

Gesund leben – wie Vorsätze erfolgreich umgesetzt werden



Die persönliche Gesundheit ist für uns alle ein zentrales Gut. Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness im Erwerbsleben bis ins höhere Alter sind in der westlichen Welt eine realistische Perspektive. Unsere Gesundheit wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst.

Neben genetischen Veranlagungen oder der Zugang zur Gesundheitsversorgung spielen auch soziale Ungleichheiten eine wichtige Rolle.

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung (2017) fand, dass eine schlechtere soziale Stellung – gemessen an geringerer Schulbildung – sowie höheres Alter mit einem erhöhten Vorkommen von Herz-Kreislauferkrankungen, Asthma und anderen Atemwegserkrankungen sowie Diabetes zusammenhängen. Auch für psychische Beschwerden wie ein hohes Stressempfinden fanden sich die Zusammenhänge mit dem sozioökonomischen Status.

Eine Erklärung für diese Resultate ist die unterschiedliche Ausprägung von Gesundheitskompetenz in den verschiedenen sozioökonomischen Gruppen. Unter Gesundheitskompetenz versteht man die Fähigkeit des Einzelnen, die wesentlichen Informationen zu finden, zu verstehen und zu nutzen, um im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken (BAG, 2022). Diese Kompetenz hängt, nebst individuellen Unterschieden, auch vom Bildungsstand (und dem sozioökonomischen Status) ab. So treiben lediglich 43% der Personen mit einem obligatorischen Bildungsabschluss mindestens einmal pro Woche Sport. In der Gruppe mit einem Abschluss der Sekundarstufe II (Lehrabschluss o.ä.) sind es 60%, und unter denjenigen mit einem Abschluss der Tertiärstufe sogar 73%.

Körperlich aktive Personen schätzen ihren Gesundheitszustand öfters als gut ein. Zudem sind sie seltener übergewichtig und leider weniger häufig unter Erkrankungen wie chronischen Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Diabetes. Für die psychische Gesundheit finden sich ähnliche Ergebnisse: Körperlich aktive Personen berichten seltener von mittleren und hohen psychischen Belastungen als körperlich inaktive Personen. Auch für weitere gesundheitsfördernde Verhaltensweise finden sich positive Zusammenhänge mit der Gesundheit.

Eine gute Gesundheitskompetenz sowie die Strategien zur Aufnahme und Aufrechterhaltung von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen sind lernbar. Zentral ist dabei, sich selbst für wichtige und erstrebenswerte Ziele bezüglich eines gesunden Lebens zu entscheiden. Die verschiedenen Verhaltensänderungswünsche können danach anhand derselben Prinzipien umgesetzt werden.

AEH bietet dazu ein dreiteiliges Webinar an. Darin befassen sich die Teilnehmenden mit ihren gesundheitsbezogenen Zielen und entsprechend zu planenden und umzusetzenden Verhaltensänderungen. Anhand theoretischer Modelle und praktischer Übungen wird erarbeitet, welche Hindernisse bei der Umsetzung der eigenen Absicht in tatsächliches Verhalten existieren und wie mit diesen umgegangen werden kann. Der Umgang mit Rückschlägen sowie deren Verarbeitung sind ebenfalls Gegenstand der Schulung. Die Teilnehmenden lernen dabei, wie ihr soziales Umfeld sie in der Zielerreichung unterstützen kann.

Nebst fachlichen Inputs sowie Einzel- und Gruppenübungen erhalten die Teilnehmenden Tipps zum Transfer in den Alltag und erarbeiten konkrete Transferpläne. [Link zu Schulung „Gesundes Leben“](#)
Die eigene Gesundheit ist zu ca. 50% von der eigenen Gesundheitskompetenz sowie dem eigenen Gesundheitsverhalten abhängig. Entsprechend ist die Förderung dieser Kompetenz sehr wichtig. Idealerweise ist dieser Ansatz im Betrieb in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement eingebettet, um das gesunde Verhalten mit entsprechenden Arbeitsbedingungen zu unterstützen.

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie unter: bgm@ae.ch