

Inhaltsverzeichnis

Einführung zur 2. Auflage	1	
Einführung zur 1. Auflage	3	
1	Pflege zwischen Krankheit und Gesundheit	11
1.1	Krankenpflege und Gesundheitspflege als gleichwertige Handlungsfelder der Pflegenden	11
1.2	Gesundheitsbildung – Zur Entwicklung gesundheitlicher Kompetenz	15
1.2.1	Formen von Gesundheit	15
1.2.2	Bedingungen für Gesundheit	16
1.2.3	Chancen für Gesundheit	17
2	Grundlagen der Gesundheitsförderung	20
2.1	Begriffliche Klärung	20
2.2	Konzeption der Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO)	21
2.3	Basisphilosophie der Gesundheitsförderung	23
2.4	Ziele der Programme „Gesundheit für alle“ und „Gesundheit 21“	26
2.5	Handlungsstrategien und Aktionsfelder der Gesundheitsförderung	28
2.5.1	Handlungsstrategien	28
2.5.2	Aktionsfelder	29
2.6	Strukturen der Gesundheitsförderung in Deutschland ..	31
3	Public Health und Gesundheitswissenschaften ..	36
3.1	Aufgaben und Ziele	36
3.2	Sozial- und präventivmedizinische Grundlagen	40
3.2.1	Risikofaktorenmedizin	45
3.2.2	Demographie	47
3.2.3	Epidemiologie	52
3.2.4	Sozialepidemiologie	57
3.2.4.1	Soziale Ungleichheit	58
3.2.4.2	Alter	61
3.2.4.3	Geschlecht	62
3.2.4.4	Arbeitsbedingungen und Berufsanforderungen	65
3.2.4.5	Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung	67
3.2.4.6	Lebensgewohnheiten	70
3.3	Krankheits- und Gesundheitsmodelle	71
3.3.1	Medizinisch-biologisches Modell	72
3.3.2	Psychosomatisches Modell	73
3.3.3	Naturheilkundliches Modell	73
3.3.4	Sozialwissenschaftliche Modelle	74

4	Konzeptionelle Grundlagen einer salutogenetisch orientierten Gesundheitsförderung	76
4.1	Das Konzept der Salutogenese	76
4.1.1	Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum	78
4.1.2	Generalisierte Widerstandsressourcen	80
4.1.3	Das Kohärenzgefühl	81
4.2	Prinzipien der salutogenetischen Perspektive	83
4.2.1	Das Stress-Coping-Modell	84
4.2.2	Subjekt und Gesundheit	87
4.3	Umsetzung einer salutogenetisch orientierten Gesundheitsberatung in der Pflege	90
4.4	Das Mehrebenen-Modell einer salutogenetisch orientierten Gesundheitsförderung	93
5	Möglichkeiten gesundheitlichen Handelns in der Pflege	95
5.1	Gesundheitspolitische und professionspezifische Hintergründe für neue Wege in der pflegerischen Gesundheitsförderung	95
5.2	Pflegerische Handlungsfelder und Strategien zur Veränderung des Gesundheitsverhaltens	98
5.2.1	Kompetenzstärkung auf unterschiedlichen Ebenen	98
5.2.2	Pflegerische Interventionsstrategien zur Kompetenzförderung	101
5.3	Pflegerische Handlungsfelder zur Veränderung der Gesundheitsbedingungen	104
5.3.1	Förderung von unterstützenden sozialen Netzwerken	104
5.3.2	Gemeindebezogene Gesundheitsförderung	105
5.3.3	Gesundheitsförderung in Settings	105
5.4	Orte pflegerischer Gesundheitsförderung	107
6	Praxis einer salutogenetisch orientierten Gesundheitsbildung	108
6.1	Gesundheitsorientierung fördern	111
6.2	Gesundheitsverhalten prüfen	113
6.2.1	Grundlagen der Verhaltensmedizin	114
6.2.2	Ein Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens	116
6.3	Selbstwertgefühl und Selbstkompetenz stärken	119
6.3.1	Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen	119
6.3.2	Gesundheitliche Mündigkeit fördern	120
6.3.3	Körperwahrnehmung unterstützen	122
6.3.4	Ermutigung zur Orientierung an den eigenen Sinnen	124
6.4	Gesunde Verhältnisse schaffen	125
6.4.1	Visionen lebendig werden lassen	126
6.4.2	Einfluss auf eigene Verhältnisse nehmen	128
6.4.3	Kräfte entfalten	128
6.5	Ausdrucksformen für Gesundheit finden	129

7	Gesundheitsthemen heute – Anregungen zum Lernen und Lehren von Gesundheit	131
7.1	Ernährung oder „Die Lust am Essen?“	132
7.1.1	Warum ist genussvolles Essen wichtig für die Gesundheit? – Gesundheitsorientierung fördern	132
7.1.2	Wie ernähren wir uns? – Gesundheitsverhalten prüfen ..	137
7.1.3	Zum eigenen Schönheitsideal ermutigen – Selbstkompetenz stärken	140
7.1.4	Voraussetzungen für gesunde Ernährungsverhältnisse schaffen	141
7.1.5	Ausdrucksformen gesunder Ernährung	143
7.2	Bewegung und Lebendigkeit	144
7.2.1	Warum tut Bewegung gut? – Gesundheitsorientierung fördern	144
7.2.2	Wie und wie viel bewegen wir uns? – Gesundheitsverhalten prüfen	147
7.2.3	Körpergefühl vermitteln und Bewegung unterstützen – Selbstkompetenz stärken	149
7.2.4	Voraussetzungen für bessere Bewegungsmöglichkeiten schaffen	151
7.2.5	Ausdrucksformen gesunder Bewegung bzw. gesunden Bewegungsverhaltens	153
7.3	Rhythmus und Gesundheit	155
7.3.1	Warum ist Rhythmus wichtig für die Gesundheit? – Gesundheitsorientierung fördern	156
7.3.2	Wie gehe ich mit meiner Zeit um? – Gesundheitsverhalten prüfen	160
7.3.3	Zur Rhythmisierung ermutigen – Selbstkompetenz stärken	162
7.3.4	Eine Rhythmisierung der Lebensverhältnisse schaffen ..	163
7.3.5	Ausdrucksformen rhythmisch gesunder Zeitordnungen	165
7.4	Genuss und Risiko	166
7.4.1	Warum ist Genießen eine wichtige Dimension von Gesundheit? – Gesundheitsorientierung fördern	167
7.4.2	Zwischen Genuss und Risiko – Gesundheitsverhalten prüfen	169
7.4.3	Zu Aktivität, Selbstbestimmung und Kreativität ermutigen – Selbstkompetenz stärken	176
7.4.4	Voraussetzungen für Genusserleben schaffen	179
8	Berührung und Heilung	181
8.1	Die Sprache der Berührung	181
8.2	Traditionen von Berührung und Heilung	183
8.3	Berührungen in der Pflege	185
8.3.1	Routinierte Pflgetätigkeiten durch bewusste körperliche Zuwendung bereichern	186
8.3.2	Professionelle Berührungsmethoden in der Pflege erlernen	187
8.3.3	Die Sprache der Berührung öfter sprechen	190
8.4	Krisen und Konflikte bei der Berührung	190

Ausblick	194
Anhang	196
Empfehlungen	196
Gesundheit21 Europäische Ziele	199
Erklärung von München: Pflegende und Hebammen – ein Plus für Gesundheit	202
Literaturverzeichnis	204