

## Wer nicht gesund bleibt, der verliert



NZZ.at: [Yvonne Widler](#) REDAKTEURIN, 13.03.2016

**Psychische Erkrankungen werden die Kosten unseres derzeitigen Gesundheitssystems zum Explodieren bringen, da sind sich Experten einig. Ein innovatives Gerät soll Abhilfe schaffen, soll unser gesamtes Denken reformieren. Wer Gesundheitsleistung bringt, der wird honoriert.**

Ich öffne den Koffer und befestige den kleinen weißen Sensor an dem Gurt und binde ihn um den Brustkorb. Ich schliesse den Klettverschluss und werde in der gleichen Sekunde nervös. Denn ich weiß, die nächsten 24 Stunden werden massenhaft Daten über meinen Körper und meinen Gesundheitszustand gesammelt und aufgezeichnet werden.



Der kleine weiße Sensor trägt den Namen: „HeartSensor 3.0“. Es handelt sich dabei um ein hochgenaues mobiles Messinstrument, das EKG, die Herz-Raten-Variabilität, die körperliche Aktivität und andere Parameter, wie die Temperatur oder auch den Luftdruck, erfasst. Während ich also die nächsten 24 Stunden versuche, mich so normal wie möglich zu verhalten, wird der Sensor prüfen, wie schnell und wie viel ich mich bewege – genauer als jeder am Markt erhältliche Fitness-Tracker das jemals könnte. Höhenunterschiede werden gemessen. Er wird wissen, ob ich Treppen steige oder mit dem Lift fahre. Er wird wissen, ob ich stehe oder liege, ob ich gut oder schlecht schlafe, wie oft ich aufwache und wie schnell ich dabei atmen werde.

Der Sensor übermittelt die aufgezeichneten Daten via Bluetooth an ein Endgerät, die Daten werden dann an ein Experten-Center geschickt, das die Auswertung übernimmt. Erst mal aber heißt es: 24 Stunden warten.

# Die Crème de la Crème des Burnouts

Hinter diesem kleinen weißen Sensor steckt natürlich ein Team, das die Idee dazu hatte: Manfred Totzauer, Josef Zeitlhofer und Peter Hauschild.



Mir wurde das Dreiergespann beim ersten telefonischen Kontakt als „Crème de la Crème des Burnouts“ vorgestellt. Das schafft Raum für Phantasie. Was genau machen diese Experten da an der Sigmund Freud Universität?

Peter Hauschild ist Mitbegründer des Verfahrens der Herz-Raten-Variabilität. Sie sei die einzige Methode, um das autonome Nervensystem des Menschen sichtbar und messbar zu machen. „Das ist wichtig, da man dadurch sehr frühzeitig Regulationsstörungen analysieren und Interventionen setzen kann.“ Gemeinsam mit dem Begründer der Schlafmedizin in Österreich, Josef Zeitlhofer, und dem „nachhaltigen“ Banker Manfred Totzauer haben sie das Unternehmen „[Heart Balance](#)“ gegründet, Hauschild fungiert als CEO. Sie stehen ganz kurz vor einem riesigen Schritt. Ihr Produkt kommt in ein paar Monaten auf den Markt, wo die End-User den Koffer samt Gurt und Sensor erwerben können. Fünf Jahre lang wurde am Institut für Chronopsychologie und Chronomedizin der SFU intensiv gearbeitet, um diese Methode und diesen Bereich der psychischen Erkrankungen, bis hin zu Burn-out, zu erforschen. Ihrer Verantwortung, jetzt wo sie in den Endverbrauchermarkt starten, seien sie sich durchaus bewusst. Läuft alles nach Plan, so könnte diese Innovation unser Gesundheitssystem grundlegend reformieren. Doch wie lautet der Plan?

## Meine Gesundheit, Mein Schlaf

In der zweiten Jahreshälfte wird das Projekt zuerst am deutschen Markt realisiert. Es gibt Kooperationen mit führenden privaten Krankenversicherungen, die das Produkt aktiv anbieten und einen Teil der Kosten übernehmen. 399 Euro kostet der Gesundheitskoffer, der in erster Linie einen präventiven Nutzen erfüllen soll, im Normalpreis inklusive der App, die dem User seine Gesundheitsdaten vereinfacht darstellt. Auch in Österreich und der Schweiz wird man das Produkt online bestellen können.



Die App ist in verschiedene Bereiche gegliedert, wie etwa: Meine Bewegung, Mein Schlaf, Meine Ernährung, Meine Erholung, Mein Sport oder Meine Gesundheit. Die Daten, die vom User erhoben werden, werden auf eine Plattform geliefert, die von Experten wie Medizinern, Ernährungswissenschaftlern oder Psychotherapeuten, betreut wird. Sie sollen aus den Daten eine Diagnose stellen, die auf professionellster Ebene erfolgt und Ratschläge für etwaige notwendige Interventionen im Rahmen eines persönlichen Gespräches geben.

## Konto der Gesundheit

So verfügen die User über ein „Konto der Gesundheit“. Die Befunde, die man erhält, sind nach einem Ampelsystem gegliedert. Durch diese neuartigen Messungen sei ein sehr breites Spektrum an Aussagekraft über den Gesundheitszustand möglich. „Die Sicherheit der Daten hatte bei der Entwicklung oberste Priorität, der Verbraucher entscheidet, ob er sie verschickt und an wen er sie verschickt“, so Hauschild.

Das „Mobile Konto der Gesundheit“ ermögliche dem User ein persönliches, ganzheitliches Gesundheitsmanagement. Es könne als Gesundheitsplattform mit seinen unterschiedlichen Anwendungen den Menschen erstmals auf Basis ihrer Gesundheitsdaten Hinweise und Ratschläge für eine gesunde Lebensweise geben oder auch notwendige Arztbesuche empfehlen. Je nach persönlichem Lebensstil können Nutzer aus unterschiedlichsten Anwendungen auswählen: Virtueller Fitnesscoach, Ernährungs-Logbuch, Trainingstagebuch, Medikationshistorie, oder Gesundheits-Ratgeber. Hinzu kommt der Gaming-Faktor. Das Konto wird nämlich mit „HealthCoins“ aufgefüllt, wenn man sich und seinem Körper und der Psyche etwas Gutes tut – das würde die Motivation stärken. Wenn man also untertags von seinem Gesundheitskonto Auszahlungen leistet, indem man aktiv ist und Energie verbraucht, so müssten auch regelmäßig Einzahlungen erfolgen. „Wenn das nämlich chronisch langfristig einseitig läuft, nimmt das vitale Potenzial ab. Das ist kein Slogan, sondern von unserer Seite objektiv mit einem Zahlenwert zu belegen“, so Hauschild.



Somit werde dem Bürger zum ersten Mal die Möglichkeit gegeben, sämtliche bisherige gesammelte Daten aus dem Gesundheits-, Sport-, Ernährungs- und Wellnessbereich auf einem Konto, digital, sicher und professionell zu managen.

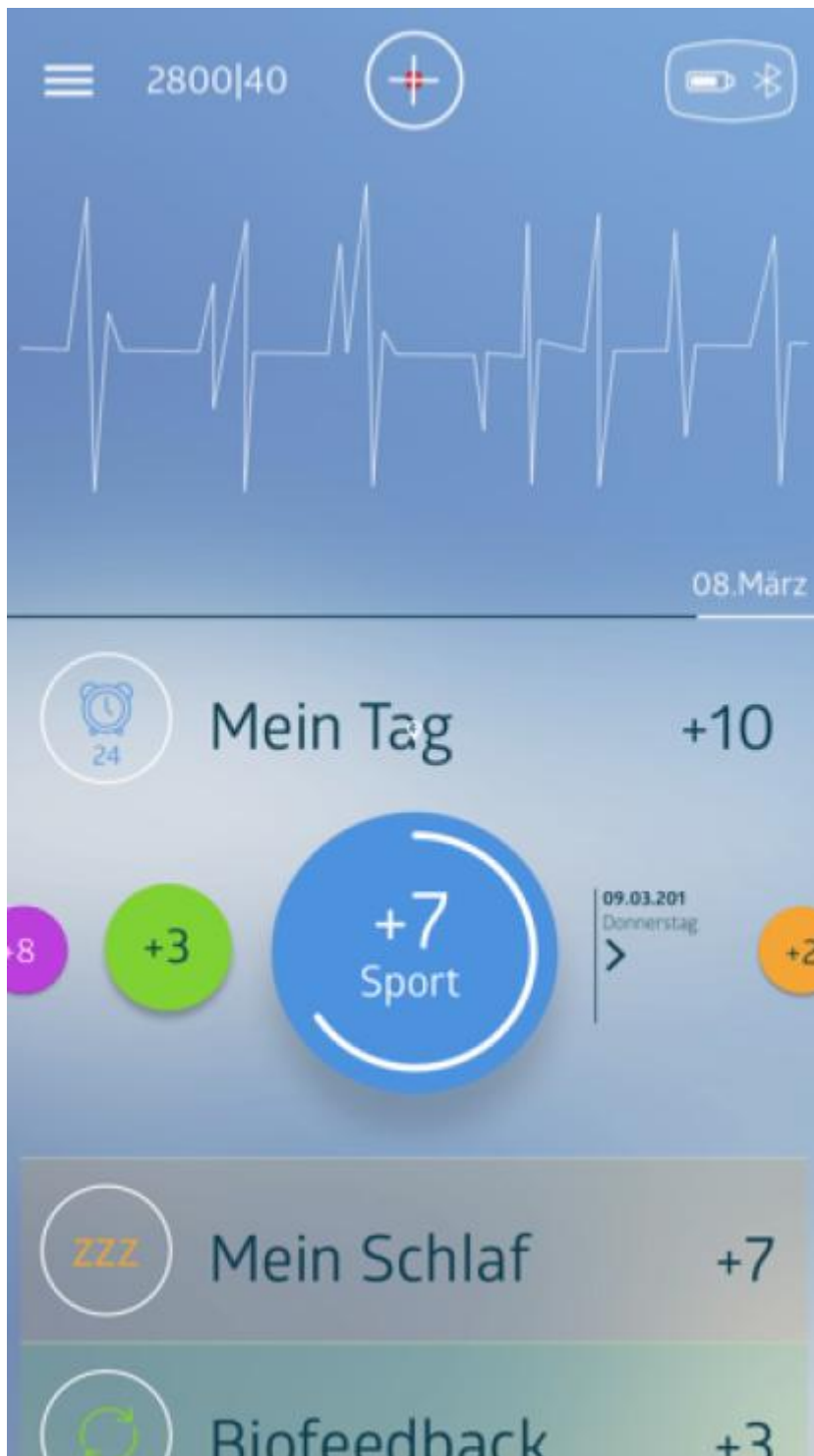
Wir werden also unsere eigenen Gesundheitsmanager.

**Verschlechterung rechtzeitig verhindern**

Der Hauptfokus liege auf psychischen Erkrankungen, nicht nur am Burn-out. „Die Messmethode ist sehr breit gestreut. Dadurch, dass jeder Mensch ein autonomes Nervensystem hat, kann man verschiedenste Einwirkungen auf den Menschen über dieses feststellen. Da kann man natürlich sehr viele Aussagen treffen“, so Hauschild.

Aufgrund der Entwicklung der Leistungsfähigkeit von Personen beispielsweise könne festgestellt werden, ob sich diese verändert. So gewinne man sehr frühzeitig einen Einblick in Regulationsstörungen im autonomen Nervensystem und im zentralen Nervensystem. Daraus wäre ein Trend ableitbar, der vielleicht zu Burnout führt, und so könne man diesen Verschlechterungsprozess rechtzeitig verhindern – durch entsprechende Therapien. Aber auch physische Krankheiten seien erkennbar, da eine Dysbalance des autonomen Nervensystems sowohl für physische als auch für psychische Krankheiten ein Indikator sein kann.

Der Mensch ist ein Wesen, das aus verschiedenen Komponenten besteht, und das durch eine breite Palette an Faktoren psychisch beeinflusst wird: Soziales Umfeld, Beruf und Partnerschaft etwa. Gerade im Schlaf, der für unsere Erholung enorm wichtig ist, spiegle sich viel wider. „Der aktuellste Gesundheitsreport zeigt, dass psychische Störungen zu einem der höchsten Kostenfaktoren anwachsen werden“, so Hauschild über die volkswirtschaftliche Motivation hinter dem Produkt.



„Bei uns werden die Menschen erst behandelt, wenn sie krank sind“, so Hauschild. Hier müsste ein Umdenken stattfinden. Ziel sollte es sein, sich gesund zu halten und Verantwortung zu übernehmen. Um seiner selbst willen und der Gesamtheit willen. Unser Gesundheitssystem, so wie es derzeit mehr oder weniger funktioniert, sei ein Auslaufmodell, die Kosten nicht ewig tragbar. Wir hätten verlernt, uns selbst wahrzunehmen, uns selbst zu beobachten. Dies solle durch dieses Produkt wieder verstärkt geschehen.

Aber nicht nur der Schlaf liegt im Fokus der Beobachtung, auch der Tagesrhythmus sei wichtig. Dass wir lernen, den Tag nach einer gesunden Struktur zu führen. Es fiele den Menschen sehr schwer, einen grundlegenden Erholungs- und Aktivitätsrhythmus zu finden.

„Wir gehen auf die Zeitstruktur ein. Einer der wichtigsten Aspekte hier ist der Tagesrhythmus. Wenn der gestört ist, durch Schichtarbeit zum Beispiel, dann entstehen Defizite, die entweder psychische oder körperliche Auswirkungen haben.“ So sollte man nach dem [BRAC-Cycle](#) alle 1,5 Stunden kurz innehalten, eine Pause machen von der Arbeit. Zu Zeitpunkten, wo der Rhythmus in Richtung Erholung gehen soll, erhält der User am Handy eine Information. Über diese Modulation untertags werde dann die Nachterholungsfähigkeit verbessert.

## Alles ist Burnout

Burnout sei an sich eine Bezeichnung für viele unterschiedliche psychische oder physische Störungen, die sehr wohl inflationär verwendet würde. Man müsse bei jedem einzelnen sehr genau in die Tiefe gehen, um die richtige Diagnose zu stellen. In Österreich sei es zudem recht einfach, mit „Burnout“ monatelang in den Krankenstand zu gehen. In ein paar Jahren könne man durch dieses Produkt auch Menschen ausklammern, die bloß meinen, sie hätten Burnout, und so das System entlasten. Ein wichtiger Faktor, denn auch Schindluder werde mit der äußerst unspezifischen Diagnose immer wieder getrieben.

Hauschild und sein Team sind sich sicher, dass der Sensor in Zukunft von allen Krankenkassen bezahlt wird, auch in Österreich. „Wir sind überzeugt davon, wenn wir uns etabliert haben, dann zahlen die Krankenkassen das, weil der Nutzen so groß ist.“ Die Menschen könnten sich dadurch schließlich ihr Lebenskapital sichern und das System wird finanziell entlastet.

Was jedoch klar sei: Das Solidaritätsprinzip, so wie wir es im Gesundheitsbetrieb kennen, wird dadurch infrage gestellt. Wer gesund bleibt, wird honoriert, müsste dann vielleicht sogar weniger Prämie bei der Versicherung bezahlen. Wer völlert, raucht und keinen Sport betreibt, der verliert im Spiel mit der Gesundheit.

Es beginnt wohl eine Zeit, in der Maßnahmen gefördert werden, bei denen Menschen Selbstverantwortung übernehmen sollen, damit sie gesund bleiben. Es wird ein Bonus-Malus-System der Gesundheit geben, damit man die Kosten in den Griff bekommt. Die, die gesundheitlich Leistung bringen und sich gesund erhalten, werden belohnt. Die eigene gesundheitliche Bonität rückt in den Fokus. Wir sollen gesund bleiben. Schlafexperte Zeitlhofer spricht davon, dass wir statt über Krankenhäuser ja auch über Gesundheitshäuser nachdenken könnten.

## Mein Befund

24 Stunden später führe ich mein Auswertungsgespräch. „Es hätte kaum besser laufen können“, sagt Hauschild zu mir. Ich bin erleichtert. Von 9 Parametern liegen 8 im grünen Bereich. Rot angezeigt wird lediglich der „Vegetative Quotient“ mit einem Wert von 4.62. Normal wäre für mein Alter und Gewicht ein Bereich von 0.81 bis 3,25.



## Vegetativer Quotient

4.62 Quotient 0.81 - 3.25



Der vegetative Quotient ist die Gegenüberstellung der Stärke von Sympathikus und Parasympathikus. Damit wird die Regulation des Autonomen Nervensystems dargestellt, hinsichtlich der Reaktion des Organismus auf Umweltreize. Der vegetative Quotient zeigt deutlich die Unterschiedlichkeit der Aktivierung des autonomen Nervensystems während des Tages und in der Nacht auf. Damit stellt diese Maßzahl ein wichtiges Verhältnis von Leistung und Erholung dar.

Der vegetative Quotient ist deutlich bis sehr stark erhöht und es besteht unmittelbarer Handlungsbedarf um Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Damit besteht aktuell der Trend zur Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes. Es wird dringend empfohlen Maßnahmen zu setzen um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern!

Ich sollte untertags mehr Pausen machen, kurz spazieren gehen. „Wenn sich ein kurzes Schläfchen ausginge, wäre das noch optimaler“, scherzt Hauschild. Denn mein Nachtschlaf sei laut Messung nicht ausreichend erholsam. Die Thematik sei in meinem Fall sicher eine psychische, weil die chronobiologische Rhythmik, die sich im autonomen Nervensystem zeigt, durch psychische Anspannung beeinträchtigt wird. Ich solle ein paar mal am Tag gedanklich zurücktreten, auch abends vor dem Schlafengehen. Alle offenen Fragen des Tages beantworten und mich dann hinlegen. Man merke, ich sei mental sehr stark unterwegs und diese Gedanken beschäftigen mich in der Nacht weiter. Ich sei wohl ein sensibler Mensch, der feinfühlig durchs Leben geht und diese Emotionen mitnimmt. So sauge ich sehr viel Information auf, mehr als andere.

Aber bin ich gefährdet, ein Burnout zu erleiden? „Überhaupt nicht“.