

Briefe an die Redaktion

Umverteilung von Jung zu Alt

Brief zu: Häner M. Wie solidarisch sind wir. Schweiz Ärzteztg. 2024;105(10):22.

Die oberen Einkommen sind bei den Kopfprämien der Krankenkassen solidarisch mit den unteren, wie das der Artikel von Dr. oec. Melanie Häner schön zeigt.

Eine andere Frage ist diejenige über die Umverteilung von Jung zu Alt. Ist es gerecht, dass die 20-Jährigen mit ihren Prämien den 70-Jährigen das neue Hüftgelenk und den Herzschrittmacher bezahlen?

Wie sähe es aus, wenn altersentsprechende Prämien bezahlt würden, die 70-Jährigen unter sich solidarisch wären mit ihren grossen Gesundheitskosten und die 20-Jährigen mit ihren kleinen Kosten. Ich rechne mit einer Halbierung der Prämien für die Jungen, was eine massive Entlastung der jungen Generation mit sich bringen würde. Eine Unterstützung durch die öffentliche Hand wäre nicht mehr nötig!

Die vermutlich doppelt so hohe Prämie für Pensionierte könnten viele sicher auch nicht stemmen, aber hier könnten dann gezielt die Steuergelder zur Prämienverbilligung genutzt werden (eine Pflegeversicherung lässt grüssen oder noch besser eine obligatorische eidgenössische Kranken- und Pflegeversicherung als Einheitskasse für alle Pensionierten!).

Dr. Heinrich Flückiger, pensionierter Hausarzt, Starrkirch

Positives für die Herztherapie

Brief zu: Messerli FH, Gaillet R, Brechbühl P. Eine schwere Wissenslücke. Schweiz Ärzteztg. 2024;105(10):76-77

Herzlichen Dank für den humorvollen, interessanten Artikel! Für eine alte Hausärztin ist dieser Artikel eine sehr gute Herztherapie! Die neuen Guidelines für die Herzinsuffizienz mit den «Fantastic Four»: Betablocker, Angiotensin-Converting-Enzyme-Inhibitoren (ACE-Inhibitoren), Angiotensin-Rezeptor-Blocker (ARB) und Mineralocorticoid-Rezeptor-Antagonisten (MRA), SGLT2-Inhibitoren oder das Kombinationspräparat des Angiotensin-Rezeptor-Nepriylisin-Inhibitors (ARNI), also lauter Blocker, Inhibitoren, Antagonisten, haben mich sehr verwundert. Gar nichts Positives? Dabei braucht das alte

Herz doch etwas positiv Inotropes? Zur Wissenslücke: Der positiv inotrope Effekt von Weissdorn bei Herzinsuffizienz ist seit Jahrzehnten recht gut belegt. Im Gegensatz zu Digitalis verlängert Weissdornextrakt auch die Dauer des Aktionspotenzials und die refraktäre Periode, und hat damit antiarrhythmische Eigenschaften. Viele Crataegus-Präparate sind kassenpflichtig in der Spezialitätenliste: Cardiplant 450, Faros 300, Urtinkturen von verschiedenen Herstellern und auch Kautabletten.

Dr. med. et MME Danielle Lemann, Langnau

Hommage à Werner Bauer

Lettre concernant: ISFM, SSMIG. In memoriam Werner Bauer. Bull Med Suisses. 2024;105(10):34-35.

C'est avec une très grande tristesse que j'ai appris le décès de notre confrère Werner Bauer, et j'apprécie que le BMS et l'ISFM lui aient consacré l'hommage qui vient de paraître.

Permettez-moi d'ajouter ma voix à celle de nos collègues. J'ai bien connu Werner par notre appartenance à ce qui était la commission de rédaction de notre «Journal jaune». Il s'agissait de rencontres toujours intéressantes, où des médecins de terrain pouvaient contribuer aux réflexions sur le contenu du journal et sur sa ligne rédactionnelle.

Les avis de Werner Bauer étant toujours pondérés, marqués au coin du bon sens, basés sur sa longue expérience d'homme et de médecin praticien d'une part, et d'autre part de membre actif d'organisations importantes du domaine médical et de l'enseignement – l'ISFM et la Fédération européenne de médecine interne parmi d'autres.

Nous perdons un confrère éminent et un excellent collègue et ami, qui a beaucoup donné à tant d'égards. Notre sympathie va à ses proches.

Dr méd. Jean Martin, ancien médecin cantonal, Échandens (VD)

Briefe einreichen

Briefe an die Redaktion reichen Sie online ein unter:

saez.ch/de/publizieren/leserbrief-einreichen

Lebenserwartung und Disziplin

Von ständigem Stress, Bewegungsmangel bis Alkohol, Nicotin und zu viel Zucker, die Liste der Lebenserwartung reduzierenden Faktoren ist lang, wir kennen sie aus dem klinischen Alltag. Ein Antidot ist Disziplin, eine schwer fassbare Qualität. Folgende Beobachtung unterstützt diese Sicht. Chan-Meister, chinesische Meditationsmeister, haben eine Traditionsfolge von über 1400 Jahren, beginnend im Jahre 527 im Shaolin-Tempel, mit einer spirituellen Praxis fokussiert auf mentale Erkenntnis. Nun haben sie eine auffällig hohe Lebenserwartung, im Mittel 75 Jahre (Modalwert 70 Jahre, n 68), etwa die Doppelte der damaligen Bevölkerung [1]. Die spirituelle Ausrichtung erklärt diesen hohen Wert kaum, wohl aber Disziplin und Askese, die sie als zweckdienliche Methoden in hohem Masse praktizieren. Disziplin und Askese, da in Chan in hohem Masse erforderlich, stehen in Wechselwirkung. Ohne Disziplin kommt Askese kaum zustande, andererseits fördert Askese Disziplin. In diesem Prozess spielt Meditation eine wichtige Rolle, der Chan-Tradition zentral, wurde sie methodologisch weiterentwickelt und präzise erfasst. Meditation, oft mehrere Stunden täglich, fördert die Fähigkeit zu Disziplin allgemein. Meditieren über Jahre fördert Gleichmut über die Meditationszeiten hinaus in den Alltag. Dabei entwickelt sich die Fähigkeit zum Merken eines Reizes, insbesondere eines irritierenden Reizes. Dem Merken folgt die Möglichkeit des Innehaltens, einer kurzen Zeit der Freiheit über Reagieren oder Nicht-Reagieren. Handelt es sich beim Reiz um einen belastenden Stressor, dann ist Nicht-Reagieren die Therapie. Diese Form der Disziplin, auch eine Form der Achtsamkeit, fördert Stressresistenz und Resilienz, und schützt insbesondere vor Lebenserwartung reduzierenden Faktoren.

Dr. med. Dr. sc. nat. Max Kälin MD, Notfall Zürich 3



Literatur

Vollständige Literaturliste unter www.saez.ch oder via QR-Code