

# **Gesundheitsförderung durch Lebensstilmodifikation**

**Lutz Hertel**

## **Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention**

### **Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen**

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott

2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Viele Menschen erkranken oder sterben heutzutage lebensstilbedingt. Aus epidemiologischen Forschungserkenntnissen über krankheitsfördernde Faktoren entwickelte sich eine auf Risikofaktoren bezogene Prävention verhaltensbedingter Gesundheitsstörungen. Diese Art der individuellen Verhaltensprävention ist in der praktischen Umsetzung oft problematisch; die bislang erzielten Ergebnisse von Maßnahmen zur individuellen Verhaltensprävention sind fragwürdig.

Als Alternative berücksichtigt das Lebensstil-/Lebensweisen-Konzept die Komplexität menschlichen Erlebens und Verhaltens (das genuine Fachgebiet der Psychologie) sowie die Umstände und Chancen individueller und kollektiver Lebensführung (die soziologische Komponente). Gesundheitsförderung nach dem Lebensstil-/Lebensweisen-Konzept orientiert sich an der Ottawa-Charta der WHO, besonders am Ziel, „allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“; sie erscheint plausibler und erfolgversprechender als die Risikofaktoren-Intervention der biomedizinischen Tradition.

Daraus resultiert Lebensstilmodifikation als ein professionelles Handlungskonzept mit spezifischen Modellen und Maßnahmen. Ein beispielhaftes Programm der Lebensstilmodifikation haben Ornish et al. in bezug auf die koronare Herzkrankheit entwickelt und dabei nachgewiesen, daß sich durch umfassende Änderungen von Verhaltensgewohnheiten und Einstellungsmustern die Rückbildung der Koronararteriosklerose erzielen läßt.

Eine auf Personen bezogene Gesundheitsförderung nach dem Lebensstil-Konzept entwickelt sich – auch aufgrund enttäuschender Erfahrungen bisheriger Empirie – zu einer Domäne der Psychologie, insbesondere der Gesundheitspsychologie, die theoretische Modelle und praktische Maßnahmen entwickelt, anwendet und überprüft; sie ist für diesen Bereich eine unverzichtbare Lehr- und Hilfsdisziplin für andere Gesundheitswissenschaften. Psychologinnen und Psychologen mit gesundheitspsychologischem Schwerpunkt sind Experten für Lebensstilmodifikation. Sie verfügen über Methoden, die eine Änderung des Lebensstils (nicht isolierter Verhaltensaspekte) erleichtern und langfristig stabilisieren. Sie leisten integrative Arbeit bei interdisziplinärer Intervention und unterstützen alle Gesundheitsberufe, denen die relevante psychologische Kompetenz bislang fehlt.

## **Literatur**

HERTEL, L. (1995): Gesundheitsförderung durch Lebensstiländerung: Das Gesundheitsprogramm von Dean Ornish. In: RIELÄNDER, M., HERTEL, L. & KAUPERT, A. (Hrsg.). Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld. Bonn: DPV