

# Wissen, wie man die eigene Gesundheit positiv beeinflusst

Ein gesunder Lebensstil basiert auf Selbstverantwortung. Verschiedene Programme und Angebote helfen den Menschen in der Schweiz, sich für die eigene Gesundheit einzusetzen. Zum Beispiel Projekte in Zug und in Zürich.

Nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes fiel Pia Ackermann\* (67) in ein tiefes Loch. Obwohl sie in einer eher kleinen Gemeinde im Kanton Zug lebte, hatte sie kaum noch soziale Kontakte. Spontan folgte sie der Einladung ihrer Gemeinde für die Impulsveranstaltung von «Gesund altern im Kanton Zug» (GAZ), einem Gesundheitsprojekt für ältere Menschen. Zwei Jahre später ist Pia Ackermann Teil einer kleinen Gruppe von Seniorinnen und Senioren, die regelmässig zusammen wandert und kocht. Mit einer Frau aus der Gruppe telefoniert sie jeden Tag. Heute sagt sie: «Dieser Anlass hat mein Leben gerettet.»

Mirjam Gieger, Projektleiterin bei Pro Senectute Zug, freut sich über solche Rückmeldungen, auch wenn Lebensretungen nicht zu ihrem Pflichtenheft gehören. «Wenn Menschen ihre Lebensfreude wiederfinden, dann hat das Projekt sein Ziel mehr als erreicht.», sagt Frau Gieger. Das Programm GAZ sei von Pro Senectute Zug vor knapp zehn Jahren entwickelt worden, um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung 65+ zu verbessern. Älteren Menschen steht mit diesem Programm ein niederschwelliges Angebot zur Verfügung, sich in einem angenehmen Umfeld mit den unterschiedlichsten Fragen rund um ihre Gesundheit auseinanderzusetzen und diese positiv zu beeinflussen. Seniorinnen und Senioren sollen dadurch möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig leben können. Hilfestellung bekommen Interessierte in kostenlosen Gesundheitskursen, individuellen Beratungen und anhand von gut verständlichem Informationsmaterial.

## Zuverlässigkeit von Informationen beurteilen können

Gesundheitskompetenz ist aber keineswegs nur eine Frage des Alters; sie betrifft uns alle, und zwar in jeder Lebensphase. Gesundheitskompetent ist, wer im Alltag Entscheidungen treffen kann, die sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken. Untersuchungen zeigen, dass knapp die Hälfte der Wohn-

bevölkerung in der Schweiz ihre Gesundheitskompetenz als problematisch einschätzt. Vielen Menschen fällt es schwer, sich im zunehmend komplexer werdenden Gesundheitssystem zurechtzufinden. Die Fülle an teilweise widersprüchlichen und schwer verständlichen Informationen führt bei vielen Menschen zu Verunsicherung.

## All dies kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken:

- eingeschränkter Zugang zu Präventions- und Vorsorgeprogrammen
  - vermehrtes Risikoverhalten
  - spätere Diagnosestellungen
  - geringerer Behandlungserfolg infolge schlechten Selbstmanagements bei der Medikamenteneinnahme
  - negativere Einstellung gegenüber chronischen Krankheiten
  - weniger gute Nutzung des Gesundheitssystems und häufigere Inanspruchnahme von Notfalldiensten
- Gesundheitskompetenz erfordert die Fähigkeit, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, sie zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden – egal, ob es darum geht, gesund zu bleiben, Krankheiten vorzubeugen oder auch mit bestehenden Krankheiten besser umzugehen.

Ob eine Person oder eine Bevölkerungsgruppe eine hohe Gesundheitskompetenz aufweist, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Dazu zählen Bildung, Einkommen, Alter, Geschlecht oder Herkunftsland. Im Sinne einer gesundheitlichen Chancengleichheit gilt es, diesen Einflüssen entgegenzuwirken. Eine zentrale Rolle spielt dabei, dass die Gesundheitsorganisationen selbst über eine gute Gesundheitskompetenz verfügen und ihre Kommunikation den Zielgruppen anpassen. Nur so können sie Rat suchende oder zu behandelnde Personen dabei unterstützen, selbstständig zu handeln und zu entscheiden.

## Investitionen, die Kosten sparen

Gesundheitskompetenz wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus: Sie beeinflusst unsere Entscheidungen beim täglichen

Lebensmitteleinkauf ebenso wie die Art und Weise, wie wir mit Stress am Arbeitsplatz umgehen. Sie unterstützt uns bei der Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, und beim verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten. Und vor allem entlastet sie das Schweizer Gesundheitssystem längerfristig und hilft damit auch Kosten sparen.

Projekte zur Förderung der Gesundheitskompetenz sind eine gute Investition. Wie im Fall von Frau Ackermann können sie sich ausgesprochen positiv auf die Lebensqualität auswirken. Erfolgsgeschichten gibt es viele: Schülerinnen und Schüler sind dank gezielten Bewegungsförderungsprogrammen fitter. Ein digitales Alkohol-Selbstmanagement-Tool hilft Süchtigen, die vom Alkohol loskommen wollen, Behandlungsabbrüche und Rückfälle zu vermeiden.

*Isabel Perego  
Gesundheitsförderung Schweiz*

\* Name geändert

## Infos:

[www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)

[www.nfbb.ch](http://www.nfbb.ch)

Publikation der Forschungsergebnisse im International Journal of public Health, März 2019

## Preisgekrönt

«Gesund altern im Kanton Zug» (GAZ) hat 2019 den 2. Platz für innovative Projekte zur Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung gewonnen. Der Preis wird alle zwei Jahre durch die Allianz Gesundheitskompetenz verliehen, eine Plattform, die Akteure aus Gesundheitswesen, Wissenschaft, Bildung, Politik, Wirtschaft und Medien vernetzt und konkrete Gesundheitsförderungsprojekte unterstützt. Der Praxisleitfaden mit Ansätzen und Impulsen zum Thema ist neu online verfügbar.



Eine kleine Gruppe von Seniorinnen und Senioren aus Wetzikon trifft sich regelmässig zum Wandern. Das Projekt heisst ZÄMEGOLAUFE.

Bild: Gesundheitsförderung Schweiz

«Wenn Menschen sich für ihre Gruppe engagieren, setzt dies unglaubliche Kräfte frei.»



Kaba Dalla Lana ist Initiatorin des Angebots ZÄMEGOLAUFE, das regelmässige Spaziergänge am Wohnort für ältere Menschen organisiert. Bild: zVg.

**Wie ist ZÄMEGOLAUFE entstanden?**

**Kaba Dalla Lana:** 2015 entwickelte ein Forschungsteam der Universität Zürich unter Professor Milo A. Puhon mit der Gemeinde Wetzikon und Vertretern der Zielgruppe das Projekt. Seit dem 1. Januar 2019 ist das Netzwerk für Bewegung und Begegnung für die nationale Umsetzung verantwortlich.

**Lässt sich das Projekt multiplizieren?**

**Kaba Dalla Lana:** Ja! Wir organisieren die Umsetzung. Für die Gemeinde entsteht kein Aufwand, sie leistet nur eine einmalige Anschubfinanzierung. National unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz die Verbreitung. Das kantonale Aktionsprogramm in Zürich unterstützt das Projekt in den ersten 12 Gemeinden. Unser Ziel sind 60 Standorte in der gesamten Schweiz bis 2022.

**Was geben Sie anderen mit?**

**Kaba Dalla Lana:** Die Zielgruppe muss involviert werden. Wenn Menschen sich für ihre Gruppe engagieren, setzt dies unglaubliche Kräfte frei. Mit ZÄMEGOLAUFE entsteht in der Gemeinde eine «sorgende Gemeinschaft», deren Wirkung weit über die Stärkung der Muskulatur hinausgehen kann.

Interview: Isabel Perego  
Gesundheitsförderung Schweiz

**21. Nationale Gesundheitsförderungskonferenz**

Die 21. Gesundheitsförderungskonferenz unter dem Titel «Technologiewandel in der Gesundheitsförderung – Kompetenzen im Alltag stärken» geht den Fragen nach, wie die Gesundheitskompetenz in der gesamten Bevölkerung und insbesondere in vulnerablen Bevölkerungsgruppen gefördert werden kann. Ein weiterer Fokus richtet sich auf den Technologiewandel und die neuen Möglichkeiten der Gesundheitsförderung. Die Konferenz findet am Donnerstag, 30. Januar 2020, im Kursaal Bern statt.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera