

Nachdenkliches zu Lebensstilen und Gesundheit

Thomas Abel

Die Zahl der frühzeitigen Todesfälle in den USA sei zu 30 Prozent den ungesunden Lebensstilen zuzuschreiben. Mit solchen und ähnlichen Quantifizierungen wurde das Thema «Lifestyle» seit den späten Siebzigerjahren zuerst in der Risikofaktorenmedizin, später dann in der breiteren gesundheitspolitischen Diskussion lanciert. Seither ranken sich immer mehr Forschungsprojekte und politische Debatten um Fragen wie: Welche Verhaltensweisen führen bei welchen Dosierungen zu welchen Erkrankungsrisiken? Welche volkswirtschaftlichen Kosten entstehen durch die gesundheitsschädigenden Lebensstile? Dagegen wird der Frage nach den gesellschaftlichen Ursachen und Hintergründen der ungesunden Lebensstile vergleichsweise wenig Beachtung geschenkt.

Hier nun deutet sich ein dem aktuellen Lebensstildiskurs inhärenter Widerspruch an: Während die Begriffsverwendung, insbesondere in den gesundheitspolitischen Debatten, häufig nahe legt, dass moderne Individuen ihren Lebensstil frei wählen, zeigen die Ergebnisse der sozialepidemiologischen, soziologischen und psychologischen Forschungen, dass Geschlecht und soziale Schichtzugehörigkeit Hauptdeterminanten der gesundheitsrelevanten Lebensgestaltung sind. Vor oder nach der Lektüre der vorliegenden Schwerpunktnummer wäre es vielleicht an der Zeit, innezuhalten und über diesen Widerspruch nachzudenken.

Wir alle werden mit einem Geschlecht und in ein bestimmtes Milieu hinein geboren. Entsprechend werden wir erzogen, gekleidet; entsprechend nehmen wir die Welt um uns herum wahr, entsprechend setzen wir unsere Ziele, entsprechend schätzen wir un-

sere Chancen ein, entsprechend verhalten wir uns. So prägt der spezifische soziokulturelle Raum ein Leben lang unsere Präferenzen der Lebensgestaltung. Die ökonomischen, sozialen und kulturellen Ressourcen, die uns hierzu zur Verfügung stehen, sind dabei von entscheidender Bedeutung. Kann ich mir Wellnessangebote leisten? Erhalte ich die nötige soziale Unterstützung, um meinen Lebensstil zu ändern? Die Antwort auf diese Fragen ergibt sich aus dem, was der/die Einzelne – entsprechend der sozialen Position – an realistischen Handlungsmöglichkeiten vorfindet, und dem, was er/sie davon auswählt.

Dies impliziert zwei praktische Forderungen: Erstens gilt es, die Lebensbedingungen der Menschen so zu gestalten, dass sie eine gesunde Lebensgestaltung möglich und attraktiv machen (z.B. bewegungsfreundliche Wohnumwelten). Zweitens sollten dann, gemäss dem Leitgedanken «make the healthier choice the easier one», allen Menschen die für sie jeweils alltagspraktisch-realistischen Möglichkeiten der Eigenförderung ihrer Gesundheit aufgezeigt werden.

Auf der Basis einer solchen Verknüpfung der Verhältnis- und der Verhaltensintervention werden künftig sicher mehr Menschen als heute ihre Lebensstile mit gesundheitsförderlichen Elementen anreichern können und wollen.



Thomas Abel

Prof. Dr. Dr. Thomas Abel

Abteilungsleiter Gesundheitsforschung
ISPM, Universität Bern
E-Mail: abel@ispm.unibe.ch