



MONATSBRIEF

für Mitarbeitende, Freiwillige, Mieterinnen und Mieter

August 2024

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Liebe Freiwillige
Liebe Mieterinnen und Mieter

Statistiken

Offizielle Statistiken tönen für viele gleich wie ein Froschkonzert an einem Teich im Sommer – eine Kakophonie zum Weghören. Ich habe mir für diesen Monatsbrief mal diverse Statistiken und Ergebnisse von Studien mit aussagekräftigen Daten etwas genauer angeschaut. Man findet dabei so einiges, über das es sich lohnt, sich einige Gedanken zu machen. Und wenn Sie der Meinung sind: Statistiken? Nichts für mich! – dann gehen Sie direkt weiter zu den HR-Infos.

Ich beginne mal mit folgenden interessanten Zahlen zum Thema **Lebenserwartung in der Schweiz**:

Im Jahr 2023 gingen die Lebendgeburten und die Todesfälle zurück und die durchschnittliche Anzahl Kinder pro Frau fiel mit 1,33 auf einen historischen Tiefstand. Im Jahr 2023 starben in der Schweiz 71'800 Menschen. Das sind 2'600 bzw. 3,5% weniger als im Vorjahr, aber immer noch mehr als im Pandemiejahr 2021. Trotz des Rückgangs im vergangenen Jahr besteht also, über alle Jahre betrachtet, ein stetig steigender Trend bei der Anzahl Todesfälle – dies aufgrund der demografischen Alterung in einer immer noch wachsenden Bevölkerung. Dennoch hat der Rückgang der Todesfälle im Jahr 2023 gegenüber 2022 dazu geführt, dass sich die Lebenserwartung positiv entwickelte und nun einen höheren Stand hat als vor der Pandemie: Bei den Frauen lag sie 2023 bei der Geburt bei 85,8 Jahren sowie mit 65 Jahren bei plus 22,8 Jahren, bei den Männern bei 82,2 bzw. plus 20,3 Jahren. Also: Alle die heute geboren werden haben eine statistische Lebenserwartung, die sie ins zweiundzwanzigste Jahrhundert unserer Zeitrechnung trägt. Falls diejenigen an den Schalthebeln der Macht und der Kriegsindustrie das auch so sehen.

Nun etwas zur **Kunst des sich Bewegens** – dies führt ja auch zu einer längeren Lebenserwartung:

Drei Viertel der Schweizer Bevölkerung bewegt sich regelmäßig draussen an der frischen Luft, denn die beliebtesten Bewegungsarten sind Wandern, Biken, Joggen, Skifahren und Schwimmen. Fast 60% der Schweizer Wohnbevölkerung wandert regelmäßig und absolviert durchschnittlich an zwanzig Tagen im Jahr eine Route von 3 – 5 Stunden. Während der Pandemie hat diese Betätigung zugenommen; insbesondere bei Jüngeren. Warum?

Wandern ist eine besonders leicht zugängliche Sportart; es braucht nicht viel dazu. Und die nächste Route liegt bei 65'000 km Wanderwegen und 50'000 Wegweisern oft nicht allzu weit weg. Der Hauptgrund für den Bewegungsdrang an der frischen Luft ist die Gesundheit in Form von Stressabbau und Erholung mit Gleichgesinnten. Man redet miteinander, tauscht sich aus und läuft gemeinsam von der Bergstation der Gondelbahn zur Alphütte mit den immer gleichen Äpler Makkaroni und den fleckigen Feldschlösschen Sonnenschirmen. Cortisol (Stresshormon) wird dabei reduziert, Serotonin und Endorphin (sog. Glückshormone) werden ausgeschüttet. Nein, beim Wandern, nicht beim Genuss des Gerstensaftes. Obwohl dort ja vielleicht auch. Eine kanadische Studie sagt sogar, dass es fast keine Krankheit gibt, für welche die Natur nicht hilfreich ist, sei es Diabetes, Bluthochdruck, ADHS oder Depression. Und ansonsten gibt es ja immer auch die Lösung von der Pharmaindustrie.

Wandern ist in der Schweizer Bevölkerung viel mehr als nur ein Ausflug. Ein Drittel der Schweizer machen Wanderferien im Gebirgsraum. Wandern hat seine Tradition: Historische Handelsrouten über die Alpen sind heute bekannte Wanderpfade. Während der Schulreisen wird das Wandern zelebriert. Sie erinnern sich: Die fettigen Landjäger, an denen man sich seine Zähne ausbiss, während alles, was man danach anlangte, einen wunderbaren Glanz kriegte; Tutti Frutti und die Schoko Bons, die durch den ganzen Wagen kullern, weil der ungelenke Benny mit der Brille den Sack im Eifer zerrissen hat.

Hinzu kommen heutzutage ein gestiegenes Umweltbewusstsein und das Interesse an Natur und Kultur, die diese Bewegungsart interessant machen. Erkannt haben dies auch die diversen Tourismus-Verantwortlichen. Heutzutage wird in Feriendestinationen weit mehr als nur ein beschildertes Wanderwegnetz angeboten; es braucht mehr, um sich als Ferienort für Wanderer zu positionieren. Erlebnisparks mit diversen Seilattraktionen gehören heute zum Muss, wenn man Kunden anlocken will. Sie fragen nach dem Weg zum Seilpark? Gehen Sie einfach den Kreisch-Lauten nach, dann kommen Sie hin.

Bewegung macht also gesünder, und mit so viel Bewegung draußen sollte die Volksgesundheit im Durchschnitt somit statistisch immer besser werden. Auch wenn alles seine Kehrseiten hat (besuchen Sie einmal Grindelwald an einem schönen Julitag), so begrüße ich diesen Trend nach dem gemeinsamen lockeren Draußen sein und sich austauschen. Warum, lesen Sie in der dritten Statistik.

„Soziale“ Medien?

Ich habe ich mich weiter durch Studienergebnisse gelesen und Erkenntnisse gefunden, die nicht so positiv klingen:

Ein Vergleich von Gesundheitsdaten von verschiedenen Generationen zeigt z.B., dass jüngere Menschen häufiger krank werden als ältere. Von den Verbesserungen der Lebensbedingungen, den Fortschritten in der Medizin und dem Wissen um eine gesunde Lebensweise hat vor allem die ältere Generation profitiert, so eine Studie. Während der Gesundheitszustand der Menschen, die in den 50-ern und 60-ern Jahren geboren wurden, gegenüber ihren Eltern deutlich besser wurde, setzte sich dieser Trend in den nachfolgenden Generationen nicht mehr fort. So stieg z.B. die Diabetes-Typ 2-Erkrankungsrate deutlich an. Zudem tritt die Erkrankung häufiger immer früher auf. Je länger man daran erkrankt, umso grösser ist das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Herzinfarkte oder Schlaganfall. Die Leute sitzen in ihren Berufen öfter als früher. In einem digitalen Büro hat ein Mitarbeiter alles vor sich und muss sich weniger bewegen. Der Anteil adipöser Menschen hat sich in der arbeitenden Bevölkerung im Altersbereich zwischen 25 und 55 zwischen 2005 und 2020 von 12.7 auf 23.4% fast verdoppelt. Überwiegend sitzende Tätigkeiten und eine zu hohe Kalorienzufuhr sind die Hauptursachen. Man vermutet Defizite in der Vorbeugung und deutlich zu späte Diagnosen.

Eine andere Auswertung einer Untersuchung: 43 Prozent der Leute, die sich früh pensionieren lassen, tun dies heute aus psychischen Gründen. Ob dabei die Belastung am Arbeitsplatz so stark zugenommen hat oder umgekehrt die Leute weniger belastbar sind, habe ich nicht herausgefunden. Wohl beides.

Und hier noch was aus einer kanadischen Studie, die über mehrere westliche Länder mit einem großen Umfang an Stichproben durchgeführt wurde: Die Aufmerksamkeitsspanne von jungen Menschen zwischen 18 und 24 Jahren ging zwischen 2000 und 2018 von zwölf auf acht Sekunden zurück. Tönt nicht nach viel; ist aber ein Rückgang um einen Drittel. Auch die emotionale Intelligenz in westlichen Ländern nahm im gleichen Zeitraum deutlich ab. Besonders negativ entwickelten sich die Werte der Parameter „Wohlbefinden“, „Selbstkontrolle“ und „Emotionalität“. Zudem zeigen die Analysen, dass es in allen untersuchten Ländern einen Zusammenhang zwischen dem Zugang von „Technologie“ und niedrigeren Wohlbefindens- und Selbstkontrollwerten gab. Die Autoren dieser Metaanalyse diskutierten technologisch-soziale Entwicklungen als potenzielle Ursachen. So würden etwa digitale beziehungsweise soziale Medien immer stärker die persönliche Kommunikation ersetzen, was zu einer zunehmenden Einsamkeit führt und Neid unter Gleichaltrigen erleichtert. Da stellt sich mir nun wirklich die Frage, ob der Begriff „soziale Medien“ noch gerechtfertigt ist. Die persönliche soziale Interaktion bietet im Vergleich zur Online-Kommunikation eine größere Möglichkeit für emotionale Nähe und Bindung, deshalb ist es problematisch, wenn Menschen die persönliche durch die Online-Kommunikation ersetzen. Dies scheint eigentlich allen klar zu sein. Trotzdem geschieht es schleichend. Und wir lassen es zu. Es gibt kein STOP-Schild das uns darauf hinweist. Verbunden damit ist der Verlust von Werten wie Geradestehen für Fehler, Verantwortung tragen und Aufrichtigkeit. Und die Politik scheint sich nicht dafür zu interessieren.

Sind wir jetzt schlauer geworden?

Entwicklungen auf technologischer Ebene können nicht gestoppt werden; der menschliche Erfindungsgeist hört nie auf, die Dinge einfacher oder schneller zu machen. Seit einiger Zeit spricht man von KI, die unser Leben grundlegend verändern wird, obwohl es diese bereits seit fünfzig Jahren gibt.

Die Erfinder von neuen digitalen Möglichkeiten machen sich keine Gedanken über die soziokulturellen Veränderungen, die sie auslösen. Sie preisen die Vorzüge und erklären uns, dass wir damit noch glücklicher, gesünder, länger ... leben werden und mehr Zeit für anderes haben, z.B. für Freunde und Familie. Und dass man diese und jene Krankheit damit aufschieben oder gar beseitigen kann. Das Neue, das ist immer die Verheißung des Paradieses. Seit eh und je.

Mit dem jederzeitig verfügbaren Wissen und den sofortigen Interaktionen leben wir heute alle und wollen dies keinesfalls mehr preisgeben. Und was morgen alles möglich ist, können wir nicht einmal annähernd erahnen. Unsere Aufgabe dabei ist, das, was uns in der Gemeinschaft - jeder möglichen Gemeinschaft von der Familie über die Teams bis hin zu Volksgemeinschaften - stark gemacht hat, nicht aufzugeben. Gemeinsam nach Lösungen suchen, bei Problemen miteinander persönlich zu sprechen, sich über echte Gefühle persönlich auszutauschen, einander die Hand zu reichen und zu helfen, sich Fragen zu stellen und Antworten zu suchen. Alles Fähigkeiten, die nicht einfach da sind, sondern die durch den persönlichen Kontakt und Austausch gefördert werden. Wenn wir solche Eigenschaften verlieren, ist es uns plötzlich auch egal, wenn es dem Nachbarn schlecht geht. Dann kümmern uns keine Katastrophen und keine Kriege mehr, wozu auch, wir können sie ja wegzappen. Technisch und emotional. Dann müssen wir uns aber nicht wundern, wenn eines Tages nur noch Roboter über unser Leben bestimmen. Das ist keineswegs Science-Fiction, das ist bereits in vielen Bereichen Teil unseres Alltags.

Gesundheit bedeutet Lebensqualität

Mir gefällt, was die Statistiken im ersten Teil meines Berichts ergeben haben. Dass die Schweizer Bevölkerung sich gerne mit eigener Muskelkraft draußen bewegt. Egal ob zu Fuß, auf dem Bike oder auf dem Wasser. So wird der persönliche Kontakt gepflegt und gleichzeitig etwas für die Gesundheit getan.

Schutz der Herz-Kreislauf-Funktion

Bewegung draußen gehört zu den Maßnahmen, die ohne Rezepte und Nebenwirkungen von Medikamenten zur Vorbeugung und Behandlung von Herzbeschwerden empfohlen werden. Bereits mäßige Bewegung senkt das Infarktrisiko um ein Drittel. Bewegung regt zudem die Durchblutung an. Dadurch bekommt der Herzmuskel mehr Sauerstoff; zudem sinkt mit zunehmender Ausdauer dessen Sauerstoffbedarf. Wenn Sie also Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden, altern die Blutgefäße langsamer und eine Arteriosklerose tritt seltener auf. Dass bessere Ausdauer den Blutdruck senkt, ist längst bekannt, da das Herz weniger Blut in die Muskeln pumpen muss, um Leistung zu erreichen. Es senkt somit seine Schlagfrequenz, der Herzmuskel wird geschont und das Risiko für einen Störfall somit herabgesetzt.

Stabiles Knochengestüt

Bewegung regt zudem den Stoffwechsel in den Knochen an. Eine bessere Mineralstoffversorgung macht Knochen belastbarer und elastischer. Zudem baut regelmäßige Bewegung die Knochenmasse auf und wirkt deren vorzeitigem Abbau entgegen. Je früher man damit beginnt, umso besser, denn ein wirklicher Knochenaufbau findet nur bis in junge Erwachsenenalter statt.

Der Sommer neigt sich dem Ende zu – schon wieder. Es folgen die farbigen Herbsttage. Welche Idee bezüglich Bewegung, Gesundheit und persönlicher Kommunikation wollen Sie umsetzen? Wie auch immer: Viel Spaß dabei!



Peter Ducommun
Institutionsleiter