

GESUNDHEIT UND GESUNDHEITS- FÖRDERUNG



17.April 2014

ZITATE



Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine
Gesundheit.

(Schopenhauer)

Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer von der Gefahr des Rauchens für die Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf zu lesen.

(Winston Churchill)

Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern - Sie könnten an einem Druckfehler sterben.

(Mark Twain)

Ein gesunder Mensch ist auch nur ein Mensch,
der nicht gründlich genug untersucht wurde.

Anonym

Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein.

(Gustav Knuth)

Mehr Liebe und weniger Valium sollten im Gesundheitswesen der Republik herrschen.

(Ellis E. Huber)

Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.

(Hippokrates)

Gestern war der Frosch noch krank, heut raucht
er wieder, Gott sei Dank!

(Wilhelm Busch)

BEGRIFFLICHKEITEN: KRANKHEIT, KRANKSEIN UND ERKRANKUNG



Krankheit

- meint das Vorhandensein eines feststellbaren, pathologischen Befundes oder einer Anomalie des Körpers (z.B. Grippe)

Kranksein

- ist die subjektive Erfahrung des Verlustes der Gesundheit und drückt sich in Form von Symptomen aus (z.B. Klagen über Kopfschmerzen)

Erkrankung

- ist der Oberbegriff, der den Bereich beschreibt, in dem sich Krankheit und Kranksein überschneiden.

KRANKHEIT

Krankheit ist mehr als körperliche Fehlfunktion oder Schädigung.

Auch beschädigte Identität oder länger anhaltende negative Gefühle der Angst oder Hilflosigkeit müssen wegen ihrer Rückwirkung für Denken und Handeln und wegen ihrer pathogenen Konsequenzen für das Immun- und Herz-Kreislauf-System als Krankheitssymptom begriffen werden.

INTERPRETATION VON GESUNDHEIT

Gesundheit meint die Abwesenheit von Krankheit
(medizinisch-wissenschaftliches Modell)

Gesundheit als Zustand des völligen körperlichen,
geistigen und sozialen Wohlbefindens (neuerer
Ansatz, WHO)



GESUNDHEITSDEFINITION DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO)

*Gesundheit ist mehr als Beeinträchtigungsfreiheit:
Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen
körperlichen, seelischen und sozialen
Wohlbefindens.*

*Psychosoziale Gesundheit ist die Fähigkeit, sich
langfristig und dauerhaft weiter zu entwickeln, die
eigenen Potentiale auszuschöpfen und zu entfalten.*

(WHO-Definition, 1946; 1986, Ottawa-Charata)

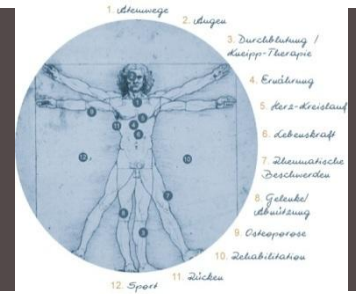
„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“

MERKMALE EINES UMFASSENDEN GESUNDHEITSBEGRIFFS



- Körperliches und seelisches Wohlbefinden
- Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Erhaltene Aktivität im Sinne der Ausübung persönlich bedeutsamer Aufgaben
- Selbstständigkeit im Alltag
- Selbstverantwortung in der Alltagsgestaltung und Lebensplanung
- Offenheit für neue Erfahrungen und Anregungen
- Fähigkeit zur Aufrechterhaltung und Gründung tragfähiger sozialer Beziehungen
- Fähigkeit zum reflektierten Umgang mit Belastungen und Konflikten
- Fähigkeit zur psychischen Verarbeitung bleibender Einschränkungen und Verluste
- Fähigkeit zur Kompensation bleibender Einschränkungen und Verluste

EINFLUSSFAKTOREN



Personale Faktoren

- Alter
- Geschlecht
- Ethische Disposition
- Körperliche Konstitution
- Persönlichkeitsstruktur
- Lebensgewohnheiten
- Bildungsgrad
- Bewältigungskompetenzen bei Lebenskrisen

Soziale Faktoren

- Wirtschaftliche Lage
- Wohnverhältnisse
- Verkehrssicherheit
- Soziale Integration
- Umweltqualität
- Arbeitsbedingungen
- Private Lebensformen

Gesundheitssystem

- Erreichbarkeit
- Zugänglichkeit
- Bedarfsgerechtigkeit
- Versorgungsqualität
- Versicherungssystem



Gesundheits- und Krankheitszustand der Bevölkerung

INVESTITIONEN IN GESUNDHEIT



Gesundheit kostet...



- Zeit
- Geld
- manchmal Mut
- Geduld
- ...

CHANCENGLEICHHEIT GESUNDHEIT



CHANCENGLEICHHEIT GESUNDHEIT

Lebenserwartung

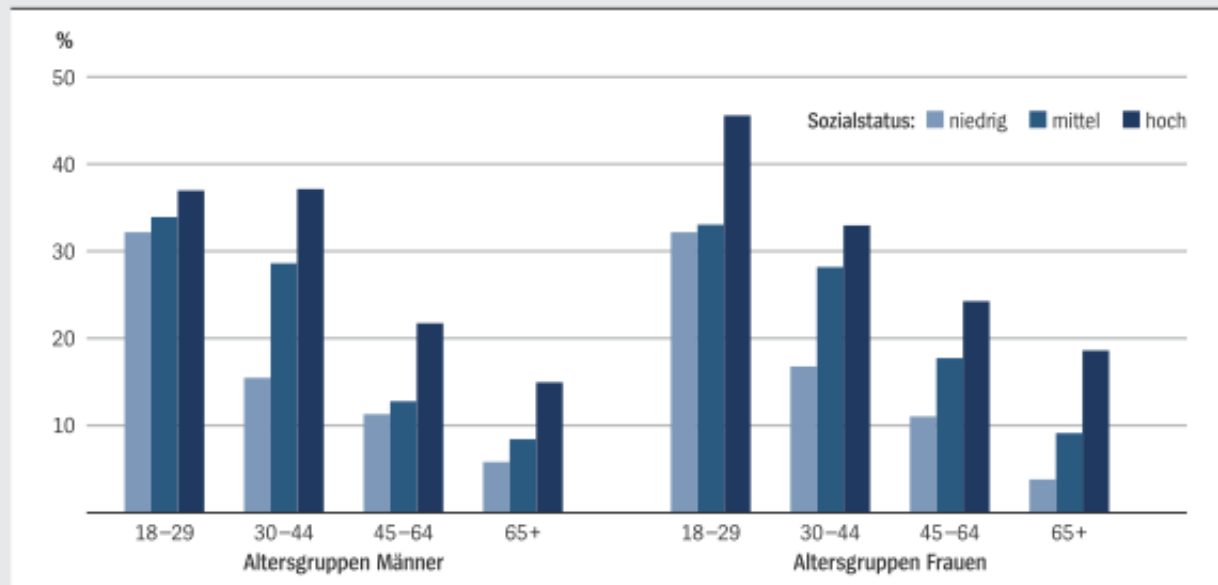
Ein Mann aus der obersten Sozialschicht kann damit rechnen, etwa 7 Jahre länger zu leben, als ein Mann aus der untersten Sozialschicht.

Längerfristiges Kranksein

Es gibt unter den Männern und Frauen aus der untersten Sozialschicht, im Vergleich zu denen aus der obersten Sozialschicht, doppelt so viele Fälle von längerfristigem Kranksein.

ERGEBNISSE DER STUDIE VON LAMPERT, MIELCK (2008): GESUNDHEIT UND SOZIALE UNGLEICHHEIT

Anteil der Männer und Frauen mit sehr gutem allgemeinen Gesundheitszustand nach sozialem Status



Quelle: Telefonischer Gesundheitsurvey 2003 (Lampert 2005)

ERGEBNISSE DER STUDIE VON LAMPERT, MIELCK (2008): GESUNDHEIT UND SOZIALE UNGLEICHHEIT

Lebenserwartung bei der Geburt und ab einem Alter von 65 Jahren nach Einkommensposition (in Jahren)

Einkommensposition ¹	Lebenserwartung Männer		Lebenserwartung Frauen	
	bei Geburt	ab 65 Jahre	bei Geburt	ab 65 Jahre
< 60%	70,1	12,3	76,9	16,2
60–80%	73,4	14,4	81,9	19,8
80–100%	75,2	15,6	82,0	19,9
100–150%	77,2	17,0	84,4	21,8
> 150%	80,9	19,7	85,3	22,5
Gesamt	75,3	15,7	81,3	19,3

¹Einkommensposition in Relation zum gesellschaftlichen Mittelwert (Median). Berechnungsgrundlage ist das bedarfsgewichtete Haushaltsnettoeinkommen, wobei die Bedarfsgewichtung entsprechend der neuen OECD-Skala vorgenommen wird.

Quelle: Sozio-ökonomisches Panel und Periodensterbefragungen 1985–2005 (Lampert et al. 2007)

WEITERE EINFLUSSFAKTOREN AUF GESUNDHEIT SIND:



- Einkommen und sozialer Status
- Bildung
- Psychische Umwelt: Soziale Netzwerke/ soziale Unterstützung
- Lebensstil
- Lebens- und Bewältigungskompetenzen
- Kindliche Entwicklung
- Physische Umwelt (Wohnbedingungen, Freizeitmöglichkeiten, Arbeitsbedingungen, Zugang zu Gesundheitsdiensten,...)

GESUNDHEITSMODELLE

1. Das medizinisch-wissenschaftliche Modell

Pathogenese



KERNAUSSAGEN

- Nicht Gesundheit, sondern Krankheit steht im Mittelpunkt
- Gesundheit wird als Abwesenheit von Krankheit definiert
- Es erklärt nicht, was Gesundheit ist, sondern was Gesundheit **NICHT** ist

VON DER PATHOGENESE ZUR SALUTOGENESE



GESUNDHEIT HAT VIELE GESICHTER



DAS SALUTOGENETISCHE GESUNDHEITS- MODELL (VON AARON ANTONOVSKY)

Salutogenese:

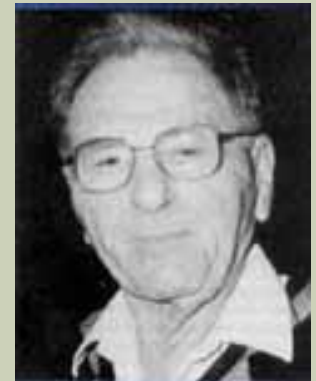


Salus, lat.: Unverletztheit, Heil, Glück

Genese, griech.: Entstehung

AARON ANTONOVSKY (1923-1994)

- Geboren in Brooklyn USA
- Studierte Soziologie,
Später Medizin-Soziologie
- Konzeptentwicklung in den Siebzigern
- Kritik an biomedizinischen Krankheits- und
Präventionsmodell
- Weiterführung des Stressmodells von Richard Lazarus



KERNAUSSAGEN

Im Mittelpunkt steht die Frage nach Faktoren, die **Gesundheit erhalten und bedingen**, es beschäftigt sich **nicht** mit Faktoren, die Krankheit erklären und verursachen.

Gesundheit wird nicht als Norm(alität) angesehen.



ZENTRALE FRAGESTELLUNGEN

- Warum bleiben Menschen – trotz vieler potentiell gesundheits-gefährdender Einflüsse – gesund?
- Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen?
- Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?



GESUNDHEITSTHEORIE DER SALUTOGENESE

„Für Antonovsky ist Gesundheit eine dynamische Interaktion zwischen zahlreichen belastenden und entlastenden, schützenden und unterstützenden Faktoren. Gesundheit ist Resultat der jeweils aktuellen Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren innerhalb wie außerhalb der Person“

(HURRELMANN 2000).

„IN DER WISSENSCHAFT IST DIE FRAGE
WICHTIGER ALS DIE ANTWORT“
(ANTONOVSKY, 1993)

Forschungsfragen aus salutogenetischer
Perspektive:

„Welche Personen mit Typ-A Verhalten bekommen
keine koronaren Herzerkrankungen?“

„**Wie entsteht oder erhält sich Gesundheit?**“

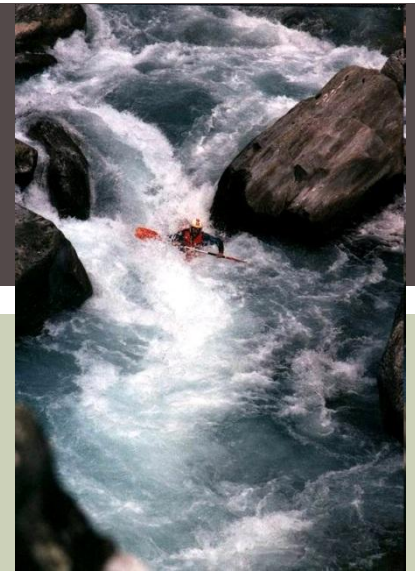


„Da stehe ich am Ufer eines Flusses mit starker Strömung und höre den Hilferuf eines ertrinkenden Mannes. Ich springe sofort in den Fluss, lege meine Arme um ihn, schleppe ihn ans Ufer und führe eine künstliche Beatmung durch. Gerade als er wieder zu atmen beginnt, höre ich einen weiteren Hilferuf. Ich springe darauf wieder in den Fluss, erreiche den Mann, schleppe ihn ans Ufer, mache eine künstliche Beatmung und im gleichen Moment, als er wieder zu atmen beginnt, höre ich einen weiteren Hilferuf.“

Wieder zurück in den Fluss geht das ständig so weiter. Ich bin so damit beschäftigt ins Wasser zu springen, die Männer ans Ufer zu schleppen und sie künstlich zu beatmen, dass ich keine Zeit mehr habe danach zu schauen, wer um alles in der Welt alle diese Männer flussaufwärts ins Wasser wirft.“

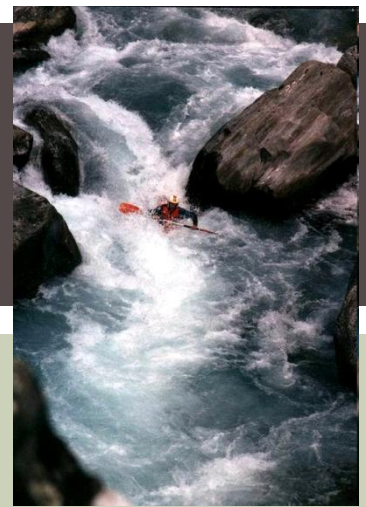
McKinlay (1979)

FLUSS-METAPHER 1 (PATHOGENESE)



Die pathogenetische Herangehensweise möchte Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss retten, ohne sich darüber Gedanken zu machen, wie sie dort hineingekommen sind und warum sie nicht besser schwimmen können.

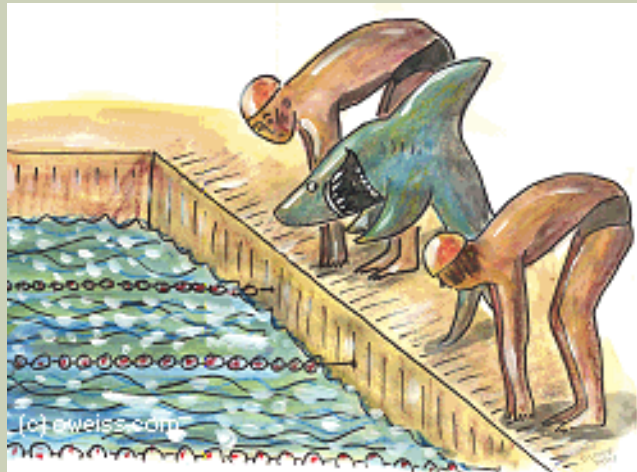
FLUSS-METAPHER 2 (SALUTOGENESE)



Anotonovsky benutzt für die Salutogenese eine andere Version dieser Metapher:

„...meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl wörtlich als auch im übertragenen Sinne verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen oder Strudeln führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“

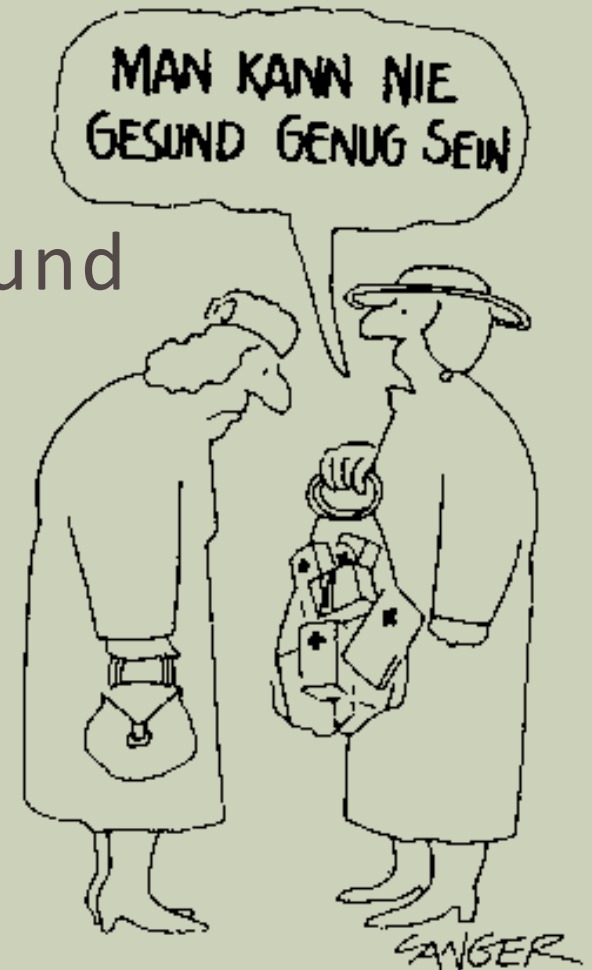
UNTERSCHIEDLICHE FRAGESTELLUNGEN



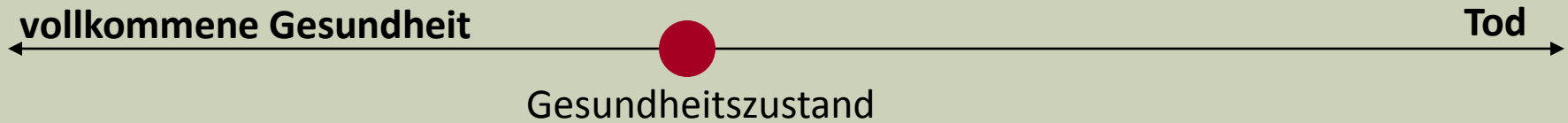
- Wer ertrinkt am schnellsten?
- Wie kann ich jemanden am schnellsten aus dem Fluss ziehen?
- Welche Faktoren erleichtern das Schwimmen?

Diskussion:

Wie wird ein Mensch mehr gesund
und weniger krank?



GESUNDHEIT ALS KONTINUUM



SOLANGE MENSCHEN AM LEBEN SIND, MÜSSEN TEILE VON IHNEN NOCH GESUND SEIN

„Wir sind alle terminale Fälle. Aber solange wir einen Atemzug Leben in uns haben, sind wir alle bis zu einem gewissen Grad gesund.“

STRESSOREN UND WIDERSTANDSRESSOURCEN

- Ein Mensch ist nicht entweder gesund oder krank, sondern mehr oder weniger gesund oder krank.
- Die Positionierung auf dem Kontinuum stellt sich als Ergebnis eines interaktiven Prozesses zwischen ...
 - belastenden Faktoren** (Stressoren) und
 - schützenden Faktoren** (Widerstandsressourcen)im Kontext der Lebenserfahrung einer Person heraus.

WIDERSTANDSRESSOURCEN

Gesellschaftliche WR

Individuelle WR

- Kognitive Ressourcen
- Psychische Ressourcen
- Physiologische Ressourcen
- Ökonomische und materielle Ressourcen

- ❖ politische und ökonomische Stabilität, Frieden, intakte Sozialstrukturen, funktionierende gesellschaftliche Netze
- ❖ Wissen, Intelligenz und Problemlösefähigkeit
- ❖ Selbstvertrauen, Ich-Identität, Selbstsicherheit, Optimismus
- ❖ Konstitution, anlagebedingte oder erworbene körperl. Stärken u. Fähigkeiten
- ❖ Geld, finanzielle Unabhängigkeit und Sicherheit, Zugang zu Dienstleistungen, sicherer Arbeitsplatz

KOHÄRENZSINN (SENSE OF COHERENCE-SOC)

Die Fähigkeit „zu schwimmen“ entspricht einer Persönlichkeitseigenschaft, die bei Antonovsky *Kohärenzsinn* genannt wird.

Eigenschaften des Flusses (Umwelt)

+

Eigenschaften der schwimmenden Menschen (Person)

=

Erklärung von Gesundheit

KOHÄRENZSINN (SENSE OF COHERENCE-SOC)

Die Fähigkeiten, die Menschen brauchen, um ihre Gesundheit zu erhalten fasste er unter dem Begriff **Kohärenzsinn** zusammen:

- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit
- Sinnhaftigkeit

COMPREHENSIBILITY

Verstehbarkeit, Überschaubarkeit

Können unerwartete Ereignisse als geordnete Information verarbeitet werden?

Erschließen sich mir die Dinge, die um mich herum passieren?



MANAGEABILITY

Handhabbarkeit, Bewältigungsmöglichkeit

Besteht die Überzeugung, dass Schwierigkeiten lösbar sind?

Hat man das Gefühl, über ausreichende Ressourcen zu verfügen, um den Anforderungen gerecht zu werden?

Hat man das Gefühl, unterstützt zu werden?



MEANINGFULNESS

Bedeutsamkeit, Sinnhaftigkeit

Sind Anforderungen und Probleme es wert, dass man Energie in ihre Lösung investiert? Wird in der Aufgabe Sinn gesehen?



FAZIT

1. Die Salutogenese ist ein **ganzheitlicher Ansatz**. Gesundheit ist kein passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich regulierendes Geschehen.
2. Alle Menschen sind als **mehr oder weniger gesund** und gleichzeitig mehr oder weniger krank zu betrachten.
3. Gesundheit ist ein **dynamisches Zusammenspiel** von Person (Veranlagung, Selbstbild, Erfahrungen,...), Umwelt (Verkehr, Natur, Wohnumwelt) und sozialer Lebenswelt (Familie, Freunde, Arbeitsplatz, ...).

PATHOGENESE VS. SALUTOGENESE

Annahme in Bezug auf...	Pathogenese	Salutogenese
Gesundheits- und Krankheitsbegriff	Dichotomie	Kontinuum
Reichweite des Krankheitsbegriffs	Pathologie der Krankheit	Geschichte des Kranken und seines „Krank-seins“, ganzheitlich
Gesundheits- und Krankheitsursachen	Risikofaktoren, negative Stressoren	„Heilsame“ Ressourcen, Kohärenzsinn
Wirkung von Stress	Potentiell krankheitsfördernd	Krankheits- und Gesundheitsfördernd
Intervention	Einsatz wirksamer Heilmittel, Risikoreduktion	Risikoreduktion, Ressourcenentwicklung, Anpassung

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



OTTAWA-CHARTA (1984)

„Gesundheitsförderung meint den Prozess, der Menschen zur Steigerung und zur Verbesserung ihrer Gesundheit befähigt.“

MÖGLICHE RICHTUNGEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Verhaltens- oder verhältnisorientiert?
- Medizinisch oder präventiv?

UNTERSCHIEDLICHE ZIELE

- Krankheiten verhindern
- Sicherstellen, dass Menschen gut genug informiert und in der Lage sind, die für sie richtigen Gesundheitsentscheidungen zu treffen
- Fähigkeiten und Zuversicht vermitteln, um ein höheres Maß an Selbstbestimmung über Gesundheit zu ermöglichen
- Veränderungen in der Politik und den allgemeinen Lebensbedingungen zu erreichen, die den Menschen die Auswahl gesünderer Alternativen erleichtern

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Tue Gutes und wende
Schaden ab“

Ansätze zur Gesundheitsförderung

1. MEDIZINISCH-PRÄVENTIVER ANSATZ

KERNVARIABLEN

Er zielt nicht auf die Förderung aller Gesunden, sondern auf sogenannte Risikogruppen.

Unberücksichtigt bleiben dabei die für die Gesundheit relevanten Dimensionen der physischen, psychischen und sozialen Umwelt.

METHODEN

Es handelt sich um präventive Maßnahmen, wie Impfungen oder Vorsorgeuntersuchungen. Sie richten sich in der Regel an Bevölkerungsgruppen mit einem bestimmten Gesundheitsrisiko.

2. ANSATZ ZUR VERHALTENSÄNDERUNG

KERNVARIABLEN

Individuen sollen dabei unterstützt werden, gesündere Verhaltensweisen anzunehmen, die als Schlüssel zur Verbesserung der Gesundheit angesehen werden

KERNVARIABLEN

- Das Verhalten soll in eine bestimmte, von Experten vorgegebene Richtung, verändert werden
- Gesundheit wird als individuelles Merkmal betrachtet.
- Es wird unterstellt, dass die Gesundheit entscheidend durch die Menschen beeinflussbar ist, wenn sie dazu bereit wären.

METHODEN

- Massenkommunikation (wie Kampagnen) sollen den Einzelnen zum Ändern des Verhaltens in eine bestimmte Richtung bewegen
- Maßnahmen können sich aber auch an individuellen Bedürfnissen orientieren, sofern diese vorher erfasst wurden (Bsp.: Patientenaufklärung)

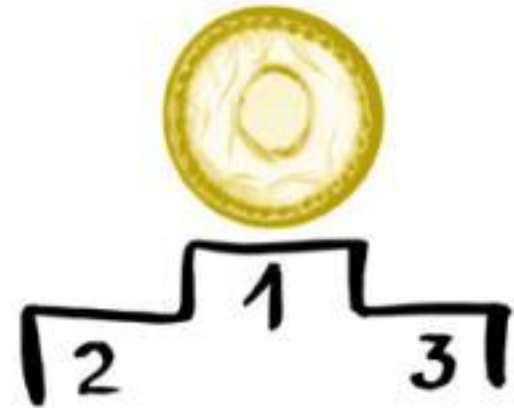
BEISPIEL: BEWEGUNG



KONDOMKAMPAGNE



Go for Gold!



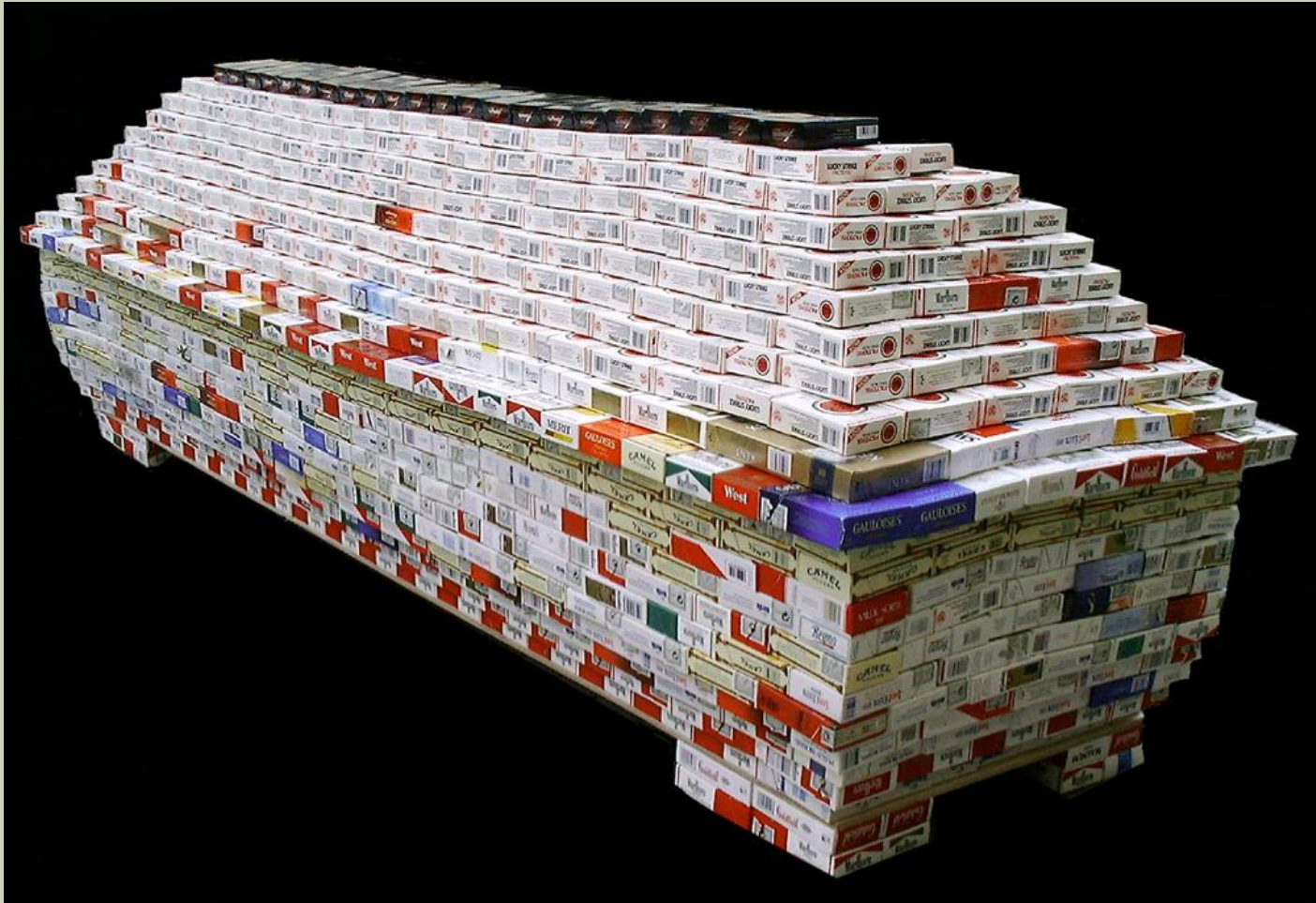
**GIB AIDS
KEINE
CHANCE**

mach's mit.

ANTI-RAUCHERKAMPAGNE



ANTI-RAUCHERKAMPAGNE



Welche Gründe fallen *Ihnen* ein, warum jemand nicht in der Lage sein könnte, sich gesund zu verhalten (ausgewogen ernähren, ausreichend bewegen, entspannen, ...)?



DIE ZENTRALE FRAGE LAUTET:

Wie kann man Menschen dazu veranlassen, ihr Verhalten in Richtung Gesundheit zu ändern?



DAMIT EINE VERHALTENSÄNDERUNG STATTFINDEN KANN, MÜSSEN INDIVIDUEN...

- ...einen Anreiz zur Verhaltensänderung haben
- ...sich durch ihr gegenwärtiges Verhalten bedroht fühlen
- ...überzeugt sein, dass eine Verhaltensänderung für sie vorteilhaft wäre und nur wenige negative Folgen mit sich bringen würde
- ...sich kompetent fühlen bzw. in der Lage sehen, diese Verhaltensänderung auch praktisch durchführen zu können

Welchen Einfluss haben Vorbilder (Politiker, Familienmitglieder, Popstars, Kollegen und Freunde) auf unser Gesundheitsverhalten?



3. ANSATZ DER GESUNDHEITSAUFKLÄRUNG

Menschen wird versucht, das Wissen und die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, damit sie auf dieser Basis die für sie richtigen Entscheidungen über ihr Gesundheitsverhalten treffen können.



KERNVARIABLEN

- Die Gesundheitsaufklärung stützt sich auf die Annahme, dass Wissen und Verhalten in einem hohen Maße korrelieren
- Wissen führt zur Verhaltensänderung
- Unberücksichtigt bleiben äußere Faktoren, wie die sozialen und ökonomischen Rahmenbedingungen des Einzelnen und die Komplexität von Entscheidungsprozessen

METHODEN

Gesundheit Lernen!!!!!!!

durch: Informationsbroschüren,
Beratung, Seminare, Fortbildung, ...

RISIKEN, DIE WIR TROTZ AUSREICHENDER INFORMATION EINGEHEN

- Ungeschützter Geschlechtsverkehr
- Rauchen
- Ungesunde Ernährung...



4. ANSATZ DES „EMPOWERMENT“

Den Menschen soll ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglicht werden. Experten treten dabei lediglich unterstützend ein und können aus verschiedenen (Fach-) Richtungen kommen.



KERNVARIABLEN

Um Menschen „empowern“ zu können, ist es wichtig, ...

- ...dass sie ihren Einfluss erkennen und verstehen lernen
- ...ihre Lage als ernst genug empfinden, um sie ändern zu wollen
- ... daran zu glauben, dass sie im Stande sind, durch zusätzliche Informationen, Unterstützungen und Kompetenzen, ihre Lage auch tatsächlich verändern zu können.

Berücksichtigt werden bei dem Ansatz nicht nur die Person-, sondern auch die Umweltvariablen.

METHODEN

Die „Nicht-direktive Beratung“ Einzelner oder Gruppen, die „Hilfe zur Selbsthilfe“ vermitteln soll!!!



Menschen soll mehr Einfluss und Macht zur Veränderung ihrer Lebensverhältnisse (Person- und Umweltvariablen) gegeben werden.