



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



© Peter Pulikowski

DIGITALE VERSION – DREHSCHLEIBE

Das Regenbogenmodell der Gesundheit

Unsere Gesundheit wird durch eine Vielzahl sozialer, wirtschaftlicher und umweltbezogener Faktoren („Determinanten“) beeinflusst. Diese Determinanten begegnen uns im alltäglichen Verhalten und Umfeld. Die Drehscheibe der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) basiert auf dem Regenbogenmodell von Dahlgren und Whitehead (1991), welches 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. Ausgehend von den individuellen biologischen 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. Maßnahmen der Gesundheitsförderung zielen auf die Entwicklung gesundheitsfördernder Strukturen, die Schaffung von gesundheitsförderlichen Lebenswelten oder weiterführend auch die Entwicklung von persönlichen Kompetenzen (Gesundheitskompetenz) ab.

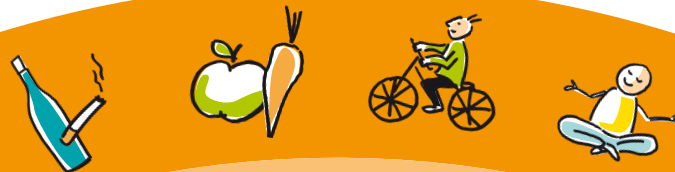
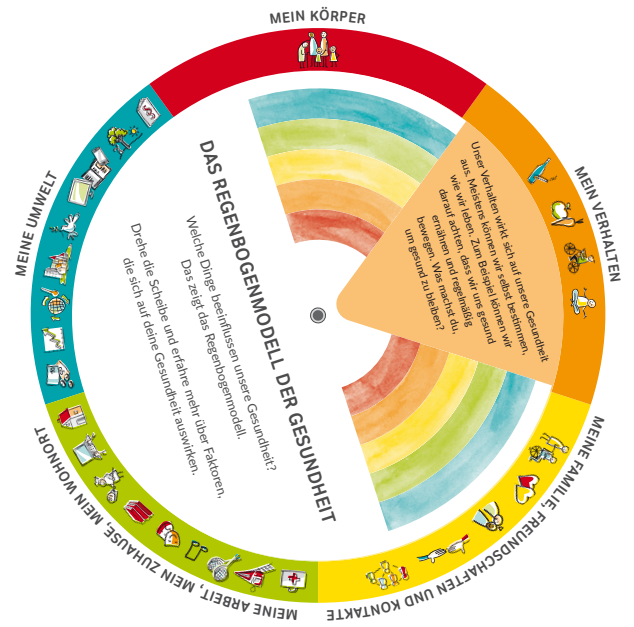
Ergänzend zur Drehscheibe als Printexemplar wurde diese digitale Version erstellt. Das Dokument ermöglicht Ihnen eine digitale Ansicht und Nutzung, da es detailliert die fünf Ebenen der Gesundheitsdeterminanten aufzeigt. Es geht außerdem noch auf Hintergrundinformationen wie der Verhaltens- und Verhältnisebene ein und bietet Hinweise über die Integration der Drehscheibe im (Arbeits-)Alltag.

MEIN KÖRPER



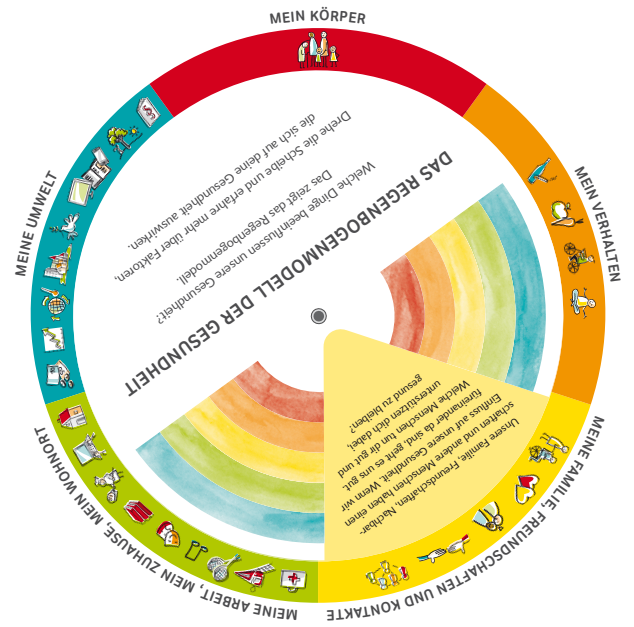
Unser Alter, unser Geschlecht und unsere Erbanlagen beeinflussen unsere Gesundheit. Diese Faktoren können wir meist nicht verändern. Zum Beispiel steigt im Alter das Risiko für chronische Krankheiten. Wie nimmst du den gesundheitlichen Zustand deines Körpers wahr?

MEIN VERHALTEN



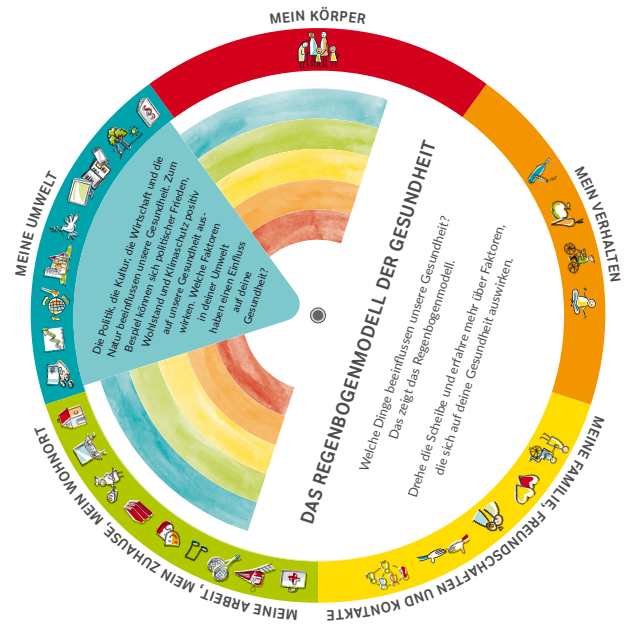
Unser Verhalten wirkt sich auf unsere Gesundheit aus. Meistens können wir selbst bestimmen, wie wir leben. Zum Beispiel können wir darauf achten, dass wir uns gesund ernähren und regelmäßig bewegen. Was machst du, um gesund zu bleiben?

MEINE FAMILIE, FREUNDSCHAFTEN UND KONTAKTE



Unsere Familie, Freundschaften, Nachbarn und andere Menschen haben einen Einfluss auf unsere Gesundheit. Wenn wir füreinander da sind, geht es uns gut. Welche Menschen tun dir gut und unterstützen dich dabei, gesund zu bleiben?

MEINE UMWELT



Icons: Euro banknotes (10, 50), a line graph with an upward arrow, a globe with arrows, a house, a white dove with an olive branch, a computer monitor, a smartphone, a tree with a rabbit, and a book with a red ribbon.

Die Politik, die Kultur, die Wirtschaft und die Natur beeinflussen unsere Gesundheit. Zum Beispiel können sich politischer Frieden, Wohlstand und Klimaschutz positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Welche Faktoren in deiner Umwelt haben einen Einfluss auf deine Gesundheit?

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 Lärmbelastung senken und die Sicherheit erhöhen oder mehr Grün- und Sportflächen Erholung und Bewegungsmöglichkeiten bieten. Oft bedarf es hierfür politischer, gesetzlicher oder institutioneller Maßnahmen.



DIE ROLLE VON GESUNDHEITSKOMPETENZ

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

Die Gesundheitskompetenz und die im Modell beschriebenen Determinanten bedingen sich gegenseitig. Daher sollte sie gefördert werden, damit Personen mehr Einfluss auf ihre Gesundheit und gesundheitsbewusste Faktoren erlangen (z.B. Informationen zur Teilnahme an Gesundheitsangeboten in Ihrer Umgebung).

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 Drehscheibe können Sie die Auseinandersetzung mit den Einflussfaktoren auf die menschliche Gesundheit spielerisch in Ihre Arbeit integrieren. Damit stellt das Material 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.

Bestellung Printexemplar

Weitere Informationen zur Bestellung der Drehscheibe als Printexemplar können Sie über folgenden Link erhalten: <https://www.lzg-rlp.de/de/materialien.html>

Impressum

HERAUSGEGEBEN VON

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
E-Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de
www.kgc-rlp.de

V.I.S.D.P

Dr. Matthias Krell,
Geschäftsführer der LZG

MITARBEIT

Sabine Köpke
Anne Häffner
Carla Faßbender

REDAKTION

Sabine Köpke

GRAFISCHE GESTALTUNG

Ulrike Speyer

COPYRIGHT

Nachdruck und Vervielfältigungen der Abbildungen
und Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Frei-
gabe durch die LZG möglich.



Quelle: Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe. Stockholm: Institute for Futures Studies.

Dies ist ein Produkt der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG). Für weitere Informationen siehe: www.kgc-rlp.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Weitere Förderer und Unterstützer:

