

Yoga wirkt

Wie Krankenkassen mit Yoga Milliarden sparen können

09.04.2013

Dass Yoga wirkt, wissen Millionen von Kursteilnehmern in den vielzähligen Yoga-Kursen, die in Deutschland angeboten werden. Dass Yoga aber Krankenkassen helfen kann, Kosten zu senken und die Kundenzufriedenheit zu erhöhen, ist hingegen weniger bekannt.

Aktuelle Studien belegen: Zweidrittel der Bundesbürger sind mit ihrer Krankenkasse zufrieden. Dies belegt eine repräsentative Studie des Marktforschungs- und Beratungsinstituts youGov. Die Forderung vieler Mitglieder lautet dennoch: mehr Gesundheitsförderung. „Mehr als jeder zweite gesetzlich Krankenversicherte sieht die Kassen in der Pflicht, nachhaltig für die Gesunderhaltung ihrer Versicherten zu sorgen“, äußerte sich der Vorsitzende des Vorstandes einer gesetzlichen Krankenkasse aus Süddeutschland. Dieser Trend wird auch von Krankenkassen erkannt.

Eine repräsentative Erhebung der Schwenninger Krankenkasse ergab: 54 Prozent der Kassenpatienten sind unzufrieden mit der Gesundheitsprävention. Eine der Hauptforderungen der Studienteilnehmer sind Präventionsangebote zur Stressbewältigung. Immerhin fordern 88 Prozent der Befragten Präventionsangebote für die arbeitende Bevölkerung. Dass Stress mit hohen Folgekosten sowohl für die Krankenkassen als auch für Unternehmen verbunden ist, haben wissenschaftliche Studien nachgewiesen. Alleine im Jahr 2008 wurden in Deutschland für die Behandlung von Depression 5,2 Milliarden Euro verwendet. Der volkswirtschaftliche Schaden durch chronische Nackenschmerzen beträgt 49 Milliarden Euro. Schon diese beiden Beispiele zeigen: Deutschland braucht frische Ideen und Lösungsansätze.

Einen innovativen Ansatz Kosten zu senken, bietet die Yoga. Dass Yoga eine von Versicherten akzeptiertes Verfahren ist, zeigen folgende Daten: 41 Prozent der interviewten Kassenmitglieder räumen Yoga-Kursen einen wichtigen oder sehr wichtigen Stellenwert im Rahmen von Präventionsprogrammen der Krankenkassen ein. Doch Yoga kann mehr als nur Yoga-Kurse bieten, welche im Rahmen von Präventionsprogrammen bezuschusst werden. Yoga hat das Potential die Stressbewältigung der Versicherten positiv und dauerhaft zu unterstützen, weil seine Wirkung weit in den Alltag hinein reicht

Medizinische Studien haben auch gezeigt, dass mehrwöchige Yoga-Kurse eine signifikante Wirkung zum Beispiel im Bereich Rückenleiden oder bei neuropsychiatrischen Erkrankungen erzielen konnten.

Die Vielseitigkeit von Yoga ermöglicht den Krankenkassen verschiedene Angebote zu bündeln, ob Rückenschule, Kinderkurse, gesunde Ernährung, Arbeitnehmerbetreuung oder Angebote für chronisch Kranke. Kurzum: das Potential von Yoga ist noch lange nicht ausgeschöpft.

Doch aktuell unterliegt die Prävention im Rahmen der Krankenversicherung strikten gesetzlichen Regelungen. Was wenige wissen: Laut Präventionsbericht des GKV-

Spitzenverbandes werden nur zwischen ein bis zwei Prozent der Gesamtausgaben in die „langfristige Gesundheit“ der Versicherten investiert. Konkret sind dies etwa 4 Euro pro Krankenkassenmitglied. Die Lösung sieht der GKV-Spitzenverband in einer Änderung der bestehenden Gesetzeslage. Den Krankenkassen seien hier die Hände gebunden.

Doch auch in der aktuellen Situation kann Yoga in seiner Einfachheit den Krankenkassen und den Versicherten helfen. Auf der einen Seite können Krankenkassen mit minimalen Investitionen große Bereiche der Prävention und sogar Therapie abdecken bei zeitgleicher Erhöhung der Kundenzufriedenheit. Auf der anderen Seite ermöglicht sich dem selbstbewussten und eigenverantwortlichen Krankenkassenmitglied die Chance, sich selbstständig um seine Gesundheit zu kümmern mit der Folge, dass sich langfristig die Kosten deutlich senken werden und die freigewordenen Gelder in weitere Bereiche, die ein höheres Investitionsvolumen benötigen, investiert werden können.

42 Prozent der Versicherten sprechen sich dafür aus, die angesammelten Milliarden-Überschüsse für eine bessere Gesundheitsvorsorge zu nutzen. Eigenverantwortlichkeit im Bereich der geistigen und körperlichen Gesunderhaltung wird das Thema der nächsten Jahre sein. Yoga bietet sich aufgrund seiner niedrigen Kostenstruktur jetzt schon an, um von den Krankenkassen intensiver eingesetzt zu werden. Dieser Schritt wird langfristig die Belastung der Versicherten reduzieren.

Ein wichtiger Schritt, um qualifizierte Yoga-Angebote zu sichern, ist eine bundesweit einheitliche Anerkennung von professionell ausgebildeten YogalehrerInnen BDY/EYU. Für diese Anerkennung setzt sich der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) seit Jahrzehnten ein. In Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen kann eine optimale Voraussetzung geschaffen werden, langfristig die Budgetbelastung der Krankenkassen zu minimieren.

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) mit über 3600 Mitgliedern vertritt als einziger traditionsübergreifender Verband seit 1967 hohe Maßstäbe im Bereich der Aus- und Weiterbildung im Yoga und bietet in Kooperation mit 37 BDY-Ausbildungsschulen vierjährige Ausbildungen zum Yogalehrer BDY/EYU an. Weitere Informationen unter www.yoga.de.

Literatur

Allianz Deutschland AG, Rheinisch-Westfälisches Institut für Wirtschaftsforschung e.V (Hg.) (2011): Depression. Wie die Krankheit unsere Seele belastet. Online verfügbar unter <http://www.rwi-essen.de/media/content/pages/others/Allianz-Report-Depression.pdf>.

Balasubramaniam, Meera; Telles, Shirley; Doraiswamy, P. Murali (2012): Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. In: Front Psychiatry 3, S. 117. DOI: 10.3389/fpsy.2012.00117.

Michalsen, Andreas; Traitteur, Hermann; Lüdtke, Rainer; Brunnhuber, Stefan; Meier, Larissa; Jeitler, Michael et al. (2012): Yoga for chronic neck pain: a pilot randomized controlled clinical trial. In: J Pain 13 (11), S. 1122–1130. DOI: 10.1016/j.jpain.2012.08.004.

Wenig, Christina M.; Schmidt, Carsten O.; Kohlmann, Thomas; Schweikert, Bernd (2009): Costs of back pain in Germany. In: European Journal of Pain 13 (3), S. 280–286. DOI: 10.1016/j.ejpain.2008.04.005.

Dr. Hans-Jörg Weber
Stv. Geschäftsführer des BDY