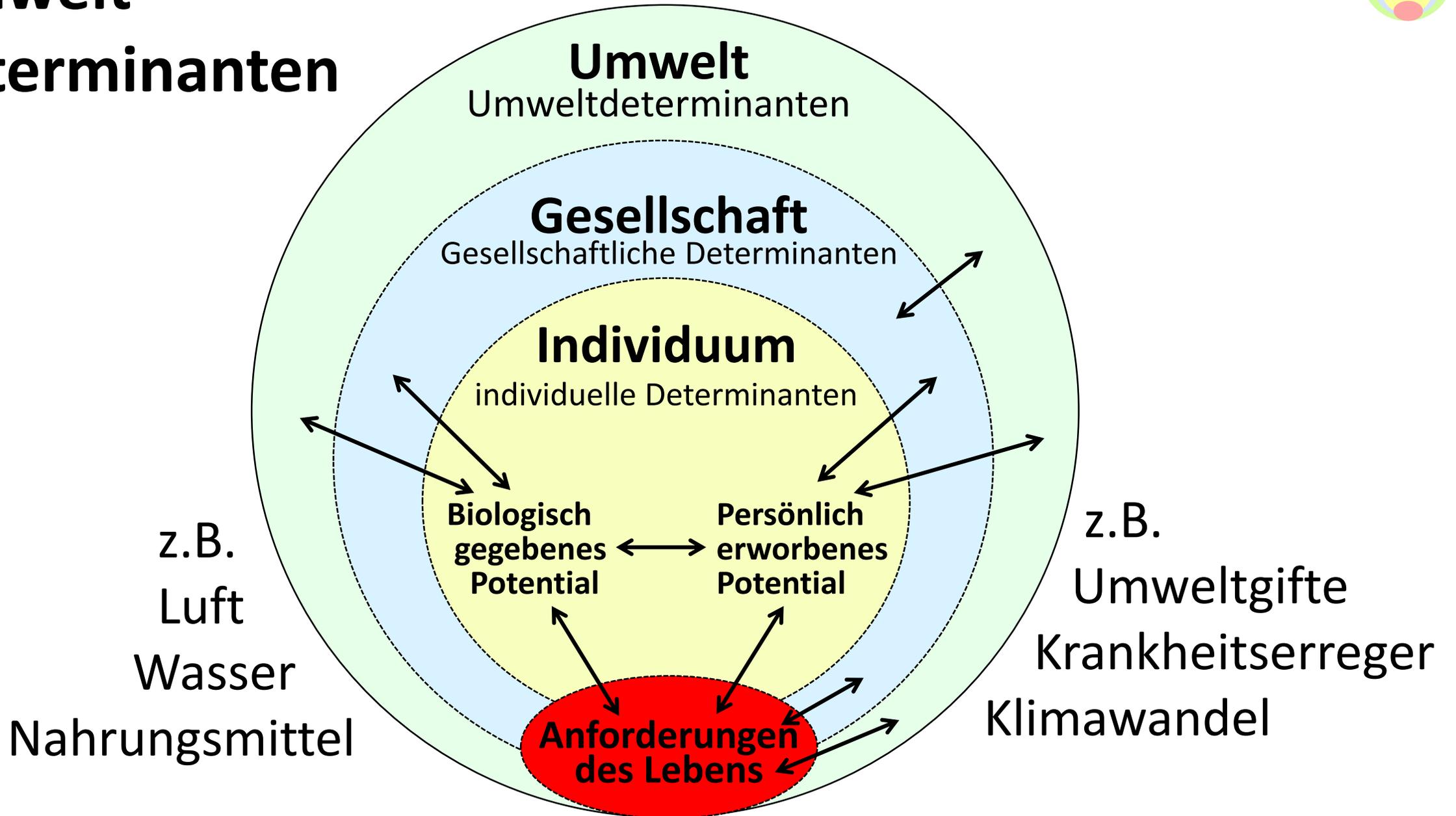
## Beispiele:

1. Trinkwasser
2. Nahrung
3. Wohnung
4. Bett
5. Toiletten  
etc.



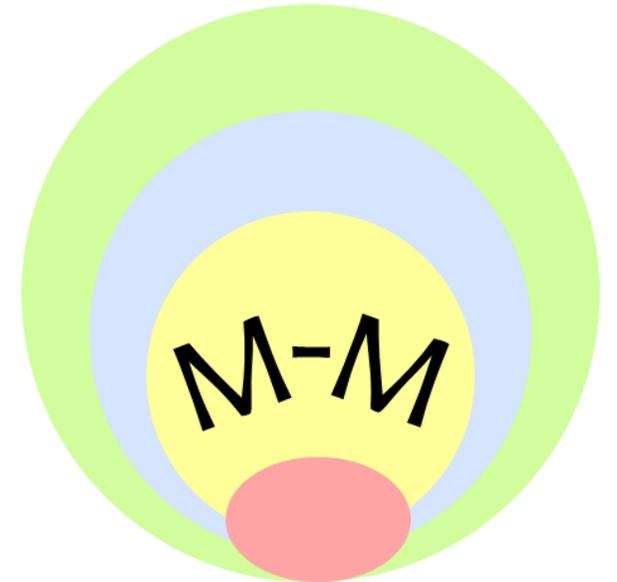
6. Elternhaus
7. Schulen
8. Arbeitsbedingungen
9. Gesundheitswesen  
etc.

# Umwelt- Determinanten



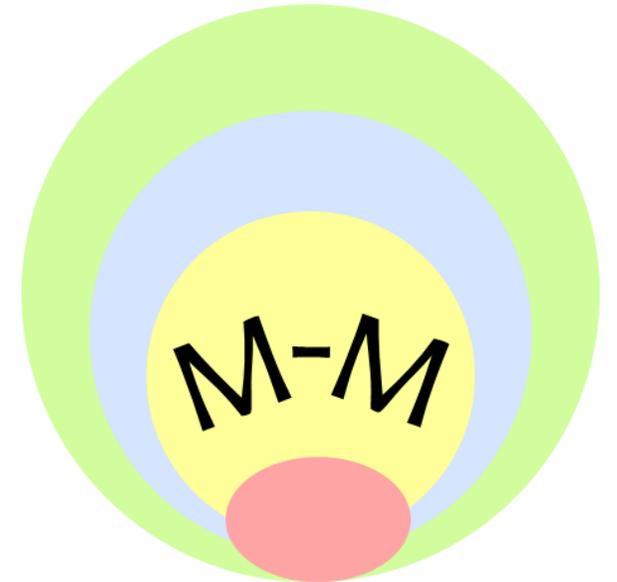
# Meikirch-Modell

«Gesundheit ist ein Zustand von Wohlbefinden, der sich in günstigen Wechselwirkungen zwischen den Anforderungen des Lebens, den Potentialen eines Individuums und seinen sozialen- und Umwelt-determinanten verwirklicht.»



# Meikirch-Modell

«Gesundheit ist ein Zustand von Wohlbefinden, der sich in günstigen Wechselwirkungen zwischen den Anforderungen des Lebens, den Potentialen eines Individuums und seinen sozialen- und Umwelt-determinanten verwirklicht.»

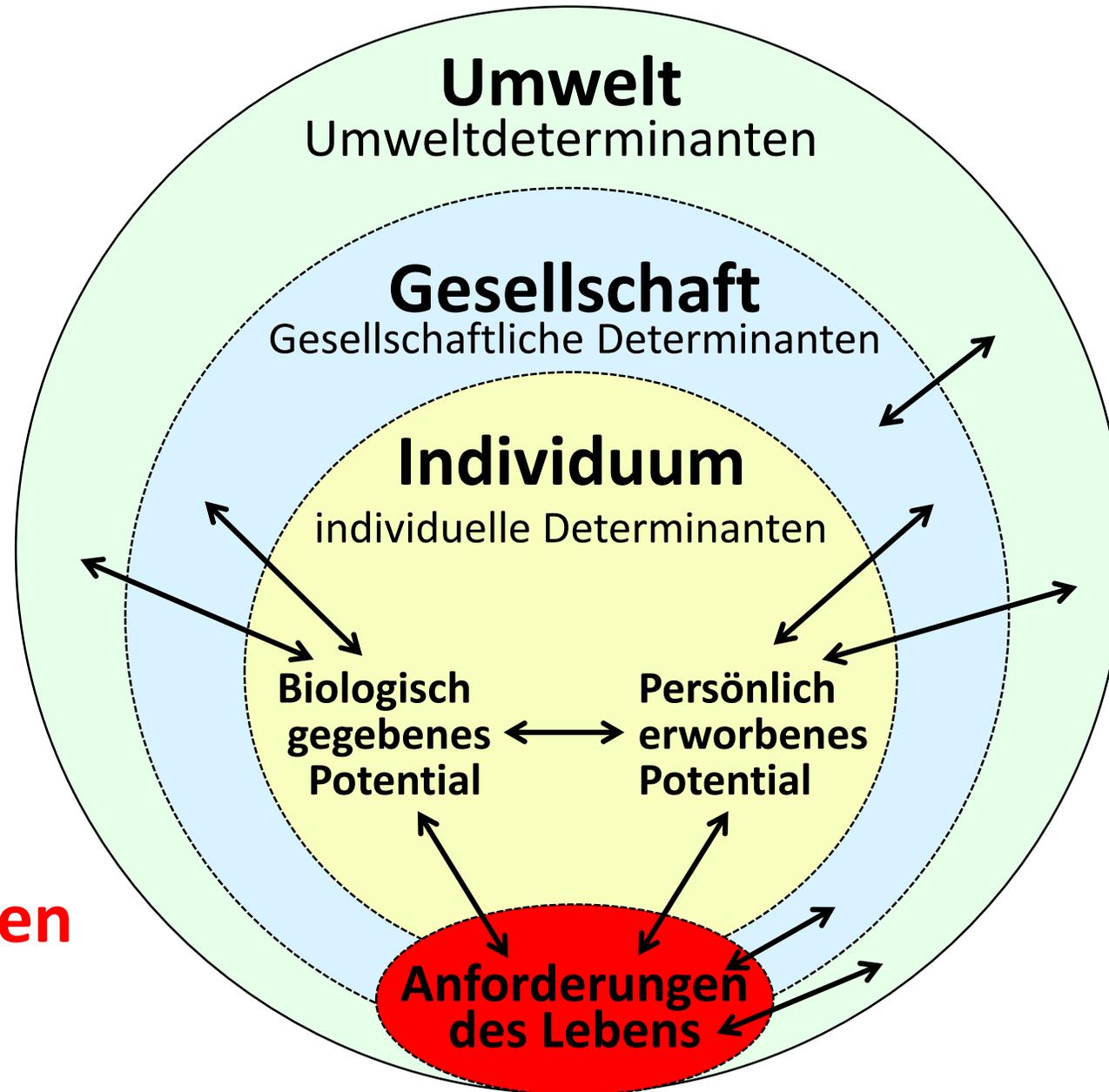


**Unabhängige Bestätigung durch internationale Gruppe.  
Stumberg et al. Frontiers in Med. 2019**



# Aufbau des Referates

1. Erklärung des Meikirch-Modells (MM)
2. MM als komplexes adaptives System (KAS)
3. Hypothese für die Medizin
4. Hypothesen für die Gesundheitsförderung
5. Hypothesen für das Gesundheitssystem
6. Zusammenfassung

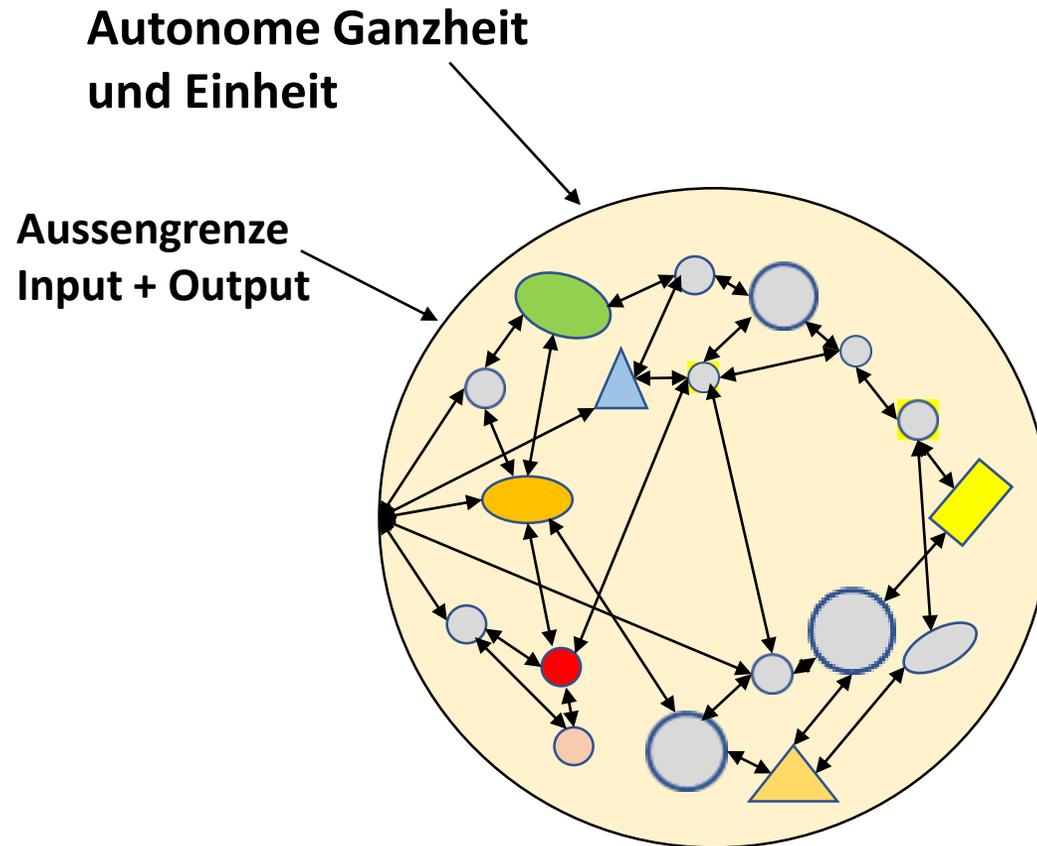


**5 Komponenten**

**10 komplexe Interaktionen**

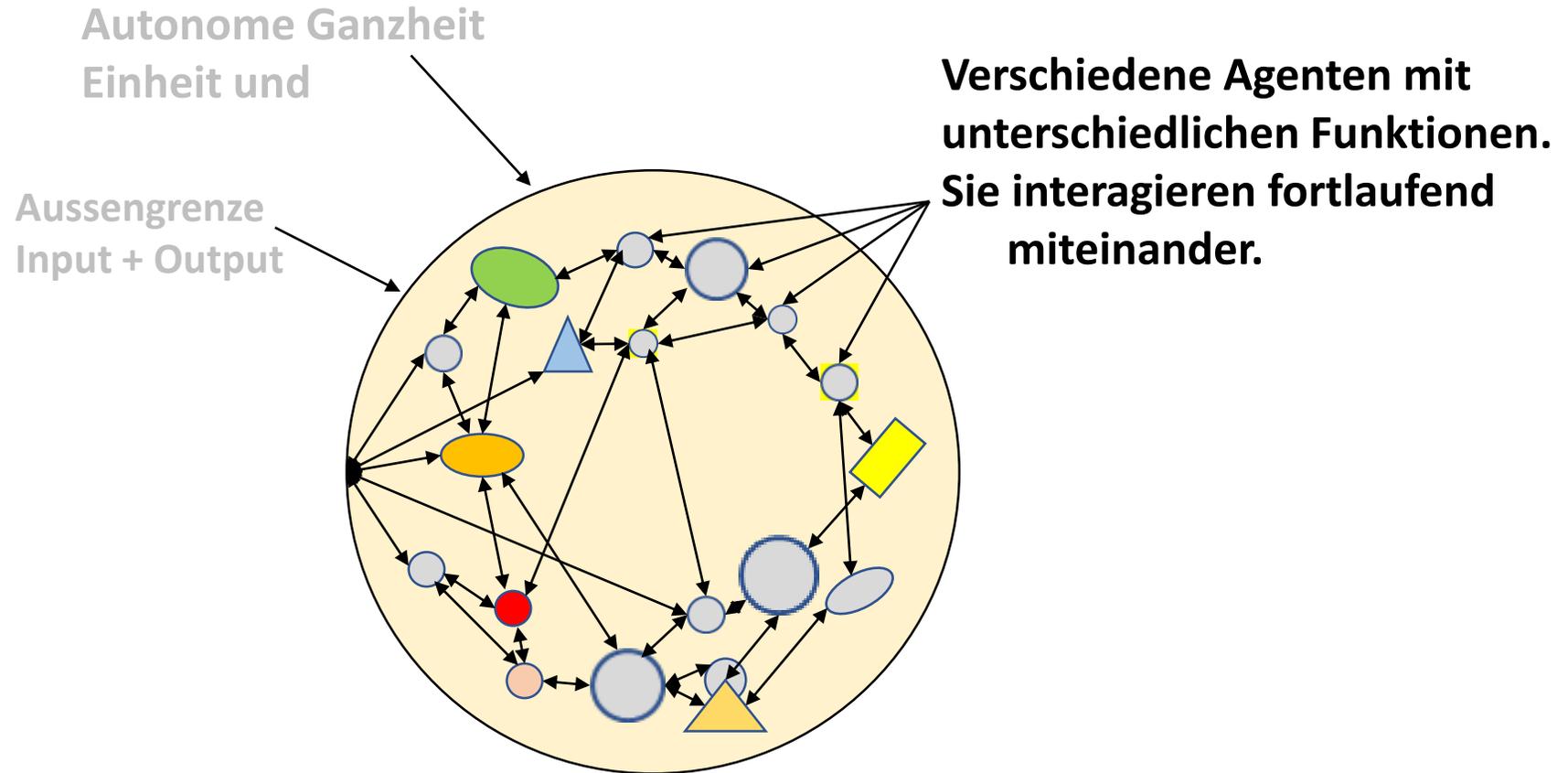


# Gesundheit eines Individuums als komplexes adaptives System (KAS) 1



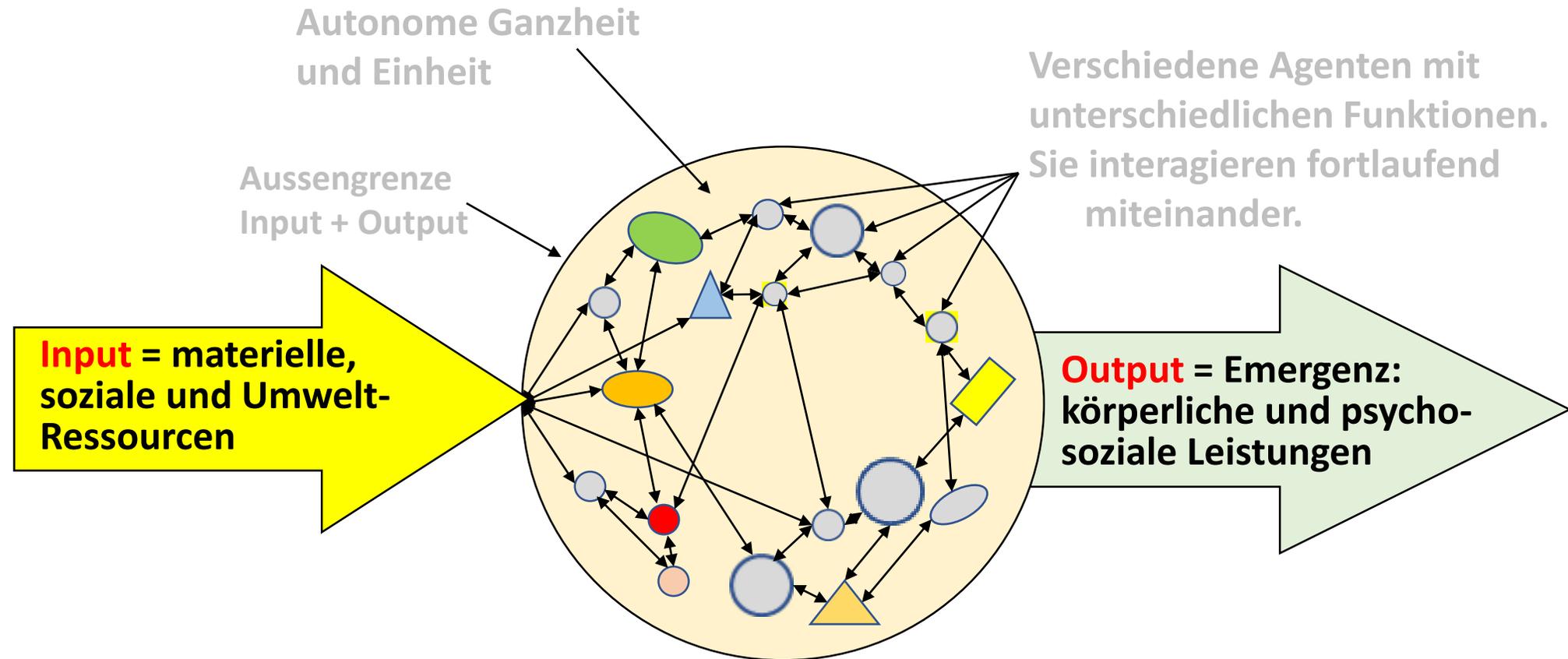


# Gesundheit eines Individuums als komplexes adaptives System (KAS) 2



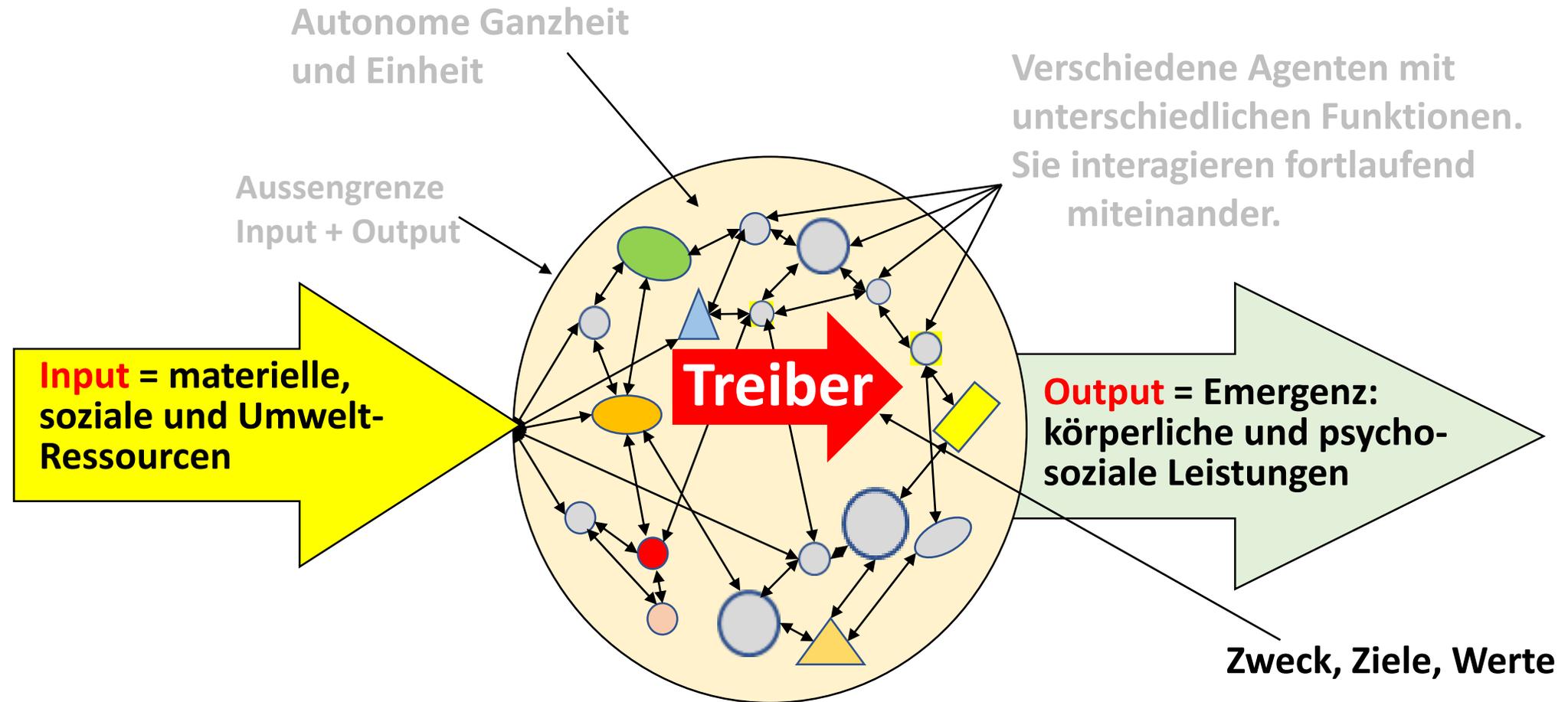


# Gesundheit eines Individuums als komplexes adaptives System (KAS) 3





# Gesundheit eines Individuums als komplexes adaptives System (KAS) 4





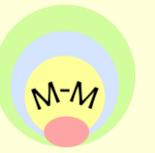
# Gesundheit eines Individuums als komplexes adaptives System (KAS)

1. Ein KAS ist autonom. Der Treiber bestehend aus Zweck, Zielen und Werten widersteht allen Manipulationen von aussen.
2. Unter günstigen Bedingungen kann sich ein Mensch - als KAS - von der Geburt bis zum Tod fortlaufend weiter entwickeln und bleibt trotz aller Wandlungen immer sich selbst.
3. Störungen der Entwicklung des KAS schädigen seine Funktion.
4. Die Entwicklung eines KAS wird unterstützt durch z.B. eine glückliche Kindheit, Bildung, Psychotherapie, Sinnsuche, etc.

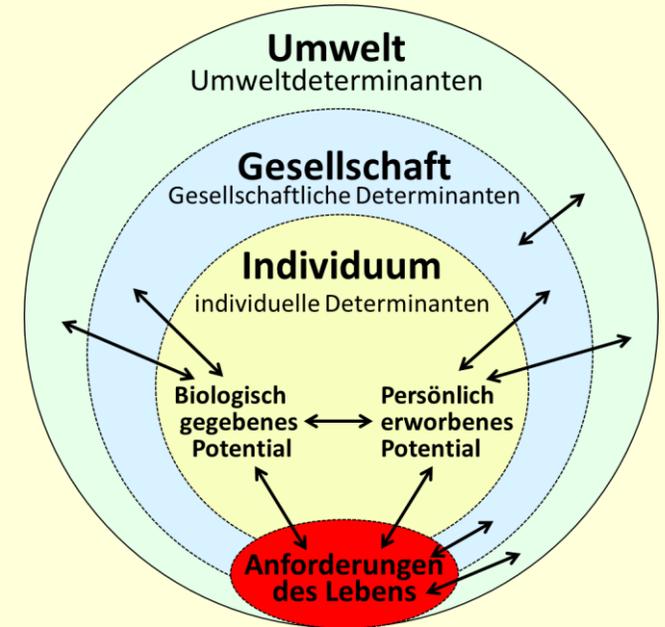
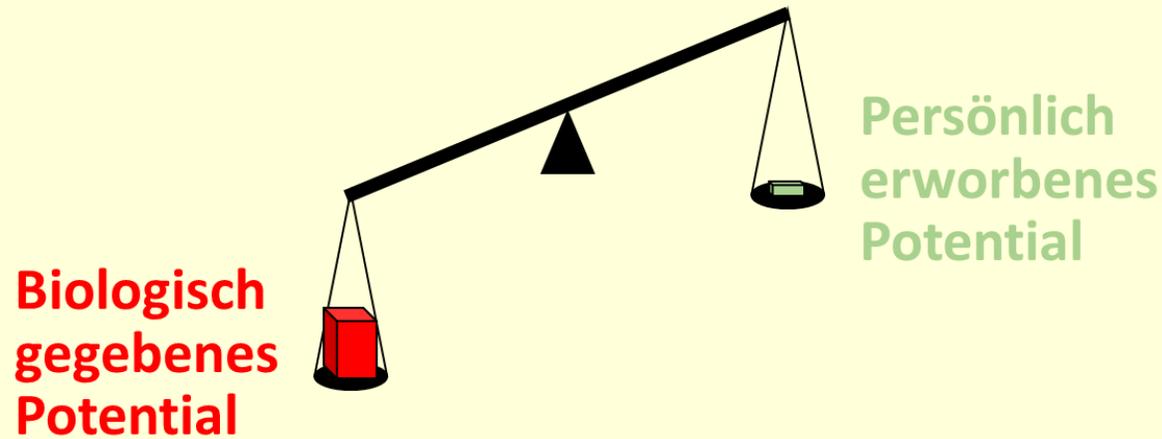


# Aufbau des Referates

1. Erklärung des Meikirch-Modells (MM)
2. MM als komplexes adaptives System (KAS)
3. Hypothese für die Medizin
4. Hypothesen für die Gesundheitsförderung
5. Hypothesen für das Gesundheitssystem
6. Zusammenfassung



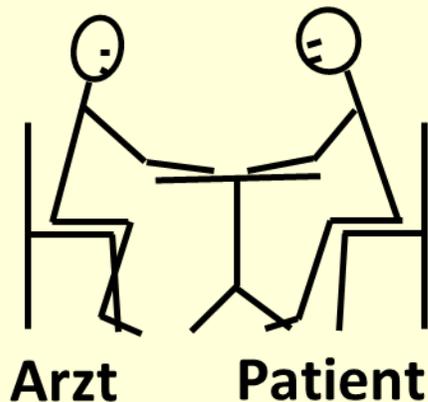
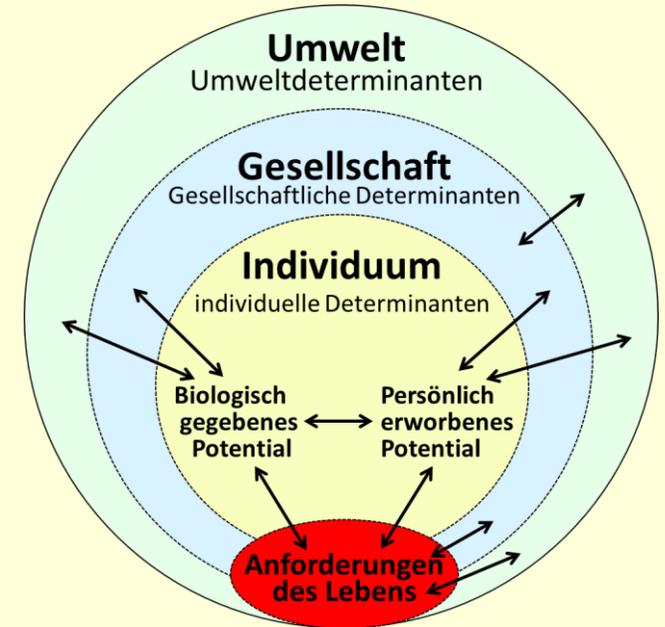
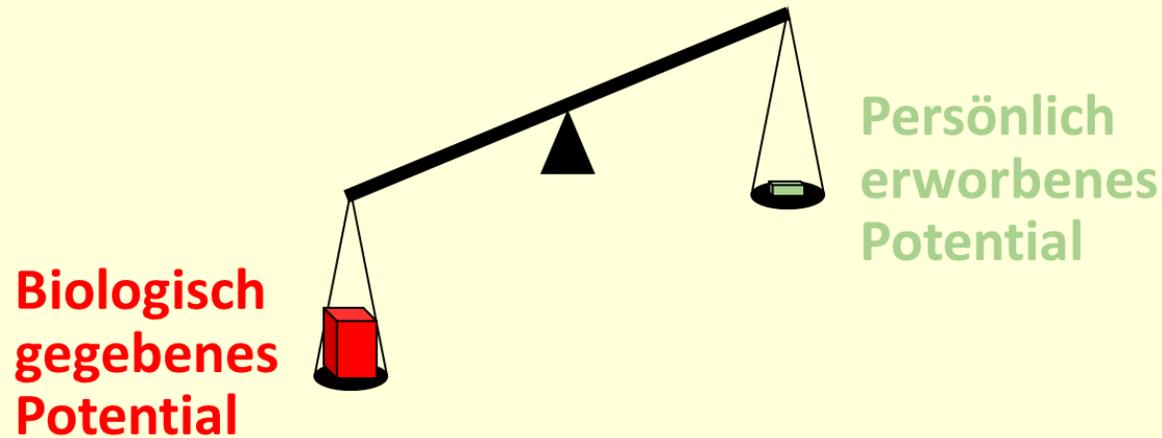
# Ungleichgewicht in der heutigen Medizin



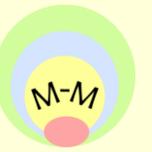
In der Praxis der Medizin und der Forschung liegt heute das Gewicht auf dem biologisch gegebenen Potential. Das persönlich erworbene Potential wird ± vernachlässigt.



# Ungleichgewicht in der heutigen Medizin

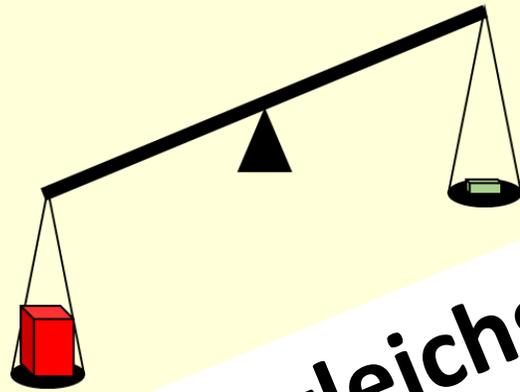


**Jede Krankheit betrifft immer den ganzen Menschen. Eine gute Medizin beachtet deshalb immer beide Potentiale.**



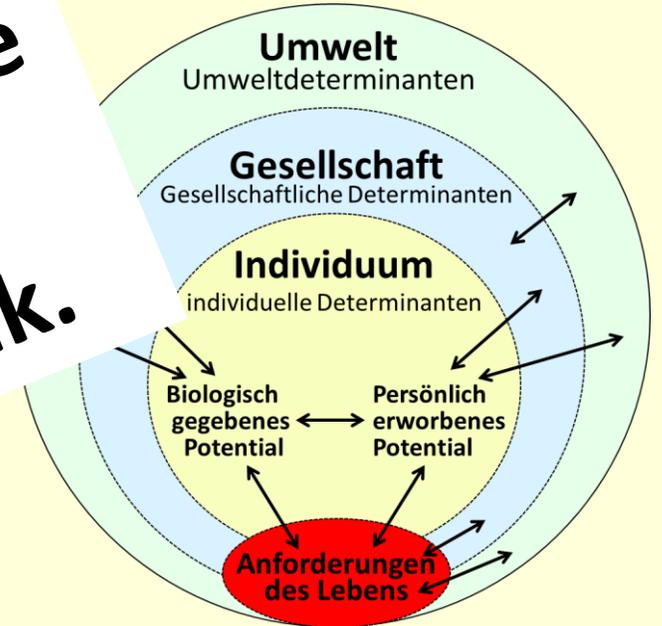
# Ungleichgewicht in der heutigen Medizin

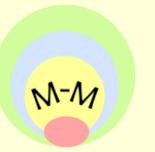
Biologisch  
gegebenes  
Potential



Persönlich  
erworbenes

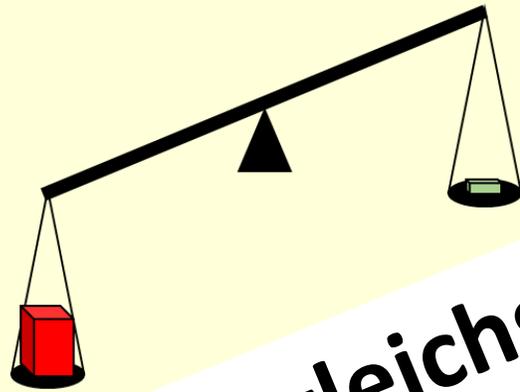
Mit diesem Ungleichgewicht stiftet die  
Medizin nicht ihren vollen Nutzen.  
Das ist auch eine falsche Sparpolitik.





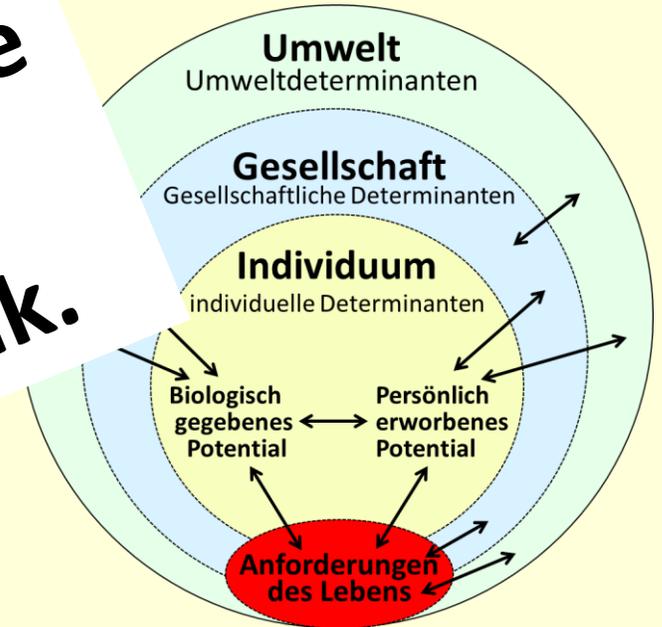
# Ungleichgewicht in der heutigen Medizin

Biologisch  
gegebenes  
Potential



Persönlich  
erworben

**Mit diesem Ungleichgewicht stiftet die  
Medizin nicht ihren vollen Nutzen.  
Das ist auch eine falsche Sparpolitik.**



**Eine ausgewogene Betreuung beider  
Potentiale würde zwar zunächst eine Investition  
erfordern, aber in der Bilanz Kosten sparen.**



# Aufbau des Referates

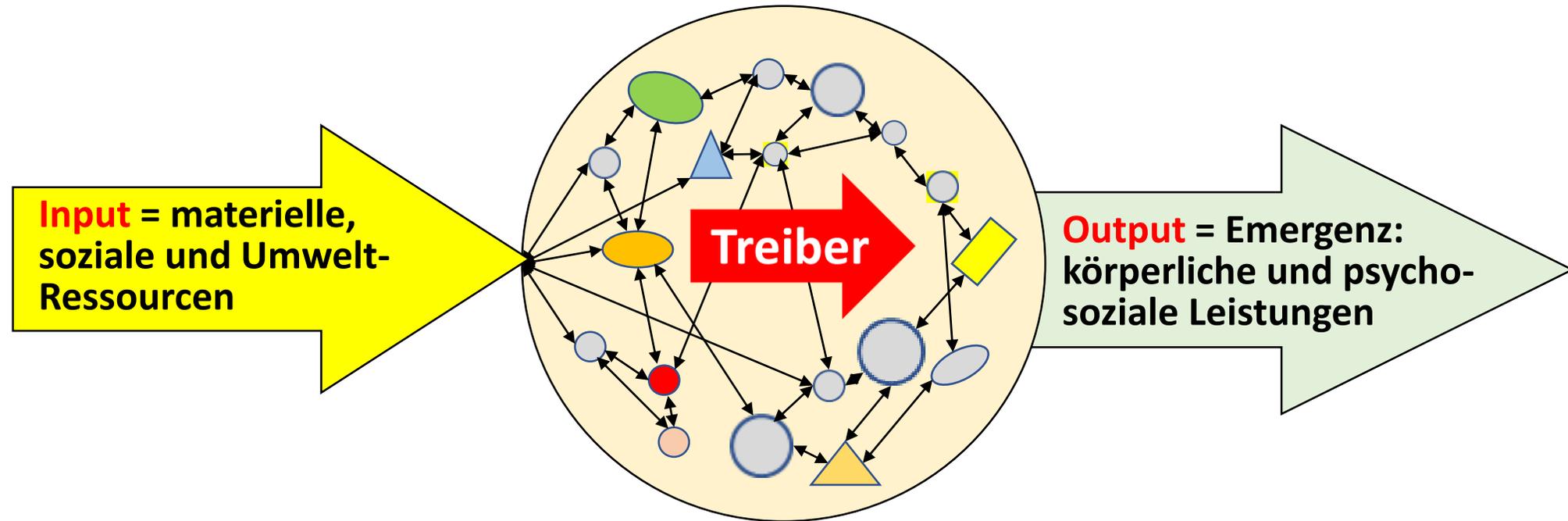
1. Erklärung des Meikirch-Modells (MM)
2. MM als komplexes adaptives System (KAS)
3. Hypothese für die Medizin
4. Hypothesen für die Gesundheitsförderung
5. Hypothesen für das Gesundheitssystem
6. Zusammenfassung



# Schwierigkeiten der Gesundheitsförderung

## Ziel:

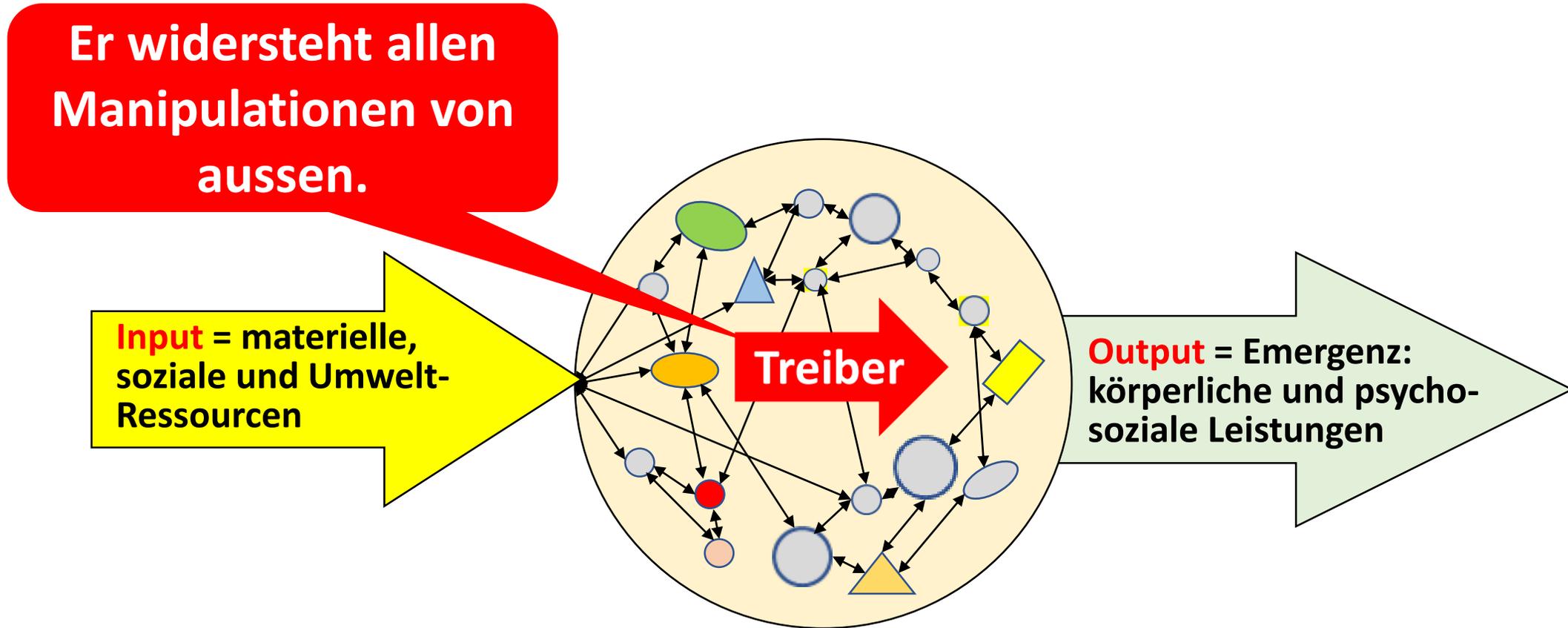
Alle Menschen sind sich der Verantwortung für ihre Gesundheit bewusst und sind kompetent, für ihre Gesundheit zu sorgen.





# Schwierigkeiten der Gesundheitsförderung

Der **Treiber** ist das Problem.



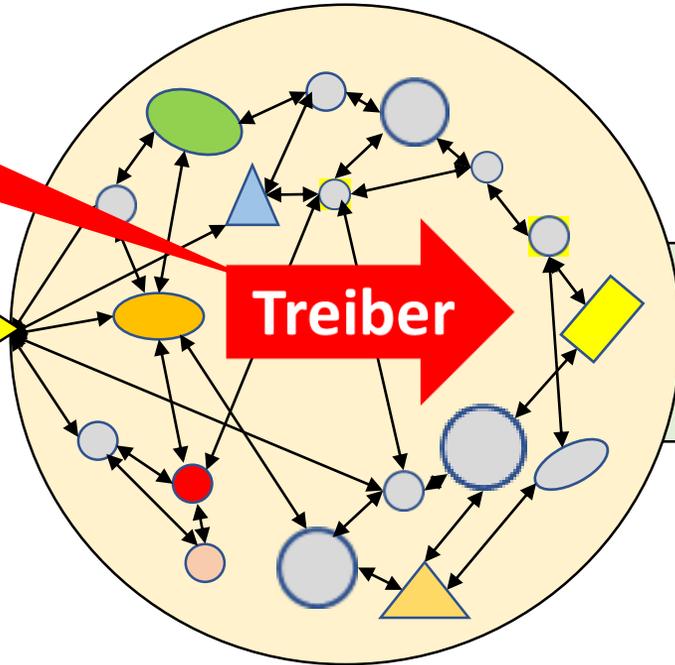


# Schwierigkeiten der Gesundheitsförderung

Der **Treiber** ist das Problem.

Er widersteht allen Manipulationen von aussen.

**Input** = materielle, soziale und Umwelt-Ressourcen



**Output** = Emergenz: körperliche und psychosoziale Leistungen

**Deshalb helfen «gute Ratschläge» wenig.**



# Wie überwinden wir die Widerstände des Treibers?



**Einsetzen vor  
dessen Reifung**

1. Unterricht über das MM sollte in der Schule beginnen, schon in der ersten Klasse und lebenslang fortgesetzt werden.



**Einwirkung  
von innen**

2. Positive Psychologie fördern: z.B. Achtsamkeits-Meditation, soziale Kompetenz, gewaltfreie Kommunikation, etc.



**Einwirkung  
vom Kollektiv**

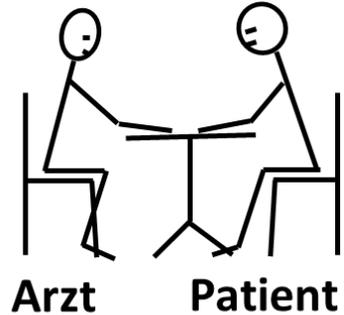
3. Etablierung einer Gesundheitskultur mit Wissen um die persönliche Verantwortung



# Aufbau des Referates

1. Erklärung des Meikirch-Modells (MM)
2. MM als komplexes adaptives System (KAS)
3. Hypothese für die Medizin
4. Hypothesen für die Gesundheitsförderung
5. Hypothesen für das Gesundheitssystem
6. Zusammenfassung

# Systemfremde Anreize sind Gift für die Medizin.

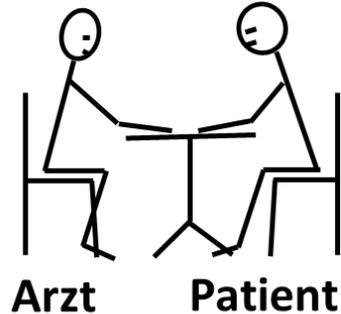


Ziel: Im Patient-Arzt  
Gespräch ist die beste  
Lösung zu suchen.

**Anreize können  
Entscheidungen  
nur verschlechtern**

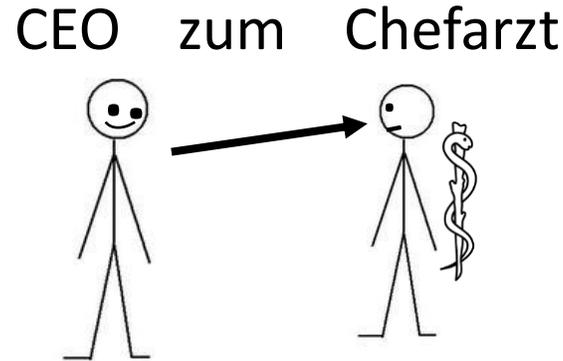


# Systemfremde Anreize sind Gift für die Medizin.



Ziel: Im Patient-Arzt Gespräch ist die beste Lösung zu suchen.

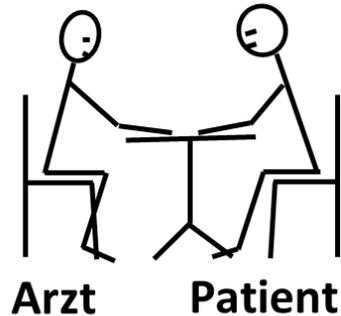
**Anreize können Entscheidungen nur verschlechtern**



«In diesem Jahr brauche ich eine Million mehr aus Ihrer Klinik!»

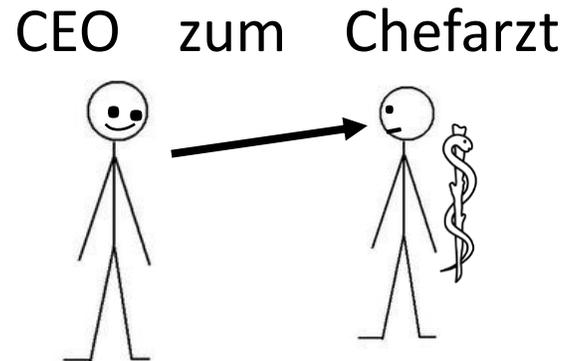
**Das löst auf vielen Ebenen eine Katastrophe aus.**

# Systemfremde Anreize sind Gift für die Medizin.



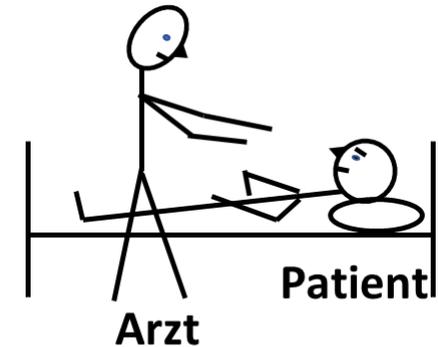
Ziel: Im Patient-Arzt Gespräch ist die beste Lösung zu suchen.

**Anreize können Entscheidungen nur verschlechtern**



«In diesem Jahr brauche ich eine Million mehr aus Ihrer Klinik!»

**Das löst auf vielen Ebenen eine Katastrophe aus.**

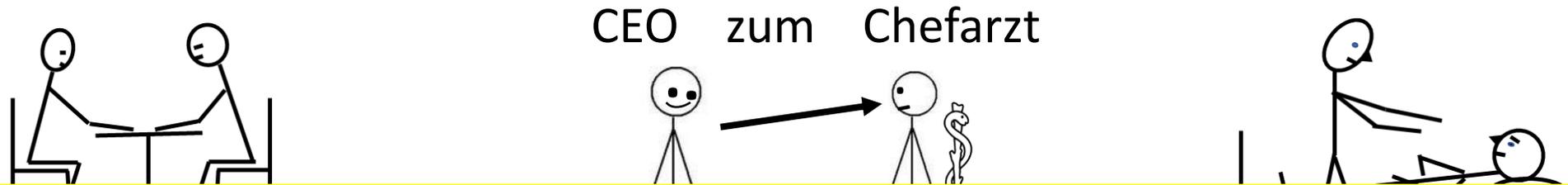


Chefarzthonorare und Honorare in Privatkliniken

**An der Mayo Clinic haben alle Ärzte feste Honorare.**



# Systemfremde Anreize sind Gift für die Medizin.



**Anreize beschädigen den Prozess der Entscheidung.  
Anreize gehören nicht in die Arzt-Patient-Beziehung.**

Anreize können  
Entscheidungen  
nur verschlechtern

Das löst auf vielen  
Ebenen eine  
Katastrophe aus.

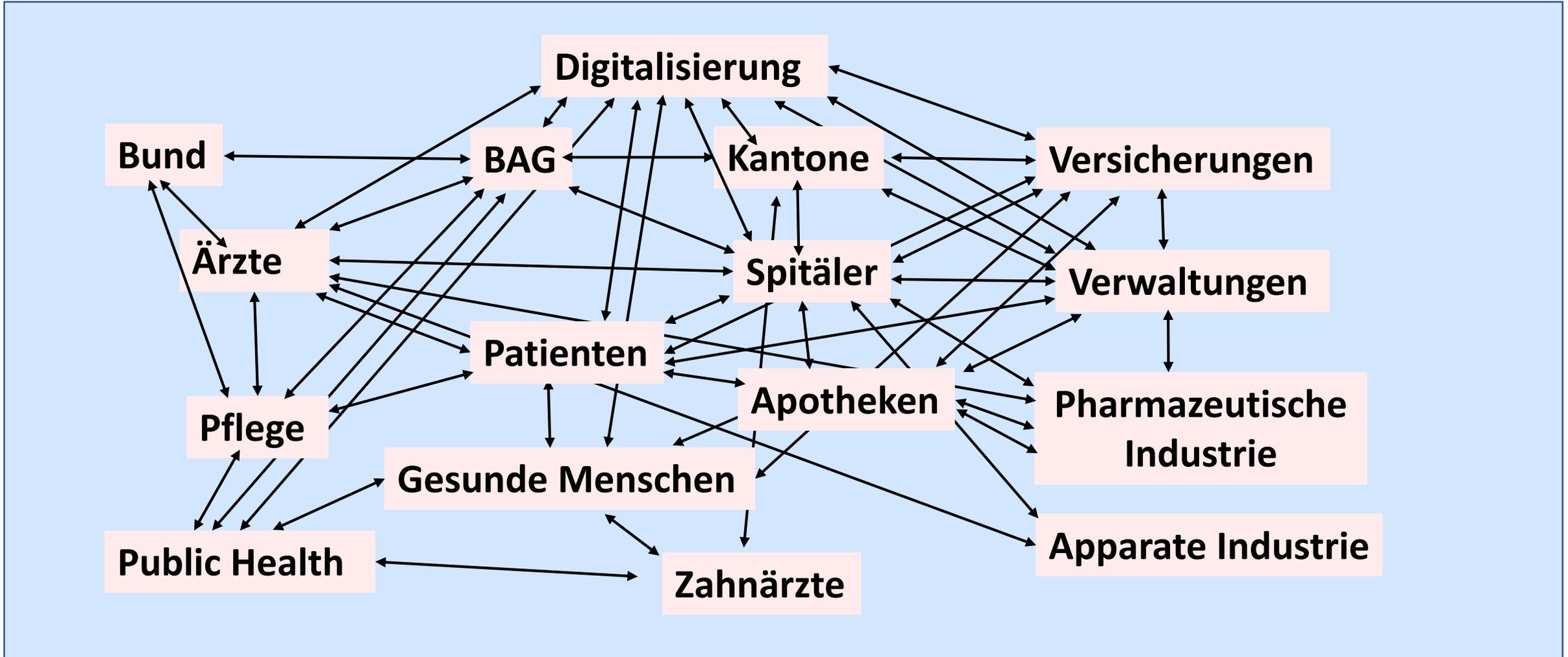
An der Mayo Clinic  
haben alle Ärzte  
feste Honorare.





# Komplexität des Gesundheitssystems

Neoliberale Machtkämpfe und Ökonomisierung bringen Ungerechtigkeiten





Nur die gemeinsame Unterordnung unter das **gleiche Ziel** bringt einvernehmliche Lösungen.





# Aufbau des Referates

1. Erklärung des Meikirch-Modells (MM)
2. MM als komplexes adaptives System (KAS)
3. Hypothese für die Medizin
4. Hypothesen für die Gesundheitsförderung
5. Hypothesen für das Gesundheitssystem
6. Zusammenfassung



# Zusammenfassung

1. Das Gespräch zwischen der Medizin, Ökonomie und Politik ist bisher an Machtkämpfen gescheitert.
2. Gemäss Meikirch-Modell ist gesund, wer die Anforderungen des Lebens erfüllen kann.
3. Als Ressourcen verfügt der Mensch über ein biologisch gegebenes und ein persönlich erworbenes Potential.
4. Die Anforderungen des Lebens und die beiden Potentiale sind umgeben von der Gesellschaft und der Umwelt



# Zusammenfassung

5. Das persönlich erworbene Potential muss für alle seine komplexen Interaktionen Verantwortung übernehmen.
6. Die fünf Komponenten des Meikirch-Modells und die zehn komplexen Interaktionen bilden zusammen ein komplexes adaptives System (KAS).
7. Ein solches KAS wird durch den Treiber in eine bestimmte Richtung getrieben und lässt sich davon kaum abbringen.



# Zusammenfassung

8. Die Gesundheitsförderung wird wirksamer, wenn sie den Treiber frühzeitig oder von innen her berücksichtigt, z.B. durch Unterricht des Meikirch-Modells in der Schule.
9. Alle Indikationen für medizinische Eingriffe sind mit einem Ermessensspielraum versehen. Deshalb schaden systemfremde Anreize der Qualität medizinischer Entscheidungen.
10. Das Meikirch Modell ist ein neues Paradigma und deshalb geeignet, im Gesundheitswesen als Werkzeug für sachdienliche, einvernehmliche Lösungen zu dienen.



Ich danke Ihnen für  
Ihre Aufmerksamkeit.

