

Gesundheitskompetenz verbessern

19.02.2026, 15:15 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Artikel-2025/26*



Gewusst wie, warum und wo...

Gesundheitskompetenz: Das Wort ist schnell ausgesprochen – aber was steckt eigentlich dahinter? Ganz allgemein verfügen Menschen über Gesundheitskompetenz, wenn sie in ihrem Alltag Entscheidungen treffen können, die sich positiv auf die eigene Gesundheit auswirken. Dazu gehört auch Informationen rund um das Thema Gesundheit selbstständig finden, verstehen und beurteilen sowie auf ihre Situation hin anwenden zu können.

Die Bedeutung dieser Fähigkeiten ist enorm. Menschen treffen praktisch täglich Entscheidungen, die sich, über kurz oder lang, auf ihren Gesundheitszustand auswirken. Damit ist nicht nur gemeint, mit der richtigen Ernährung oder ausreichend Bewegung gesund zu bleiben. Sondern z.B. auch, mit einer vorhandenen Erkrankung umzugehen, sie zu bewältigen und dabei ein hohes Maß an Lebensqualität und Lebensfreude zu bewahren. Der Zusammenhang lässt sich herunterbrechen bis z. B. auf das Verstehen von Beipackzetteln zu Medikamenten. Wer sie nicht liest oder trotz Lektüre nicht versteht, kann leichter falsche bis fatale Entscheidungen hinsichtlich ihrer Einnahme treffen: Eine schädliche Dosierung oder womöglich den kompletten Verzicht auf ihre Einnahme. Auch die Orientierung im Gesundheitswesen ist Teil der Gesundheitskompetenz. Mit einer Halsentzündung muss ich nicht in die Notaufnahme und vor einer Operation ist eine Zweitmeinung in der Regel hilfreich für eine bewusste Entscheidung. Das Konsumverhalten von der Ernährung, über Genussmittel bis hin zum Konsumverhalten beim Fernsehen oder dem verantwortungsvollen Umgang mit Handy und Laptop gehören mit dazu, wenn es um gesunde Verhaltensweisen geht. Eine gute Gesundheitskompetenz ist demnach wichtig sowohl für gesunde als auch erkrankte Personen. Wer sich auskennt, kann einen guten Gesundheitszustand länger aufrechterhalten. Oder einen Krankheitsverlauf bzw. Gesundungsprozess hin zu bestmöglicher Lebensqualität unterstützen.

Deshalb ist ein gut entwickelte Gesundheitsvoraussetzung bis zu einem gewissen Grad Voraussetzung dafür, dass Maßnahmen der Gesundheitsförderung und der Prävention überhaupt genutzt werden können. In Deutschland engagiert sich der Berufsverband der Präventologinnen und Präventologen e.V. intensiv für gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in der Gesellschaft, in den Strukturen des Gesundheits(un)wesens und im Bildungssystem. „Eine wirklich solide Gesundheitsbildung ist – und wird immer mehr – der persönliche Wegweiser zum Erhalt von Gesundheit und der Bewältigung häufig komplexer Gesundheitsprobleme“, so Dorothee Remmler-Bellen, Vorstand beim Berufsverband der Präventologinnen und Präventologen in Berlin. „Ärztinnen und Ärzten fehlt es meist an der nötigen Zeit für ein ausführliches Beratungsgespräch, das beispielsweise auch Themen wie Bewegung, Ernährung oder Stress bzw. Entspannung anschnidet“.

Gute Ideen waren gefragt, die diese Lücke schließen. „Das Pilotprojekt ‚Präventionsberater‘ der KV Consulting und Managementgesellschaft mbH ist ein zielführender Ansatz. Ihm liegt ein speziell für medizinische Fachangestellte entwickeltes Fortbildungskonzept des Berufsverbandes der Präventologinnen und Präventologen zu Grunde“, so Remmler-Bellen.

Diese Weiterbildung ermöglicht es Praxisangestellten, mit den Patienten eine Beratung zur Gesundheitsförderung und Prävention selbstständig, aber in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, durchzuführen und den Patienten beim Erreichen seiner Gesundheitsziele über ein Jahr lang zu begleiten und zu unterstützen.

In einer Modellregion im nördlichen Land Brandenburg startete das Pilotprojekt mit dem Beginn der Weiterbildung bereits im Februar dieses Jahres. Der vorläufige Höhepunkt ist die gerade gestartete Umsetzungsphase in mehreren Pilot-Praxen in Templin, die an gute Erfahrungen aus einem ersten Projekt in den Jahren 2017/2018 im südlichen Brandenburg anknüpft. „Wir sind optimistisch, zu ebenfalls positiven Ergebnissen bei der Entwicklung individueller Gesundheitskompetenz der Beteiligten, insbesondere der Patienten, zu kommen“, zeigt sich Remmler-Bellen überzeugt.

Berufsverband der Präventologen e. V.

Gneisenastr. 42
10961 Berlin
Deutschland

DorotheeRemmler-Bellen (Vorstandsvorsitzende)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de

Portrait

Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1303791/Gesundheitskompetenz-verbessern.html>