

PRÄVENTION IM UMBRUCH

Stabile Routinen in instabilen Zeiten

Von Jakub Samochowiec, Marta Kwiatkowski und Detlef Gürtler



Impressum

Autoren

Jakub Samochowiec, Marta Kwiatkowski, Detlef Gürtler

Redaktion

Adrian Lobe

Lektorat

Die Lektoren

Layout

Joppe, Berlin

GDI Research Board

Karin Frick, Alain Egli

© GDI 2021

ISBN 978-3-7184-7127-0

Herausgeber

GDI Gottlieb Duttweiler Institute
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon
www.gdi.ch

Im Auftrag von

Curaden AG
Amlehnstrasse 22
6010 Kriens

Inhalt

- 4 **Zusammenfassung**
- 5 **Die Macht der Gewohnheit**
 - > Stabiler Alltag, stabile Gewohnheiten
 - > Formbare Gewohnheiten
- 13 **Veränderung als Konstante**
 - > Magic Moments, Tragic Moments
 - > Klimawandel
 - > Arbeitsmarkt
- 18 **Pandemie als Disruption**
 - > Veränderte Gewohnheiten während der Pandemie: Ernährung
 - > Veränderte Gewohnheiten während der Pandemie: Bewegung und Sport
 - > Veränderte Gewohnheiten während der Pandemie: Rauchen
 - > Wer reagiert wie? Förderfaktoren für Verhaltensresilienz
 - > Veränderung = Verschlechterung?
- 34 **Was tun? Zur Förderung der Selbstregulation**
 - > Umweltvariablen
 - > Mindfulness
 - > Rituale
 - > Identitäts-Bildung
 - > Pläne und Ziele
 - > Geplante Disruption
- 47 **Die Zukunft im Griff – ein Präventionsszenario für eine instabile Zukunft**
 - > Ein neues Verständnis von Gesundheit, ein neues Verständnis von Medizin
 - > Motivation
 - > Fähigkeit
 - > Möglichkeit
 - > Morgen möglich
- 59 **Fazit**
- 62 **Anhang**

Mit Kaffee in den Tag starten



10%

der Österreicherinnen und Österreicher
trinken als erste Tätigkeit nach dem
Aufstehen Kaffee

Umfrage unter 3035 Österreicherinnen und Österreichern, durchgeführt durch Marketagent, siehe Seite 6

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Stabile Routinen sind die Säulen unseres Alltags. Wir von der Firma Curaden, der Schweizer Anbieterin für ganzheitliche Konzepte, Dienstleistungen und Produkte für die orale Gesundheit, wissen das seit Anbeginn unserer geschäftlichen Tätigkeiten vor bald fünfzig Jahren. Deshalb stehen wir hinter der vorliegenden Studie des GDI.

Wir sind überzeugt, dass Prävention der Schlüssel für ein humaneres und kosteneffizienteres Gesundheitswesen ist. Doch die Realitäten auf der Angebotsseite sehen anders aus. Prävention hat weder in der Politik, in den Praxen noch an Universitäten die Bedeutung, die sie verdienen würde. Dies aus verschiedenen Gründen, aber vor allem wegen fehlenden oder falschen finanziellen Anreizen. Prävention – wie wir sie verstehen – ist die Feindin der Therapie. Doch der Druck auf der Nachfrageseite wächst, einhergehend mit mehr Kenntnis der Bevölkerung über die eigene Gesundheit und die entscheidenden Faktoren dafür. Wir glauben, dass die Entwicklung in die richtige Richtung läuft – und dass die Instabilität erzeugende, gegenwärtige Krise die unerträgliche Langsamkeit dieser Veränderung beschleunigen wird.

Prävention ist unser Leitgedanke, «Better health for you» heisst unser Claim. Erlauben Sie uns als das weltweit führende Unternehmen für zahnärztlich empfohlene Mundpflege einen kurzen Abstecher zur Mundgesundheit. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass ihre Bedeutung direkte Verbindungen zur Gesamtgesundheit des Menschen hat. Die Qualität der Bakterienflora im Mund bestimmt die Darmflora. Erkrankungen des Zahnhalteapparats haben Auswirkungen auf den Stoffwechsel, die Lunge und die Gefässe. Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankun-

gen im Mund. Umgekehrt können körperliche und auch psychische Beschwerden Parodontitis verschlimmern. Mit einer guten Mundhygiene und Ernährung können wir selber zur Verminderung von Entzündungen beitragen. Prävention wäre alles.

Wir von Curaden setzen uns zwar für die Mundgesundheit ein, wir denken dabei aber weiter. An eine Zeit, in der Prävention mehr als nur rund zwei Prozent der gesamten Gesundheitsaufwendungen ausmachen wird.

Wir wünschen Ihnen viel Lesevergnügen. Herzlich,



Ueli Breitschmid
Inhaber Curaden AG, Schweiz



Denis Bourgeois
Wissenschaftlicher Beirat

Mehr über Curaden und seine Philosophie unter:

www.curaden.com, www.curaprox.com

Zusammenfassung

Unser Verhalten ist zu einem grossen Teil von Gewohnheiten bestimmt. Sich täglich wiederholende Verhaltensweisen, welche wir kaum noch hinterfragen, da sie oftmals «im Autopilotmodus» stattfinden. Viele gesundheitsfördernde Verhaltensweisen müssen als solche Gewohnheiten eingeübt werden, um langfristig stabil zu sein.

Auf Gewohnheiten vertrauen können wir vor allem dann, wenn unser Alltag stabil ist. Was passiert aber im Umbruch, wenn sich diese Umwelt plötzlich verändert? Das kann durch individuelle Lebensereignisse geschehen, etwa durch Jobwechsel, Trennungen oder Umzüge oder auch durch eine insgesamt instabil werdende Umwelt, etwa durch den Klimawandel oder eine veränderte Arbeitswelt.

Angesichts der neuen Rahmenbedingungen müssen wir dann auch unser Verhalten neu kalibrieren. Das hat den Nachteil, dass gesundheitsfördernde Gewohnheiten verloren gehen können, bietet aber auch ein Gelegenheitsfenster, um wünschenswerte Gewohnheiten einzutrainieren. Es gilt also, ein resilientes Gesundheitsverhalten an den Tag zu legen, welches nicht nur den Veränderungen standhält, sondern die Formbarkeit der Gewohnheiten nutzt, um sein Verhalten in eine positive Richtung zu verändern.

Die Corona-Krise bot Gelegenheit, die Veränderung von Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Ritualen bei dramatisch veränderten Umweltbedingungen im Zeitraffer zu beobachten. Eine Übersicht von während der Pandemie durchgeführten Studien zeigt, dass viele Menschen aufgrund der Pandemie ihr Verhalten veränderten. Diese Veränderung erfolgte jedoch nicht immer in eine eindeutige Richtung. Manche verhielten sich gesünder, andere weniger gesund.

Was entscheidet also, ob Menschen ihr Verhalten in eine positive oder negative Richtung verändern? Die während der Pandemie durchgeführten Studien identifizieren mehrere Faktoren, welche eine Verhaltensstabilität oder gar eine Veränderung in eine positive Richtung fördern. Dazu gehören psychische Gesundheit, soziale Einbettung, Bildung und Einkommen, Alter und Geschlecht.

Viele dieser Faktoren hängen mit der Fähigkeit der Selbstregulation zusammen. Diese Fähigkeit ist jedoch nicht etwas Fixes, sondern veränderbar. Einerseits kann eine ökonomische und soziale Sicherheit für eine Resilienz im Gesundheitsverhalten sorgen. Andererseits helfen Achtsamkeitstrainings, die Ritualisierung von Verhaltensweisen, die Identifikation mit dem eigenen Verhalten und das Formulieren von Plänen.

Je stärker sich die Welt verändert, desto wirksamer und wichtiger wird Prävention.

Wie eine Welt von morgen aussehen kann, in der die besprochenen Faktoren in der gesundheitlichen Prävention umgesetzt werden, zeichnen wir in einem abschliessenden Szenario, in welchem Prävention einen viel höheren Stellenwert genießt, als es heute der Fall ist, und Gesundheitsförderung ganzheitlicher angesehen wird. Dabei beschränken wir uns auf Faktoren, welche mit individuellem Handeln zu tun haben. Die Stellrauben für dieses individuelle Handeln sind im Szenario nach den Kategorien Motivation, Fähigkeit und Möglichkeit aufgeteilt.

Herausgeber

GDI Gottlieb Duttweiler Institute
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon/Zürich
Tel. +41 44 724 61 11
info@gdi.ch
www.gdi.ch

Im Auftrag von

Curaden AG
Amlehnstrasse 22
6010 Kriens