



Kommunale
Gesundheits-
förderung

Informationsblatt zur Drehscheibe „Das Regenbogenmodell der Gesundheit“



Einführung

Unsere Gesundheit wird durch eine Vielzahl sozialer, wirtschaftlicher und umweltbezogener Faktoren („Determinanten“) beeinflusst. Auf der vorliegenden Drehscheibe ist ein Regenbogenmodell abgebildet, das diese Determinanten in fünf Ebenen zeigt. Es soll die Zusammenhänge und Wechselbeziehungen zwischen Menschen und ihrer Umwelt und Gesundheit veranschaulichen.

Im Zentrum des Modells steht der Mensch. Um ihn herum sind in Halbkreisen verschiedene Bereiche angeordnet, die seine Gesundheit beeinflussen. Ausgehend von den individuellen biologisch-genetischen Gegebenheiten sind die Faktoren des individuellen Lebensstils, des sozialen Umfelds, der Lebens- und Arbeitsbedingungen und der sozioökonomischen, kulturellen und physischen Umwelt aufgeführt.

Mit Hilfe der Drehscheibe soll ein umfassenderes Verständnis von Gesundheit gefördert werden. Die Grafik wurde in Anlehnung an Dahlgren und Whitehead (1991) entwickelt. Entsprechend dem Modell zielen Maßnahmen der Gesundheitsförderung auf die Entwicklung gesundheitsfördernder Strukturen, die Schaffung von gesundheitsförderlichen Lebenswelten oder die Entwicklung von persönlichen Kompetenzen (Gesundheitskompetenz / Health Literacy) ab.

Hintergrund zu Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung betrachtet den Menschen und seine Gesundheit ganzheitlich und richtet den Blick darauf, was den Menschen gesund erhält. Im Fokus stehen Faktoren, die beeinflusst oder verändert werden können. Auf dieser Basis sollen Maßnahmen geschaffen werden, die die Lebensbedingungen verbessern und gleichzeitig die Gesundheit stärken.

Diese Maßnahmen lassen sich in zwei Kategorien einteilen: die Verhaltensprävention zum einen und die Verhältnisprävention zum anderen.

- Die Verhaltensprävention bezieht sich auf das individuelle Verhalten der Menschen (orange). Durch Angebote, Information und Wissensvermittlung – zum Beispiel im Bereich Ernährung oder Rauchen – sollen Menschen angeregt werden, ihr Verhalten zu ändern und bewusster zu leben.
- Die Verhältnisprävention hingegen setzt an den vorherrschenden Rahmenbedingungen und Strukturen an (gelb, grün, blau). Maßnahmen der Gesundheitsförderung wirken, indem sie die Verhältnisse für die Gesundheit passend gestalten, zum Beispiel im sozialen Umfeld, am Arbeitsplatz, im Bereich von Kultur und Wirtschaft. So können Geschwindigkeitsbegrenzungen die Lärmbelastigung senken und die Sicherheit erhöhen oder mehr Grün- und Sportflächen Erholung und Bewegungsmöglichkeiten bieten. Oft bedarf es hierfür politischer, gesetzlicher oder institutioneller Maßnahmen.

Durch die Gesundheitskompetenz sollen Personen befähigt werden, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Sie zieht sich als eine weitere Determinante der Gesundheit durch alle Ebenen des Regenbogenmodells und nutzt dabei unterschiedliche Methoden zur Kompetenzerweiterung, wie beispielsweise: Gesundheitserziehung/-bildung, Beziehungs-Gestaltung, Setting-Gestaltung und politische Gestaltung.

Wie Sie das Modell in Ihren (Arbeits-)Alltag integrieren können

Das Modell von Whitehead und Dahlgren wird oft herangezogen, um die Einflussfaktoren der Gesundheitsförderung zu erläutern. Mit der vorliegenden Drehscheibe können Sie die Auseinandersetzung mit den Einflussfaktoren auf die menschliche Gesundheit spielerisch in ihre Arbeit integrieren. Damit stellt die Scheibe einen guten Einstieg in das Thema Gesundheitsförderung und Prävention dar.

Die Drehscheibe ist bewusst in Einfacher Sprache verfasst und spricht mit der persönlichen Ansprache (Du) die Leserin oder den Leser direkt an. Die reflexiven Fragen sollen zum Nachdenken über die Einflussfaktoren auf die individuelle Gesundheit sowie das eigene Verhalten und das persönliche Umfeld anregen.

Weiterführende Hinweise

Die Antwortmöglichkeiten auf die im Modell gestellten Fragen sind vielfältig und teilweise sehr individuell. Es gibt zahlreiche Akteurinnen und Akteure und Institutionen, die sich mit den Themen der Gesundheit beschäftigen. Diese können Hinweise auf die Fragen geben oder erste Hilfestellung bieten. Im Folgenden haben wir eine kleine Auswahl von Links zu Angeboten aus der Gesundheitsförderung aufgeführt, die Ihnen den Einstieg in die Thematik erleichtern können:

- <https://www.bzga.de/>
- <https://www.gkv-buendnis.de/>
- <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/>
- <https://lzg-rlp.de/de/>
- www.kgc-rlp.de
- <https://www.selbsthilfe-rlp.de/>
- <https://www.lsb-rlp.de/themen/sportentwicklung/gesundheits-sport>
- <https://www.ernaehrungsberatung.rlp.de/>