„Hinstupsen, ohne von oben herab zu diktieren“

Prävention Gesund leben, gesund bleiben – wie Bayern dies mit einem Masterplan fördern will, erklärt Staatsministerin Judith Gerlach



ZUR PERSON

Judith Gerlach

ist seit November 2023 Bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention in München. Zuvor war die Juristin und CSU-Politikerin Staatsministerin für Digitales

Frau Gerlach, Sie beschäftigen sich politisch intensiv mit Prävention. Gibt es dennoch einen Gesundheitsvorsatz, den Sie selbst regelmäßig vor sich herschieben?
Ich muss zugeben, meine Bewegungsvorsätze kann ich nicht immer einhalten. Kraftsport habe ich bis zu meinem 40. Lebensjahr ignoriert. Aber jetzt habe ich verstanden, wie wichtig es ist, auch in meinem Alter Kraft aufzubauen. Seitdem widme ich meinen Hanteln sehr viel mehr Aufmerksamkeit.

Neben Sport und Bewegung beinhaltet Prävention auch Ernährung, Stressreduktion, Impfen, Verkehrssicherheit. Welche Bereiche sind Ihnen besonders wichtig?
Es fällt mir schwer, mich auf einen Bereich festzulegen. Ich würde gerne einen besonderen Fokus auf Kinder legen und darauf, wie diese aufwachsen. Da stellen sich mit digitalen Medien neue Herausforderungen, über die wir uns als Gesellschaft Gedanken machen müssen. In Bezug auf Prävention sind uns andere Länder insgesamt voraus, da haben wir Aufholbedarf.

Wie weit darf der Staat bei Prävention eingreifen, und wo beginnt die Eigenverantwortung?
Der Staat muss nicht immer mit Verboten steuern. Aber er hat die Pflicht, Rahmenbedingungen zu schaffen, die es dem Einzelnen möglich machen, im Alltag die gesündeste Entscheidung zu treffen. Auch Arbeitgeber und Schulen haben eine Verantwortung, gute Angebote zu machen. Es geht zum Beispiel nicht darum, den Verkauf von Schokoriegeln zu verbieten, sondern gesunde Alternativen anzubieten, bei denen genauso gerne zugegriffen wird, beispielsweise indem sie gut aussehen und lecker sind. Der Staat muss die Menschen zu den gesünderen Alternativen hinstupsen, ohne von oben herab zu diktieren. In Bayern haben wir dafür den Masterplan Prävention entwickelt, gemeinsam mit einem breiten Bündnis aus zum Beispiel Ärzteschaft, Krankenkassen, Apothekerschaft und Sportverbänden.

> „Ich will, dass Leute mitten in der Stadt sehen: Da bewegen sich Menschen, *und ich kann selbst mitmachen, ohne Kosten*“
>
> **Judith Gerlach,** 40, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention

Im Masterplan sind 250 Maßnahmen aufgelistet. Wo können die Menschen in Bayern sie in ihrem Alltag spüren?
Ein Beispiel ist unser Landesprogramm „Sport vor Ort – draußen, offen, für alle“. Das sind kostenlose, für alle offene Sportprogramme, die im Idealfall draußen stattfinden, damit sie sichtbar sind. Ich will, dass die Leute mitten in der Stadt sehen: Da bewegen sich Menschen, und ich kann selbst mitmachen – niedrigschwellig, ohne Mitgliedschaft, ohne Kosten.

Und neben der Bewegung?
Ein zweites Projekt ist der Speiseplancheck. Unsere Kinder verbringen viel Zeit in Kindergarten oder Schule und essen auch dort. Dementsprechend ist es wichtig, was sie dort essen. Als Beitrag zum Masterplan bietet das Landwirtschaftsministerium den Schulen in Bayern einen Check an, mit dem sie sich Tipps für einen gesunden und attraktiven Speiseplan holen können. Ein drittes Angebot soll eine standardisierte Wechseljahres-Untersuchung für Frauen werden. Bisher gibt es so etwas noch nicht strukturiert. Wir erarbeiten gerade, wie eine 30-minütige ärztliche Untersuchung aussehen kann, in der Risikofaktoren und die individuelle Situation der Frau besprochen werden. Ziel ist, dass diese „W1“ im Sinne einer Vorsorgeuntersuchung dann auch von den Krankenkassen erstattet wird und damit von jeder Frau in Deutschland wahrgenommen werden kann.

Kann die Untersuchung also ein Vorbild für andere Bundesländer sein? →

Foto: W&B/Thomas Dashuber



Wir erarbeiten gerade eine *standardisierte Wechseljahres-Untersuchung*“

Judith Gerlach

Das hoffe ich sehr. Wechseljahre betreffen die Hälfte der Bevölkerung. Neben der persönlichen Belastung ist das auch ein Thema für Unternehmen: Manche Frauen mit starken Beschwerden gehen in Teilzeit oder früher in Rente, auch weil Arbeitgeber keine Brücken bauen. Die konkreten Maßnahmen müssen in den Firmen selbst stattfinden: durch eine offene Betriebskultur oder praktische Dinge wie alternative Arbeitskleidung oder einen Arbeitsplatz am Fenster, um besser mit Hitzewallungen klarzukommen.

Der Arbeitsplatz spielt bei der psychischen Gesundheit eine große Rolle. Wie kriegen Sie Unternehmen mit ins Boot?
Viele Menschen fallen wegen psychischer Erkrankungen länger aus. Das kann auch betriebswirtschaftliche Folgen haben. Ich will Arbeitgeber nicht pauschal verantwortlich machen, aber oft würde es schon helfen, die eigene Betriebskultur zu hinterfragen. Vor einigen Jahren war psychische Gesundheit noch ein Tabuthema. Die Hemmschwelle, darüber zu sprechen, wird niedriger.

Ein Ort, der beim Thema Prävention fast alle erreicht, ist die Apotheke. Welche Rolle spielt sie in Ihrem Masterplan?
Die Apotheken sind ein wichtiger Pfeiler unseres Gesundheitssystems. Sie sind ortsnah und Menschen vertrauen Apothekerinnen und Apothekern sehr viel an. Hier können gesundheitliche Beratungen auch ohne Termin stattfinden, bevor überhaupt ein Arzt oder eine Ärztin ins Spiel kommt. Auch niedrigschwellige Impfangebote in Apotheken können helfen, Menschen lange gesund zu halten – natürlich im Miteinander mit der Ärzteschaft. Es geht auch darum, Kapazitäten im Gesundheitssystem clever aufzuteilen.

Gerade bei Prävention ist es wichtig, vulnerable oder sozial schwächer gestellte Gruppen zu erreichen. Wie wollen Sie das schaffen?
Es gibt keinen Königsweg, aber wir wollen mit wichtigen Akteuren wie den Krankenkassen zusammenarbeiten. Sie sollten künftig mit vorliegenden Daten ihren Versicherten gezielt Präventionsangebote nennen können, je nach persönlicher Situation und nur mit deren Zustimmung. Großes Potenzial sehe ich – trotz Schwierigkeiten zum Start – zudem in der elektronischen Patientenakte, kurz ePA. Ich stelle sie mir als Gesundheitscockpit vor: Dort sollten laienverständlich alle wichtigen Informationen stehen, mein Impfpass liegt vor, und die ePA weist mich auf notwendige Impfungen und Untersuchungen hin. Auch eine Verknüpfung mit Wearables wie Smartwatches kann ich mir vorstellen – diese Daten könnten Ärztinnen und Ärzten wertvolle Hinweise etwa zu Herzfrequenz oder Schlafverhalten geben.

Interview: Sonja Gibis, Anne Frieda Müller

Transparenzhinweis

Der Wort & Bild Verlag, zu dem die *Apotheken Umschau* gehört, gibt im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und in Kooperation mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte das Kinderbuch „Lino und Mumpitz“ heraus. Für Vorschulkinder, mit Tipps für einen gesunden Alltag. **a-u.de/!1588203**

Foto: W&B/Thomas Dashuber