

**IFPG - Institut für Prävention und Gesundheitskompetenz  
*der Gesellschaft für Prävention gem. e. V.***

**Interdisziplinäre Forschung und Entwicklung in  
Gesundheitsförderung, Bildung und Nachhaltigkeit**

# Hintergrund

Die Gesundheit, deren Förderung, Erhalt oder Wiederherstellung, ist sehr komplex. Insbesondere die Forschung und Entwicklung der Prävention und Gesundheitsförderung bedarf noch zahlreicher Evidenzen und Konzepte.

Eine ganzheitliche Betrachtung und Herangehensweise - ob Ausgangsanalyse, Entwicklung, Begleit- und Grundlagenforschung, Begutachtung und Evaluation oder Qualifizierungen und Wissenschaftskommunikation - ist durch die GPeV mit ihrem heterogenen wie interdisziplinärem Netzwerk gegeben.

Damit möchte die GPeV mit ihrem Institut nicht nur die Wissenschaft in der Gesundheitsförderung als solche fördern, sondern sieht sich vielmehr als Knotenpunkt zwischen der aktuellen Forschung und den Erfahrungen und Erkenntnissen aus der Praxis.

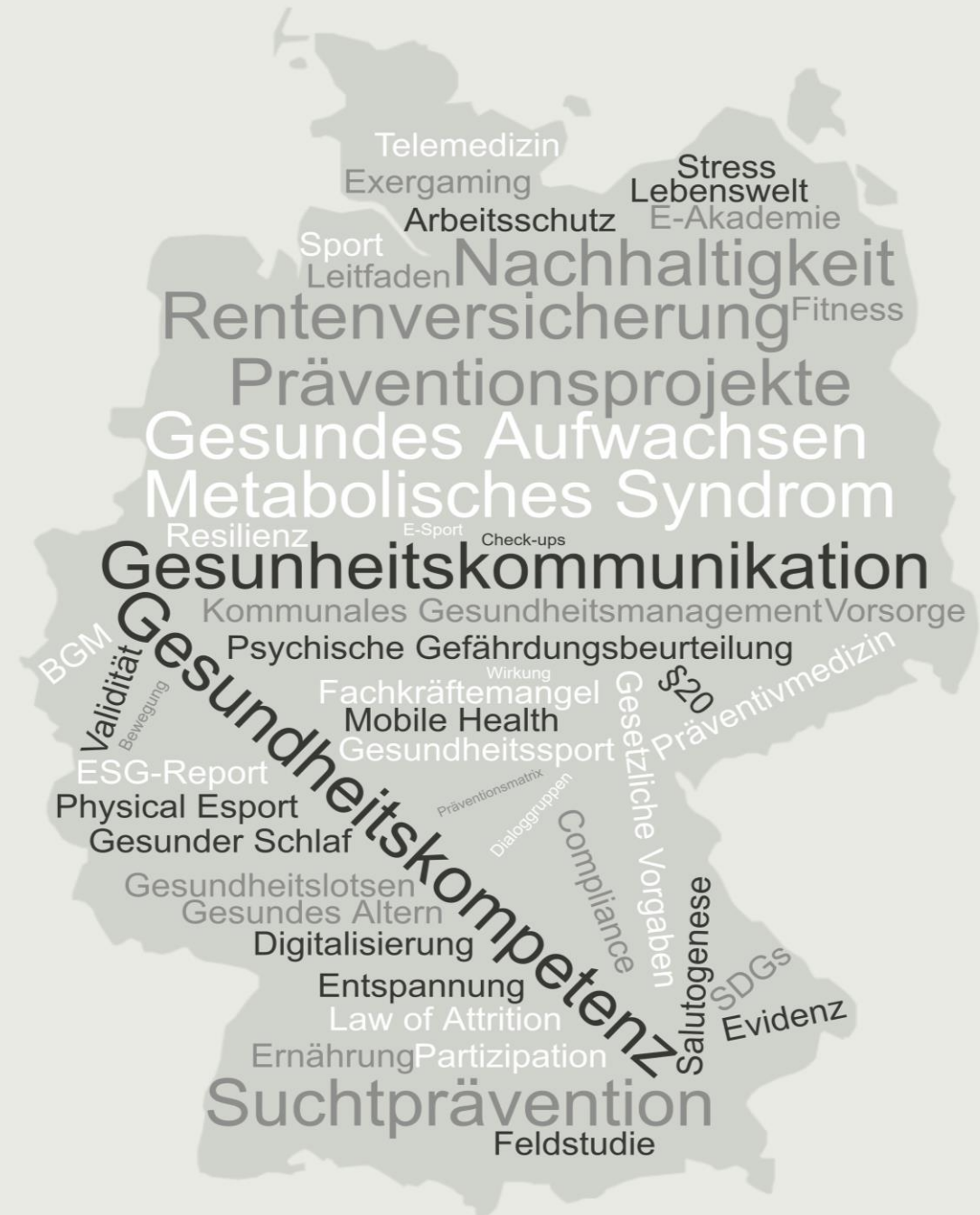
***Sprechen Sie uns an:  
Wir kümmern uns  
gerne um Ihr Anliegen  
oder vermitteln Sie  
weiter an  
angeschlossene  
Hochschulen,  
"Denkfabriken" oder  
Menschen mit  
passender Expertise!***

***[www.gpev.eu](http://www.gpev.eu)***

# Aktivitäten und Themen

---

- Begleitung- und Grundlagenforschung
- Konzepte
- Ausgangsanalysen
- Beratung
- Zertifikate & Schulungen
- Gutachten
- Wissenschaftskommunikation



# Rahmen und holistischer Ansatz

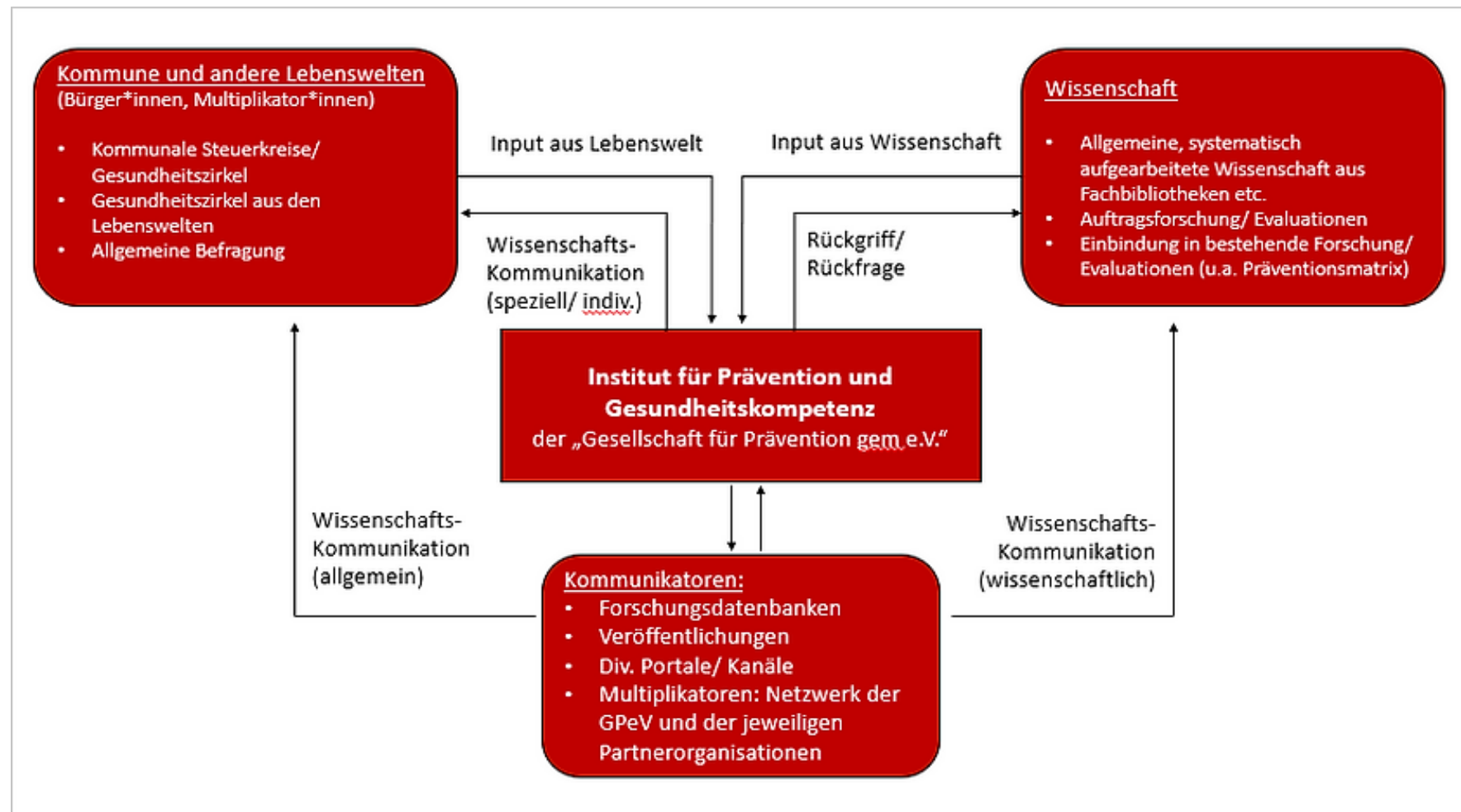
(5-V-Modell)



Gesellschaft für Prävention



# Theorie und Praxis im Dialog



# Forschungsebenen

Kommunale Ebene

Kommune

Kategorie

Themen

Zielgruppe

Setting

Institutionelle Ebene

Verhalten  
 $\sum 1, \dots, n$

Verhältnisse

Verhalten  
 $\sum 1, \dots, n$

Verhältnisse

Verhalten  
 $\sum 1, \dots, n$

Verhältnisse

Individuelle Ebene

Verhalten<sub>n</sub>

Verhalten<sub>n</sub>

Verhalten<sub>n</sub>

# 3M – Maßnahmen, Medien und Multiplikatoren

Mark Harward  
Peter F.-J. Niermann  
Andre M. Schmutte  
Axel Steuernagel Hrsg.

## Praxisbeispiele der Digitalisierung

Trends, Best Practices und neue Geschäftsmodelle

Springer Gabler

Suche

Mathias Bellinghausen  
Verantwortlicher  
Gruppe erstellt: Jan. 2023

Ausstehende Beiträge  
Mitgliedschaftsanfragen

Gruppe verwalten  
Gruppe bearbeiten

Aktuell

- Kommunale Gesundheitsför...
- Deutsche Sporthochschule Köt...

Gruppen

- Kommunale Gesundheitsför...
- Deutsche Sporthochschule Köt...

Alle anzeigen

Events

Ihre Hashtags

Mehr entdecken

Beitrag in dieser Gruppe beginnen

Foto Video Umfrage

Alle Empfohlen

Heben Sie diesen Beitrag hervor, indem Sie ihn oben pinnen. Diesen Beitrag pinnen

Michael Hamböck (Dipl. Sportwissenschaftler) • 1.  
Touren-Fit mit der P-Method (Bewusst- Einweckig- Befreit [g.jt.mocha...])

Danke für die Einladung in diese Gruppe.

Gefällt mir Kommentar

Heben Sie diesen Beitrag hervor, indem Sie ihn oben pinnen. Diesen Beitrag pinnen

Mathias Bellinghausen • Sie  
Präsident der Sportmanagement Fakultät, Professor für Prävention und Gesu...  
21. Okt.

Ein fröhles und gesundes neues Jahr 2023 Ihnen allen und ein herzliches Willkommen in der Gruppe.

... mehr anzeigen



2016

ZERTIFIKAT  
Für die erfolgreichsten Teilnehmer an der 1. Jahrestagung  
BETRIEBLICHEN PRÄVENTIONSBERATER  
überreicht an  
Daniel Mastermann

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

BGF-Führerschein „Aktiver Lebensstil“



Wiedergabe des Top Chats

- Zukunftstrends: Sollten Sie Fragen haben, diese können Sie auch hier direkt im Chat stellen. Wir beantworten die Fragen für eine anschließende Diskussionsrunde mit...
- Ausgangssituation: Was sind die aktuellen Herausforderungen im Bereich Public Health und Prävention?
- Kulturkreis: Wie sieht zukünftig ein sozialökologischer Weg zu Gesundheit und Gemeinwohl aus? Wie können wir präventiv aus der Krise, die Zusammenhänge systematisch zu beschreiben und adressieren?
- Kulturkreis: Unser Umgang mit der Umwelt, mit Landwirtschaft und Ernährung, mit sozialen Determinanten der Gesundheit? Wie können wir über Old Public Health zu Gesundheitsförderung und Health in all Policies?
- Ausgangssituation: Was sind die aktuellen Herausforderungen im Bereich Public Health und Prävention?
- Zukunftstrends: Was sind die aktuellen Herausforderungen im Bereich Public Health und Prävention?
- Zukunftstrends: Was sind die aktuellen Herausforderungen im Bereich Public Health und Prävention?



AKADEMIE FÜR PRÄVENTION UND GESUNDHEIT

Über uns Themen Support Aktuelles

Referent: Achim Dick



# Die Gesellschaft für Prävention e.V.



- Satzungsziele

1. Networking
2. Politisches Engagement
3. Forschung und Zertifizierung
4. Kommunikation und Publikation
5. Aufklärung, Beratung und Vermittlung

- Umsetzungsgesellschaft:





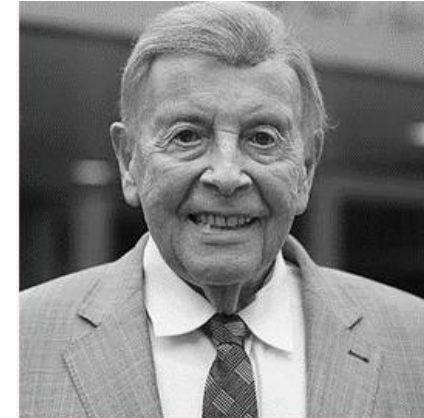
# Schirmherr



Gesellschaft für Prävention

## Prof. (em.) Dr. Bernhard Badura

Em. Dekan der Fakultät für Soziologie der Universität Bielefeld. Vorsitzender der Aufbaukommission zur Gründung der Fakultät für Gesundheitswissenschaften (Public Health). Leiter der AG1 für Sozialepidemiologie und Gesundheitssystemforschung.



## Prof. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann († 13. Mai 2021)

Em. Ordinarius für Kardiologie und Sportmedizin  
Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin und  
der deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention  
Alt-Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln übernommen.



# Botschafter\*innen



## Klaus Brecht

Referent "Kommunales Gesundheitsmanagement"

Klaus Brecht aus Bensheim an der Bergstraße ist seit Jahren für das DSPN tätig...

[> weiterlesen](#)



## Johanna Dorn

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Johanna Dorn trägt als Fachärztin für Allgemeinmedizin, Expertin für Ernährungs- und Achtsamkeitsthemen...

[> weiterlesen](#)



## Dr. Heinz-Wilhelm Esser

Botschafter Prävention

Dr. Heinz-Wilhelm Esser ist Facharzt für Pneumologie, Kardiologie sowie Innere Medizin und Notfallmedizin...

[> weiterlesen](#)



## Angela Fedlmeier

Botschafterin "Gesundes Aufwachen"

Angela Fedlmeier ist selbständige Unternehmerin aus Düsseldorf...

[> weiterlesen](#)



## Lilli Morgenstern

CASA Lilli - die Kinderkochschule

Für mich beginnt Prävention bei Kindern schon im kleinsten Kindesalter...

[> weiterlesen](#)



## Anthony Sarpong

Botschafter nachhaltige Ernährung

Anthony Sarpong ist ganzheitlicher Spitzenkoch, Leiter seiner eigenen MasterClass Kochschule...

[> weiterlesen](#)



## Anastasia Zampounidis

Botschafterin gesunde Ernährung

Anastasia Zampounidis begann ihre TV-Karriere beim Musiksender MTV. Es folgten Moderationen...

[> weiterlesen](#)



# Wissenschaftlicher Beirat



Prof. Dr. Franz-Michael Binninger

Präsident DHGS - Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport, Berlin a.D.



Prof. Dr. Christian Buschmann

Hochschule für angewandtes Management, Kreissportbund Rhein-Sieg e.V.



Prof. Dr. Ingo Froböse

Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ und Leiter des „Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation“ an der Deutschen Sporthochschule Köln.



Jochen Niehaus

Chefredakteur FOCUS-GESUNDHEIT



Prof. Dr. Uwe Nixdorff F.E.S.C.

Kardiologe, European PreventionCenter (EPC), Düsseldorf



Prof. Dr. Volker Nürnberg

Partner Bearing Point, Germany. Inhaber diverser Lehrprofessuren



Dipl.-Kfm. Daniel Schlink

MBus, ACCASenior Management ConsultingTransformation und Restrukturierung, Köln



Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls

Professor für Gesundheitswissenschaften im Fachbereich Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Mitglied der Europäische Akademie der Wissenschaften und Künste zu Salzburg.



Prof. Dr. Anna Lisa Martin-Niedecken

Leiterin des Instituts für Designforschung (Zürcher Hochschule der Künste), Professorin für Esports Management (Hochschule für angewandtes Management) und Gründerin & CEO des preisgekrönten Fitness Gaming Startups Sphery AG



Dirk Mentzner

„Dirk Mentzner ist Mitglied der Geschäftsführung der Deutschen Rentenversicherung Rheinland und verantwortet in seinem Geschäftsbereich u.a. die tragereigenen Kliniken für Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation. Als Diplom-Kaufmann besitzt er langjährige Erfahrungen in der Führung von Kliniken der Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation.“



Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel

Sprecher GPeV-Beirat, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung an der Deutschen Sporthochschule Köln kardiovaskulärer Präventionsmediziner



Prof. Dr. Georg Rudinger

Sprecher des „Zentrums für Alternskulturen“ an der Universität Bonn, seit 2011 Geschäftsführender Gesellschafter der Gesellschaft für empirische Sozialforschung und Evaluation mbH



Prof. Dr. Mustapha Sayed

Head of Corporate Health, BARMER, Professor für Gesundheitsmanagement an der FOM Hochschule



Johannes Singhammer

Bundestagsvizepräsident a.D.

# Vorstand & Werksstudierende



Gesellschaft für Prävention



Prof. (FH) Dr. Mathias Bellinghausen

Vorstandsvorsitzender  
Prodekan der Sportmanagement-Fakultät der  
HAM - Hochschule für angewandtes  
Management, Köln/ München



Gerhard Ellinghaus

Stv. Vorstandsvorsitzender und  
Schatzmeister, Steuerberater



Peter Schlink

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender,  
Geschäftsführendes Vorstandsmitglied



Luisa & Heiko



Prof. Dr. Christopher Grieben

COO der Denkfabrik fischimwasser und  
Professor für esports, Sport und  
Gesundheitsmanagement



Dr. med. Claudia Hennig MSc

Arztin, Präventionsmedizinerin,  
Ressort: Medizin / Presse



Steffen Klink

Vorstand Interorganisationale  
Zusammenarbeit COO EUPD Research &  
Director Corporate Health Alliance



Beatrix von Eycken

Zertifizierter Coach, Systemische Beraterin  
und BGM-Expertin, Koordination  
Präventionsprojekte



# Aktuelle Hintergründe (Auswahl)



## Unterrichtung

durch die Bundesregierung

Erster Bericht der Nationalen Präventionskonferenz über die Entwicklung der Gesundheitsförderung und Prävention (Erster Präventionsbericht)

mit

Stellungnahme der Bundesregierung

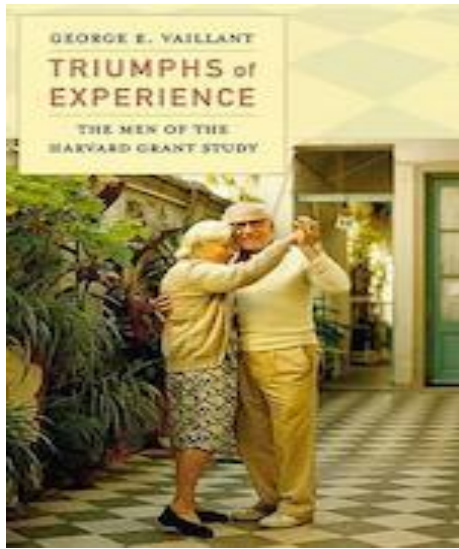
### Inhaltsübersicht

	Seite
Stellungnahme der Bundesregierung .....	II
1. Vorbemerkungen .....	II
II. Stellungnahme der Bundesregierung zum Präventionsbericht und zur Fortentwicklung von Gesundheitsförderung und Prävention .....	IV
1. Nationale Präventionsstrategie .....	V
2. Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten .....	VII
3. Gesundheitsförderung und Prävention in der Arbeitswelt .....	IX
4. Verhaltenbezogene Prävention .....	X
5. Qualitätssicherung, Evaluation und Evidenz .....	XI
6. Weiterentwicklung der Methodik der Berichterstattung .....	XII
Erster Präventionsbericht .....	1
1. Einleitung .....	10
2. Überblick über die Akteurslandschaft .....	23
3. Erkenntnisse aus der Gesundheitsberichterstattung .....	39
4. Wissensstand zu Wirksamkeit und Nutzen .....	98
5. Stand der Umsetzung der Bundesrahmeneempfehlungen .....	117
6. Inhalte und Umsetzung der Landesrahmenevereinbarungen .....	150

Handlungsfeldern zählen, größere Fortschritte hier jedoch nur erzielt werden können, wenn sämtliche Einflussfaktoren adressiert werden und gesamtgesellschaftlich vorgegangen wird. Daher gehören z. B. Themen wie ein möglichst flächendeckendes Angebot gesunder

## 5. Qualitätssicherung, Evaluation und Evidenz

Insgesamt ist der Wissensstand zur Wirksamkeit und zum Nutzen von Maßnahmen und Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention noch immer relativ gering und uneinheitlich. Auch die am Lebensverlauf orientierten gemeinsamen Ziele der Nationalen Präventionskonferenz sind noch nicht dazu geeignet, präzise beurteilen zu können, welche Effekte die Leistungen beim Einzelnen selbst und damit auch bei den in den Blick genommenen Zielgruppen und bei der Bevölkerung insgesamt haben. Es fehlen Kriterien, um die Wirkung der Maßnahmen bewerten zu können. Deshalb begrüßt die Bundesregierung den Vorschlag der Nationalen Präventionskonferenz, ihre gemeinsamen Ziele in eine Richtung weiterzuentwickeln, die den Weg zu einer Überprüfung von Outcomes und Impacts eröffnen. Die Wissenschaft sollte die Nationale Präventionskonferenz bei der Herausforderung unterstützen, Wirkungszusammenhänge zu eruieren. Hierbei ist Barrierefreiheit als Kriterium einzubeziehen. Das Bundesministe-



STUDIE ÜBER GEWICHTSPROBLEME

### Ein Drittel der Menschheit ist zu dick

Übergewicht und Fettleibigkeit verbreiten sich wie eine Epidemie rund um den Globus. 2,1 Milliarden Menschen sind betroffen. Deutschland zählt zu den Top 10.

29. Mai 2014 01:42 Uhr

109 Kommentare | 2



Ein 19-jähriger Einwohner der chinesischen Stadt Shenyang. Er wiegt über 150 Kilo. | © China Daily/Reuters



THE NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ORIGINAL ARTICLE

## Genetic Risk, Adherence to a Healthy Lifestyle, and Coronary Disease

Amit V. Khera, M.D., Connor A. Emdin, D.Phil., Isabel Drake, Ph.D., Pradeep Natarajan, M.D., Alexander G. Bick, M.D., Ph.D., Nancy R. Cook, Ph.D., Daniel I. Chasman, Ph.D., Usman Baber, M.D., Roxana Mehran, M.D., Daniel J. Rader, M.D., Valentin Fuster, M.D., Ph.D., Eric Boerwinkle, Ph.D., Olle Melander, M.D., Ph.D., Marju Orho-Melander, Ph.D., Paul M. Ridker, M.D., and Sekar Kathiresan, M.D.

ABSTRACT

nature human behaviour

nature > nature human behaviour > articles > article

Article | Published: 19 June 2023

### A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality

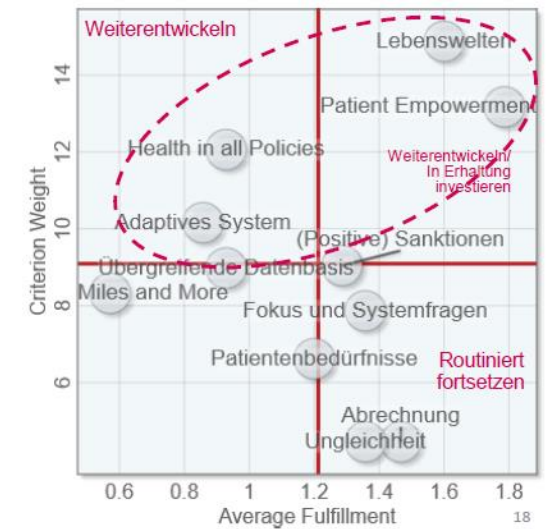
Fan Wang, Yu Gao, Zhen Han, Yue Yu, Zhiping Long, Xianchen Jiang, Yi Wu, Bing Pei, Yukun Cao, Jingyu Ye, Maoqing Wang & Yashuang Zhao

Nature Human Behaviour (2023)

1493 Accesses | 1 Citations | 1276 Altmetric | Metrics

#### Abstract

The associations between social isolation, loneliness and the risk of mortality from all causes, cardiovascular disease (CVD) and cancer are controversial. We systematically reviewed prospective studies on the association between social isolation, loneliness and mortality outcomes in adults aged 18 years or older, as well as studies on these relationships in individuals with CVD or cancer, and conducted a meta-analysis. The study protocol was registered with PROSPERO (reg. no. CRD42022299959). A total of 90 prospective cohort studies including 2,205,199 individuals were included. Here we



GESUNDHEITS-VORSORGE DER ZUKUNFT

Springer Medizin  
Am Forsthaus Gravenbruch  
63263 Neu-Isenburg

www.aerztezeitung.de

# Corona-Pandemie als „Brennglas“ und „Brandbeschleuniger“



English Français **Deutsch** Русский

Suche

REGIONALBÜRO FÜR Europa

Startseite Gesundheits Themen Länder Publikationen Daten und Erkenntnisse Medienzentrum Über uns

Medienzentrum > Hohe Adipositasraten unter Kindern alarmieren angesichts der erwarteten Auswirkungen der COVID-19-Pandemie

### Hohe Adipositasraten unter Kindern alarmieren angesichts der erwarteten Auswirkungen der COVID-19-Pandemie

Kopenhagen, 11. Mai 2021

In einigen Ländern der Europäischen Region der WHO leidet jedes dritte Kind im Alter zwischen 6 und 9 Jahren an Übergewicht oder Adipositas. Die Länder des Mittelmeerraums verzeichnen die höchsten Adipositasraten, doch die Situation dort beginnt sich zu verbessern.

Dies sind nur einige der Ergebnisse eines neuen Berichts der Initiative der Europäischen Region der WHO zur Überwachung von Adipositas im Kindesalter (COSI) über die vierte Runde der Datenerhebung (im Zeitraum 2015–2017), der im Rahmen des in dieser Woche (in virtueller Form) abgehaltenen Europäischen Kongresses zum Thema Adipositas die neuesten Daten, die für Kinder im

Für nähere Auskünfte oder Interviewanfragen zu diesem neuesten COSI-Bericht, wenden Sie sich bitte an:

Tina Kjaer  
Kommunikations- und Pressereferentin  
WHO-Regionalbüro für Europa  
Mobilteil.: +45 30 36 37 76  
E-Mail: [kjaer@who.int](mailto:kjaer@who.int)

Aleksandra Olsen  
Kommunikations- und Pressereferentin  
WHO-Regionalbüro für Europa  
Mobilteil.: +45 61 72 33 91  
E-Mail: [alolsen@who.int](mailto:alolsen@who.int)



Coronavirus in NRW

### Folge der Corona-Maßnahmen: Deutlich mehr überge...

Vermischtes

Freitag, 8. Oktober 2021

Newsletter abonnieren Zur Startseite



ÄrzteZeitung

Springer Medizin Meine ÄZ Suche

Coronavirus Medizin Politik Praxis & Wirtschaft Panorama Specials Kooperationen

Startseite » Panorama » Gesellschaft

### Das Abstandsgebot und seine Folgen

## Droht mit Corona auch eine „Epidemie der Einsamkeit“?

Ein wichtiges Mittel gegen die Ausbreitung des Coronavirus ist Abstand halten. Dies hat aber erhebliche Nebenwirkungen, vor allem – aber nicht nur – für ältere Menschen.

Von Bernhard Sprengel  
Veröffentlicht: 19.10.2020, 14:30 Uhr

✉ f t x



tagesschau

Sendung verpasst?

Inland » Innenpolitik » Psychische Erkrankungen: Corona-Depressionen bei Kindern

### Psychische Erkrankungen

## Corona-Depressionen bei Kindern

Stand: 03.06.2021 06:01 Uhr

Seit Jahren steigt die Zahl der psychischen Erkrankungen bei Kindern. Die Corona-Krise hat diese Entwicklung noch einmal deutlich verschärft. Experten berichten zum Teil von ersten Engpässen an Kliniken.

Von Kaveh Kooshy, rbb



### Coronalockdown macht Kinder psychisch krank

Freitag, 8. Oktober 2021

Newsletter abonnieren Zur Startseite

Berlin – Die Politik der Coronalockdowns hat einer aktuellen Analyse zufolge weltweit zu deutlich mehr Erkrankungen bei Kindern geführt. Das berichtete die Hilfsorganisation [Save the Children](#) heute unter Berufung auf Daten des „Oxford Covid-19 Government Response Trackers“.



# Daseinsberechtigung der Prävention und Gesundheitsförderung bei CoVid...

tagesschau Sendung verpasst?

**FAKTEINDEX** Corona-Mythen

## Starkes Immunsystem genügt nicht

Stand: 19.02.2021 07:13 Uhr

In der Anthroposophen-Szene wird immer wieder behauptet, dass ein gesundes Immunsystem vor einer Covid-19-Erkrankung schütze. Solche Behauptungen sind jedoch nicht belegt.

Von Katharina Schiele, NDR

"Wenn wir ein gutes Immunsystem haben, dann kann uns das Virus überhaupt nichts ausmachen", predigte Dr. Christoph Hueck bei einer Querdenken-Demo in Stuttgart. Der Anthroposoph bildet beruflich Waldorflehrer aus. Nicht nur an Waldorfschulen ist dies ein weit verbreitetes Argument. Auch im Netz stößt man immer wieder auf diese These. Oft schwingt darin mit, dass die Schutz-Maßnahmen gegen das Coronavirus unnötig seien, wenn sich alle gesund ernähren, genug spazieren und Sport machen würden.

### Schützt ein funktionierendes Immunsystem vor einer Covid19-Infektion?

Ob man sich mit dem Coronavirus infiziert oder nicht, hängt nicht davon ab, ob man ein funktionierendes oder ein geschwächtes Immunsystem hat, sondern davon, ob man Virus-Aerosole einatmet oder nicht. Wer Virus-Aerosole einatmet, ist infiziert und dadurch auch potentiell ansteckend. Das verhindert auch ein funktionierendes Immunsystem nicht.

SHARE RESEARCH ARTICLE

## Systems biological assessment of immunity to mild versus severe COVID-19 infection in humans

Prabhu S. Arunachalam<sup>1,\*</sup>, Florian Wimmers<sup>1,\*</sup>, Chris Ka Pun Mok<sup>2,\*</sup>, Ranawaka A. P. M. Perera<sup>3,\*</sup>, Madeleine...

Science 04 Sep 2020; Vol. 369, Issue 6508, pp. 1210-1220; DOI: 10.1126/science.abc6261

Article Figures & Data Info & Metrics eLetters PDF

### Immune profiling of COVID-19 patients

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) has affected millions of people globally, yet how the human immune system responds to and influences COVID-19 severity remains unclear. Mathew *et al.* present a comprehensive atlas of immune modulation associated with COVID-19. They performed high-dimensional flow cytometry of hospitalized COVID-19 patients and found three prominent and distinct immunotypes that are related to disease severity and clinical parameters. Arunachalam *et al.* report a systems biology approach to assess the immune system of COVID-19 patients with mild-to-severe disease. These studies provide a compendium of immune cell information and roadmaps for potential therapeutic interventions.

Science, this issue p. [eabc8511](#), p. 1210

**LUNGENÄRZTE im Netz**

Herausgeber: In Zusammenarbeit mit:

Startseite Arzt/Kliniksuche Unsere Atemwege Krankheiten Untersuchungen Rauchstopp Reha Event-Kalender Suchbegriff

Sie sind hier: [Startseite](#) // [News-Archiv](#) // [Meldung](#)

21.09.2020

## Warum das Immunsystem bei Risikogruppen so schlecht gegen das Coronavirus ankommt

Das haben Forscher der Berliner Charité herausgefunden.

Ältere Menschen und Personen mit Grunderkrankungen haben ein besonders hohes Risiko, schwer an COVID-19 zu erkranken. Was einer der Gründe dafür sein könnte, hat jetzt eine Forschungsgruppe der Charité – Universitätsmedizin Berlin herausgefunden: Bei Risikogruppen werden wichtige Zellen des Immunsystems, die T-Helferzellen, zwar besonders häufig gebildet, sie sind aber in ihrer Funktion eingeschränkt. Diese „Immunbremse“ zu lösen, könnte ein Therapieansatz beispielsweise bei schweren COVID-19-Verläufen sein (siehe *Journal of Clinical Investigation*, Online-Veröffentlichung am 24.8.2020).

Schon früh nach dem ersten Auftreten von COVID-19 wurde flächendeckend dieselbe Beobachtung gemacht: Die Erkrankung verläuft häufig besonders schwer bei älteren Personen und bei Menschen mit Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Wahrscheinlich gibt es eine Reihe medizinischer Gründe dafür, dass der Körper im Alter oder bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen schlechter mit einer SARS-CoV-2-Infektion fertig wird. Ein wichtiger Faktor, so wurde vermutet, könnte das ebenfalls ältere Immunsystem sein. Ein interdisziplinäres Team der Charité hat jetzt Erkenntnisse gesammelt, die diese Vermutung unterstützen.

# Daseinsberechtigung der Prävention und Gesundheitsförderung bei CoVid...

## „Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!“

(vermutlich von Antoine Béchamp, französischer Arzt, Chemiker und Pharmazeut, 1816–1908)



Volker Schmiedel

### Korrespondenzadresse

Dr. med. Volker Schmiedel  
Haldenstr. 1  
CH – 6340 Baar  
E-Mail: v.schmiedel@paramed.ch

### Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-1158-4256>  
EHK 2020; 69: 193  
© MVS Medizinverlage Stuttgart & Co KG  
ISSN 0014-0082

Antoine Béchamp und Louis Pasteur waren erbitterte Gegenspieler. Letzterer setzte auf den Erreger, ersterer auf den Wirt als Hauptursache für die Entstehung von Krankheit. Es gilt nicht als gesichert, wird aber gern kolportiert, dass Pasteur auf dem Sterbebett seinem Widersacher recht gegeben haben soll. Schaut man sich die heutige Diskussion um SARS-CoV 2 und die Corona-Infektionen an, so werden die letzten hundert Jahre Infektiologie und Immunologie ad absurdum geführt. Haben wir denn gar nichts aus den erbittert geführten Debatten im 19. Jahrhundert gelernt?

Wir dürfen heute davon ausgehen, dass das obige Zitat genauso wenig seine absolute Richtigkeit hat wie die gegenteilige Aussage, die nur von der Bedeutung des Erregers ausgeht. Die Wahrheit liegt wohl – wie so oft – in der Mitte. Bei jeder Infektion muss ein Erre-

Die Geschichte der Homöopathie ist eng verbunden mit deren oft erfolgreicher Behandlung bei verschiedenen Epidemien. Keiner wird heute eine Covid-Erkrankung allein mit Homöopathie behandeln wollen. Aber gerade in einer Zeit, in der wir über keine gesicherten und gut wirksamen Medikamente oder eine Impfung verfügen, wäre es töricht, auf eine solche Therapieoption aus ideologischen Gründen verzichten zu wollen.

Auch wenn noch keine interventionellen Studien zur Prävention oder Therapie von Corona existieren, gibt es zahlreiche evidenzbasierte Erkenntnisse zur Behandlung anderer viraler Infektionen mit Nährstoffen, dass die Stärkung des Immunsystems mit diesen einfachen und praktisch nebenwirkungsfreien Substanzen fester Baustein einer ganzheitlichen Immuntherapie sein sollte.

## Methoden der „Stärkung des Immunsystems“

### Lebensstilbezogene Methoden:

- **Gesunde Ernährung** = „bunte Küche“: ausgewogen, naturbelassen („Bio“), reichlich frisches Obst und Gemüse (Beeren, Kreuzblütler-Gemüse, Hülsenfrüchte), Ballaststoffe, Omega-3 (fettreiche Hochseefische), evtl „Superfood“ (Cranberry, Acerola), Flüssigkeitszufuhr
- **Aerober Ausdauersport** (insbes. Outdoor)
- Ausreichender, **regenerativer Schlaf**
- Meiden von Umwelttoxinen (molekularer Stress)
- Restriktion von Nikotin, Suchtsubstanzen und Alkohol
- Sauna, Wechselduschen

### Spezifische Massnahmen:

- **Mikronutrienten:** Vitamin D, A, C, B<sub>6,12</sub>, E, Folsäure, Selen, Zink, Omega 3-Öle (EPA, DHA), evtl. Glutathion, DHEA
- Pro-, Präbiotika (Wirkung via Mikrobiom)
- **Stress-Management** (Work-Life-Balance, Achtsamkeit, evtl. VARESE bzw BERN)

Prof. Dr. med. Alfred Wolf, Universität Ulm, 2021

# Zukunft: Megatrend Gesundheit!



Gesellschaft für Prävention

## Das neue holistische Gesundheitsbewusstsein

Mittlerweile durchdringt der Megatrend Gesundheit alle Bereiche unseres Alltags und definiert ganze Lebensstile. Vor allem seit der Pandemie ist die Bedeutung von körperlicher Unversehrtheit zu einer Schlüsselressource geworden. Wissenschaft, Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen erfahren eine ganz neue Wertschätzung, zugleich geht der Zuwachs an Gesundheitswissen in der Bevölkerung mit neuen Ängsten – etwa einer Verstärkung des Trends [Germophobia](#) – einher.

Durch den Kampf gegen die Pandemie sowie die Auswirkung von Covid-19 auf das mentale Befinden entsteht ein neuer Fokus auf Gesundheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Die Gestaltung der Umwelt im Sinne der Gesundheit aller wird zur zentralen Zukunftsaufgabe, denn das Gesundheitsverständnis wird im Allgemeinen holistischer gedacht.

Bei Gesundheit geht es künftig immer weniger um die kleinteilige Betrachtung eines Individuums oder gar eines spezifischen Leidens, sondern sie wird ganzheitlicher betrachtet: Ein bestimmtes Symptom lässt sich nicht losgelöst vom restlichen Körper betrachten und der Körper nicht losgelöst von dem psychischen Empfinden des Individuums, seinen **Verhaltensmustern**, seinem **Lebensstil**, seinen **Gewohnheiten**, seiner **sozialen Eingebundenheit**, seiner **Arbeitsumgebung** und seiner **Umwelt**.

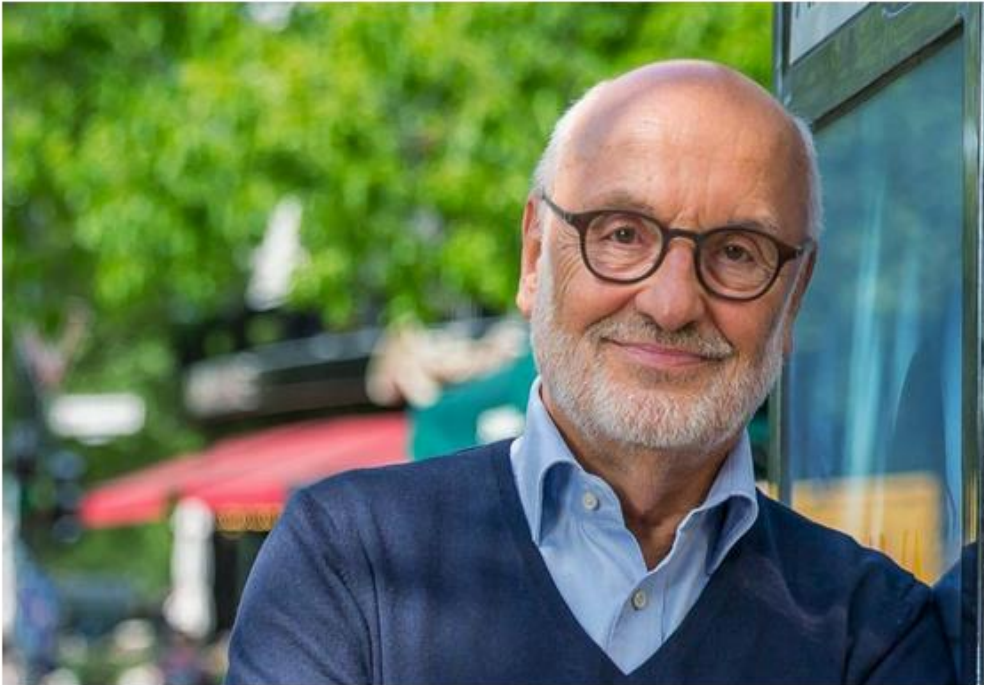
Die Kontexte, die in die individuelle Gesundheit mit hineinspielen, werden immer komplexer. Zunehmend geht es beim Thema Gesundheit nicht nur um die Verantwortung der oder des Einzelnen, sondern um ein **komplexes Wirkungsgefüge**. Viele Einflüsse liegen somit außerhalb der Kontrolle des einzelnen Individuums. Dieses ganzheitliche Konzept **Holistic Health** bezieht demnach nicht nur Körper und Geist, sondern auch die **menschliche Umwelt** mit ein – bis hin zur **globalen Ebene**. Denn schlussendlich hängt die **Gesundheit des Einzelnen** auch von der **Gesundheit des Planeten** ab.

### Gesundheit: Trendbegriffe und ihre Definitionen

Unser Glossar liefert Ihnen einen kompakten Überblick der aktuell wichtigsten Trendbegriffe rund um die Zukunft des Megatrends Gesundheit.

INTERVIEW JENS CORSSEN

## Zuversicht in der Krise: "Man kann zum Boss seiner Gedanken werden"



Erfolgscoach und Diplompsychologe Jens Corssen: "Viele Menschen denken, dass es glücklich macht, viel zu besitzen oder viel zu machen. Das kann ich nicht bestätigen."

© Michael Hübner



von Jennifer Köllen

19.04.2023, 14:28 • 4 Min.

**GEO**

**Krieg, Inflation, Klimawandel:** Derzeit sind wir täglich von deprimierenden Nachrichten umgeben. Wie bleibt man in so schwierigen Zeiten zuversichtlich?

Diplompsychologe Jens Corssen erklärt im Interview, warum Glück nicht nur von äußeren Umständen abhängt, sondern auch von unserer Einstellung zum Leben.

**Sein Tipp: Raus aus der Opferrolle**

**Wie?**

- Nicht Opfer der eigenen Erwartungen werden!
- Aktiv und selbstbestimmter werden, „Das Heft in die Hand nehmen“!
- Resilienz steigern!
- Achtsam mit sich und der Umwelt umgehen
- Unterstützende und soziale Umfeldler suchen und aufbauen

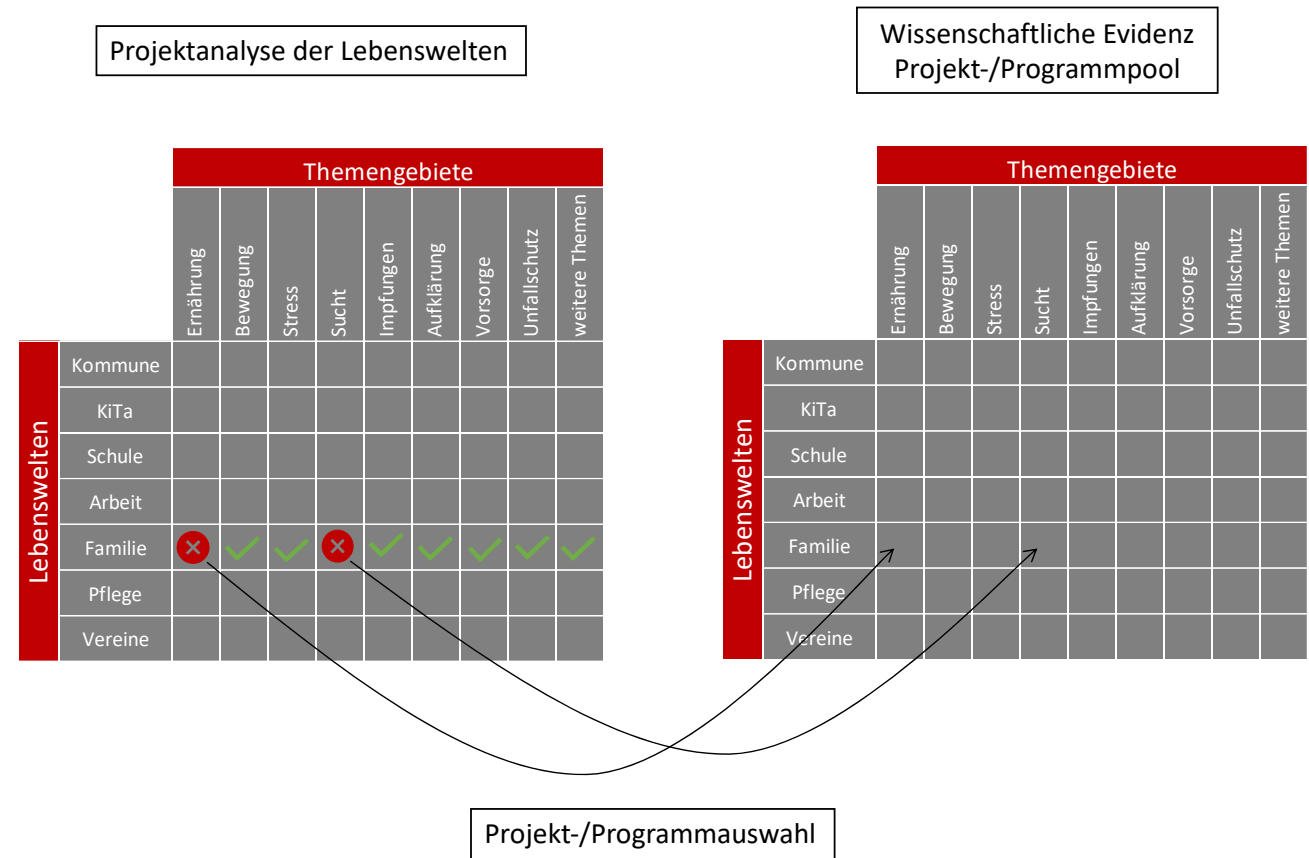


## Projektansätze (Auswahl)

# Die Präventionsmatrix in der Übersicht

## Warum?

- Systematische Analyse von Bedarfen (in Bezug auf Settings, Zielgruppen und gesundheits-relevanten Themen der Prävention und Gesundheitsförderung)
- Sicherstellung der gesundheitlichen Chancengleichheit (in Bezug auf Involvement und Partizipation)
- Grundlage einer aussagekräftigen Begleitforschung und Evaluation
- Und damit:
  - Sicherstellung einer leitfadiskonformen Umsetzung
  - Abgleich mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen des GPeV-Wissenschaftsforums (siehe Grafik)



# Präventionsmatrix - Prozessübersicht



Zunächst werden allgemeine demografische Informationen erfasst. Im zweiten Schritt findet eine individuelle Analyse der einzelnen Lebenswelten statt. Daraus ergeben sich die abschließende Analyse und Evaluation.

# „Jugendkultur Gaming & Esport“: Präventions-, Informations- und Schulungsprogramm



Gesellschaft für Prävention

02. Juni 2023, Prof. Dr. Mathias Bellinghausen

## „BEFES – Befähigung für esport“

Biopsychosoziales ausgerichtetes Präventions-, Informations- und Schulungsprogramm für Eltern mit Kindern und Lehrpersonal zum Thema „Jugendkultur Gaming und eSport“

**Vorgelegt von:** Prof. Dr. Christopher Grieben, Prof. Dr. Mathias Bellinghausen – GPeV gem. e.V., Bonn

Patrick Baur – Doppelpass Digital GmbH, Solingen

Dirk Lensch – Event.Spaces Cologne, esports training

N.N.

**den/ dem:** Partner aus Sport, Versicherung und Bildung, sonstigen Interessenten.

**Zielgruppen:** a) Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 9 Jahren (verkürzte Veranstaltung 10-13.30 Uhr)  
b) Eltern mit Kindern im Alter von 10 bis 16 Jahren (12 Familien pro Veranstaltung)  
c) Lehrpersonal/ Erzieher\*innen aus Grund- und weiterführenden Schulen

**Zeitraum/ Dauer:** ab Juli 2023 nach Bedarf, jeweils ganztägig (ca. 11.00-18.00 Uhr, inkl. Pausen und Spielen)

**Inhalt/ Durchführung:** Den Teilnehmenden wird durch ausgewiesene Experten aus der Prävention- und Gesundheitsförderung, Gesundheitssport sowie dem Esport ein verantwortungsvoller Umgang mit Esport und Gaming vermittelt, um einerseits die Vorteile digitalen Sport und Spielens zu nutzen und andererseits gesundheitliche Gefahren frühzeitig zu erkennen. Dazu gehört in Theorie und Praxis in Schulungsräumen und an Gaming-Tower (Angabe der Dauer in Minuten):

- Einführung in, und Systematisierung der Welt des Esports und Gaming (60)
- Physische und psychische Voraussetzungen im esport (Leistungsbereich) und Gaming (45)
- Allgemeine Hinweise und Ausgleichsprogramme zu Ernährung, Bewegung und Entspannung (90)
- Umfangreicher Nutzenstiften und Vergemeinschaftungspotenziale (45)
- Gefahrenpotenziale, Suchtprävention und Früherkennung (60)
- Aktive Pausen und Getränke, gemeinsames Bewegen und Spielen (150)

**Kosten:** a) 109 €/ Familie oder Lehrperson (bei mind. 10 Teilnehmenden)  
b/c) 199 €/ Familie oder Lehrperson (bei mind. 10 Teilnehmenden)  
2.499 € pauschal als partnerschaftlicher Presenter (bis zu 12 Familien/ Teilnehmende)

Hinweis: Preise gelten bei Durchführung vor Ort in Köln oder Solingen, Schulung an anderen Austragungsorten möglich, auch mobil an Wunschort, Kosten werden dann individuell berechnet.

**Nachweis:** Familien (Teilnahmenachweis der GPeV), Lehrpersonal (Teilnahmenachweis der DHGS)

**Kooperationspartner:** DHGS - Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport, Berlin/ Köln/ Ismaning  
GPeV - Gesellschaft für Prävention e.V., Bonn

## Zielgruppen:

- Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 9 Jahren (verkürzte Veranstaltung 10-13.30 Uhr)
- Eltern mit Kindern im Alter von 10 bis 16 Jahren (12 Familien pro Veranstaltung)
- Lehrpersonal/ Erzieher\*innen aus Grund- und weiterführenden Schulen

## Inhalt/ Durchführung:

Den Teilnehmenden wird durch ausgewiesene Experten aus der Prävention- und Gesundheitsförderung, Gesundheitssport sowie dem Esport ein verantwortungsvoller Umgang mit Esport und Gaming vermittelt, um einerseits die Vorteile digitalen Sport und Spielens zu nutzen und andererseits gesundheitliche Gefahren frühzeitig zu erkennen. Dazu gehört in Theorie und Praxis in Schulungsräumen und an Gaming-Tower (Angabe der Dauer in Minuten):

- Einführung in, und Systematisierung der Welt des Esports und Gaming (60)
- Physische und psychische Voraussetzungen im esport (Leistungsbereich) und Gaming (45)
- Allgemeine Hinweise und Ausgleichsprogramme zu Ernährung, Bewegung und Entspannung (90)
- Umfangreicher Nutzenstiften und Vergemeinschaftungspotenziale (45)
- Gefahrenpotenziale, Suchtprävention und Früherkennung (60)
- Aktive Pausen und Getränke, gemeinsames Bewegen und Spielen (150)



*„Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten,  
sondern auch ansteckende Gesundheit“ (Kurt Hahn)*

