

## Gesundheit verstehen – Gesundheitskompetenz entwickeln!

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund!“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem gemeinnützigen Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLKG) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Fähigkeit und Motivation, gesundheitsbezogene Informationen zu finden

Mal eben die komplizierten Worte, die der Arzt oder die Ärztin verwendet hat, im Internet nachschauen. So einfach ist das gar nicht. Zum einen erinnert man sich kaum noch an die Begriffe und zum anderen weiß man nicht, wo man eine verlässliche Quelle dazu findet. Selbst wenn diese ersten Hürden geschafft sind, weiß man oft nicht was man dann mit diesen Informationen anfangen soll. Genau darum geht es bei dem Thema Gesundheitskompetenz. Die Gesundheitskompetenz (aus dem Englischen Wort „Health Literacy“ übersetzt) bezeichnet die Fähigkeit und Motivation, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, sie zu verstehen, zu beurteilen und im Alltag anwenden zu können. Untersuchungen haben herausgefunden, dass 44,5% der befragten Personen eine problematische und 19,7% eine inadäquate Gesundheitskompetenz aufweisen. Bei der gleichen Befragung wurde ebenfalls festgestellt, dass besonders Personen ab dem 65. Lebensjahr (76,7% der Befragten) eine geringe Gesundheitskompetenz aufweisen. Diese Ergebnisse machen deutlich, dass der Zugang zu leicht verständlichen gesundheitsförderlichen Informationen einfach und altersgerecht gestaltet werden muss, sodass gesundheitsförderliches Verhalten in den Alltag integriert werden kann. Doch nicht nur das Alter, sondern auch der soziale Status und das Bildungsniveau spielen bei der Gesundheitskompetenz eine wichtige Rolle.

### Wozu brauchen wir Gesundheitskompetenz?



Die Förderung und Entwicklung unserer Gesundheitskompetenz ist von sehr großer Bedeutung. Wissen über gesundheitsförderliches Verhalten hilft uns dabei, Entscheidungen, die unsere Gesundheit betreffen, leichter und bedachter fällen zu können. Das führt zu einer gewissen Unabhängigkeit, die wir durch eigenständige Entscheidungen erreichen und das kann unsere Lebensqualität verbessern. Die Menschen werden immer älter und gerade im hohen Alter ist es wichtig, eine gute Gesundheitskompetenz zu besitzen, um auch bis ins hohe Alter das Leben gesund und aktiv verbringen zu können. Die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten haben sich mit den Jahren sehr stark weiterentwickelt. Um einschätzen zu können, welche Maßnahme nicht nur zur Erkrankung an sich, sondern auch zu einem per-

sönlich passt, ist es wichtig, die Informationen über die Maßnahmen verstehen und ggf. anwenden zu können. Die Selbstmanagementfähigkeit wird hierbei gestärkt. Zudem hilft eine gute Gesundheitskompetenz dabei, die wirklich relevanten Informationen in der Informationsflut herauszupicken und auf einen selbst oder das enge Umfeld übertragen zu können. Personen mit einer guten Gesundheitskompetenz nehmen im Vergleich zu Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz das Gesundheitssystem seltener in Anspruch und verursachen somit geringere Kosten. Es zeigt sich zudem, dass Menschen mit hoher Gesundheitskompetenz körperlich aktiver sind und ein gesünderes Ernährungsverhalten aufweisen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle eine Seite ans Herz legen, auf der Sie ohne Bedenken die komplizierten Begriffe nachschlagen, die Codierung auf Ihrem Rezept eingeben oder sonstige Beratungsinformationen erhalten können. Die Seite [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de) des Bundesministeriums für Gesundheit beantwortet Ihnen viele Fragen zu Ihren Gesundheitsthemen. [gesund.bund.de](http://gesund.bund.de) vermittelt gesundheitsbezogenes Wissen verständlich und zuverlässig. Zudem soll die Seite die Gesundheitskompetenz und Selbstbestimmung von Bürgerinnen und Bürgern fördern. [gesund.bund.de](http://gesund.bund.de) handelt hierbei im Rahmen des staatlichen Informationsauftrags. Wichtig ist jedoch zu erwähnen, dass die Seite keine individuelle Beratung anbietet und vor Selbstdiagnosen warnt – sie ersetzt also nicht den Arztbesuch.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLKG) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

**Weiterführende Literatur**  
<https://gesund.bund.de/>  
Bundesministerium für Gesundheit. Gesundheitskompetenz. Zugriff am 10.06.2024 unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesundheitskompetenz>

Hurrelmann, K., Klinger, J., Schaeffer, D. (2020): Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland – Vergleich der Erhebungen 2014 und 2020. Bielefeld: Interdisziplinäres Zentrum für Gesundheitskompetenzforschung (IZGK), Universität Bielefeld. DOI: <https://doi.org/10.4119/unibi/2950303>

Nationaler Aktionsplan – Gesundheitskompetenz. Zugriff am 10.06.2024 unter: <https://www.nap-gesundheitskompetenz.de/gesundheitskompetenz/herausforderungen/>

Text: DSLKG, Fotos: pixabay.com

**Weitere Infos:**  
[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)  
und bei Facebook  
[www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund)  
sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

### Weiterführende Literatur

<https://gesund.bund.de/>

Bundesministerium für Gesundheit. Gesundheitskompetenz. Zugriff am 10.06.2024 unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesundheitskompetenz>

Hurrelmann, K., Klinger, J., Schaeffer, D. (2020): Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland – Vergleich der Erhebungen 2014 und 2020. Bielefeld: Interdisziplinäres Zentrum für Gesundheitskompetenzforschung (IZGK), Universität Bielefeld. DOI: <https://doi.org/10.4119/unibi/2950303>

Nationaler Aktionsplan – Gesundheitskompetenz. Zugriff am 10.06.2024 unter: <https://www.nap-gesundheitskompetenz.de/gesundheitskompetenz/herausforderungen/>

Text: DSLKG, Fotos: pixabay.com



### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

und bei Facebook

[www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund)

sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund!“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit „Das Saarland lebt gesund!“ und der IKK Südwest.

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101