

Interview mit Professor Gutzwiller, Fachbeirat von EMfit

Professor Felix Gutzwiller ist der wohl bekannteste Experte in der Schweiz für Fragen der Prävention und der Gesundheitsförderung. Seit Kurzem ist er auch Beirat bei EMfit, dem neuen Qualitätslabel für Kursleiterinnen und Kursleiter, die Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung anbieten. Im Interview gibt er Auskunft über den Stellenwert der Gesundheitsförderung und die Bedeutung von EMfit für diesen Bereich des Gesundheitswesens.

Herr Professor Gutzwiller, wie steht es um das Gesundheitsbewusstsein der Schweizerinnen und Schweizer?

Das Angebot an gesundheitsfördernden Aktivitäten ist gross und wird auch rege genutzt. Leider gibt es aber immer noch viele Menschen, die – vorsorgend – zu wenig für ihre Gesundheit tun. Das trifft ganz besonders auf Personen zu, die es ausgesprochen nötig hätten wie zum Beispiel Übergewichtige, die sich zu wenig bewegen und falsch ernähren oder Raucher, die sich das Rauchen nicht abgewöhnen können. Aber auch Personen, die grossem Stress ausgesetzt sind, sind sich oft nicht bewusst, dass sie damit ihre Gesundheit gefährden und mehr für ihre Entspannung tun sollten.

Wieso sind Sie Beirat von EMfit geworden?

Ein Qualitätslabel für die Gesundheitsförderung wie EMfit ist eine gute Sache. Unsere Gesellschaft muss insgesamt mehr tun für die Gesundheitsförderung. Damit die Bevölkerung auf eine qualitativ hochwertige Gesundheitsförderung zurückgreifen kann, müssen die Kursanbieter gut ausgebildet sein. Nur so können wir sicherstellen, dass die Bedürfnisse der Kursteilnehmenden bestmöglich erfüllt werden. Deshalb ist die Ausbildungsqualität eines der wichtigsten Kriterien für das EMfit-Qualitätslabel. Diese Kriterien fassen auf einem professionell erarbeiteten Kompetenzenmodell. Sie sind transparent ausgewiesen und werden sorgfältig umgesetzt. Die Eskamed AG hat



sich zudem seit 15 Jahren mit dem EMR-Qualitätslabel auf dem Gebiet der Erfahrungsmedizin bewährt. Das alles hat mich überzeugt.

Was sind Ihrer Meinung nach die Stärken von EMfit?

EMfit zeichnet sich durch hohe Transparenz und überschaubare Strukturen aus. Das ist sowohl für die Kursanbieter als auch für die Kursteilnehmenden wichtig. Nur Kursleiterinnen und -leiter, die über eine hohe berufliche Kompetenz verfügen und eine regelmässige Fort- und Weiterbildung nachweisen, können sich bei EMfit registrieren lassen. Das Register umfasst Anbieter in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Genau diejenige Bereiche, die sich besonders gut für die Gesundheitsförderung eignen. Deshalb ist das EMfit-Qualitätslabel besonders gut geeignet als Entscheidungs- und Orientierungshilfe für

alle, die sich mit der Gesundheitsförderung befassen.

Welche Rolle spielen die Krankenversicherer in der Gesundheitsförderung?

Viele Krankenversicherer leisten im Rahmen der Zusatzversicherung Beiträge an die Gesundheitsförderung. Das ist gut und wichtig, um diesen Bereich zu unterstützen. Gesundheitsfördernde Kurse erfreuen sich in der Bevölkerung zunehmender Beliebtheit und der Markt wächst rasch. Entsprechend wachsen auch die Ansprüche der Krankenversicherer an die Qualitätssicherung bei den Anbietern. Hier kann EMfit eine wichtige Rolle spielen. Ich bin auch Verwaltungsrat bei der Sanitas, diese

Versicherung hat sich die Gesundheitsförderung klar auf die Fahne geschrieben.

Was tun Sie – trotz Ihrer sicherlich sehr vollen Agenda – selbst für Ihre Gesundheit?

Ich achte auf eine gesunde Ernährung (das berühmte Müesli zum Frühstück esse ich wirklich...), rauche nicht und bewege mich so oft wie möglich, im Alltag («Treppen statt Lifte»), aber auch draussen oder im Fitness Studio. Ich mache dazu «Termine mit mir selber», Zeit-Inseln, die ich genauso ernst nehme wie andere wichtige Termine. So hat sogar immer wieder Yoga Platz.

Oktober 2014