

Gedanken zur Gesundheitsförderung und Prävention

15.5.2018

Gesundheitsförderung bzw. Gesundheitserziehung beschäftigt sich mit der Frage „Was hält gesund?“

Gesundheitsförderung ist ein Prozeß, der Menschen befähigen soll, **mehr Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen und sie zu verbessern. Risikovermeidung und -abwehr** gehören zur individuellen Lebensabsicherung selbstverständlich dazu (z. Bsp. Vermeidung von Arbeitsunfällen, von übertriebener Selbstoptimierung, von Risikosport etc.).

Die erforderlichen Aufklärungsmaßnahmen sind **lebenslang** altersadäquat und zielgruppenspezifisch fortzusetzen; sie setzen aktive Mitarbeit voraus.

Maßnahmen zur Gesundheitserziehung gilt es möglichst bereits im **Vorschulalter** (Präzisierung und Erweiterung von **U1-U9**) angemessen zu vermitteln:

1. Stärkung des Selbstregulationsverhaltens (Suchtprävention):

- Kontrolle des Erlebens, des Ausdrucks von Emotionen, Kontrolle impulsiven Verhaltens bzw. von Aggressivität, Verhaltenssteuerung, Selbstbeherrschung, Entwicklung von Empathie
- Anpassung an Regeln
- Verzicht auf Erfüllung kurzfristiger zu Gunsten längerfristiger Ziele – Entwicklung von **Frustrationstoleranz** - Fähigkeit zum Belohnungsaufschub
- Vermeidung von Ersatzbefriedigungen, Reduktion der Konsumorientierung

2. durch regelmäßige und abwechslungsreiche **Bewegung, gesunde Ernährung**, Vermeidung hektischen Eßverhaltens und von **Reizüberflutung, Verringerung psychosozialer Belastungen**.

In Schule und Familie sollte eine Fortsetzung in Zusammenarbeit mit Lehrern, Gleichaltrigen (peer group) bzw. etwas Älteren und den Eltern erfolgen, denn insbesondere im Kindes- und Jugendalter werden Verhaltensgewohnheiten ausgebildet und komplexe Lebensstile geprägt.

Ansprechen und Akzeptanz gesundheitsfördernder Aspekte ist schwierig, da Risikoverhaltensweisen bei einem Teil der Heranwachsenden, insbesondere bei denen mit **Selbstwertdefiziten**, attraktiver erscheinen als „langweiliges Gesundheitsverhalten“ und die Umwelt sich oftmals offenkundig anders verhält.

Jugendliche mit einem **starken Selbstwertgefühl**, guten schulischen Lernergebnissen und befriedigenden Sozialbeziehungen zu Gleichaltrigen und Eltern geraten viel weniger in Gefahr, zu einem gesundheitsschädigenden Verhaltensmuster bzw. Lebensstil Zuflucht zu nehmen.

Wichtig:

- zielgruppenspezifische Wissensvermittlung mit dem Ziel der Verhaltensänderung
- Gruppendruck bzw. sozialem Einfluß Widerstand bieten (z.Bsp. für Prävention v. Rauchen)
- Entwicklung eines **starken Selbstkonzepts** und **positiven Selbstwertgefühls** (z. Bsp. zur Verhinderung von Suchtverhalten, körperlicher Inaktivität, Trinkverhalten, Übergewicht) – Persönlichkeitsentwicklung

Sozialer Aspekt: **rechtzeitige Reduktion der gesundheitlichen Ungleichheit**

Optimal wäre es, wenn Gesundheitsförderung und Prävention zu integralen Bestandteilen von Schulentwicklung würden.

Prävention/Vorbeugung/Prophylaxe beschäftigt sich mit der Frage „Was macht krank und wie kann man dies verhindern?“

Prävention ist der Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder

gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern.

Beispiele: Impfungen (Primärprävention von Infektionskrankheiten, Primärprävention virusinduzierter Krebsarten), Verhinderung der Übertragung von Infektionserregern, Meldepflichten für Infektionskrankheiten, Verhinderung eines Krankheitsausbruchs (Typ II-Diabetes, Bluthochdruck), Verhinderung von Folgeerkrankungen und der Chronifizierung von Krankheiten, Prävention der Entwicklung von Resistenzen, Unfallprävention, Suchtprävention, Prävention von psychischen Erkrankungen und Hirnleistungsschwäche etc..

Prävention ist eine **primär ärztliche Tätigkeit** und setzt die Einhaltung medizinischer Standards voraus.

Ziel sollte der Erhalt eines gesunden Lebens und das Erreichen eines höheren Lebensalters bei altersgerechtem Wohlbefinden sein.

Maßnahmen zur Prävention sind

- Aufklärung (BZgA etc.)
- Expositionsprophylaxe
- Meldepflichten
- Impfungen
- Medizinische Programme (Managementprogramme z. Bsp. f. Diabetes Typ II)

Gesundheitserziehung und Prävention sind neben finanzieller Absicherung die beste Altersvorsorge.

Mit positiven Auswirkungen auf die pathologisch veränderte Bevölkerungspyramide ist zu rechnen.