

Bedeutung der Gesundheitsförderung

Durch den demografischen Wandel nimmt die Relevanz von Gesundheitsförderung und Prävention in unserer Gesellschaft stetig zu. Obwohl Menschen heute ein höheres Alter erreichen, sind sie häufiger und länger von chronischen Krankheiten und Multimorbidität betroffen, was sich negativ auf die Lebensqualität auswirkt. Daher ist es essenziell, die Gesundheitsressourcen über die gesamte Lebensspanne zu stärken und potenzielle Gefährdungen zu reduzieren.

Soziale Einflussfaktoren spielen eine entscheidende Rolle bei Gesundheitsproblemen, und epidemiologische Studien zeigen Unterschiede zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen auf. Menschen mit geringer Bildung, niedrigem Einkommen, sozialer Benachteiligung oder Migrationshintergrund haben ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Zudem beeinflusst die Wohn- und Arbeitssituation maßgeblich den Gesundheitszustand im Erwachsenenalter.

Während Prävention darauf abzielt, Krankheitsursachen zu beseitigen und Krankheiten zu vermeiden, legt Gesundheitsförderung den Fokus auf die Stärkung von Gesundheitsressourcen. Beide Ansätze streben letztendlich die Verbesserung der Gesundheit an, unterscheiden sich jedoch in ihren Zielen und Herangehensweisen.

In der Praxis von Prävention und Gesundheitsförderung dominieren immer noch Interventionen in Trainingsgruppen, die Verhaltensänderungen in Bezug auf Ernährung, körperliche Aktivität, Rauchen oder Stressbewältigung zum Ziel haben. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Karlsruher Instituts für Technologie sind der Annahme, dass viele Interventionen die individuellen Ressourcen, Risiken und gesundheitlichen Kompetenzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht ausreichend berücksichtigen und das für eine ideale Gesundheitsförderung sowohl personale als auch strukturelle Ansätze, unter Einbeziehung der Umweltbedingungen sowie individueller Motive, Ressourcen und Kompetenzen integriert werden sollten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont das Selbstbestimmungsrecht über die eigene Gesundheit und fordert Partizipation und Empowerment. Gesundheitsförderung zielt darauf ab, die Gesundheitskompetenz zu stärken, indem Menschen dazu befähigt werden, sich gesundheitsvorsorglich zu verhalten und ihre individuellen Gesundheitslagen zu verstehen und zu verändern.

Ein Beispiel für eine individuellere Gesundheitsförderung ist das „Mobile Health“ (mHealth) welches in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Die WHO definiert mHealth als medizinische und öffentliche Gesundheitsmaßnahme, die durch mobile Geräte wie Smartphones, Überwachungsgeräte und persönliche digitale Assistenten unterstützt wird. Besonders im betrieblichen Umfeld erhält mHealth besondere Aufmerksamkeit. Diese Technologien ermöglichen eine präzisere individuelle Unterstützung im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung, beispielsweise durch gezielte Erinnerungen für gesunde Bewegung oder Ernährung im Arbeitsalltag.

Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramme müssen langfristig angelegt sein, da das Erwachsenenalter eine lange Lebensphase ist, geprägt von Veränderungen und phasenspezifischen Entwicklungsaufgaben.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)

Quelle: Woll, A.; Klos, L. & Knoll M. (2019). Prävention und Gesundheitsförderung im Erwachsenenalter. In M. Tiemann, M. Mohokum (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung*, Springer Reference Pflege– Therapie– Gesundheit, https://doi.org/10.1007/978-3-662-55793-8_85-1