



Gesunde Denkmuster

Was bedeuten Gesundheit und Krankheit in Politik, Medizin, Pharmaindustrie, bei Versicherungen oder in der Rechtsprechung? Die Autorin scheint mit ihren Erörterungen Eulen nach Athen zu tragen. Doch wer anfängt darüber nachzudenken, merkt schnell, dass das nicht stimmt. Meist wird das eine mit dem Verweis auf das andere definiert: Krankheit gilt als regelwidriger Zustand, als Abweichung von Gesundheit, Gesundheit sei mehr „als die Abwesenheit von Krankheit“, wie die WHO dies formuliert. Doch wo ist die Grenze zu ziehen und in welchem Verhältnis stehen sie zueinander? In dem didaktisch herausstechenden Buch wird zudem diskutiert, was den Begriff der Behinderung kennzeichnet oder was die Besonderheit psychischer Störungen ausmacht. Die Professorin für Rehabilitationspsychologie an der Universität Dortmund behandelt Krankheitsmodelle vom biomedizinischen Modell über das Risikofaktorenkonzept bis hin zu Konflikttheorien. In gleicher Weise stellt sie Gesundheitsmodelle wie das Salutogenese- oder Resilienzmodell vor. Außerdem sind sozialepidemiologische Modelle wie die Lebenslauf- und Verhaltensperspektive inkludiert. Jedes Kapitel ist als Lerneinheit mit treffenden Einführungstexten und Lehrfragen aufgebaut. Dies macht das Buch zu einem hervorragenden Unterrichtsmaterial für alle gesundheitswissenschaftlichen Fächer. Es ist aber genauso anregend für die Praxis und hilft, die eigene Position zu hinterfragen und sich eine Meinung über Gesundheitsformen zu bilden. [uk]

Franke A:

Modelle von Gesundheit und Krankheit.

Verlag Hans Huber, Bern, 2. Auflage (2010), 271 Seiten.
ISBN 978-3-456-84830-3,
Preis: € 29,95.

Coach statt Couch

Seelisches Wohlbefinden und körperliche Fitness sind dafür verantwortlich, dass wir uns ausgeglichen, belastbar und rundum wohlfühlen. Körperliche Krankheiten, psychische Belastungen und Familienprobleme können einen jedoch schnell aus der Bahn werfen. Kann man sich selbst nicht mehr aufrichten, kommt „Gesundheitscoaching“ ins Spiel. Doris Ostermann erläutert nicht nur bekannte Gesundheitsmodelle, sondern widmet sich auch der Messung von Gesundheit und ressourcentheoretischen Ansätzen. Welche Möglichkeiten hat ein Mensch, um schwierige Situationen zu bewältigen? Sie erklärt, wie durch Beraten, Begleiten und Unterstützen Klienten ihre Gesundheit erhalten oder wiederherstellen können und was unter integrativem Gesundheitscoaching zu verstehen ist. Aus Interviews mit Gesundheitsexperten leitete sie 14 Thesen ab. Eine davon lautet „Gesundheitscoaching ist maßgeschneiderte Beziehungsgestaltung“ (These 8) und sieht den Klienten als „Experten seiner Gesundheit“. Das impliziert auch, dass Ziele und Inhalte von den Klienten vorgegeben werden (These 5) und die genderspezifische Sichtweise berücksichtigt wird (These 7). Wichtig ist, dass die Selbstverantwortung und die Selbstheilungskräfte eines Menschen nicht übergangen werden, denn: „Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können.“ (A. Lincoln). Ernährung wird nur am Rande behandelt, ungeachtet dessen können die Ansätze fürs Coaching auch für die Ernährungsberatung übernommen werden. [bt]

Ostermann D:

Gesundheitscoaching. Integrative Modelle in Psychotherapie, Supervision und Beratung.

Verlag Hans Huber (2009),
304 Seiten.
ISBN 978-3-456-84701-6,
Preis: € 49,95.

Dickes Paradies

Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Ardel-Gattinger unterstützt seit Jahren mit psychologischer Expertise Übergewichtige im Widerstehen üppiger Verlockungen. Nun liegt das Produkt einer ihrer Forschungsarbeiten vor: ein interdisziplinäres Testsystem, das die Interventionserfolge bei Adipositas und anderen Lebensstilerkrankungen von Kinder/Jugendlichen und Erwachsenen evaluiert. Wurden bisher vorwiegend medizinische Kriterien wie der Gewichtsverlust bewertet, so werden hiermit auch die Früchte der Bemühungen von Ernährungs- und Sportexperten sowie Psychologen sichtbar. AD-EVA enthält neben einer sportmotorischen Testbatterie für Kinder/Jugendliche einen Fragebogen, der zehn Skalen zusammenfasst: u. a. Lebensqualität, Bewegungsmotivation, Körperbild, pathogenes und emotionsbezogenes/genussvolles Essverhalten, Sucht nach übermäßigem Essen, klinische Essstörungen sowie – innovativ und vielversprechend – Nahrungspräferenzen. Denn es konnte gezeigt werden: Nur was man gerne isst, steht auch langfristig auf dem Speiseplan. Und die Gefahr des Underreportings ist geringer. In dem Theoriemanual werden der Forschungsstand und das an 10 000 Personen entwickelte Testverfahren beschrieben. Die Praxishefte enthalten Angaben zu Auswertung und Interpretation sowie Normwerte für alle Gewichtsgruppen. Ein dickes Ding. Aber hilfreich für alle in der Therapie und Prävention Tätigen. Bleibt zu hoffen, dass Adam und Eva auch beim Ausfüllen durchhalten. [sd]

Ardelt-Gattinger E, Meindl M:

AD-EVA: Interdisziplinäres Testsystem zur Diagnostik und Evaluation bei Adipositas und anderen durch Ess- und Bewegungsverhalten beeinflussbaren Krankheiten.

Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern (2010), Box mit Theoriemanual, Testmanuale für Erwachsene und Kinder/Jugendliche, Frage- und Auswertebögen (Modul 1) sowie Fitness-Testbatterie (Modul 2). Preis: € 253,00 (Teile auch einzeln beziehbar).

Werkzeuge für die Eigen-PR

In der (Ernährungs-)Beratungsbranche spitzt sich der Wettbewerb zu. Doch wie positioniere ich mich und meine Praxis unverwechselbar? PR für die eigene Person ist gefragt! Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Mittel der PR zu nutzen. Im Auftrag der Kommunikations-Agentur zweiblick//kommunikation® hat die Ernährungswissenschaftlerin Christina Uthof mit diesem Handbuch eine PR-Toolbox für Selbstständige im Ernährungs- und Gesundheitssektor erarbeitet. Ihr Know-how gewann sie aus schriftlichen Befragungen und aus Leitfadenterviews mit einzelnen Meinungsführern dieser Berufszweige. Eingestiegen wird mit den Grundlagen, auf denen die späteren praktischen Anwendungen aufgebaut sind: Man erfährt von den rechtlichen sowie ethischen Vorgaben in der Kommunikation, und ein detaillierter Leitfaden lotst durch die eigene Kommunikationsplanung. In den folgenden Kapiteln widmet sich Uthof der Presse- und Medienarbeit sowie der Veranstaltungsorganisation. Zudem beleuchtet sie Visitenkarten, Praxisschilder sowie Newsletter und gibt Tipps zum Web-Auftritt. Auch das eher trockene Gebiet Budgetierung und Kostenkontrolle wird hilfreich auf drei Seiten angeschnitten. Die Toolbox ist prall gefüllt mit einfach anzuwendenden Praxis-Werkzeugen. Für Anfänger in den Bereichen Gesundheitskommunikation und Präsentation ist sie ein erster Leitfaden, Fortgeschrittene können ihre bisherigen Erfahrungen mit weiteren Anregungen aufpeppen und ihr Netzwerk enger spinnen. [uk]

zweiblick//kommunikation® (Hrsg.):

Kommunikations-Toolbox für Selbstständige im Ernährungs- und Gesundheitssektor.

Agentur zweiblick, München (2009), 136 Seiten, Abbildungen, broschiert. Preis: € 24,90 zzgl. Versandkosten. Nicht im Handel erhältlich, Bestellmöglichkeit unter: kommunikation@zweiblick.com