

Kapitel 27

Gesundheit als aktiver Gestaltungsprozess im menschlichen Lebenslauf

Entwicklungspsychologische Perspektiven der Gesundheit verdeutlichen ganz unterschiedliche Gesundheits- und Krankheitskonzepte, die zu unterschiedlichem präventivem Verhalten in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht führen.

Gesundheitsdefinition. Auffällig sind entwicklungsbezogene Fehleinschätzungen in der Wahrnehmung der eigenen Vulnerabilität. Hier unterscheidet man den

- ▶ objektiven vom
- ▶ subjektiven

Gesundheitszustand.

So genannte „positive Illusionen“ sind vor allem bei älteren Menschen zu finden, was sich positiv auf deren tatsächlichen Gesundheitszustand auswirkt. Aber auch schon bei Jugendlichen wird beobachtet, dass das subjektive Wohlbefinden für wichtiger als die tatsächliche körperliche Leistungsfähigkeit erachtet wird.

Gesundheitsbezogene Verhaltensweisen. Viele sowohl gesundheitsfördernde als auch gesundheitsschädigende Verhaltensweisen beginnen in der Adoleszenz und setzen sich im Erwachsenenalter fort, so dass das Jugendalter eine besonders kritische Phase für die Förderung gesundheitsbezogener Einstellungen und Verhaltensweisen darstellt. Besorgniserregend ist hierbei vor allen Dingen die Kumulierung von gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen in der Kombination mit geringen Ressourcen bei bestimmten Risikogruppen. Hier sollten gesundheitsfördernde Maßnahmen bereits in der Schule erfolgen.

Entwicklungskontext. Der gesamte Entwicklungskontext hat einen massiven Einfluss auf Gesundheitsprozesse. Dabei spielen die folgenden Faktoren eine wesentliche Rolle:

- ▶ gesundheitsbewusste Ernährung,
- ▶ körperliche Aktivitäten und Sport sowie
- ▶ eine adäquate Auseinandersetzung mit Belastungen.

Wie mit diesen Faktoren umgegangen wird, ist zumeist durch den familiären und sozialen Kontext bestimmt.

Gesundheitsbezogene Prävention. Diese sollte bereits in der Schule bzw. im Jugendalter beginnen und dann sowohl die verschiedenen Lebensphasen als auch Geschlechtsunterschiede berücksichtigen. Dabei stehen heute, vor allem auch bei älteren Menschen, nicht mehr „krankheitsvermeidende“, sondern vielmehr „gesundheitsfördernde“ Maßnahmen – wie die Vermittlung eines Glaubens an die eigene Kompetenz – im Vordergrund.