

Fachgruppe Gesundheitsförderung

Jahresbericht 2016

Die Fachgruppe Gesundheitsförderung hat ihre Aktivitäten im Jahr 2016 eng mit den Anlässen von Public Health Schweiz verknüpft. Mehrere von Public Health Schweiz durchgeführte Symposien betrafen Themen der Gesundheitsförderung. Auch die Jahreskonferenz zum Thema «Menschen auf der Flucht – eine Herausforderung für das Schweizer Gesundheitssystem» beinhaltete Potenzial für diese Perspektive. Deshalb trafen sich Mitglieder der Fachgruppe jeweils am Rande dieser Anlässe. Als neues Thema für die Fachgruppe zeichnet sich die personalisierte Gesundheit ab. Bisher wird dieser Begriff im Kontext von medizinischer oder therapeutischer Behandlung verwendet, nahe am Boomthema «Big Data». Es ist offen, ob auch die Dienstleistungen der Gesundheitsförderung stärker «personalisiert» bzw. «individualisiert» angeboten werden müssten oder ob dies eine unerwünschte Verabschiedung vom Determinantenmodell der Gesundheit wäre.

Unterschätztes Thema Schlaf

Der Ausschuss der Fachgruppe hat sich einem «unterschätzten Thema» gewidmet: Schlaf und Gesundheit. Er hat dazu Thesen formuliert und damit begonnen, eine Dokumentation zusammenzustellen. Während der Zugang aus pathogenetischer Sicht (Schlafstörungen, Schlaflosigkeit) in verschiedenen Kliniken und Labors etabliert ist, gibt es erst wenige Ansätze zur Beschäftigung mit dem Zusammenhang von Schlaf und Gesundheit aus salutogenetischer Sicht. Was ist ein guter und ausreichender Schlaf, vor allem aber: Was sind die Bedingungen für einen gesunden Schlaf? Erste Recherchen belegen, dass sich zahlreiche «Tipps für den gesunden Schlaf» finden lassen, die ausschliesslich auf das Verhalten von Einzelpersonen zielen: Welche Tagesrhythmen und Rituale, was essen und trinken vor dem Schlafengehen, Medienkonsum am Abend, Zimmerausstattung, Bettinhalt usw. Selten werden strukturelle Einflussfaktoren auf die Bedingungen eines guten Schlafs thematisiert: Wohnlage, Lärmexposition, eingeschränkte Verdunkelungsmöglichkeit; Vorgaben der Arbeitszeiten, Zunahme der Dienstleistungsberufe mit Nachteinsätzen (Stichworte Schichtarbeit, 24-Stunden-Gesellschaft); Infrastruktur sowie «Kultur» der kurzen Ruhepausen tagsüber; Verantwortlichkeit für Angehörige, beispielsweise private Pflege. In der Öffentlichkeit nur selten wahrgenommen wird ein Zusammenhang, für den es zahlreiche Belege gibt: Übergewicht korreliert stark mit einem zu kurzen oder schlechten Schlaf. Der Effekt ist unabhängig vom Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Betroffenen. Als vorläufiges Fazit kann gelten: Schlaf ist eine soziale Kategorie. Die Aussicht auf gesunden, guten und ausreichenden Schlaf ist stark von der sozialen Lage abhängig. Mit Verhaltenstipps ist das Thema aus Sicht der Gesundheitsförderung nicht abzuhaken. Es braucht die Berücksichtigung von Lebenslage, ökonomischer Situation, Milieuzugehörigkeit sowie die konsequente Ausrichtung auf Chancengerechtigkeit.

*Prof. Felix Wettstein,
Leiter Fachgruppe Gesundheitsförderung*