



»Das Saarland lebt gesund«

1. Gesund aufwachsen

Unsere Rubrik „Gesundheitstipp“ zu vielfältigen Gesundheitsthemen mit Praxis-Tipps hat sich mittlerweile etabliert - und doch wissen viele Leserinnen und Leser bisher noch wenig über unser Projekt »Das Saarland lebt gesund!« Was genau dahinter steckt, möchten wir etwas genauer beleuchten und dabei die Arbeit des Vereines für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) genauer vorstellen.



»Das Saarland lebt gesund!« hat als Netzwerker und Dienstleister primär die Gesundheitsförderung und Prävention der saarländischen Bevölkerung als Aufgabe. Ziel ist, die nationalen Gesundheitsziele auch im Saarland umzusetzen. Dabei werden in Zusammenarbeit mit kommunalen Partnern Ideen für gesundheitsfördernde Maßnahmen entwickelt und Projekte in den Gemeinden und Landkreisen umgesetzt. Hierzu werden in den Partner-Kommunen sogenannte Lenkungsgruppen gebildet, welche die Arbeit vor Ort koordinieren. Auf diese Weise sollen die entsprechenden Bedarfe und Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger identifiziert und schrittweise angegangen werden. Zu den nationalen Gesundheitszielen gehören „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben und arbeiten“ sowie „Gesund älter werden“.

Durch einen 2007 langfristig angelegten Kooperationsverbund engagieren sich rund 120 Organisationen mit dem Ziel der Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitszielen. Diese Ziele wurden im Laufe der Zeit angepasst und erweitert. Die jeweiligen Kooperationspartner achten bei ihrer Arbeit darauf, eigene Aktivitäten an den Gesundheitszielen auszurichten und sich an bereits vorhandenen Konzepten zu orientieren. Dabei ist es hilfreich, sich mit weiteren Kooperationspartnern zu vernetzen und sich gemeinsam für die Erreichung der Gesundheitsziele stark zu machen.

Doch was genau verbirgt sich hinter dem Ziel „Gesund aufwachsen“?

Eine erste Aufgabe ist es, die Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu stärken. Dazu zählt beispielsweise, die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung auszubauen. Gefühle und Emotionen bewusst wahrzunehmen und die persönliche Ausstrahlung richtig einschätzen zu lernen. Auf diese Weise wird der Grundstein gelegt, Kritik zu üben, aber auch annehmen zu können. Mit erlernter Empathie können

Kinder und Jugendliche Probleme besser lösen und Stress kann verhindert werden. Das sind Themenbereiche, welche sich auch durch das gesamte Erwachsenenalter hinwegziehen.

Eine zweite Aufgabe ist die Förderung der körperlichen Aktivität. Die Veränderungen in der Gesellschaft, zum Beispiel die Digitalisierung, haben viele positive Effekte - in Bezug auf die körperliche Aktivität wirkt diese sich jedoch vorrangig negativ aus: Die empfohlene Zeitangabe der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die tägliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen beträgt mindestens 60 Minuten, welche jedoch nicht nur rein durch Sport beglichen werden muss. Auch das freie und kreative Spielen im Park oder auf dem Spielplatz zählen zu dieser angestrebten moderaten körperlichen Aktivität. Eine hohe Intensität kann erreicht werden, indem Sportangebote wahrgenommen werden. Allgemein soll somit nicht nur die motorische Leistungsfähigkeit verbessert werden, sondern auch die Sport- und Bewegungsförderung.

Der dritte Fokus liegt auf dem Themenfeld Ernährung. Hier ist vor allem die Senkung des Zucker- und Fettkonsums eine Herausforderung - stattdessen soll der Obst- und Gemüsekonsum bei Kindern und Jugendlichen gefördert werden. Ebenso soll der bewusste Fleischkonsum erreicht werden, um zum Beispiel stärker auf pflanzliche Lebensmittel zurückzugreifen. Hierzu ist es notwendig, entsprechendes Wissen zu vermitteln, damit Kinder und Jugendliche sich selbst ausgewogen ernähren können.

Um Grundsteine für ein gesundes Leben von Kindern und Jugendlichen legen zu können, müssen jedoch auch die Rahmenbedingungen stimmen. Hierzu muss es Strukturen geben, welche es den Beteiligten ermöglichen, Wissen in den entsprechenden Bereichen zu erlangen und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil praktisch umzusetzen.

Mit diesen Zielen soll es den Kindern und Jugendlichen ermöglicht werden, gesund aufzuwachsen und sich ein Leben lang entsprechend weiterzuentwickeln. Alle Maßnahmen und Projekte von »Das Saarland lebt gesund!« werden bedarfsgerecht konzipiert und an die gegebenen Rahmenbedingungen angepasst. Dienstleister aus dem Gesundheitsbereich, Vereine und Verbände, Schulen und Kindertageseinrichtungen sowie sonstige lokale Akteure werden bei der Planung individuell mit einbezogen.

»Das Saarland lebt gesund!« wird mittlerweile flächendeckend in fünf Landkreisen, im Regionalverband Saarbrücken sowie in mehr als der Hälfte aller saarländischen Kommunen umgesetzt. Unsere regelmäßig veröffentlichten Gesundheitstipps leisten also einen kleinen Beitrag dazu, die Gesundheitskompetenzen der Bürgerinnen und Bürger im Saarland schrittweise zu stärken.



2. Gesund leben und arbeiten

Im Saarland nimmt die Anzahl der Fehlzeiten von Arbeitnehmern aufgrund psychischer Erkrankungen immer weiter zu: in keinem anderen Bundesland waren in 2021 so viele Beschäftigte wegen psychischer Leiden krankgeschrieben und innerhalb der letzten Jahre haben Krankenkassen einen hohen prozentualen Anstieg verzeichnet. Dieser Zuwachs ist sehr wahrscheinlich auf die hohen Alltags- und Arbeitsbelastungen der heutigen Gesellschaft zurückzuführen:



Langanhaltender Stress gilt als Mitverursacher für verschiedene psychische Erkrankungen, aber auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Kopf- und Rückenschmerzen. Die Muskel-Skelett-Erkrankungen, also Beschwerden und Verletzungen des Haltungs- und Bewegungsapparats, gehören zu den häufigsten Leiden in Deutschland und verursachen hohe volkswirtschaftliche Kosten. Stress, aber auch Bewegungsmangel spielen hierbei eine zentrale Rolle.

Die Fehlzeiten aufgrund von psychischen Belastungen und Muskel-Skelett-Erkrankungen sind gefolgt von den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche außerdem zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland gehören. Zu den Auslösern der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen Stress, Bewegungsmangel und Fehlernährung. Wie Sie sehen, ist die Lebensphase der Erwerbstätigen und Erwachsenen von verschiedenen Erkrankungen betroffen, deren Wahrscheinlichkeit durch gezielte Prävention und Gesundheitsförderung massiv verringert werden kann.

Verschiedene Vertreter auf Bundes- und Landesebene sowie aus den Bereichen des Gesundheitssystems haben daher konkrete Gesundheitsziele beschlossen: das Erkrankungsrisiko von Diabetes Mellitus Typ 2 zu senken sowie Erkrankte früh zu erkennen und zu behandeln. Weiterhin soll die Mortalität, sprich die Sterberate von Brustkrebspatienten vermindert werden. Zusätzlich sollen sowohl der Tabak-, als auch der Alkoholkonsum in verschiedenen Altersgruppen reduziert werden. Da depressive Erkrankungen leider vermehrt auftreten, soll dieser Entwicklung entgegengewirkt werden beziehungsweise Symptome früh erkannt und nachhaltig behandelt werden. Das letzte Gesundheitsziel bezieht sich auf sämtliche Herausforderungen und Probleme rund um das Thema Geburt. Um diese Gesundheitsziele erreichen zu können, bedarf es präventiver und gesundheitsförderlicher Angebote. Zum einen soll das Bewusstsein der Menschen über ernährungs- und verhaltensbedingten Gesundheitsrisiken geschärft werden; dies kann zum Beispiel durch eine zielgerichtete Aufklärung in der Öffentlichkeit gelingen. Zum anderen sollen die Lebensbedingungen so gestaltet werden, dass sie ein gesundheitsförderliches Verhalten erleichtern.

Die Handlungsfelder Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und Sucht, aber auch Präventionsmaßnahmen wie Vorsorgeuntersuchungen sind wesentliche Bestandteile, um die Erreichung der Gesundheitsziele voranzubringen. Die Angebote von »Das Saarland lebt gesund!« orientieren sich immer an den drei Lebensphasen »Gesund aufwachsen im Saarland!«, »Gesund leben und arbeiten im Saarland!« sowie »Gesund älter werden im Saarland!«. Im letzten Gesundheitstipp konnten Sie bereits etwas über das nationale Gesundheitsziel »Gesund aufwachsen« erfahren. Nun geht es um die zweite Lebensphase »Gesund leben und arbeiten«.

Diese Lebensphase umfasst die Zielgruppe der Erwerbstätigen sowie arbeitslose Menschen und ehrenamtlich tätige Personen. Während das Projekt »Das Saarland lebt gesund!«, die Angebote und Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene koordiniert, gibt es zahlreiche Dienstleister, welche die Lebensphase „Gesund leben und arbeiten“ im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements fördern. Hier werden die Erwerbstätigen in der Lebenswelt, in welcher sie einen Großteil ihrer Zeit verbringen, erreicht.



Die Arbeitgeber können die Verhältnisse anpassen, indem Sie zum Beispiel gesunde Kantinenkost, gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung, gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, flexible Arbeitszeiten oder einen betriebseigenen Fitnessraum anbieten. Ein gesundes Verhalten der Arbeitnehmer kann durch betrieblich geförderte Angebote, wie Ernährungsberatung, Rücken- oder Entspannungskurse aufgebaut werden. Als Möglichkeit zur Unterstützung arbeitsloser Menschen wurde das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ entwickelt. Die Erwerbslosigkeit birgt die Gefahr, sich selbst und sein soziales Umfeld aus den Augen zu verlieren. Finanzielle Sorgen führen zudem oft dazu, dass sich erwerbslose Menschen an vielen Aktivitäten in ihrer Umgebung nicht beteiligen können - dazu zählen auch die Bereiche Prävention und Gesundheitsförderung, zum Beispiel Sportangebote. In Zusammenarbeit mit den Jobcentern beteiligter Landkreise bietet beispielweise das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ Erwerbslosen die Möglichkeit, völlig kostenfrei an Präventionskursen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung teilnehmen zu können.

Wenn Sie mehr über die Angebote des Vereins für Prävention und Gesundheitsförderung im Saarland und des Projekts »Das Saarland lebt gesund!« erfahren möchten, dann besuchen Sie uns auf unserer Website oder in den sozialen Medien.

3. Gesund älter werden

In den vergangenen Wochen konnten Sie bereits einen groben Überblick über Hintergründe der Projektarbeit in den Lebensphasen „Gesund aufwachsen“ sowie „Gesund leben und arbeiten“ erhalten. Heute folgt der dritte und letzte Teil dieser Reihe, in dem wir das Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ genauer beleuchten.



Wie bereits berichtet, wurden von verschiedenen Kooperationspartnern nationale Gesundheitsziele definiert und festgehalten. Diese sollen dabei helfen, Probleme zu identifizieren, welche die Gesundheit der Menschen negativ beeinflussen, um diese bedarfsgerecht anzugehen. Der Begriff „Prävention“ steht in

diesem Zusammenhang für „zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche

Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern“ (Bundesgesundheitsministerium, 2019).

Da sich die Bedürfnisse und Bedarfe je nach Lebenslage verändern, wurden auch für den Bereich „Gesund älter werden“ drei Oberziele festgelegt, welche sich aus mehreren kleineren Vorhaben zusammensetzen:

1. Autonomie erhalten

Mit diesem Handlungsfeld werden allgemein die Selbstständigkeit sowie die Unabhängigkeit älterer Menschen ins Auge gefasst. Auf diese Weise soll die Lebensqualität gestärkt werden. Dazu ist es wichtig, sowohl die körperliche Aktivität, als auch die Mobilität aufrechtzuerhalten, sodass auch gesellschaftliche Teilhabe gesichert und eine Isolation vermieden werden können. Weiterhin soll eine ausgewogene Ernährung in den Fokus gerückt werden, welche sich gegebenenfalls auf die Mundgesundheit auswirken kann. Diese soll als zusätzliches Ziel erhalten beziehungsweise verbessert werden. Des Weiteren sollen die gesundheitlichen Ressourcen und die Widerstandskraft älterer Menschen gestärkt sowie gesundheitliche Risiken gemindert werden.

2. Versorgung

Im Krankheitsfall ist darauf zu achten, dass eine medizinische, psychosoziale und pflegerische Versorgung sichergestellt ist. Dazu ist es wichtig, die Rahmenbedingungen von Gesundheitssystem sowie Gesundheitspolitik mit einzubeziehen: die unterschiedlichen Gesundheitsberufe müssen enger miteinander vernetzt werden, patientenorientiert und koordiniert zusammenarbeiten. In diesem Zusammenhang sollen auch die Interessen der Angehörigen berücksichtigt werden, um eine bestmögliche Versorgung der Betroffenen herzustellen.

3. Herausforderungen

Auch bei dem Ziel „Gesund älter werden“ gibt es besondere Herausforderungen und Schwerpunkte. So ist es beispielsweise ein wichtiges Anliegen, ältere Menschen mit Behinderungen zu berücksichtigen. Aus diesem Grund sollen besonders die Gesundheit sowie die Lebensqualität und Teilhabe dieser Zielgruppe erhalten und gestärkt werden. Auch die psychische Gesundheit spielt eine entscheidende Rolle, weshalb diese erhalten -beziehungsweise gestärkt oder wiederhergestellt- werden soll. Eine weitere Herausforderung stellt die Multimorbidität (= das gleichzeitige Bestehen mehrerer Krankheiten) dar, welche im Vergleich zu den Lebensphasen „Gesund aufwachsen“ sowie „Gesund leben und älter werden“ recht häufig auftritt. Die gesundheitliche Versorgung muss daher immer weiter verbessert werden, sodass auch mögliche Folgen einer Multimorbidität gemindert werden können. Eine weitere Teilgruppe bilden Demenzerkrankte. Beim Auftreten erster Symptome wie verstärkter Vergesslichkeit oder Desorientierung sollte eine fundierte Diagnostik beim Arzt stattfinden, wodurch eine mögliche Erkrankung frühzeitig erkannt und in diesem Fall die richtige Behandlung sichergestellt werden kann. Allgemein sollen Pflegebedürftige gut versorgt werden und einer potenziellen Pflegebedürftigkeit vorgesorgt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Quellen zu den Berichten

Bericht: Gesund aufwachsen

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/4823231/stock-photo-group-of-children-playing-in.html>

<https://de.depositphotos.com/95430286/stock-photo-superhero-little-girl.html>

Texte:

Bundesministerium für Gesundheit (o. J.): Gesundheitsziele.

Von bundesgesundheitsministerium.de:

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitsziele.html#:~:text=Gesund%20aufwachsen%3A%20Lebenskompetenz%2C%20Bewegung%2C,Gesund%20%C3%A4lter%20werden%20\(2012\) abgerufen](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitsziele.html#:~:text=Gesund%20aufwachsen%3A%20Lebenskompetenz%2C%20Bewegung%2C,Gesund%20%C3%A4lter%20werden%20(2012) abgerufen)

Bericht: Gesund leben und arbeiten

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/42167121/stock-photo-work-life-balance.html>

https://st2.depositphotos.com/3591429/5246/i/950/depositphotos_52464495-stock-photo-group-of-diverse-people-with.jpg

Texte:

Bundesministerium für Gesundheit. (12. April 2021). Gesundheitsziele. Abgerufen am 31. August 2022 von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitsziele.html>

Bundesministerium für Gesundheit. (7. Januar 2022). Betriebliche Gesundheitsförderung. Abgerufen am 5. September 2022 von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/umsetzung.html>

DAK-Gesundheit. (Juli 2021). DAK-Gesundheit Kurzstudie zum Krankenstand . *Erstes Halbjahr 2021*.

Die Nationale Präventionskonferenz. (2022). Ziel Gesund leben und arbeiten. Abgerufen am 25. August 2022 von <https://www.npk-info.de/praeventionsstrategie/bundesrahmenempfehlungen/ziel-gesund-leben-und-arbeiten>

Ernst, G., Franke, A., & Franzkowiak, P. (7. Januar 2022). Stress und Stressbewältigung. Abgerufen am 29. August 2022 von doi:10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0

Robert Koch-Institut. (2017). Muskuloskelettale Erkrankungen. Abgerufen am 29. August 2022 von https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/Muskel_Skelett_System/Muskel_Skelett_System_node.html

Bericht: Gesund älter werden

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/11885931/stock-photo-senior-couple-on-country-bike.html>

<https://de.depositphotos.com/69742979/stock-photo-grandmother-and-granddaughter-holding-hands.html>

Quelle:

Dr. Stefan Blüher (März 2012): Bundesgesundheitsministerium. Von Broschüre Nationales Gesundheitsziel Gesund älter werden :

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere_Nationales_Gesundheitsziel_-_Gesund_aelter_werden.pdf abgerufen

Bundesgesundheitsministerium (Dezember 2019): Bundesministerium für Gesundheit. Von Prävention : <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html> abgerufen