

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	11
<hr/>	
<b>Grundlagen und Fragen</b> .....	13
<b>1 Faktoren und Mechanismen, die unsere Gesundheit im Laufe des Lebens prägen</b> .....	15
1.1 Geschichtliche Entwicklung hin zum Life Course Approach to Health . . .	15
1.2 Modelle und Mechanismen .....	17
1.2.1 Modelle der Anhäufung von Risikofaktoren .....	18
1.2.2 Kritische-Phasen-Modelle .....	19
1.2.3 Mechanismen, die das Krankheitsrisiko beeinflussen können .	21
1.3 Möglichkeiten für Früherkennung und Prävention .....	25
1.4 Aktuelle Entwicklungen im Bereich des Life Course Approach to Health .....	26
<b>2 Vorgeburtliches Leben</b> .....	29
2.1 Epidemiologie und Risikofaktoren .....	30
2.1.1 Gesundheitsrelevante Einflüsse auf die Keimzellen von Mann und Frau .....	30
2.1.2 Fehlerhafte Teilungs- und Differenzierungsvorgänge des Embryos .....	34
2.1.3 Umwelt-Risikofaktoren während der Schwangerschaft .....	37
2.1.4 Ernährung während der Schwangerschaft .....	43
2.1.5 Stress in der Schwangerschaft .....	48
2.1.6 Totgeburten .....	48
2.2 Gesundheitsförderung und Prävention .....	50
2.2.1 Schwangerschaftsberatung .....	50
2.2.2 Früherkennungsuntersuchungen .....	51
2.2.3 Pränataldiagnostik .....	52

<b>3</b>	<b>Säuglingsalter und frühe Kindheit</b>	55
3.1	Epidemiologie	56
3.1.1	Frühgeburt	57
3.1.2	Säuglingssterblichkeit	57
3.1.3	Gewichtszunahme nach der Geburt	59
3.1.4	Ernährung und intestinales Mikrobiom	60
3.1.5	Krankheiten im Säuglings- und Kleinkindesalter	61
3.1.6	Sozioökonomischer Status	62
3.2	Gesundheitsförderung und Prävention	64
3.2.1	Apgar-Score	64
3.2.2	Neugeborenen-Screening	65
3.2.3	Säuglings- und Kleinkinder-Vorsorgeuntersuchung	66
3.2.4	Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramme	68
<b>4</b>	<b>Kindheit</b>	71
4.1	Subjektiver Gesundheitszustand	71
4.2	Risikofaktoren	72
4.2.1	Soziale Verhältnisse und Bildung	72
4.2.2	Ernährung	73
4.2.3	Bewegung	74
4.3	Epidemiologie alterstypischer Erkrankungen	75
4.3.1	Akute Erkrankungen	75
4.3.2	Chronische Erkrankungen	76
4.4	Gesundheitsförderung und Prävention	79
4.4.1	Schuleingangsuntersuchung	79
4.4.2	Früherkennungsuntersuchungen U10 und U11	79
4.4.3	Gesundheitsförderungsprogramme	80
<b>5</b>	<b>Jugendalter</b>	83
5.1	Subjektiver Gesundheitszustand	83
5.2	Risikofaktoren	84
5.2.1	Soziale Verhältnisse, Bildung und Beruf	85
5.2.2	Eigenes Körperbild	86
5.2.3	Ernährung	87
5.2.4	Bewegung	88
5.2.5	Substanzgebrauch und nicht stoffgebundene Suchtmittel	89
5.2.6	Sexualität	91
5.3	Epidemiologie alterstypischer Erkrankungen	93
5.3.1	Akute Erkrankungen	93
5.3.2	Chronische Erkrankungen	94
5.4	Gesundheitsförderung und Prävention	98
5.4.1	Gesundheitsuntersuchung J1	99

5.4.2	Gesundheitsförderungsprogramme	99
<b>6</b>	<b>Erwachsenenalter</b>	103
6.1	Formen des sozialen Zusammenlebens	104
6.1.1	Familie oder Single-Dasein?	104
6.1.2	Kinderwunsch	106
6.1.3	Schwangerschaft	108
6.1.4	Leben mit Kindern	111
6.1.5	Scheidung	111
6.1.6	Mehrfachbelastung	112
6.2	Berufstätigkeit, soziale Verhältnisse und Umwelt	113
6.2.1	Erwerbstätigkeit und Erwerbsquote	113
6.2.2	Geschlechtsabhängige Unterschiede bei Ausbildung, Beruf und Einkommen	114
6.2.3	Erwerbstätigkeit nach Familiengründung	115
6.2.4	Krankschreibungen	116
6.2.5	Verlängerung der Lebensarbeitszeit	117
6.2.6	Erwerbslosigkeit und Armutsgefährdung	117
6.2.7	Menschen mit Behinderung	118
6.2.8	Umwelt und soziale Verhältnisse	119
6.3	Akute und chronische Krankheiten, Behinderung	121
6.3.1	Risikofaktoren	122
6.3.2	Morbidität, Behinderung und Mortalität	126
6.3.3	Chronische Krankheit	129
6.4	Gesundheitsförderung und Prävention	130
6.4.1	Verhinderung von Übergewicht und Bewegungsmangel	130
6.4.2	Suchtprävention	131
6.4.3	Stressprävention	131
6.4.4	Verhinderung von Einsamkeit	131
6.4.5	Tumorprävention – Maßnahmen der Früherkennung	132
6.4.6	Unfall- und Suizidprävention	133
6.4.7	Gesundheitsförderung und Prävention im Arbeitsbereich	134
<b>7</b>	<b>Die Jungen Alten</b>	135
7.1	Anstieg der Lebenserwartung und Verlängerung des Alter(n)s	135
7.2	Der Übergang zum Alter – die Jungen Alten	136
7.3	Der Gesundheitszustand der Jungen Alten	138
7.3.1	Subjektiver Gesundheitszustand	138
7.3.2	Risikofaktoren	139
7.3.3	Morbidität und Mortalität	142
7.3.4	Auswirkungen des Gesundheitszustandes auf Arbeit und Familie	146

7.4	Gesundheitsförderung und Prävention . . . . .	147
7.4.1	Verhinderung von Übergewicht und Bewegungsmangel . . . . .	147
7.4.2	Tumorprävention – Maßnahmen der Früherkennung . . . . .	148
7.4.3	Altersgerechtes Betriebliches Gesundheitsmanagement . . . . .	148
7.4.4	Unterstützung von Pflegenden . . . . .	148
7.4.5	Aufbau und Unterhalt sozialer Kontakte . . . . .	149
7.4.6	Präventive Maßnahmen bei Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderung . . . . .	149
7.4.7	Medizinische Maßnahmen als Teil der Prävention . . . . .	149
<b>8</b>	<b>Alter</b> . . . . .	151
8.1	Subjektiver Gesundheitszustand und ADL-Einschränkungen . . . . .	153
8.2	Risikofaktoren . . . . .	155
8.2.1	Über- und Untergewicht . . . . .	155
8.2.2	Flüssigkeitskonsum . . . . .	156
8.2.3	Mobilität . . . . .	156
8.2.4	Rauchen und Alkohol . . . . .	157
8.2.5	Schlaf- und Beruhigungsmittel . . . . .	158
8.2.6	Einsamkeit . . . . .	158
8.3	Morbidität und Mortalität . . . . .	159
8.3.1	Chronische Erkrankungen, Multimorbidität und Behinderung . .	160
8.3.2	Seh- und Hörbehinderungen, Mundgesundheit . . . . .	163
8.3.3	Bewegungseinschränkungen, Stürze . . . . .	164
8.3.4	Harninkontinenz . . . . .	165
8.3.5	Tumorerkrankungen . . . . .	166
8.3.6	Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen . . . . .	167
8.3.7	Demenz und Depression . . . . .	168
8.3.8	Die häufigsten Todesursachen . . . . .	170
8.3.9	Auswirkungen des Gesundheitszustandes auf Familie und eigenständiges Leben . . . . .	173
8.4	Gesundheitsförderung und Prävention . . . . .	174
8.4.1	Erhaltung von Beweglichkeit und Mobilität . . . . .	174
8.4.2	Altersgerechte Ernährung . . . . .	175
8.4.3	Soziale Kontakte, soziale Netzwerke und sinnstiftende Tätigkeiten . . . . .	175
8.4.4	Verbesserte Versorgung bei chronischer Erkrankung, Multimorbidität und Behinderung . . . . .	176
8.4.5	Alters- und behindertengerechtes Wohnen, Healing Architecture . . . . .	177
<b>9</b>	<b>Hochaltrigkeit, Sterben und Tod</b> . . . . .	179
9.1	Gesunde Hoch- und Höchstaltrige . . . . .	180
9.2	Subjektiver Gesundheitszustand und Lebenszufriedenheit . . . . .	180

9.3	Risikofaktoren . . . . .	181
9.3.1	Über-, Unter- und Fehlernährung, Flüssigkeitskonsum . . . . .	181
9.3.2	Bewegung . . . . .	182
9.3.3	Kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten . . . . .	183
9.3.4	Soziales Eingebundensein . . . . .	183
9.3.5	Multimedikation . . . . .	184
9.4	Morbidität und Multimorbidität im hohen Alter . . . . .	185
9.4.1	Chronische Gesundheitsprobleme . . . . .	185
9.4.2	Gebrechlichkeit – Frailty . . . . .	188
9.4.3	Auswirkungen auf eigenständiges Leben und soziale Kontakte . . . . .	188
9.5	Sterben und Tod . . . . .	191
9.5.1	Letzte Aufenthaltsorte . . . . .	191
9.5.2	Orte des Sterbens . . . . .	193
9.5.3	Todesursachen . . . . .	193
9.5.4	Suizid . . . . .	195
9.6	Gesundheitsförderung und Prävention bei Hochaltrigen . . . . .	196

---

<b>Lösungsvorschläge zu den Aufgaben</b> . . . . .	199
--	-----

<b>10 Lösungsvorschläge zu den Aufgaben</b> . . . . .	201
10.1 Antwort zu Aufgabe 1 . . . . .	201
10.1.1 Antwort zu Aufgabe 1a . . . . .	201
10.1.2 Antwort zu Aufgabe 1b . . . . .	202
10.2 Antwort zu Aufgabe 2 . . . . .	203
10.3 Antwort zu Aufgabe 3 . . . . .	204
10.4 Antwort zu Aufgabe 4 . . . . .	205
10.4.1 Antwort zu Aufgabe 4a . . . . .	205
10.4.2 Antwort zu Aufgabe 4b . . . . .	206
10.5 Antwort zu Aufgabe 5 . . . . .	206
10.5.1 Antwort zu Aufgabe 5a . . . . .	206
10.5.2 Antwort zu Aufgabe 5b . . . . .	207
10.6 Antwort zu Aufgabe 6 . . . . .	207
10.6.1 Antwort zu Aufgabe 6a . . . . .	208
10.6.2 Antwort zu Aufgabe 6b . . . . .	210
10.7 Antwort zu Aufgabe 7 . . . . .	211
10.7.1 Antwort zu Aufgabe 7a . . . . .	212
10.7.2 Antwort zu Aufgabe 7b . . . . .	213
10.8 Antwort zu Aufgabe 8 . . . . .	214
10.8.1 Antwort zu Aufgabe 8a . . . . .	214

10.8.2 Antwort zu Aufgabe 8b	215
10.9 Antwort zu Aufgabe 9	217
10.9.1 Antwort zu Aufgabe 9a	217
10.9.2 Antwort zu Aufgabe 9b	218
<hr/>	
<b>Anhang und Serviceteil</b>	221
<b>11 Glossar</b>	223
<b>12 Literaturverzeichnis</b>	239
<b>13 Abkürzungsverzeichnis</b>	273
<b>Sachwortverzeichnis</b>	279