

IN DIESER AUSGABE

04

Lorem ipsum

Gent, et ducium facest ent quam nim utem ius est, eosant utem illorio nsequunditem re, cuptaera audi ulparum, eostia vit

05

Lorem ipsum

Gent, et ducium facest ent quam nim utem ius est, eosant utem illorio nsequunditem re, cuptaera audi ulparum, eostia vit

06

Lorem ipsum

Gent, et ducium facest ent quam nim utem ius est, eosant utem illorio nsequunditem re, cuptaera audi ulparum, eostia vit

08

Lorem ipsum

Gent, et ducium facest ent quam nim utem ius est, eosant utem illorio nsequunditem re, cuptaera audi ulparum, eostia vit

10

Lorem ipsum

Gent, et ducium facest ent quam nim utem ius est, eosant utem illorio nsequunditem re, cuptaera audi ulparum, eostia vit

Industry Managerin: **Sophia Rüscher-Fussenegger, MBA**, Sales Director: **Florian Rohm, BA**Lektorat: **Sophie Müller, MA** Layout: **Juraj Prikopa, Daniela Fruhwirth** Managing Director: **Bob Roemké**Medieninhaber: **Medioplanet GmbH**, Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU 64759844 · FN 322799f FG WienImpressum: medioplanet.com/at/impressum/Distribution: **Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H.**, Druck: **Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG**Kontakt bei Medioplanet Tel: **+43123634380**E-Mail: hello-austria@medioplanet.com E.T: 29.09.2022

Bleiben Sie in Kontakt:

[@MedioplanetWorld](https://www.facebook.com/MedioplanetWorld) [@austriamedioplanet](https://www.instagram.com/austriamedioplanet)

VORWORT



Es gibt sie nur einmal: Die Gesundheit

Tausende gibt es. Die Rede ist von unterschiedlichen Krankheiten, und viele davon wollen uns an den Kragen. Ein guter Grund, weshalb gesund bleiben und gesund werden zwei der relevantesten Themen sind, die uns Menschen ein Leben lang begleiten.



Martina Hagspiel

Gründerin Kurvenkratzer & Patient
Advocat

Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen

Dies ist kein Problem, würde man meinen, Zugang zu Information ist heute leichter denn je.

Der rechte Zehennagel schmerzt? Auf Seite 3 der Google-Treffer weiß ein Beitrag im Forum der Beinamputationen ganz genau, dass es mit schmerzenden Zehennägeln begonnen hat.

Jede Sekunde wird um ein Vielfaches mehr an Informationen über das Internet verbreitet, als noch vor 20 Jahren in Summe darin gespeichert war. Dementsprechend schnell wächst auch die Fülle der gesundheitsbezogenen Informationen; schon jede zwanzigste Suchanfrage im Internet dreht sich um ein Gesundheitsthema. Aber Achtung: Google weiß viel, hat aber niemals studiert.

Nicht selten stehen widersprüchliche Inhalte direkt nebeneinander. Aus der bestehenden Informationsflut die zuverlässigen und relevanten Inhalte auszuwählen, sie zu bewerten, ihre Vertrauenswürdigkeit zu bestimmen und dann auf den eigenen Lebensalltag anzuwenden ist schwer.

Digitalisierung und Systemrelevanz

Der Vorteil zuerst: Die Digitalisierung hat den Zugang zu Gesundheitsinformationen deutlich niedrigschwelliger gemacht.

Leider wurde der Wissenserwerb dabei aber weder erleichtert noch vereinfacht. In erster Linie verwirrt das Überangebot – und es ist schwierig geworden, valide Informationen von Humbug abzugrenzen. Wie soll man sich in dieser Flut zurechtfinden? Spätestens hier kommt nun die Gesundheitskompetenz ins Spiel und ab jetzt wird's auch kompliziert, denn ohne Bildung geht in dem Fall ... nichts.

Wenn uns die Pandemie eine Sache gelehrt hat, dann wie widersprüchlich Gesundheitsthemen wahrgenommen, verstanden und gelebt werden.

Um flächendeckend die individuelle Gesundheitskompetenz zu stärken, ist ein systemischer Ansatz notwendig. Es ist

Zeit, die Rahmenbedingungen zu ändern. Ein entscheidender Aspekt dabei ist die Bildung: Gesundheitskompetenz muss ein Teil des Bildungsauftrages werden.

Ab dem Kindergartenalter können gesundheits- und krankheitsbezogene Themen in die formale Bildung mitaufgenommen werden, natürlich altersadäquat verpackt. Nur so kann auch ein kultureller Wandel hin zu mehr Eigenverantwortung für den eigenen Körper gelingen.

Und das alles jetzt ohne Schnitzel?

Das zehnte Schnitzel muss auch noch? Vor zehn Jahren wolltest du mit dem Rauchen aufhören? Seit 2 Jahren bist du stiller Sponsor:in im Fitnessstudio? Keine Sorge, kennen wir alle.

Gesundheitskompetenz hat ja nicht nur etwas mit einer verbesserten Internetrecherche zu tun. Oft geht es um das Verstehen von medizinischer Evidenz, um in Anlehnung mit dem ärztlichen Personal gesundheits- und krankheitsbezogene Entscheidungen treffen zu können.

Es geht darum, qualitativ gesicherte Informationen zu verstehen. Es geht aber auch um das Vermeiden von Krankheiten, um Früherkennung, Prävention und Vorsorge. So gelingen verantwortungsvolle Entscheidungen und Mündigkeit in der medizinischen Kommunikation. Und wie man das tägliche Schnitzel ersetzen könnte, lernt man dort auch.

Schau in den Spiegel. Wer dich da anschaut, hat die Verantwortung für dein Leben und dein Tun.

Das Leben ist lebensgefährlich, hier und da darf man aber auch ein kalkuliertes Risiko eingehen. Und das Beste: Vieles davon können wir selbst steuern. Daher macht es Sinn sich zu informieren und viel zu wissen – über den eigenen Körper und die eigene Gesundheit. Denn wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.

Alles Liebe deine Kurvenkratzer-Gang ■



Lesen Sie mehr unter
www.kurvenkratzer.com