**Zweiter „Länger besser leben.“-Kongress**

**Motivation zur Prävention – die Handlungslücke zwischen   
Information und Umsetzung kann geschlossen werden**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

200 Teilnehmer\*innen aus Wissenschaft, Gesundheitsberufen, Krankenkassen und andere am Thema Prävention Interessierte haben vor kurzem den zweiten „Länger besser leben.“-Kongress in der Akademie des Sports in Hannover erlebt, der vom „Länger besser leben.“-Institut der Universität Bremen und der BKK24 veranstaltet wurde. Das Interesse an dieser Veranstaltung war sehr groß, Alle Plätze waren schon Monate vor dem Kongresstermin vergeben. Während sich der erste „Länger besser leben.“-Kongress im Jahre 2018 mit Fragen der Gesundheit und der Lebenserwartung von Männern und Frauen aus unterschiedlichen sozialen Schichten und um die noch immer bestehende Ungleichheit bei Bildungschancen – und den damit eng verbundenen bei Gesundheitschancen – beschäftigte sich der zweite mit der Frage, wie Menschen, vor allem auch solche mit einem niedrigen sozialen Status, bei denen vor allem präventionszugängliche chronische Erkrankungen wie Diabetes, Koronare Herzkrankheit oder auch Übergewicht vorkommen, zu gesundheitsorientierter Verhaltensänderung motiviert werden können. Gelingt es also, Menschen zu einem gesunden Lebensstil in ihrem Alltag zu motivieren? Mit dieser Frage leitete **Friedrich Schütte**, Vorstand der BKK24, den Kongress ein.

Schon in der Begrüßung wies der Moderator des Tages, der Leiter des „Länger besser leben.“-Institutes, **Herr Prof. Dr. Gerd Glaeske** darauf hin, dass mit dem Thema „Motivation zur Prävention“ auch politische Forderungen verbunden sind, damit eine Verhaltensprävention der einzelnen Menschen auch auf einen entsprechenden Rahmen der Verhältnisse trifft, in dem Prävention und Gesundheitsförderung von allen Bevölkerungsschichten individuell umgesetzt werden können. Dazu gehören gesetzliche Regelungen, die im Bereich der Ernährung für mehr Transparenz bei bearbeiteten Nahrungsmitteln sorgen und z.B. die Lebensmittelindustrie dazu verpflichten, Ampeln für den Gehalt an Zucker, Salz und Fett auf die Fertignahrung aufzudrucken. Dazu kann aber auch eine Zuckersteuer gehören, eingeschränkte Verkaufswege für Tabakwaren und Alkohol einschließlich klarer Sanktionierungsmaßnahmen bei Verstößen gegen solche Regelungen.

**PD Dr. Thomas Ellrott von der Georg-August Universität aus Göttingen stellte das Thema Ernährung in den Mittelpunkt seines Referates.** Gesunde Entscheidungen sollen einfach umzusetzen sein, weil sie dann intuitiv statt immer wieder neuer Überlegungen und „Moden“ getroffen werden. Dazu einige Tipps: So sollten z.B. Wasser, Gemüse und Obst bei der Verpflegung in Kantinen am Anfang der Angebotspalette stehen, dann ist das Essenstablett gleich zu Beginn mit gesunden Nahrungsmitteln gefüllt. Ungesunde Entscheidungen sollen erschwert, Automatismen unterbrochen werden. Rigide Vorgaben nach dem Motto „Alles oder Nichts“ sind nicht effizient, flexible individuelle Verhaltensregeln, sind sinnvoller. Und: Eine Belohnung für kurzfristige konkrete Ziele z.B. durch Bonusprogramme wie bei der BKK24 führt zu schnelleren Erfolgserlebnissen und stärkt die Motivation.

Im Vortrag von **Prof. Dr. Petra Kolip, Universität Bielefeld** ging es um die Frage, wie schwer erreichbare Zielgruppen zu erreichen sind. Zunächst müssen die Lebenslagen und Einstellungen der Zielgruppen analysiert werden, um adäquate und in ihr Leben passende Präventionsangebote entworfen werden können. Diese Präventionskonzepte stimmen im Übrigen nicht zwangsläufig mit den häufig an der Mittelschicht orientierten Präventionsangeboten überein. Prof. Kolip betonte auch, dass Gesundheitsförderung nicht nur eine Aufgabe der Gesundheitspolitik ist, sondern auch die Gestaltung der Lebenswelten wie Arbeit, Bildung, Umwelt und Wohnen mit einbeziehen muss.

Dass bei der Motivation zur Prävention die individuellen Lebenssituationen der Menschen zu berücksichtigen ist, wurde auch von **Prof. Dr. Sonia Lippke, Jacobs-University Bremen,** bestärkt. Ihre Forschung hat in den Fällen die besten Ergebnisse für gesunde Lebensstiländerungen gezeigt, in denen der „innere Schweinehund“ identifiziert und „an die Leine gelegt“ wurde. Eine maßgeschneiderte Intervention, die persönliche Hinderungsgründe mit einbezieht und individuell angepasste Bewältigungs-Strategien zur Überwindung von Barrieren bei der Nutzung von Präventionsangeboten sowie Durchhaltetaktiken im Alltag entwickelt, verspricht die besten Erfolge, um Veränderungen in den bisherigen „ungesunden“ Lebensstilen in Gang zu bringen.

Zu den Auswirkungen des „inneren Schweinehundes“ passt insbesondere der vorübergehende Charakter der Motivation zur Bewegung und sportlichen Aktivitäten. Der Zusammenhang zwischen „Fitness und Gesundheit“ wurde den Zuhörer\*innen von **Prof. Dr. Ingo Froböse**, **Deutsche Sporthochschule Köln**, nahe gebracht, auch durch praktische Übungen. Er wies darauf hin, dass die Menschen vor allem an einem Regenerationsproblem leiden statt an einem Belastungsproblem. Genussvolle Bewegung kann zur Entlastung und zum Ausgleich dienen und bedeutet sofort spürbare Belohnung. Das Bedürfnis nach „Gesundheit“ kann dann in ein positives Sport-Erlebnis eingebettet werden.

Das Thema von **Prof. Dr. Toni** **Faltermeier, Europa-Universität Flensburg**, betraf eine wichtige Basis für alle Präventionsprojekte, indem er den Unterschied zwischen Gesundheitshandeln, Risikohandeln und Gesundheitsbewusstsein herausstellte. Um zu einer gesunderen Gesellschaft beizutragen, gilt es, bedarfsgerecht sinnvolle Prävention „an den Mann und an die Frau“ zu bringen. Männer schätzen nach wie vor ihren Gesundheitszustand besser ein als Frauen. Frauen wiederum haben ihre psychische Gesundheit besser im Blick („Männer fühlen sich solange gesund, bis sie umfallen!“). Zentral ist es bei allen Angeboten, die verschiedenen Lebenswelten im Blick zu behalten und Krankheitsgefährdete nicht zu stigmatisieren. Biographieübergänge bei jungen Männern, die Väter werden, können z.B. für Veränderungen in der Ernährung und zur Vermeidung risikobehafteter Unternehmungen beitragen.

Alle Referate hatten immer auch mit dem Thema der Kommunikation zu tun. Dieses Thema machte **Prof. Dr. Nicola Döring** **von der Technischen Universität Ilmenau** zum Schwerpunkt ihres Referates. Dabei ging es vor allem um die Gesundheitskommunikation im Digitalzeitalter. So war es überraschend, dass z.B. Filme auf YouTube zu den derzeit am häufigsten genutzten Gesundheitsinformationen gehören, vor allem solche Angebote, in denen eine Ästhetik des Körpers dargestellt wird, die von den meisten Menschen gar nicht erreichbar ist. Gesundheit wird dort als Selbstoptimierung mit akrobatischen Bewegungen und Muskelaufbau angepriesen, die kaum erreichbar und bei denen gesundheitliche Aspekte eher zweitrangig sind. Gesundheitsapps können aber z.B. Vorteile für den einzelnen haben, weil sie die geleisteten sportlichen Aktivitäten dokumentieren und dadurch die Motivation zur gesunden Lebensführung stärken können.

Abschließend wies **Prof. Dr. Dr. Jürgen Bengel von der Albert-Ludwigs-Universität** in Freiburg auf die besondere Sachlage der Rehabilitation hin. Eine Rehabilitation nach einer Krankheit kann schon der Beginn von Lebensstilveränderungen sein und erreicht auch Menschen, die sonst eher schwer ansprechbar und motivierbar sind. Insofern könnte die Rehabilitation eine Chance für die Einführung neuer Routinen im Leben der Betroffenen sein. Dort werden Menschen zu einer Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Verhalten gezwungen, ob dies die Ernährung, die Bewegung oder den Konsum von Alkohol oder Tabak betrifft – für viele der Beginn zur Lebensstilveränderung wie auch andere biographische Lebensstationen, nämlich Elternschaft, schwere Krankheiten, Umzug oder z.B. eine Heirat.

Die Quintessenz aller Referate: Der erhobene Zeigefinger und die Selbstkasteiung werden nicht zu einer besseren Motivation bei der Prävention führen. Vielmehr geht es darum, die Menschen in ihren individuellen Lebensumständen „abzuholen“, darauf passende Programme anzubieten und erspürbare Belohnungsmöglichkeiten einzubauen, die bei den Menschen auch die Lust auf einen gesunden Lebensstil verstärken. Dass bei allem auch die gesellschaftlichen Verhältnisse die Verhaltensprävention ermöglichen und erleichtern sollen, muss allerdings bei allen Programmen zur Motivationssteigerung berücksichtigt werden. Es gibt sie also, die Motivation zur Prävention. Nur: Die Programme und die Kommunikation darüber müssen stimmen.

Die Vorträge der Referenten sowie ein zusammenfassendes Video sind auf www.bkk24.de/lbl-institut zu finden.