

# Hausarztmodell: Umfassende medizinische Betreuung durch Ihren «hawadoc»

*Liebe Versicherte im Hausarztmodell, liebe Patientinnen und Patienten*

Die Breite der Themen, die in diesen «news» für die Patientinnen und Patienten sowie Interessierten im Hausarztmodell behandelt werden, widerspiegelt die Vielfalt von Betreuungsaspekten, denen sich Ihr(e) Hausarzt/Hausärztin oder Ihr(e) Kinderarzt/Kinderärztin tagtäglich widmen. Wandelnde Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, Burnout oder vernünftige Vorsorge sind dabei ein kleiner Ausschnitt von Fragestellungen, mit denen Patientinnen und Patienten eine Praxis aufsuchen. Diesen Themen ist diese Ausgabe der «news» schwerpunktmässig gewidmet.

## *Ihre Fragen sind unsere Anliegen*

Im Zentrum der Patientenangelegenheiten stehen medizinische Aspekte, aber nicht nur. Fragen nach möglichen Kosteneinsparungen bei den belastenden Krankenkassenprämien sind, gerade wieder in Anbetracht der für 2006 bereits angekündigten Prämienaufschläge, aktueller denn je. Aber keine Sorge, im Hausarztmodell sind Sie gut aufgehoben und werden durch Ihr Mit-tun auch 2006 von tieferen Prämien profitieren.

## *Treffen Sie die hawadocs an der diesjährigen Winterthurer Messe:*

Auch dieses Jahr werden wir hawadocs an der Wintimesse vom 19. bis 27. November 2005 wieder für die Bevölkerung da sein und für unsere Hausarztmedizin und das Hausarztmodell werben.

Ein Besuch lohnt sich in jedem Fall: Mit einem Dreh an unserem Glücksrad können Sie schöne Trost- und grössere Sofort-Preise gewinnen. Zudem stehen Ihnen jeweils zwei hawadocs auch für Fragen zum Thema «Ernährung und Bewegung», dem Hauptanliegen unseres diesjährigen Messeauftritts, Red und Antwort. Wir freuen uns über Ihren Besuch.



Dr. med. Markus Sturzenegger  
Präsident

hawadoc

Ausgabe 2  
September 2005



Markus Sturzenegger

## Wir kommen zu Ihnen – an die Wintimesse



Besuchen Sie uns vom 19. bis 27. November 2005 in Halle 1, Stand 1.104. Hier erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über Ihren Hausarzt und Ihre Kinderärztin, sondern auch, wie Sie für Ihre ganze Familie viel Prämien-geld sparen können. Und natürlich dürfen Sie wieder am Glücksrad drehen!

Wir freuen uns auf Sie  
Ihre hawadocs

Hausärztin  
Hausarzt  
Kinderärztin  
Kinderarzt  
hawadoc

## Falsche Ernährung und zu wenig Bewegung: Kinder- und Hausärzte besorgt



Helmut Oswald,  
Kinderarzt in  
Winterthur

Kinder- und Hausärzte sind als medizinische Grundversorger immer häufiger mit übergewichtigen und adipösen (= krankhaftes Übergewicht) Kindern und Erwachsenen konfrontiert. Ein Drittel unserer Bevölkerung bewegt sich zu wenig und isst zuviel oder falsch.

Der Blick nach Übersee (USA) und das Wissen über langfristige medizinische Konsequenzen von Übergewicht sind besorgniserregend. Gewichtsprobleme können aber nicht alleine in der Arztpraxis gelöst werden. Wichtig ist eine gemeinsame Anstrengung von Patient, medizinischem Fachpersonal und gesellschaftlichem Umfeld.



Christoph Graf,  
Hausarzt in  
Rickenbach-Sulz

### Ab wann bin ich übergewichtig oder gar adipös?

Die Einschätzung erfolgt mittels des Body-Mass-Indexes (BMI). Dieser errechnet sich, indem man das Gewicht (in kg) durch die Grösse (in Meter) im Quadrat rechnet.

Beispiel: Sie sind ein Mann, 1,78 m gross und 94,5 kg schwer. Berechnung:  $94,5 / (1,78 \times 1,78) = \text{BMI } 29,8$ . Bei Kindern und Jugendlichen existieren gesonderte Normwerte für den BMI. Unter der Internet-Adresse: [www.ungesundleben.de/gewicht.html](http://www.ungesundleben.de/gewicht.html) gibt es Tabellen für Kinder und Jugendliche mit Erklärungen.

### Häufigkeit von Übergewicht

Die Anzahl von übergewichtigen Menschen nahm in den letzten Jahren in alarmierender Weise zu und entwickelt sich zu einem ernsthaften Problem im industrialisierten Teil der Welt. Die USA ist das Land mit dem höchsten Anteil an Übergewicht (55% mit BMI > 25) und Adipositas (31% mit BMI > 30) in der Gesamtbevölkerung. Die schlechte Ernährung und die fehlende körperliche Aktivität werden in den USA den Tabakkonsum als führende Todesursache demnächst ablösen. Im Vergleich zu den USA ist das Auftreten von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz noch geringer. In den letzten 10 Jahren ist aber ein stetiger beunruhigender Anstieg festzustellen. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 waren im Jahr 2001 in der Schweiz 1,8 Millionen Personen im Alter von über 15 Jahren übergewichtig (29,4%). Weitere 0,5 Millionen Personen wurden als adipös eingestuft (7,7%), was sich

zu einer Gesamtanzahl von 2,2 Millionen Personen mit erhöhtem Körpergewicht aufsummiert. Dies entspricht mehr als einem Drittel der über 15 Jahre alten Bevölkerung (37,1%).

### Folgen

Es besteht ein Zusammenhang zwischen erhöhtem Körpergewicht und der Sterblichkeit (frühzeitiger Tod). Das Risiko von Folgekrankheiten wie Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie Herz- oder Hirnschlag) ist erhöht. Die durch Übergewicht und Adipositas verursachten direkten Kosten (Verbrauch von Ressourcen zur Behandlung der Adipositas inkl. Folgekrankheiten) und indirekten Kosten (Produktivitätsverlust wegen Arbeitsabwesenheit, Invalidität oder vorzeitigen Todes) wurden in der Schweiz im Jahr 2001 auf rund 2,7 Milliarden Franken berechnet.

**Die durch Übergewicht und Adipositas verursachten Kosten werden in der Schweiz massiv zunehmen, falls keine entsprechenden Gegenmassnahmen eingeleitet werden.** Die hier beschriebenen medizinischen und volkswirtschaftlichen Kosten stellen den (zu) hohen Preis dar für die Tatsache, dass die Adipositas als Krankheit nicht voll anerkannt und ungenügend oder oft gar nicht behandelt wird.

#### BMI-Bewertung

BMI	Bewertung
unter 18,5	Untergewicht
18,5 bis 24,9	Normalgewicht. Wünschenswerter Bereich. Keine mit dem Körpergewicht verbundenen Gesundheitsrisiken zu erwarten.
25,0 bis 29,9	Leichtes bis mittleres Übergewicht. Bedarf einer medizinischen Kontrolle bei einem oder mehreren zusätzlichen Risikofaktoren.
30,0 bis 39,9	Schweres Übergewicht (Adipositas oder Fettleibigkeit). Bedarf unabhängig von weiteren Risikofaktoren einer medizinischen Kontrolle.
über 40,0	Stark gefährdendes Übergewicht (massive Adipositas). Hohes gesundheitliches Risikopotential.

## Strategien zur Gewichtsstabilisation/ -abnahme und gesünderem Lebensstil

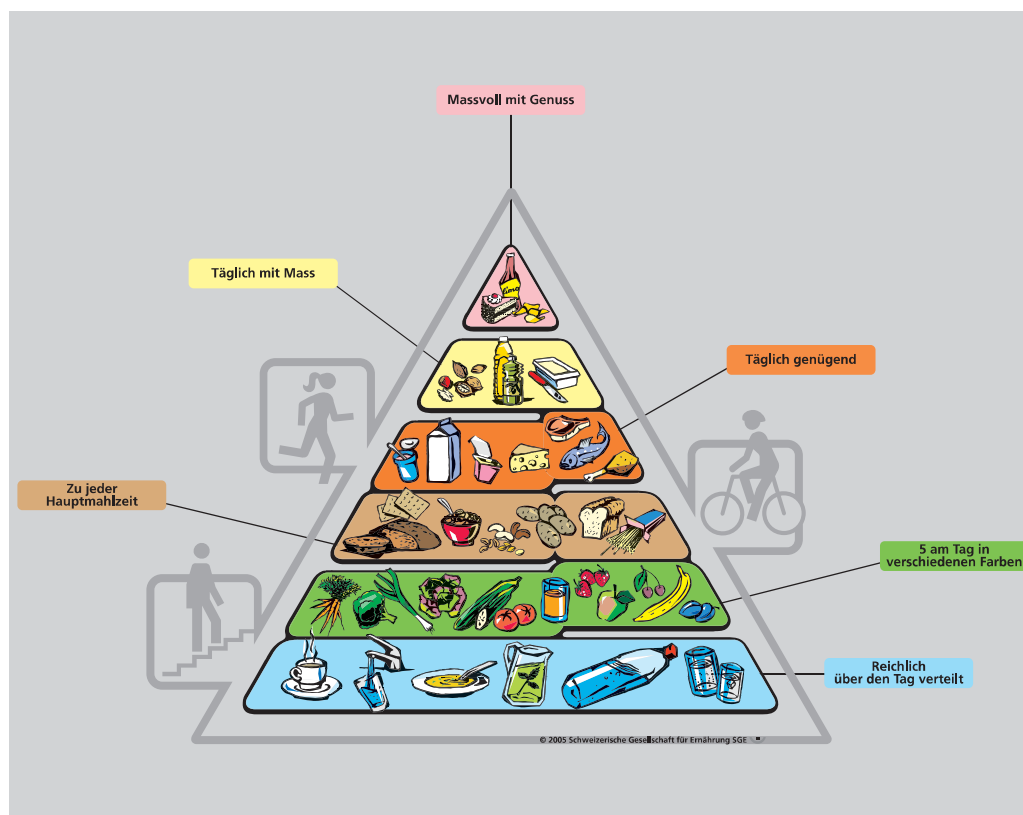
Es muss eine ausgeglichene Bilanz zwischen Energieaufnahme und -verbrauch angestrebt werden. Bei positiver Energiebilanz, d.h. mehr zugeführt als verbraucht, sollte zuerst der Umfang der körperlichen Aktivität und damit der Energieverbrauch erhöht werden. Dies deshalb, da Bewegung vielseitigen Nutzen für die Gesundheit bewirkt. Mit vermehrter Bewegung kann eine weitere Gewichtszunahme verhindert werden. In einem zweiten Schritt sollte die Energieaufnahme sinnvoll reduziert werden. Die Umstellung sollte die Gewichtsabnahme von mehr als 1 kg pro Woche bis zum Erreichen des Zielgewichts nicht übersteigen. Grössere Gewichtsabnahmeraten über längere Zeit sind der Gesundheit nicht förderlich. Die Umstellung der Ernährung soll also nicht als «radikale, kurz bemessene Diätkur» erfolgen, sondern ist idealerweise eine lebenslange Umstellung der Essgewohnheiten.

Die im Jahr 2005 erschienene Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebens-

notwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. **Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden.** Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden. Gesundes Essen soll natürlich auch Genuss und Freude bereiten. Dies gelingt am besten in Gesellschaft.

Nebst der Selbstverantwortung jedes einzelnen ist auch die Gesellschaft als Ganzes gefordert. Um die Ziele einer gesunden Ernährung, genügend Bewegung und einer normalgewichtigen Bevölkerung zu erreichen, braucht es eine gemeinsame und koordinierte Anstrengung von Gesetzgebern, Gesundheits- und Schulbehörden, medizinischem Fachpersonal, aber auch von Nahrungsmittelherstellern und -vertreibern, Stadtplanern und Architekten.

**Besuchen Sie uns an der Wintimesse!**



## Ihr hawadoc ist ganz in der Nähe



## Unsere Versicherungspartner



Ort	Name	FMH-Titel	Strasse	Telefon
Andelfingen	Erni-Treier Christian	Allg. Med. FMH	Obstgartenstrasse 4	052 317 26 75
	Schäppi Walter	Allg. Med. FMH	Obstgartenstrasse 4	052 317 16 66
	Stierlin Walter	Allg. Med. FMH	Schlossgasse 36	052 317 31 71
Benken ZH	Fasnacht Jean-Jacques	Allg. Med. FMH	Schulstrasse 4	052 319 14 00
Brütten	Bühler Marcel	Innere Med. FMH	Ankengasse 2	052 345 26 33
Dachsen	Spahn-Mohr Verena	Allg. Med. FMH	Bolstrasse 1	052 659 60 60
Dinhard	Eidenbenz Martin	Allg. Med. FMH	Welsikerstrasse 13	052 336 19 38
Elgg	Angele Georg	Eidg. Facharzt für Allg. Med.	Bergstrasse 8	052 364 20 00
	De Carli Aldo	Allg. Med. FMH	Bergstrasse 8	052 364 12 12
	Schütt Andreas	Allg. Med. FMH	Vordergasse 9	052 364 10 00
Feuerthalen	Bollinger Roman	Eidg. Facharzt für Allg. Med.	Zürcherstrasse 19	052 659 31 31
	Egger Reto	Eidg. Facharzt für Allg. Med.	Zürcherstrasse 25	052 647 47 37
	Ritzmann Peter	Innere Med. FMH	Zürcherstrasse 25	052 647 47 38
Flaach	Willimann Urs	Allg. Med. FMH	Obere Haldenstrasse 7	052 318 12 66
Henggart	Etter Hans-Rudolf	Allg. Med. FMH	Alte Dorfemerstrasse 10	052 316 23 23
Hettlingen	Baur Werner	Allg. Med. FMH	Stationsstrasse 3	052 316 10 20
Kleinandelfingen	Gehrig Urs	Allg. Med. FMH	Thurhaldenweg 2	052 305 26 00
Marthalen	Muggli Urs	Allg. Med. FMH	Talstrasse 2	052 319 19 18
Neftenbach	Hürlimann Thomas	Allg. Med. FMH	Zürichstrasse 14	052 315 18 95
	Schindler Ruedi	Innere Med. FMH	Wolfzangenstrasse 30	052 315 24 21
Oberstammheim	Kappeler Urs D.	Innere Med. FMH	Hauptstrasse 2	052 745 13 00
	Rüger Walter	Allg. Med. FMH	Hauptstrasse 2	052 745 13 00
Ossingen	Zollikofer Jürg	Allg. Med. FMH	Im Zinggen 1	052 317 32 11
Pfungen	Meier-Ruf Bettina	Eidg. Fachärztin für Allg. Med.	Wellenbergstrasse 1	052 305 03 55
	Sturzenegger Markus	Allg. Med. FMH	Wellenbergstrasse 1	052 305 03 55
Rämismühle-Zell	Vogel Peter	Allg. Med. FMH	Bahnhofplatz 7	052 383 24 55
Räterschen	Hämmerle Lienhard	Allg. Med. FMH	Untere Egg 1	052 363 11 72
	Stamm Franz	Allg. Med. FMH	Obere Schärerstrasse 2A	052 363 16 33

Ort	Name	FMH-Titel	Strasse	Telefon
Rheinau	Kuster Philippe	Allg. Med. FMH	Poststrasse 25	052 319 33 00
Rickenbach-Sulz	Graf Christoph	Innere Med. FMH	Stationsstrasse 10 b	052 320 91 00
	Pfiffner Alfred	Allg. Med. FMH	Stationsstrasse 10 b	052 320 91 00
Seuzach	Demarmels Andreas	Allg. Med. FMH	Birchstrasse 2	052 335 20 20
	Friedrich Lorenz	Allg. Med. FMH	Birchstrasse 2	052 335 19 19
	Poths Hans-Jürg	Innere Med. FMH	Birchstrasse 2	052 320 02 02
	Nüesch Hansjakob	Allg. Med. FMH	Birchstrasse 2	052 335 20 20
	Schulthess Dieter	Innere Med. FMH	Birchstrasse 2	052 335 23 23
Turbenthal	Flachsmann Peter	Allg. Med. FMH	Tösstalstrasse 72	052 385 19 88
	Wehrli Hans	Allg. Med. FMH	Tösstalstrasse 89	052 385 10 13
Uhwiesen	Weidmann Alfred	Allg. Med. FMH	Brunngasse 14	052 659 12 00
Unterstammheim	Butsch Martin	Allg. Med. FMH	Rietweg 2	052 745 19 70
Weisslingen	Ammann Dieter	Allg. Med. FMH	Dorfstrasse 16	052 384 18 41
	Holzer Patrice	Allg. Med. FMH	Rössligasse 1	052 397 30 97
Wiesendangen	Sauer Kaspar	Allg. Med. FMH	Hinterdorfstrasse 19	052 337 11 55
	Stiefel Hans Beat	Allg. Med. FMH	Gemeindehausstrasse 2	052 337 12 05
Winterthur Stadt	Albert Hans	Innere Med. FMH	Unterer Graben 23	052 213 21 00
	Aus der Au Christian	Innere Med. FMH	Stadthausstrasse 131	052 213 99 88
	Baldinger René	Eidg. Facharzt für Allg. Med.	Scheideggstrasse 8/1	052 232 47 55
	Baumberger Ursula	Innere Med. FMH	Oberter 12	052 213 99 20
	Bezel Rudolf	Innere Med. FMH	Wartstrasse 14	052 213 87 00
	Dubas Frölicher Lise	Pädiatrie FMH	Oberer Graben 26	052 202 95 93
	Eicke Michael	Pädiatrie FMH	Tösstalstrasse 163	052 238 03 03
	Fehlmann Urs	Pädiatrie FMH	Theaterstrasse 1	052 212 21 22
	Gantenbein Urs Leo	Allg. Med. FMH	Ackerstrasse 16	052 223 03 30
	Grob Ueli	Allg. Med. FMH	Rundstrasse 43	052 222 80 30
	Hany Manuela A.	Pädiatrie FMH	Marktgasse 45	052 213 15 15
	Hany Michael K.	Innere Med. FMH	Marktgasse 45	052 214 06 06
	Heinrich Urs	Innere Med. FMH	Technikumstrasse 82	052 212 83 00
	Hertli Rudolf	Allg. Med. FMH	Brauerstrasse 50	052 212 12 32
	Hürzeler Heinz O.	Innere Med. FMH	Schaffhauserstrasse 7	052 269 01 69
	Liggenstorfer Peter	Innere Med. FMH	Wartstrasse 14	052 212 12 39
	Mégroz René	Allg. Med. FMH	Untertor 39	052 212 77 12
	Meier Hans-Rudolf	Innere Med. FMH	Tösstalstrasse 174	052 233 10 00
	Meister Roland	Allg. Med. FMH	Marktgasse 46	052 213 22 00
	Oswald Helmut	Pädiatrie FMH	Zentrum am Obertor 8	052 209 03 80
	Schär Beat	Allg. Med. FMH	Nelkenstrasse 3	052 212 40 50
	Scherrer Bühler Rose-Marie	Pädiatrie FMH	Wartstrasse 44	052 213 99 77
	Schmid Regula	Pädiatrie FMH	Wartstrasse 60	052 226 02 02
	Schwarzenbach Peter R.	Pädiatrie FMH	Stadthausstrasse 143	052 213 99 90
	Sigg Martin	Pädiatrie FMH	Untertor 39	052 212 95 00
	Stuber Peter	Innere Med. FMH	Untertor 1	052 212 60 00
	Tobler-Krautli Barbara	Allg. Med. FMH	Marktgasse 34	052 213 70 00
	Torriani Ricardo Andreas	Allg. Med. FMH	Stadthausstrasse 135	052 212 60 23
	Ulugöl Sadi	Allg. Med. FMH	Bahnhofplatz 5A	052 209 05 90
	Yéya Corinne	Pädiatrie FMH	Oberer Deutweg 59	052 238 20 20
	von Siebenthal Kurt	Pädiatrie FMH	Wartstrasse 60	052 226 02 02
	Wäspi Urs	Pädiatrie FMH	Unterer Graben 35	052 213 86 86
	Zelenay Peter	Eidg. Facharzt für Allg. Med.	St. Georgenstrasse 6	052 246 03 03
Oberwinterthur	Guidon Lukas	Innere Med. FMH	Frauenfelderstrasse 124	052 242 88 88
	Lattmann Peter	Eidg. Facharzt für Allg. Med.	Lindbergstrasse 15	052 242 25 50
	Maag-Lokay Veronika	Allg. Med. FMH	Mooswiesenweg 4	052 242 67 57
	Tsiakagaras Gregor	Allg. Med. FMH	Frauenfelderstrasse 69	052 242 14 40
	Zednik Magdalena	Eidg. Fachärztin für Allg. Med.	Mooswiesenweg 4	052 242 67 57
	Ziegler Hans	Allg. Med. FMH	Talackerstrasse 55	052 242 48 28
Winterthur Hegi	Brudermann Andreas	Allg. Med. FMH	Rümikerstrasse 46	052 233 09 00
Winterthur Seen	Lorca Carlos	Pädiatrie FMH	Landvogt-Waser-Str. 51a	052 233 22 22
	Meyer Niklaus	Allg. Med. FMH	Brunnerstrasse 33	052 232 00 00
	Meyer Sylvia	Eidg. Fachärztin für Allg. Med.	Brunnerstrasse 33	052 232 00 00
	Rösli Alfred	Allg. Med. FMH	Im Gässli 1	052 233 41 41
	Steffen Peter	Innere Med. FMH	Kanzleistrasse 34	052 233 52 50
Winterthur Töss	Hohendahl Rudolf	Eidg. Facharzt für Allg. Med.	Zürcherstrasse 65	052 203 04 21
	Kosek Robert	Innere Med. FMH	Zürcherstrasse 157	052 202 74 00
	Steinemann Elizabeth	Eidg. Fachärztin für Allg. Med.	Zürcherstrasse 120	052 202 77 78
	Stoffel Georg	Innere Med. FMH	Rieterstrasse 3	052 203 16 00
Winterthur Wülflingen	Diener Ruedi	Allg. Med. FMH	Eulachstrasse 8	052 222 33 33
	Günthard Matthias	Allg. Med. FMH	Lettenstrasse 11	052 222 31 11
	Richner Verena R.	Innere Med. FMH	Johannes Beuggen-Str. 109	052 224 02 24

## «Wir gehen zum Haus- und Kinderarzt und sparen Prämien!»

*Im Hausarztmodell arbeiten die hawadocs mit Ihnen und den Krankenkassen eng zusammen. Patientinnen und Patienten, die darin versichert sind, kommen in den Genuss von verschiedenen Vorteilen: Bei allen gesundheitlichen Belangen wird Ihnen Ihr Haus- oder Kinderarzt effizient helfen und Sie bezahlen erst noch 10 bis 15 % weniger Krankenkassenprämie.*



Karl Metzger,  
Mitglied der  
Geschäftsleitung  
hawadoc

Wie Sie sehen, sind in unserem Ärztenetz zur Zeit 96 hawadocs (Haus- und Kinderärzte) der Bezirke Winterthur und Andelfingen angeschlossen. Sie wählen einfach Ihren persönlichen Arzt aus und schreiben sich im Hausarztmodell bei einer der 15 angeschlossenen Krankenkassen ein (siehe Liste, Seite 4/5). Bei [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) können Sie auch noch die Prämien der verschiedenen Krankenkassen vergleichen, bei denen Ihr Wunschhausarzt mitmacht. Falls Sie heute bei einer anderen Krankenkasse versichert sind, so ist das auch kein Problem. In der Grundversicherung ist ein Kassenwechsel unter Berücksichtigung der Kündigungsfristen jederzeit möglich. Da wir in der Schweiz ein Obligatorium haben, muss Sie die neue Krankenkasse ohne Gesundheitsprüfung in der Grundversicherung versichern. Der Wechsel in das Hausarztmodell ist also auch hier einfach möglich und lohnt sich.

### Ihr Hausarzt, die Eintrittspforte zur Medizin für alle Bevölkerungsgruppen!

Das Prinzip des Hausarztmodells ist einfach: Sie wenden sich bei allen gesundheitlichen Belangen immer zuerst an Ihren vertrauten Hausarzt oder Kinderarzt. Er bespricht und koordiniert mit Ihnen alle weiteren Behandlungsschritte.

### Hausarztmedizin heisst Kompetenz!

Haben Sie gewusst, dass zirka 90% aller gesundheitlichen Probleme in der Hausarztpraxis kompetent behandelt werden können? Unsere hawadocs sind sehr gut ausgebildete Mediziner: Hausärzte absolvieren 6 Jahre Medizinstudium, danach 5 Jahre Weiterbildung bis zum Facharzt-Titel. Mit mindestens 80 Stunden Fortbildung jedes Jahr sowie mit netz-internen Weiterbildungen halten sie sich zudem immer auf dem aktuellen Informationsstand.



### Unsere hawadocs stehen für Behandlungskontinuität!

Sie stellen – vom Säugling bis zum Greis – die Familienbetreuung sicher. Sie haben zudem Langzeit-Kenntnisse über Ihre individuelle Kranken- und Lebensgeschichte und sind stets in Ihrer Nähe, am gleichen Standort. Unser dichtes Ärztenetz sorgt für kurze Wege für alle Patientinnen und Patienten, und unsere hawadocs sind auch da, wenn es mal pressiert. Sie machen bei Bedarf auch Hausbesuche bei Ihnen zu Hause und nehmen am geregelten Notfalldienst teil. Während der Ferien und sonstiger Abwesenheiten vertreten sich die hawadocs gegenseitig.

tiger Abwesenheiten vertreten sich die hawadocs gegenseitig.

### Machen Sie einen Prämienvergleich

Ein Beispiel im Prämienvergleich:

Familie mit 2 Kindern, wohnhaft in Winterthur, bezahlt pro Jahr:

Teuerste Krankenkasse ohne Hausarzt-Modell	13'195.20
Günstigste Krankenkasse mit Hausarzt-Modell	6'800.40
<b>Ihr Sparpotenzial</b>	<b>6'394.80</b>

### Haben Sie noch Fragen zum Hausarztmodell?

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne unverbindlich und kostenlos, auch an der Wintimesse.

hawadoc AG, Telefon 052 235 01 70

## Der Burnout – Schleichende Gefahr auch im Arztberuf



Alfred Rösli,  
Hausarzt in  
Winterthur-Seen

### Der Burnout kommt schleichend

Mit dem englischen Begriff «Burnout», was soviel heisst wie «Ausbrennen», wird ein Zustand seelischer Erschöpfung beschrieben, der sich auch massiv auf die körperliche Gesundheit auswirkt. Er stellt sich nicht von einem Tag auf den andern ein, sondern entwickelt sich schleichend, oft von den Betroffenen unbemerkt. Schwierig ist insbesondere die Abgrenzung des Burnouts gegenüber Depressionen, weil beide gemeinsam auftreten und sich gegenseitig verstärken können.

Die Ursache ist gemäss Fachleuten eine Kombination von arbeitsbedingten und persönlichen Stressfaktoren. Das Burnout kann grundsätzlich jeden treffen – vor allem aber Menschen, die sich zu lange zu viel Arbeit aufbürden, sich unerreichbare Ziele setzen, sich zu stark mit ihrem Arbeitgeber oder Beruf identifizieren oder sich voll und ganz für ihnen anvertraute oder ihnen nahe stehende Personen einsetzen.

Burnout-Symptome sind etwa chronische Übermüdung, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Reizbarkeit, unkontrollierte Gefühlsausbrüche, Mutlosigkeit und zunehmende Abneigung und Abgrenzung gegen Mitmenschen.

### Auch Ärzte nicht vor Burnout gefeit

Die hohen Anforderungen an Ärztinnen und Ärzten birgt ein erhebliches Risikopotential für die Entwicklung eines Burnouts. Lange und intensive

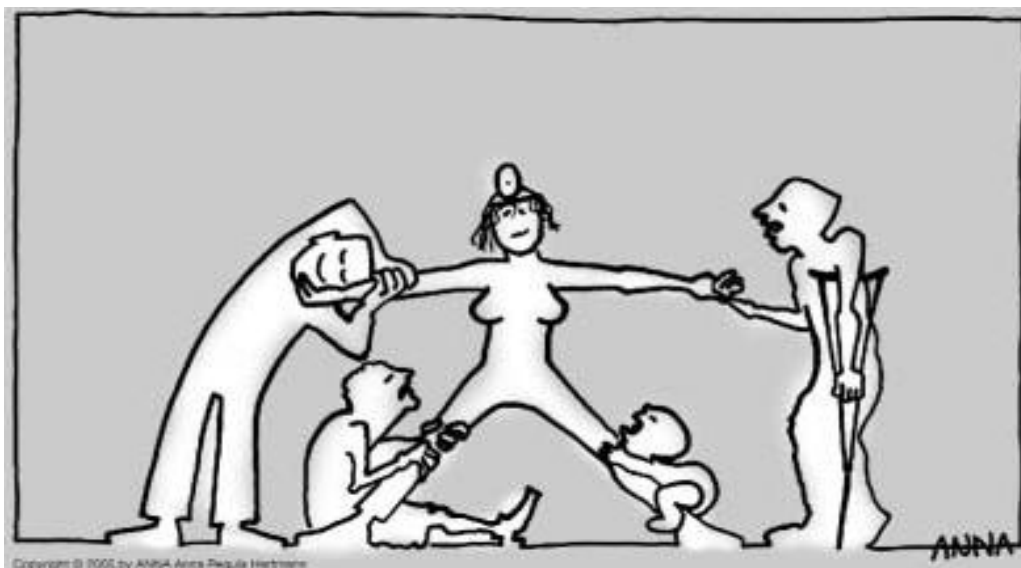
Arbeitsbelastungen, hohe Erwartungen seitens der Patientinnen und Patienten sowie der steigende Rechtfertigungsdruck gegenüber Krankenkassen, Bund, Medien und Gesellschaft führen zunehmend zu erheblichen Ermüdungserscheinungen.

Wir hawadocs haben unsere diesjährige Plattform daher diesem auch für uns wichtigen Thema gewidmet. Viele Ärztinnen und Ärzte haben bei sich denn auch bereits vermehrt Anzeichen von Überforderung festgestellt. Jedermann kann grundsätzlich mit (ärztlichen) Burnout-Patienten in Berührung kommen – dies hat unsere Plattform 2005 deutlich gezeigt.

Interessant und überraschend erscheint, dass statistisch am häufigsten sozial tätige Personen betroffen sind und der Altersgipfel bei den Dreissigjährigen liegt.

### Sinnvolles Haushalten mit den eigenen Reserven

Dem Burnout kann man vorbeugen. Etwa durch eine regelmässige Situationsanalyse, die richtige Einschätzung des Kraftreservoirs, eine vernünftige Arbeitsorganisation und eine gesunde Lebensführung. Die Alarmzeichen sind ernst zu nehmen. Deuten sie auf einen Burnout, sollten die Arbeits- und Lebensumstände so rasch als möglich geändert werden. Bei grosser seelischer und körperlicher Erschöpfung sollte man unbedingt einen Arzt konsultieren.



Copyright © 2005 by ANNA Anna Regina Heilmann

## Hausarztmodell ist nicht gleich Hausarztmodell!

Um eine weitere Abwanderung von Versicherten an Billigkassen zu verhindern, bieten verschiedene Krankenkassen vermehrt zweifelhafte Produkte mit Rabatt unter dem Deckmantel des Hausarztmodells an. Dabei wird Ihnen ein Modell angeboten, bei dem Sie sich für einen Hausarzt gemäss einer Liste der Krankenkasse verpflichten. Die Hausärzte werden von der Krankenkasse aufgrund von willkürlichen Kriterien auf die Liste selektioniert. Die Hausärzte sind nicht direkt eingebunden und müssen somit auch keine zusätzlichen Qualitätsanforderungen, welche sonst in Hausarztmodellen zwingend sind, erfüllen.

Unsere seit 1996 gemachten langjährigen Erfahrungen mit unserem Hausarztmodell haben gezeigt, dass nur mit der direkten, verbindlichen und vertraglichen Einbindung der Hausärzte in einem Ärztenetz ein effektives und effizientes Hausarztmodell zur optimalen Steuerung der Versicherten und Behandlungsprozesse betrieben werden kann. Dadurch können effektiv Kosten gespart und die Qualität der medizinischen Versorgung optimiert werden. Erst unsere Qualitätsanstrengungen im Rahmen von

periodisch durchgeführten Qualitätszirkeln sowie die Sitzungen innerhalb unseres Ärztenetzes tragen zu einem anderen Selbstverständnis bei und bringen das kollektive Wissen unserer hawadocs zusammen.

Der in unserem Hausarztmodell für Sie erarbeitete Prämienrabatt ist keine theoretische Grösse, sondern stellt die Leistung in unserem Hausarztmodell dar.

Unserer Auffassung nach sind daher im Gesundheitswesen mehr denn je koordinierte, partnerschaftliche Lösungen zwischen den Krankenkassen, Ärzten und Patienten gefragt.

Wir fordern all die Krankenkassen auf, welche Hausarztmodelle als reine Marketingprodukte anbieten, die keinerlei Beitrag zur Kostensenkung im Gesundheitswesen bzw. zur verbesserten Versorgung des Patienten mit sich bringen, zu stoppen und den Fokus zusammen mit uns auf wirksame Hausarztmodelle zu legen.

**Beachten Sie die Liste der Versicherer auf Seite 4. Nur diese Versicherer betreiben mit uns ein Hausarztmodell, das diesen Namen auch wirklich verdient hat.**



Hans Beat Stiefel,  
Hausarzt in  
Wiesendangen

## Grippeimpfung?

Erkrankungen verursacht durch Influenzaviren sind bei Gesunden selten schwerwiegend, aber bei gefährdeten Patienten können schwere Komplikationen die Folge sein. Dies gilt es möglichst zu verhindern; denn bis zu 5000 Patienten werden in der Schweiz jährlich deswegen hospitalisiert, und 500 bis 1000 davon sterben jedes Jahr.

Sprechen Sie mit Ihrem hawadoc deshalb über eine Grippeimpfung. Patientinnen und Patienten mit chronischen Krankheiten, insbesondere mit Atemwegs- oder Herz-Kreislauf-Krankheiten, sollten unbedingt eine Grippeimpfung in Erwägung ziehen. In den allermeisten Fällen ist eine Impfung sinnvoll.

Aber auch gesunde ältere Patientinnen und Patienten profitieren häufig von einer Grippeimpfung. Sie schützen sich nicht nur selbst, sie helfen auch mit, die Ausbreitung und Übertragung an gefährdete Mitbürgerinnen und Mitbürger zu verhindern.

**Und noch etwas:** eine Grippe-Impfung muss jedes Jahr erneuert werden. *Ihre hawadocs*

## Was tun im Notfall?

Falls Sie dringend ärztliche Behandlung benötigen, wenden Sie sich in jedem Fall zuerst an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.

Wenn Sie Ihren Hausarzt oder seinen Stellvertreter weder in der Praxis noch privat erreichen können, telefonieren Sie

- Für Hausarztversicherte mit Wohnort in der Stadt Winterthur:  
**Notfallarzt unter der Nummer 052 203 00 00**
- Für Hausarztversicherte mit Wohnort in den Landgemeinden der Bezirke Winterthur und Andelfingen:  
**Telefonnummer, die Ihnen vom Hausarzt ab Band mitgeteilt wird.**

In lebensbedrohlichen Situationen erreichen Sie unter **Telefonnummer 144** direkt die Ambulanz des Kantonsspitals Winterthur.

## Impressum

**Auflage:** 3000 Exemplare

**Redaktion:** hawadoc AG, Karl Metzger, Schmidgasse 7, 8400 Winterthur  
Tel. 052 235 01 70, Fax 052 235 01 77, hawadoc@hawadoc.ch, www.hawadoc.ch

**Gestaltung:** S&W Werbeagentur AG BSW, Baden

**Druck:** Mattenbach AG, Winterthur

Gratisauflagen in den hawadoc-Praxen, Versand an Versicherungs- und Kooperationspartner, Sponsoren und weitere interessierte Kreise.