

Dr. Tabea Reuter

AG Psychologische Diagnostik & Gesundheitspsychologie, Universität Konstanz

Gesundheitsverhaltensänderungen über die Lebensspanne

Nicht das Altern an sich, sondern modifizierbare Faktoren wie der gesundheitsbezogene Lebensstil sind wesentliche Determinanten altersbezogener Abbauprozesse. Ausreichende körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung sind somit essentielle Bestandteile gesunden Alterns. Bereits im jungen Erwachsenenalter werden wichtige Weichen für den späteren Altersprozess gestellt, da die Folgen dauerhafter Risiko- und Gesundheitsverhaltensweisen kumulieren und sich möglicherweise potenzieren können. Auch angesichts des demografischen Wandels werden für den Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit effiziente und effektive Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Lebensweise dringend benötigt.

In der vorliegenden Arbeit wurden in einer groß angelegten Interventionsstudie rund 750 Angestellte der Deutschen Bahn AG bezüglich ihrer Strategien zur Gesundheitsverhaltensänderung untersucht. Die Veränderung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen stellt einen komplexen, selbstregulativen Prozess dar, in dem zahlreiche Faktoren zusammenwirken. Eine starke Motivation das eigene Verhalten zu ändern, ist meist vorhanden, aber oft nicht ausreichend für die tatsächliche Verhaltensausführung. Daher untersucht die vorliegende Arbeit Prozesse der Absichtsrealisierung, die lange Zeit in der Forschung zum zielorientierten Handeln vernachlässigt wurde. Es konnte gezeigt werden, dass für die Umsetzung von Intentionen in konkretes Verhalten Selbstregulationsstrategien wie die Handlungsplanung und die Bewältigungsplanung des Verhaltens eine wesentliche Rolle spielen. Die bei der Planung erzeugte gedankliche Verknüpfung einer zukünftiger Situationen mit einer Verhaltensantwort verbessert die Informationsverarbeitung, welche die Auftretenswahrscheinlichkeit des gewünschten Verhaltens erhöht.

Des Weiteren wurde die Selbstregulation von Gesundheitsverhalten aus einer Lebensspannenperspektive untersucht. Die Bedeutung psychologischer Einflussgrößen für die Gesundheitsverhaltensänderung kann sich über die Lebensspanne wandeln, da zahlreiche Entwicklungsprozesse direkt mit Gewinnen und Verlusten und damit einhergehenden Ressourcen und Barrieren für die Gesundheitsverhaltensänderung verbunden sind. Die Forschung kann davon profitieren, den adaptiven Umgang mit diesen Veränderungen über die Lebensspanne genauer zu untersuchen, um daraus altersangemessene Handlungsempfehlungen für die Praxis ableiten zu können. In Bezug auf Entwicklungsprozesse über

die Lebensspanne hat sich in der vorliegenden Arbeit unter anderem gezeigt, dass Individuen mit zunehmendem Alter ihre Handlungs- und Bewältigungspläne effektiver in Verhalten umsetzen können. Als zugrunde liegender Mechanismus für diesen Altersunterschied konnte gezeigt werden, dass älteren Erwachsenen mehr Wissen über eigene Ressourcen und Handlungsbarrieren zur Verfügung steht und sie Strategien der Selektion, Optimierung und Kompensation nutzen, um ihre Pläne erfolgreich auszuführen. Demzufolge profitieren Individuen im höheren Erwachsenenalter besonders von Planungsaktivitäten, da sie Strategien nutzen, um ihre Pläne zu realisieren. Daher scheint es sinnvoll zu sein, Planungsinterventionen mit Strategietrainings zu kombinieren, um die Umsetzung von Plänen in Handlung zu erleichtern.

Aus diesen Erkenntnissen ergeben sich Hinweise für verhaltenspräventive Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Planung mit einhergehenden Strategietrainings stellt ein zeitlich und finanziell ökonomisches Instrument dar, das die Verhältnisprävention ideal ergänzt. Gesunde Verhältnisse im Betrieb wie Sport- oder Ernährungsangebote werden eher genutzt, wenn den Beschäftigten Mittel in die Hand gegeben werden, gute Absichten in die Tat umzusetzen und gesundheitsschädigende Gewohnheiten aufzugeben. Gesundes Altern muss ein wichtiger Bestandteil in der Zukunft unserer Gesellschaft sein. Die Erkenntnisse dieser Arbeit können dabei helfen, das oft brach liegende Reservepotenzial für ein gesundes Altern und den Erhalt von Beschäftigungsfähigkeit und Autonomie des Einzelnen ausschöpfen zu können.

Dr. Tabea Reuter

AG Psychologische Diagnostik & Gesundheitspsychologie

Fachbereich Psychologie, Universität Konstanz

Postfach 47 | 78457 Konstanz

Telefon: 07531-885321 | Fax: 07531-885226

eMail: tabea.reuter@uni-konstanz.de | www.uni-konstanz.de/diagnostik