

Gesundheitskompetenz

Wie wichtig ist das Wissen zur Gesundheit?

Seit 1988 – also seit 30 Jahren – unterrichte und lehre ich Gesundheit. Ob es Studenten, Kursleiter, Therapeuten, Ärzte oder auch Laien waren, denen ich mein Wissen weitergegeben habe, für mich stand immer schon im Mittelpunkt: Du musst wissen,

1. was du tust
2. wie du es tust... und vor allem
3. WARUM du es tust!

Gesundheitskompetenz – was ist das?

Man könnte diese drei Punkte auch mit dem Begriff „Gesundheitskompetenz“ umschreiben. Mit Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit gemeint, Informationen zur Gesundheit zu verstehen und so anzuwenden, dass Gesundheit und damit die Lebensqualität während des gesamten Lebens verbessert wird oder erhalten bleibt.

Dabei geht es nicht mehr nur darum, Übungen, Rezepte und Tipps zu erfahren, sondern auch die Hintergründe zu kennen, die diese Übungen, Rezepte und Tipps begründen und autorisieren, zu Übungen, Rezepten und Tipps zu werden! Der Mensch muss in die Lage versetzt werden, für sich eine Gesundheitskompetenz zu entwickeln, um unter- und entscheiden zu können, welche Übungen, Rezepte und Tipps er für sich und seine Gesundheit als beachtenswert definiert und welche nicht.

Von dieser Kompetenz sind wir in Deutschland allerdings noch weit entfernt. Mehr als die Hälfte aller Deutschen haben leider eine mangelnde Gesundheitskompetenz – das ist das ernüchternde Ergebnis einer aktuellen repräsentativen Studie.

Gesundheit in Deutschland in alarmierenden Zahlen

Schon 2015 stellt eine Studie der Kölner Hochschule im DKV-Report fest, dass nur jeder Neunte in Deutschland rundum gesund lebt. Lediglich 11 Prozent der Befragten führten in den fünf Gesundheitsbereichen körperliche Aktivität, Ernährung, Alkohol, Rauchen und Stressempfinden ein gesundes Leben. Dem entsprach auch eine im Januar 2017 im Deutschen Ärzteblatt veröffentlichte Studie zur Gesundheitskompetenz in Deutschland der Universität Bielefeld. Lediglich 3% zeigten eine exzellente, weitere 38,4% eine ausreichende und mehr als die Hälfte (54,3%) eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz.

Mehr Gesundheitskompetenz bedeutet mehr Lebensqualität

Einer der wichtigsten Bereiche, in dem Gesundheitskompetenz vermittelt werden kann, ist die Arztpraxis. Bei den weitaus meisten Patienten in einer Arztpraxis in Deutschland wird das

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

gesundheitliche Problem, das den Menschen in die Praxis treibt, nicht ausreichend besprochen, erklärt, geschweige denn gelöst. Krankheiten werden in der Praxis eher verwaltet, weil die Zeit und die Kompetenz des Vermittelns seitens der Ärzte und auch sonstiger Therapeuten fehlt. Daher ist eine Neuausrichtung – auch in der Arztpraxis und bei den Therapeuten – über ein medizinisches Modell hinaus erforderlich. Hier gilt es von politischer Seite her, der Vermittlung von Gesundheitskompetenz Zeit einzuräumen und damit die finanziellen Mittel dafür bereitzustellen. Es ist wichtig als Arzt/Therapeut zusammen mit dem Patienten eine gemeinsame Sprache zu entwickeln, um als Team erfolgreiche Behandlungskonzepte zu konzipieren. Nur so kann der Patient zur Eigeninitiative motiviert werden und Eigenverantwortung übernehmen. Ein Ziel, welches Kosten definitiv einspart.

International zeigt sich beispielsweise in der Physiotherapie sehr deutlich der Trend hin zur „Hands Off Therapie“. Viele unterschiedliche Studien bestätigen die Richtigkeit dieses Trends und aufgrund der Veränderungen in unserem Gesundheitssystem wird es auch bei uns Zeit, alte Konzepte zu überdenken. Viele „Manuelle Therapie Konzepte“ sind zu einem Großteil als rein medikamentöse Ansätze selbstverständlich passive Konzepte. Auch in der Osteopathie, bei den Faszienmodellen, in der Lymphdrainage oder in der Massage wird der Patient von uns Therapeuten behandelt und handelt selten selbst.

Was bringt das mit sich?

Durch dieses „Behandeln“ wird der Patient nicht in seiner Gesundheitskompetenz gegenüber sich selbst unterstützt und vor allem auch nicht in der Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit. Gerade um langfristige, positive Therapieergebnisse in einer Zeit zu erreichen, in der die Anzahl der Therapien immer weiter begrenzt wird und der Fachkräftemangel unter den Therapeuten die Wartezeiten für die Patienten stark verlängert, wird es Zeit, die passiven Maßnahmen in der Krankenbehandlung zu hinterfragen und neue Wege zu gehen. Ein neuer Weg könnte sein: Der Arzt/Therapeut wird vom „Behandler“ zusätzlich zum Betreuer, Coach und Trainer. Diese drei Bezeichnungen haben eine Gemeinsamkeit: Menschen werden beim Erreichen ihrer Ziele begleitet, beraten und unterstützt, aber niemals bevormundet oder in die Passivität gedrängt. Dieser Prozess fördert die Unabhängigkeit und vor allem die Selbstwirksamkeit als Gesundheitsressource des Patienten, erhöht die Zufriedenheit mit der Behandlung und ist zudem kosteneffektiv.

Wissen um Gesundheit – also Gesundheitskompetenz – hat weitreichende Konsequenzen bis in den persönlichen Bewältigungsprozess von Krankheit hinein: Sind dem Patienten die Zusammenhänge seiner Krankheit mit den dazugehörigen körperlichen Prozessen und Bewältigungsstrategien bekannt, hat er die Möglichkeit zu handeln und selbstwirksam zu werden.

Selbstwirksamkeit hat sich in den letzten Jahrzehnten wissenschaftlich als die wesentliche psychische Gesundheitsressource des Menschen bestätigt. Studien zeigen, dass Menschen mit einem höheren Selbstwirksamkeitsniveau psychisch gesünder sind oder auch schneller aus psychischen und körperlichen Tiefs herausfinden. Selbstwirksam sein bedeutet

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

Vertrauen in die eigene Kompetenz zu haben, ein angestrebtes Ergebnis zu erreichen (Bandura 1977, Costa et al 2011).

Selbstwirksam sein heißt zum Beispiel auch, die Überzeugung zu haben, Aktivitäten trotz Schmerz durchführen zu können (Nicholas & George 2011) und nicht in Katastrophisierungsgedanken und Vermeidungshandeln zu verfallen. Verstärkend auf katastrophisierende Gedanken können nachgewiesener Weise auch iatrogene Faktoren sein:

- Dramatisierende Äußerungen des Arztes/Therapeuten,
- unverständliche Erklärungen, Fachtermini usw.

Eine gute Heilungsprognose haben Patienten, die verständlich aufgeklärt wurden und daraufhin motiviert, bewegungsaktiv und optimistisch sind, weil sie die Zusammenhänge kennen. Geringe Kompetenzerwartungen vermitteln dagegen das Gefühl, dem Schmerz ausgeliefert zu sein, ihn nicht kontrollieren zu können.

Menschen mit starkem Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten nehmen schwierige Aufgaben als Herausforderung wahr, die es zu meistern gilt und nicht als Bedrohung, die man vermeiden sollte. In einer Meta-Analyse von Jackson et al., 2014 (Journal of Pain), kommt ganz klar zum Ausdruck:

Die Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung ist ein wesentliches Ziel im Therapieprozess, das robust (über Indikationen hinweg) und bedeutend mit wichtigen schmerzassoziierten Outcomes in Verbindung steht: Funktionsverbesserungen, Verringerung affektiver Disstress und Schmerzreduktion.

Müssen wir Therapeuten und Multiplikatoren im Gesundheitswesen uns heute nicht kritisch hinterfragen:

Wie gut sind wir als Ärzte/Therapeuten/Kursleiter, Motivation und Vertrauen beim Patienten/Menschen zu schaffen?

Wie gut sind unsere Therapieansätze und unsere pädagogischen Vorgehensweisen darin, bei Patienten Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zu schaffen?

Denn dies sind zentrale Fragen der erfolgreichen und nachhaltigen Behandlung und auch der „modernen“ Schmerzbewältigung. Peter O`Sullivan, Professor für Muskuloskelettale Physiotherapie an der Curtin University in Perth drückte es einmal drastisch aus: „In vielen Fällen funktioniert das Gesundheitssystem nicht als Gesundheitssystem. Es wird zum Gesundheitskatastrophen-System.“

Neben Kultur und Bildung ist die Gesundheitsförderung eine unabdingbare Aufgabe für die Wahrung der Rechte und der Würde von Menschen. Aktuell wird die Diskrepanz zwischen Menschenwürde und den Realitäten in unserem Gesundheitssystem besonders klar durch die häufig bildhaft drastisch beschriebenen Folgen des Pflegenotstands in den Bereichen der

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

stationären und ambulanten Kranken- und Altenversorgung, mittlerweile bis hin zu den Intensivstationen.

Prof. Hurrelmann, führender Soziologe und Erziehungswissenschaftler, meinte: „Prävention wird das zentrale Ordnungsprinzip der Gesundheitsversorgung. Davon ist natürlich auch in Deutschland noch längst nicht zu sprechen“. Wir müssen neue Wege in der Prävention und Gesundheitsförderung gehen. Gut strukturierte, evaluierte und in allen Bildungsbereichen kommunizierte Prävention muss zur wesentlichen Säule der Gesundheitspolitik werden.

- Therapeuten/Ärzte/Multiplikatoren im Gesundheitswesen müssen bereits in ihrer Ausbildung in pädagogischen Fähigkeiten zur Vermittlung von Gesundheitskompetenz geschult werden. Gesundheit lehren und verständlich kommunizieren, muss zum obligatorischen Ausbildungsfach werden.
- Die Politik muss die Wertigkeit von Prävention mit der Wertigkeit von Therapie gleichsetzen und entsprechende finanzielle Mittel und Know-How dafür zur Verfügung stellen.
- Wissen um das Thema „Gesundheit“ muss in alle sozialen Lebensbereiche (Kindergarten, Schule, Betrieb, Freizeit, Alten- und Pflegeheim) offensiv einfließen. Nur durch entsprechende Aufklärung und gesundheitliche Bildung in allen Lebensbereichen kann jeder Einzelne wissen, was gesund hält.

Am Ende der Studie zur Gesundheitskompetenz heißt es: „Das Gesundheitssystem verständlicher und informativer zu gestalten, ist erforderlich. Da Einzelmaßnahmen nicht ausreichen, wird auch für Deutschland – dem Vorbild anderer Länder folgend – ein nationaler Aktionsplan für notwendig erachtet“. Dass ein solcher nationaler Aktionsplan in anderen Ländern schon gelingt (z.B. in Finnland), kann Mut machen. Möglicherweise müssen in Deutschland regionale Initiativen voran gehen, bevor die „große“ Politik reagiert. Politik und Gesellschaft kommen nicht umhin mit dem Individuum in einen Dialog über gesundes Leben als Lebenseinstellung, als Kultur des Alltags einzutreten. Und der Einzelne kommt nicht umhin, vom Sofa aufzustehen und sich auf diesen Dialog einzulassen, um die Möglichkeit eines würdevollen Lebens bis zum Ende zu nutzen.

Ein Schlusswort

Von dem bekannten Elementarteilchenphysiker Hans-Peter Dürr stammt der Satz: „Die Visionen von heute sind die Realitäten von morgen“. Dass uns zukünftig wirklich ein langes gesundes Leben in sozialem Frieden mit Solidarität gelingen kann, mag tatsächlich eine Illusion sein. Nur: Wer will diese aufgeben? Wenn wir sie nicht aufgeben wollen, müssen wir andere Wege beschreiten als vorher. Wir brauchen einen Paradigmenwechsel und das von dem berühmten und derzeit am meisten zitierten deutschen Philosophen Jürgen Habermas postulierte kommunikative Handeln. Die verschiedenen Akteure im Gesundheitswesen müssen sich über den Tellerrand bisheriger Maßnahmen hinaus vernetzen und die Förderung der Gesundheit in Deutschland effektiv umsetzen. Der Artikel 1 des Grundgesetzes „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ gebietet es vor dem Hintergrund der Realitäten im Gesundheitssystem, vor dem Grundrecht auf Gesundheit, vor dem

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

demographischen Wandel und den sozialpolitischen Auswirkungen mangelhafter gesunder Lebensweise der Bevölkerung, dass die Gesundheitsfürsorge als sozialgesellschaftliches Aktionsbündnis zur Chefsache erklärt wird.

Dr. Petra Mommert-Jauch
ISR-Institut für Sport und Rehabilitation
ISR-Gesundheitsakademie
Im Reha-Zentrum Hüttenbühl
Wittmannstalstr.5
78073 Bad Dürkheim
www.isr-gesundheitsakademie.de
info@isr-gesundheitsakademie.de

Dr.med. Claus Lange
Leitender Oberarzt in Praxis und Klinik
Pierre-Pflimlin-Str. 11
78050 Villingen
clausjochenlange@t-online.de

Der Beitrag erschien im Kneipp-Journal Januar/Februar 2019.