

Gleichstellung versus Gleichbehandlung – Lebensstil als Medizin



“

Vor einigen Jahrzehnten sprachen wir über den sozioökonomischen Status Einzelner. Und dieses Thema wird weder verschwinden noch sich verbessern. Es scheint sogar, dass sich das Problem verschärft.

Dr. Dexter Shurney





“

Wir haben festgestellt, dass Patient*innen mit diesen Grunderkrankungen ein 12-mal höheres Risiko haben, an COVID zu sterben, als gesunde Menschen. All das hängt zusammen – Diabetes, Adipositas, aber auch der Zustand unseres Immunsystems.

– Dr. Dexter Shurney

Ungleichheiten beim Auftreten chronischer Krankheiten

Für viele Menschen war die Pandemie mit Stress, Ängsten und Sorgen verbunden. Als sich COVID-19 weltweit ausbreitete, konnte man beobachten, dass zwei sich überschneidende Bevölkerungsgruppen mit hohem Risiko am stärksten von schweren Verläufen betroffen waren und die meisten Todesopfer verzeichneten – chronisch Kranke und Angehörige ethnischer Minderheiten.

Angehörige ethnischer Minderheiten leiden häufiger an chronischen Erkrankungen, wodurch sie häufig bereits in jüngeren Jahren einen schlechteren Gesundheitszustand aufweisen.

Jedes Jahr wird bei einer exponentiell wachsenden Zahl junger Menschen eine chronische Erkrankung diagnostiziert. [Mehr als 340 Millionen Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 19 Jahren gelten heute als übergewichtig oder fettleibig.](#) Personen mit zwei oder

mehr chronischen Erkrankungen werden heute unabhängig von ihrem Alter in die gleiche Risikogruppe eingestuft wie über 70-Jährige. Noch schlimmer ist, dass diese Erkrankungen bedingt durch Faktoren wie dem begrenzten Zugang zu gesundheitlicher Aufklärung und gesunder Ernährung sowie einer gewissen Zurückhaltung bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen in wirtschaftlich benachteiligten Bevölkerungsgruppen und ethnischen Minderheiten häufiger auftreten.

Warum weisen diese marginalisierten Bevölkerungsgruppen sowohl einen höheren Anteil an vermeidbaren chronischen Erkrankungen als auch an schweren COVID-Verläufen auf? Die Ursache liegt in den sozialen Determinanten für Gesundheit – das familiäre Umfeld, die Bildung, die soziale Unterstützung, die Wohngegend und die beruflichen Chancen – mit denen die Personen aufwachsen und leben, und die sie daran hindern, ein möglichst gesundes Leben zu führen, indem sie es ihnen erschweren oder gar unmöglich machen, das Konzept der Lebensstilmedizin umzusetzen.

Was ist Lebensstilmedizin?

Lebensstilmedizin ist ein individualisierter medizinischer Ansatz, der Ernährung, körperliche Aktivität, Schlaf, Stressbewältigung, soziale Beziehungen und Freizeitgewohnheiten einbezieht, um den Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen, indem die grundlegende Ursache von Gesundheitsrisiken und Erkrankungen angegangen wird.

Dr. Dexter Shurney vergleicht Lebensstilmedizin mit der Pflege eines Gartens. Genau wie eine Pflanze, die ausreichend Sonnenlicht, Wasser und Nährstoffe benötigt, um zu wachsen, braucht der Körper die ausreichende Menge an Schlaf, Bewegung und guter Ernährung, um gesund zu sein und zu bleiben. Wenn diese Faktoren im Gleichgewicht sind, verbessert sich der Zustand des Immunsystems und das Risiko für Krebs, Diabetes, Übergewicht und Depression sinkt.

Lebensstilmedizin ist eindeutig ein mächtiges Instrument zur Verbesserung des Gesundheitszustands sowohl für gesunde als auch für gefährdete Personen. Studien ergaben, dass Lebensstilinterventionen wie Diabetes-Präventionsprogramme bei der Vorbeugung von Typ-2-Diabetes wesentlich effektiver sind als die Einnahme von verschreibungs-

pflichtigen Medikamenten wie Metformin, und die Inzidenz des Typ-2-Diabetes um 58 % senken können.

Doch wenn die soziale, kulturelle oder wirtschaftliche Situation einer gefährdeten Person sie nicht dazu motiviert, einen gesunden Lebensstil zu führen, dann hat diese Person auch nicht die gleichen Chancen, eine chronische Erkrankung zu verhindern oder ihr Auftreten zu verzögern. Zum Beispiel erreichte die Ernährungsunsicherheit bereits vor der Pandemie mit 135 Millionen Betroffenen einen Rekordwert – mittlerweile sind weltweit 296 Millionen davon betroffen. Angesichts der Tatsache, dass Ernährung ein wesentlicher Bestandteil der Lebensstilmedizin ist, bedeutet das, dass mehr als 296 Millionen Menschen nicht in der Lage sind, ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Und da immer mehr Menschen auf die Versorgung durch Lebensmitteltafeln angewiesen sind und auf billige, nährstoffarme und stark verarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen, sehen wir einen unnatürlichen Anstieg von Fettleibigkeit und Mangelernährung unter den benachteiligten Bevölkerungsgruppen.

“

Wir stehen vor dem Paradox, dass wir überernährt und fettleibig und gleichzeitig eigentlich mangelernährt sind. Die beiden Dinge schließen sich gegenseitig nicht aus. Wir sind mangelernährt und trotzdem überernährt.

– Dr. Dexter Shurney



Chancengleichheit schaffen

Wenn wir uns die Lebensumstände, die unterschiedlichen Arbeitsumgebungen und die bestehenden zugrunde liegenden Erkrankungen der Menschen ansehen, die am stärksten von COVID-19 und früher Sterblichkeit betroffen sind, fangen wir an zu verstehen, warum ethnische Minderheiten unverhältnismäßig stark von der Pandemie betroffen sind. Das Problem ist nicht, dass diese Hochrisikogruppe sich aktiv für ein schlechtes Gesundheitsverhalten entscheidet, sondern vielmehr, dass ihr die Möglichkeiten für einen gesunden Lebensstil verwehrt bleiben.

Um die Gesundheit marginalisierter Bevölkerungsgruppen zu verbessern, müssen zunächst einmal alle Menschen Zugang zu den gleichen Möglichkeiten haben. Fehlende Chancen führen zu Langzeitstress, der sich auf unseren Körper auswirkt und uns körperlich und mental erschöpft, ein Zustand, den Dr. Shurney als Ermüdung bezeichnet.

Um faire und gleiche Konditionen für alle zu schaffen, müssen wir mehr als nur nach Gleichbehandlung streben, die darauf abzielt, allen dieselben Mittel zur Verfügung zu stellen, um erfolgreich zu sein. Fokussieren wir uns nur auf die Gleichbehandlung, ignorieren wir die individuellen Bedürfnisse der Menschen und die Ungleichheiten bleiben bestehen. Gleichstellung hingegen berücksichtigt Hindernisse, die benachteiligte Bevölkerungsgruppen davon abhalten, einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen. Inwiefern behindern sie ihre Lebensumstände? Haben sie eine hochwertige Bildung erhalten? Von wem werden sie beeinflusst? All diese Faktoren beeinflussen die Art und Weise, wie wir unser Bestreben um verbesserten Zugang und mehr Chancen angehen sollten.

In Bezug auf das Thema Ernährung bedeutet das, dass wir benachteiligte Bevölkerungsgruppen nicht einfach mit frischen Lebensmitteln, Vollkornprodukten und mageren Eiweißen versorgen können in der Erwartung, dass sich dadurch ihre Essgewohnheiten verbessern. Es ist wichtig, die Psychologie hinter dem, was die Menschen essen, zu verstehen. Bei marginalisierten Bevölkerungsgruppen, die bisher kaum mit gesunden Lebensmitteln in Berührung kamen, müssen wir die Gewöhnung an ungesunde verarbeitete Lebensmittel und das mangelnde Wissen über die Zubereitung gesunder und vollwertiger Mahlzeiten berücksichtigen. Es geht also nicht nur um die Möglichkeit, nährstoffreiche Lebensmittel zu erhalten, sondern auch darum, sich mit den schlechten Lebensgewohnheiten, die sich mitunter über Jahre oder sogar bereits ein Leben lang verfestigt haben, auseinanderzusetzen und diese hoffentlich durch eine Mischung aus Aufklärung, Zugangsmöglichkeiten und Bildung durch gesündere Gewohnheiten abzulösen.

“

Wenn wir uns die verschiedenen Ebenen anschauen, auf denen die sozialen Determinanten existieren, dann müssen wir sicherstellen, dass wir in einer Art und Weise handeln, die für Gleichstellung und Gerechtigkeit sorgt und allen Menschen das gibt, was sie brauchen, um erfolgreich zu sein.

Dr. Dexter Shurney

“

Wir erkennen immer mehr, dass es nicht um die ethnische Herkunft geht, sondern um Risiken und mangelnde Chancen.

– Dr. Dexter Shurney



Veränderungen auf Unternehmensebene vorantreiben



“

Sie müssen sich bei allem stets mit der eigentlichen Ursache auseinandersetzen und diese unter dem Gesichtspunkt von Gleichstellung versus Gleichbehandlung betrachten.

– Dr. Dexter Shurney

Beginnen Sie noch heute damit, eine gerechtere Arbeitsumgebung zu schaffen, indem Sie die folgenden Maßnahmen umsetzen:

Identifizieren Sie Möglichkeiten für Veränderungen

Schauen Sie sich Zahlen und Fakten an. Führen Sie Umfragen zu Mitarbeiterengagement und -zufriedenheit durch. Bilden Sie Mitarbeitergruppen und geben Sie ihnen die Möglichkeit, sich Gehör zu verschaffen. Einigen Sie sich dann mit dem Management für den Anfang auf zwei oder drei strategische Initiativen.

Legen Sie Ziele und Richtwerte fest

Bezahlung, Lern-, Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten und Beförderungen. Dies sind einige der Punkte, die Sie berücksichtigen sollten, wenn es darum geht, Ihre Ziele für ein gerechteres Arbeitsumfeld festzulegen und Ihr Unternehmen auf dem richtigen Weg zu halten.

Überdenken Sie Ihre Einstellungspraktiken

Unbewusste Vorurteile beeinflussen Menschen mehr als sie denken. Aber Wissen und Sensibilisierung durch entsprechende Schulungen können den Einfluss dieses Phänomens auf Ihr Unternehmen deutlich verringern. Arbeiten Sie eng mit Ihrem Recruiting-Team zusammen, um herauszufinden, wie Sie die Einstellungspraktiken gerechter gestalten können.

Führen Sie einen soliden Einarbeitungsprozess ein

Egal ob Sie Ihre neuen Mitarbeitenden vor Ort oder [remote einarbeiten](#), dies ist die Gelegenheit für Ihr Unternehmen, wirklich etwas zu bewirken. Neu eingestellte Mitarbeitende ausreichend zu unterstützen und ihnen eine Mentorin oder einen Mentor zur Seite zu stellen kann zu ihrem Erfolg beitragen, insbesondere, wenn sie aus einem benachteiligten Umfeld stammen.

Passen Sie Ihre BGM-Strategie an

Durch verstärkte Bemühungen um das [Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden](#) und die Bereitstellung von personalisierten Tools zur Gesundheitsprävention für gefährdete Mitarbeitende kann Ihr Unternehmen Hindernisse überwinden und ein gesünderes und gerechteres Arbeitsumfeld schaffen.

Leben zum Guten verändern.®

Sind Sie bereit, ein gesünderes und
gerechteres Arbeitsumfeld zu schaffen?
Fordern Sie weitere Informationen an
und beginnen Sie jetzt!

Anfrage senden



Weitere Informationen finden Sie unter virginpulse.com
Besuchen Sie uns auf [Facebook](#) | [Twitter](#) | [LinkedIn](#)