

Viviane Scherenberg & Melanie Preuß (Hrsg.)

Verhaltensprävention im Fokus: Theorie, Forschung, Praxis

Simone Arzt, Maria Gonzalez Medina, Sjard Klein,
Larissa Kopica, Nicola Korn, Marco Schade,
Kathleen Treff, Sofiya Zhuravel-D'Andrea

BEITRÄGE AUS DER HOCHSCHULE



Alle Rechte vorbehalten © APOLLON University Press, Bremen

1. Auflage 2025

Herausgegeben vom Dekanat der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft,
Fachbereich II, Prof. Dr. Viviane Scherenberg, Melanie Preuß

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverarbeitungen sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Projektmanagement: Elisabeth Drimmel und Julia Geßelmann, Bremen

Lektorat: Elisabeth Drimmel und Julia Geßelmann, Bremen

Layout und Satz: Ilka Lange, Rees

Cover: Elisabeth Drimmel, Bremen

Coverfoto: © manit – stock.adobe.com

Korrektorat: Ruven Karr, Saarbrücken

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen nationalbibliografie. Detaillierte Daten sind abrufbar unter: <http://dnb.d-nb.de>

Die verwendeten Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität.

ISBN: 978-3-94-3001-92-1

www.apollon-hochschulverlag.de

Inhalt

Vorwort (Hajo Zeeb)	9
Einleitung (Viviane Scherenberg, Melanie Preuß)	11
1 Geschlechts- und generationsspezifische Unterschiede gesundheitlicher Überzeugungen am Beispiel der Krebsfrüherkennung (Maria Gonzalez Medina)	15
1.1 Gesundheit und gesundheitsbezogenes Verhalten	16
1.1.1 Health-Belief-Modell	17
1.1.2 Geschlecht und Gesundheit	19
1.1.3 Krebsfrüherkennungsuntersuchungen	20
1.2 Quantitative Befragung zu geschlechts- und generationsspezifischen Unterschieden	21
1.2.1 Vorbereitung und Durchführung	22
1.2.2 Ergebnisse der Befragung	23
1.3 Handlungsempfehlungen	26
1.4 Fazit	29
2 Depressionen in der Schwangerschaft – Präventionsmöglichkeiten und Umsetzungshinweise für zukünftige Pandemien (Kathleen Treff)	35
2.1 Theoretischer Hintergrund	36
2.1.1 Klinische und subklinische Depression	36
2.1.2 Pränatale Depression	37
2.1.3 Pränatale Depressionen während der COVID-19-Pandemie	39
2.2 Analyse bestehender Präventionsinterventionen	40
2.2.1 Befunde im Hinblick auf Präventionsmöglichkeiten für pränatale Depressionen	42
2.2.2 Befunde im Hinblick auf Umsetzungshinweise für zukünftige Pandemien	46
2.3 Handlungsempfehlungen	48
2.4 Fazit	51

3 Intensivtagebücher – Belastung oder Ressource psychischer Gesundheit? (Sjard Klein)	57
3.1 Intensivpflege und Aspekte der psychischen Beanspruchung	58
3.2 Salutogenese und multimodales Stress- und Ressourcenmanagement	60
3.3 Das Intensivtagebuch	62
3.4 Methodisches Vorgehen	63
3.5 Ergebnisse	65
3.6 Diskussion	71
3.7 Fazit und Ausblick	75
4 Diabetes-Apps: Nutzungsverhalten von österreichischen Anwendern und Anwenderinnen ab 60 Jahren (Larissa Kopica)	81
4.1 Diabetes	82
4.1.1 Formen des Diabetes	83
4.1.2 Verbreitung und mögliche Maßnahmen	84
4.2 Diabetes-Apps	86
4.3 Analyse des Nutzungsverhaltens	88
4.3.1 Befunde zum Nutzungsverhalten	89
4.3.2 Befunde zur Bewertung der Apps	91
4.3.3 Limitationen der Ergebnisse	95
4.4 Fazit und Handlungsempfehlungen	96
5 Zielgruppengerechte Gestaltung von Tracking-Apps zur Steigerung der täglichen Bewegung durch Selbstmonitoring im Homeoffice (Nicola Korn)	103
5.1 Zielgruppenspezifische Prävention bei Bewegungsmangel durch Homeoffice	104
5.2 Tracking-Apps zum Bewegungsmonitoring	105
5.2.1 Arten digitaler Bewegungsinterventionen	106
5.2.2 Nutzung von Tracking-Apps	106

5.3	Online-Umfrage	108
5.3.1	Ergebnisse Fragenblock „Homeoffice“	110
5.3.2	Ergebnisse Fragenblock „Bewegung“	111
5.3.3	Ergebnisse Fragenblock „Tracking-Apps“	111
5.3.4	Personenbezogene Daten der Teilnehmenden	115
5.3.5	Zusammenfassung der Ergebnisse	116
5.4	Handlungsempfehlungen	117
5.5	Fazit	120
6	Ketogene Ernährung und deren Wirksamkeit zur Gewichtsreduktion bei Erwachsenen mit Präadipositas (Marco Schade)	125
6.1	Übergewicht in Deutschland	126
6.2	Ketogene Ernährung	127
6.3	Analyse	129
6.3.1	Methodischer Hintergrund	130
6.3.2	Befunde im Hinblick auf die ketogene Ernährung und deren Potenzial zur Gewichtsreduktion	131
6.3.3	Befunde im Hinblick auf die Praktikabilität der ketogenen Ernährung	132
6.3.4	Befunde im Hinblick auf die Risiken einer ketogenen Ernährung	136
6.4	Schlussbetrachtung	138
7	Schlaf und Schichtarbeit – Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit von Pflegenden (Sofiya Zhuravel-D'Andrea)	143
7.1	Gesundheitliche Folgen von Schichtarbeitenden	145
7.1.1	Faktor Schlaf	146
7.1.2	Faktor Leistungsfähigkeit	150
7.2	Literaturanalyse	151
7.2.1	Befunde zur kognitiven Leistungsfähigkeit	152
7.2.2	Befunde zur körperlichen Leistungsfähigkeit	153
7.2.3	Befunde zur Schlafqualität	155
7.2.4	Befunde zur Korrelation der gestörten Leistungsfähigkeit und Sicherheit der Patienten und Patientinnen	156

7.3	Handlungsempfehlungen	158
7.4	Schlussfolgerung	160
8	Systemische Aufstellungsarbeit – Möglichkeiten und Grenzen im Kontext von alkoholbedingten co-abhängigen Mustern	
	(Simone Arzt)	167
8.1	Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit	168
8.2	Alkoholabhängigkeit als soziales System	170
8.2.1	Auswirkungen von Alkoholabhängigkeit auf die Familie	170
8.2.2	Partnerinnen als Teil des Suchtsystems und Co-Abhängigkeit	173
8.3	Systemische Aufstellungsarbeit in Familiensystemen	177
8.3.1	Grundlagen, Ziele und Perspektiven	177
8.3.2	Mehrgenerationenperspektive	180
8.3.3	Erklärungs- und Wirkungsansätze	181
8.4	Analyse: Effekte der systemischen Aufstellungsarbeit bei co-abhängigen Partnerinnen von alkoholabhängigen Männern	183
8.4.1	Kurz- und langfristige Wirksamkeit	185
8.4.2	Resilienzfaktoren	186
8.4.3	Handlungskompetenz	187
8.4.4	Zielgruppenerreichung	188
8.5	Fazit und Handlungsempfehlungen	189
Anhang		199
	Autorinnen und Autoren	199
	Abkürzungsverzeichnis	202
	Rechtsquellenverzeichnis	203
	Abbildungsverzeichnis	204
	Tabellenverzeichnis	205
	Stichwortverzeichnis	206

Vorwort

HAJO ZEEB

Dass es umfassenden Bedarf bei der Prävention von Infektions- und nicht-übertragbaren Erkrankungen in Deutschland gibt, hat im Jahr 2024 nicht zuletzt der Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach mehrfach betont, etwa bei einem Symposium des Wissenschaftsrats, bei dem es um die Frage ging, ob wir eine neue Präventionsinitiative für Deutschland brauchen. Die Frage stellen heißt im Grunde, sie zu beantworten, denn trotz der weltweit in der Spitzengruppe liegenden Pro-Kopf-Gesundheitsausgaben in Deutschland ist die Lebenserwartung in den letzten Jahren sogar gesunken. Die Gründe hierfür sind vielfältig, mangelnde Prävention spielt aber fraglos eine zentrale Rolle. Verhaltensprävention und eine entsprechende strukturelle Absicherung durch Verhältnisprävention, also Gesetze, Rahmenbedingungen und Anreizsysteme für gesundes Verhalten, greifen dabei Hand in Hand. Verhaltensprävention richtet sich an die vielen individuellen Möglichkeiten, das Leben gesund zu gestalten, Gesundheitsressourcen zu nutzen und aufzubauen sowie Gesundheitsrisiken zu vermindern. Für die Verhaltensprävention fehlt uns nur in wenigen Fällen die konkrete wissenschaftliche Erkenntnis, ob ein bestimmtes Verhalten tatsächlich gesundheitsschädlich ist. Zumindest bei den großen Risikofaktoren wie Tabakrauchen, Alkoholkonsum, der Nutzung von Drogen und auch bei der Ernährung sowie bei mangelnder körperlicher Aktivität geht es gar nicht um das „Ob“, sondern vielmehr um das „Wie“, also wie eine effektive Implementierung und Unterstützung präventiven Verhaltens gefördert werden können. Genauso stellt sich die Situation bei der Prävention psychischer Erkrankungen dar. Vielfach sind die schädlichen Belastungen oder Krisensituationen bekannt, nun wird nach Wegen gesucht, diese positiv zu gestalten, zu vermindern oder ganz zu beseitigen. Die enge Verflechtung körperlicher und psychischer Risiken ist nicht zuletzt in der COVID-19-Pandemie deutlich geworden. Daher geht es bei der Verhaltensprävention oftmals um vielfältige und komplexe Ansätze, für die anspruchsvolle wissenschaftliche Vorarbeiten nötig sind.

Mich freut, dass die Studierenden der APOLLON Hochschule hierzu mit ihren Arbeiten wichtige Beiträge leisten, die in diesem Band dokumentiert werden. Ich hoffe, dass sich hiervon auch weitere Studierende dazu inspirieren lassen, diesem gesellschaftlich so wichtigen Zukunftsthema ihre Aufmerksamkeit zu widmen.

Prof. Dr. Hajo Zeeb

Bremen, im Herbst 2024

Einleitung

VIVIANE SCHERENBERG, MELANIE PREUSS

Die Beiträge des vorliegenden Thesisbands konzentrieren sich darauf, das Gesundheitsverhalten in unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Settings positiv zu beeinflussen. Insgesamt acht Beiträge von frischgebackenen Absolventen und Absolventinnen der APOLLON Hochschule stellen die aufschlussreichen Ergebnisse ihrer wissenschaftlichen Abschlussarbeiten vor.

Zu den wichtigsten Zielen der Verhaltensprävention gehört es, das Aufkommen psychischer Belastungen zu mindern, eine gesunde Ernährung, ausreichenden Schlaf und körperliche Bewegung zu fördern sowie den Tabak- und Alkoholkonsum zu reduzieren. Auch die Inanspruchnahme von Früherkennung stellt u. a. eine wichtige Säule der Verhaltensprävention dar. Diese Ziele sind direkt oder indirekt in den *Zehn Nationalen Gesundheitszielen* (siehe gesundheitsziele.de) verankert. Verhaltensprävention wird immer wichtiger, nicht zuletzt durch den stetigen Anstieg der Pro-Kopf-Ausgaben der gesetzlichen Krankenkassen (GKVen). Belieben sich die Krankheitskosten der GKVen im Jahr 2015 je Einwohner/-in noch auf 4.140 Euro, waren es im Jahr 2022 bereits 5.939 Euro (vgl. Statistisches Bundesamt, 2024; Statistisches Bundesamt, 2022). Dass diese Steigerung nicht allein auf den demografischen Wandel, sondern auch auf verhaltensbezogene Aspekte zurückzuführen ist, wird bei einem Vergleich mit unseren europäischen Nachbarstaaten deutlich. So stellen gesundheitliche Risikofaktoren (wie z. B. Rauchen, Alkohol, Übergewicht) in Ländern wie Norwegen oder Schweden ein deutlich geringeres Problem dar als in Deutschland (vgl. OECD, 2023, S. 23). Der exemplarische Blick auf das Gesundheitsverhalten anderer Länder zeigt, dass es Verbesserungspotenziale gibt. Umso wichtiger ist wissenschaftliche Forschung, die darauf hinweist, in welchen Bereichen gezielt Interventionen zur Verhaltensprävention ansetzen bzw. diese intensiviert und optimiert werden sollten. Genau dieses Anliegen haben die Autoren und Autorinnen des vorliegenden Werkes. Dabei ist es in hervorragender Weise gelungen, sowohl auf unterschiedliche Zielgruppen und gesundheitsbezogene Settings (z. B. Betrieb, Familie)

als auch auf verschiedene Risikofaktoren und Interventionsansätze einzugehen, wie die folgenden Einblicke in die Beiträge zeigen.

Maria Gonzalez Medina geht im einführenden Beitrag auf geschlechts- und generationsspezifische Unterschiede gesundheitlicher Überzeugungen ein und arbeitet diese Unterschiede mithilfe einer quantitativen Untersuchung am Beispiel der Krebsfrüherkennung heraus. Ihre Ergebnisse zeigen u. a. Unterschiede hinsichtlich der Motivation und möglicher Barrieren, Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch zu nehmen. Dies untermauert die Relevanz für zielgruppenspezifische Ansätze im Rahmen der Verhaltensprävention.

Kathleen Treff setzt sich mit Möglichkeiten der Prävention einer pränatalen Depression auseinander. Vor dem Hintergrund der COVID-19-Pandemie leitet sie auf Grundlage einer Literaturanalyse sowie von Expertinnen-Interviews wertvolle Umsetzungshinweise für zukünftige Pandemien ab, die auch verhaltenspräventive Bereiche, wie beispielsweise Bewegungsinterventionen, betreffen.

Sjard Klein beschäftigt sich in seinem Beitrag mit Intensivtagebüchern zur Minimierung psychischer Belastungen von Intensivpflegenden. Ihm gelingt es mittels einer systematischen Literaturanalyse und einer zusammenfassenden Inhaltsanalyse für die Bereiche Kommunikation und Beziehungsgestaltung, Kohärenzgefühl, Möglichkeit der Reflexion, Rahmenbedingungen sowie emotionale Belastung, das Präventions- und Belastungspotenzial des Führens von Intensivtagebüchern abzuleiten.

Larissa Kopica widmet sich in ihrem Beitrag dem Bereich der digitalen Prävention und hat sich dabei mit Diabetes-Apps und dem Nutzungsverhalten von österreichischen Anwendern und Anwenderinnen ab 60 Jahren auseinandergesetzt. Mittels einer qualitativen Studie untersucht sie exemplarisch an zwei Diabetes-Apps das Nutzungsverhalten und leitet schließlich wichtige Handlungsempfehlungen für die Gestaltung von Diabetes-Apps ab.

Nicola Korn konzentriert sich ebenfalls auf den spannenden Bereich der digitalen Prävention. Sie nimmt hierbei das Setting Homeoffice und die zielgruppengerechte Gestaltung von Tracking-Apps zur Steigerung der täglichen Bewegung durch Selbstmonitoring im Homeoffice in den

Blick. Insbesondere die gestiegene Relevanz des Homeoffice unterstreicht die Bedeutung der durchgeführten Onlinebefragung. Der Autorin gelingt es, Handlungsempfehlungen zur Verbesserung der Funktionalitäten von Tracking-Apps abzuleiten. Diese Empfehlungen liefern für die zukünftige Erarbeitung dieser Apps wichtige Umsetzungshinweise.

Im Beitrag von *Marco Schade* wird das präventive Handlungsfeld Ernährung in den Blick genommen. Er setzt sich dabei mit der ketogenen Ernährung und deren Wirksamkeit zur Gewichtsreduktion bei Erwachsenen mit Präadipositas auseinander. Anhand einer Literaturanalyse diskutiert der Autor nicht nur die Potenziale dieser Ernährungsform, sondern ebenfalls deren Praktikabilität und mögliche Risiken. Diese vollumfängliche Betrachtungsweise kann als Entscheidungsgrundlage für das individuelle Ernährungsverhalten dienen.

Sofiya Zhuravel-D'Andrea hat sich mittels einer Literaturanalyse mit dem Thema Schlaf und Schichtarbeit bei Pflegenden beschäftigt. Sie zeigt u. a. Handlungsempfehlungen auf, um die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit sowie die Schlafqualität der Betroffenen zu verbessern. Dabei stellt sie ebenfalls Maßnahmen für das persönliche Verhalten der Zielgruppe heraus.

Im abschließenden Beitrag von *Simone Arzt* wird das Handlungsfeld Sucht in den Fokus gerückt. Für die Zielgruppe „Partnerinnen von alkoholkranken Männern“ werden die Möglichkeiten und Grenzen der systemischen Aufstellungsarbeit im Kontext von alkoholbedingten co-abhängigen Mustern analysiert. Die Autorin geht in ihrer Literaturanalyse der Frage nach, inwieweit sich die systemische Aufstellungsarbeit eignet, um verstrickte Beziehungsmuster bei der gewählten Zielgruppe sichtbar zu machen. Hierbei erfolgt ebenfalls ein Einbezug der Mehrgenerationenperspektive. Anhand der Ergebnisse zur Wirksamkeit der Aufstellungsarbeit werden Empfehlungen abgeleitet, die dazu beitragen können, Verhaltensmuster in den familiären Beziehungen der Zielgruppe zu lösen.

Den engagierten Autoren und Autorinnen ist es zusammenfassend hervorragend gelungen, anhand der erarbeiteten wissenschaftlichen Befunde rund um das Thema „Verhaltensprävention im Fokus: Theorie, Forschung, Praxis“ viele praktische Handlungsempfehlungen zu erarbeiten, die the-

matisch Interessierten, Studierenden sowie erfahrenen Praktikern und Praktikerinnen wertvolle Impulse für die Präventionsarbeit liefern. Der interdisziplinäre Thesisband zeigt, wie wichtig derartige wissenschaftliche Befunde für die Gesellschaft sind, und verdeutlicht potenziellen Arbeitgebern, welches enorme Potenzial in Absolventen und Absolventinnen von Fernhochschulen schlummert. Es ist zu hoffen, dass das Werk allen Fernstudierenden zudem als Inspiration und Ermutigung dient.

Die Gelegenheit, die Autoren und Autorinnen dieses Werkes zu fördern, verdanken wir den lieben Kolleginnen *Elisabeth Drimmel* und *Julia Geßelmann*, die den Thesisband durch ihr Lektorat tatkräftig unterstützt haben. Unser Dank gilt des Weiteren unseren Autoren und Autorinnen, da ohne ihr großartiges nebenberufliches Engagement dieses Werk gar nicht erst entstehen konnte. Ihnen gilt unser höchster Respekt, verbunden mit den besten Wünschen für die Zukunft.

Prof. Dr. Viviane Scherenberg und Melanie Preuß

Literatur

- OECD – Organisation for Economic Co-operation and Development (2023). *Health at Glance 2023: OECD Indicators*. https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2023_7a7afb35-en (06.09.2024).
- Statistisches Bundesamt (2024). *Gesundheitsausgaben im Jahr 2022 auf knapp 500 Milliarden Euro gestiegen*. Pressemitteilung Nr. 167 vom 25. April 2024. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/04/PD24_167_236.html (06.09.2024).
- Statistisches Bundesamt (2022). *Krankheitskosten pro Kopf gleichen sich zwischen Männern und Frauen weiter an*. Pressemitteilung Nr. 316 vom 27. Juli 2022. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/07/PD22_316_236.html (06.09.2024).

Anhang

Autorinnen und Autoren

Simone Arzt

(geb. 1964) war als Abteilungsleiterin im Ein- und Verkauf tätig. Nach verschiedenen Weiterbildungen studierte sie nebenberuflich Präventions- und Gesundheitsmanagement (B. A.) an der APOLLON Hochschule. 2023 gründete sie das Unternehmen „Gesundheitsmanagement Simone Arzt“. Sie ist freiberuflich u. a. für die Kitzberg-Akademie der Kitzberg-Kliniken in Bad Mergentheim für den Aufbau eines Netzwerkes zur „Förderung der seelischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen sowie aller Personen, die das Aufwachsen begleiten“ tätig. Zudem ist Simone Arzt die Vertreterin der Zivilbevölkerung für die Initiativen der Stadt Bad Mergentheim sowie für die Selbsthilfe im Gesunden Städtenetzwerk. Da ihr das Betriebliche Gesundheitsmanagement am Herzen liegt, berät sie Unternehmen im Aufbau von BGM-Strukturen sowie bei der Entwicklung einer „Miteinanderkultur“, mit den Schwerpunkten „Gesundes Führen“, Stressmanagement und allen Themen, die Menschen dazu bewegen, gesundheitsförderlich zu leben und zu arbeiten.

Maria Gonzalez Medina

(geb. 1990) absolvierte eine Ausbildung als Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin im Klinikum Esslingen und arbeitete in der außerklinischen Intensivpflege. Anschließend studierte sie Soziale Arbeit im Gesundheitswesen (B. A.) an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg und arbeitete einige Jahre im Sozialen Dienst einer Krankenkasse. Im Jahr 2022 wechselte sie in die Unternehmensentwicklung mit dem Fokus auf das strategische Nachhaltigkeitsmanagement und schloss im Jahr 2023 den Studiengang Public Health (M. Sc.) mit dem Schwerpunkt Prävention und psychische Gesundheit ab. Nebenberuflich ist sie seit 2024 Tutorin an der Euro-FH und engagiert sich ehrenamtlich in der Hospizarbeit.

Sjard Klein

(geb. 1992) arbeitete nach seiner Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpfleger auf der neurochirurgischen Intensivstation der Uniklinik Köln, ist ausgebildeter ACLS Mega Code Instructor und doziert zu den Themen Basisreanimation und Skill-Training delegierter ärztlicher Tätigkeiten. Nebenbei studierte er bis 2023 Präventions- und Gesundheitsmanagement (B. A.) an der APOLLON Hochschule. 2024 beendete er erfolgreich die Weiterbildung Praxisanleitung. Sjard Klein begleitet und gestaltet als pflegedidaktische Leitung der operativen Intensivstationen Berufsbildungsprozesse von Auszubildenden und Mitarbeitenden.

Larissa Kopica

(geb. 1989) arbeitete nach ihrer Lehrausbildung als Bürokauffrau bei der Stadt Wien im Gesundheitsbereich. Auf dem zweiten Bildungsweg erwarb sie die Berufsreifeprüfung und studierte Aging Services Management (B. A.) an der Ferdinand Porsche FernFH in Wiener Neustadt (Niederösterreich). Im Anschluss daran studierte sie Angewandte Gerontologie (M. A.) an der APOLLON Hochschule. Seit Februar 2024 ist sie als Leiterin einer Finanzabteilung bei der Stadt Wien tätig.

Nicola Korn

(geb. 1972) arbeitete viele Jahre als Produktmanagerin im internationalen Handel. Sie ist systemischer Business Coach mit der Qualifikation zur Ausbildung von Coaches. Seit 2016 betreut sie Masterstudierende an der TH OWL. Darüber hinaus übernahm Nicola Korn ab 2022 die Leitung des Projektes zur Einführung eines neuen Campus Management Systems. Mit dem Ziel, ein völlig neues Sachgebiet wissenschaftlich zu erobern, studierte sie berufsbegleitend Präventions- und Gesundheitsmanagement (B. A.) an der APOLLON Hochschule und schloss das Studium 2023 erfolgreich ab.

Melanie Preuß

(geb. 1993) absolvierte nach ihrem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr in einem Krankenhaus in Bremen. Im Anschluss an ihr Bachelorstudium Public Health/Gesundheitswissenschaften studierte sie den Masterstudiengang Public Health – Gesundheitsförderung und Prävention. Seit Juni 2019 ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Dekanat (Fachbereich II: Public Health und Umweltgesundheit) der APOLLON Hochschule tätig.

Marco Schade

(geb. 1992) arbeitete nach seiner Ausbildung in diversen Bereichen im Gesundheitswesen, darunter in der Neurologie und im Funktionsbereich Herzkatheter. Seit 2019 ist er in der LVR-Klinik in Bedburg-Hau im psychiatrischen Bereich tätig und bekleidet dort seit 2021 eine Leitungsstelle im Pflege- und Erziehungsdienst. Nebenberuflich studierte er Präventions- und Gesundheitsmanagement (B. A.) an der APOLLON Hochschule und erwarb dort im Dezember 2022 den Abschluss.

Prof. Dr. Viviane Scherenberg, MPH

(geb. 1971) ist seit Mitte 2009 als Autorin und Lehrbeauftragte für den Bereich Public Health und seit April 2011 als Dekanin Prävention und Gesundheitsförderung an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen tätig. Zuvor studierte sie Betriebswirtschaft (Schwerpunkt Marketing) an der Hochschule AKAD, Angewandte Gesundheitswissenschaften und Public Health an der Universität Bielefeld und promovierte zum Thema Nachhaltigkeit in der Gesundheitsvorsorge am Zentrum für Sozialpolitik (Universität Bremen) bei Herrn Prof. Dr. Gerd Glaeske. Sie verfügt zudem über eine Ausbildung als psy-

chologische Beraterin (ALH). Vor ihrer Hochschultätigkeit war sie 8 Jahre in der Industrie und 13 Jahre in einer Marketingagentur (u. a. Leitung des Bereichs Health- & Socialcare). Sie ist Autorin zahlreicher Publikationen und engagiert sich ehrenamtlich in diversen Verbänden (z. B. Gesellschaft für Nachhaltigkeit).

Kathleen Treff

(geb. 1990) studierte nach ihrem Abitur zunächst Rechtswissenschaften an der Freien Universität Berlin und schloss das Studium mit dem ersten Staatsexamen ab. Da sie ihre berufliche Zukunft allerdings mehr im medizinischen Bereich sah, absolvierte sie im Anschluss an ihr Studium von 2015 bis 2018 eine Ausbildung zur Physiotherapeutin. 2019 begann sie nebenberuflich Präventions- und Gesundheitsmanagement (B. A.) an der APOLLON Hochschule zu studieren und schrieb 2023 ihre Thesis. Heute lebt und arbeitet sie in Kempten (Allgäu) und ist dort in einer Physiotherapiepraxis als Referentin und Koordinatorin für Betriebliches Gesundheitsmanagement zuständig. Nebenbei arbeitet sie freiberuflich als Social-Media-Redakteurin für den Thieme-Verlag.

Dr. med. Hajo Zeeb

(geb. 1963) ist seit 2010 Professor für Epidemiologie an der Universität Bremen und Leiter der Abteilung Prävention und Evaluation am Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS). An der APOLLON Hochschule wirkte er von 2010 bis 2024 als Studienleiter. Zwischen 1996 und 2010 arbeitete er als Wissenschaftler in verschiedenen Positionen am DKFZ Heidelberg, an der Universität Bielefeld, bei der WHO in Genf und der Universitätsmedizin Mainz. Seine aktuellen wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen in der Forschung zur Evidenzbasierung von Public Health und der Implementationsforschung, in der Sozialepidemiologie mit Fokus Migration und Gesundheit sowie in der Umwelt- und Strahlenepidemiologie. Er beschäftigte sich zudem intensiv mit Epidemiologie und Public-Health Aspekten der COVID-19-Pandemie. Er ist Sprecher des Wissenschaftsschwerpunktes Gesundheitswissenschaften an der Universität Bremen sowie des Leibniz Wissenschaftscampus Digital Public Health Bremen. Von 2022 bis 2023 war er stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Public Health e. V., seit 2024 hat er den Vorsitz der Fachgesellschaft inne.

Sofiya Zhuravel-D'Andrea

(geb. 1979) arbeitete nach ihrer Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin vier Jahre in der ambulanten Pflege. Später wechselte sie ins Krankenhaus, schloss eine Weiterbildung als Fachfrau in der neurologischen Diagnostik ab und ist heute in der diagnostischen Abteilung für Neurophysiologie, Epileptologie und Somnologie als Technikerin tätig. Im Jahr 2023 erwarb sie ihren Abschluss im Studiengang Pflegemanagement (B. A.) an der APOLLON Hochschule.

Stichwortverzeichnis

A		G	
Adipositas	126	Geschlecht	
Alkoholabhängigkeit	168, 170	– biologisches	19, 21
Alkoholmissbrauch	168	– soziales	19, 21
Aufstellungsarbeit		Gesundheit	16, 19
– systemische	177		
B		H	
Bewegungsmangel	104, 117	Health-Belief-Modell	17
C		Homeoffice	104
Co-Abhängigkeit	173, 174	Hyperglykämie	83
Co-Abhängigkeitssyndrom	174		
Convenience sample	22	I	
Corporate Yoga	119	Intensivpflege	58
COVID-19-Pandemie	39	Intensivtagebuch	62
Customer Co-Creation	118		
D		K	
Depression		Ketonkörper	127, 136
– klinische	36	Ketose	127, 129
– perinatale	38	Kohärenzgefühl	61, 68
– postpartale	38	Kohlenhydrate	128
– pränatale	37, 38	Komorbidität	38, 125, 170
– subklinische	37	Krämpfung	171
Diabetes	82, 84	Krebsfrüherkennung	20
Diabetes-Apps	86		
Diabetes Typ 1	83	L	
Diabetes Typ 2	84	Leistungsfähigkeit	
Durchführungsfehler	144, 154	– kognitive	144, 151, 152
		– körperliche	144, 151, 153
E			
Ernährung		M	
– ketogene	127, 131, 132, 136	Makronährstoffe	128
F		Mobile App Rating Scale	107
Fette	128		
		P	
		Präadipositas	125, 126
		Prädiabetes	83
		Präventionsangebote	
		– digitale	105
		Präventionsprinzip	61
		Proteine	128

R

Resilienz 186

S

Salutogenese 61
Schichtarbeit 143, 145, 152
Schlaf 146
Schneeballprinzip 22
Schwangerschaftsdiabetes 83
Sharing 181
Stress 60
Stress- und Ressourcenmanagement 61

T

Tracking-Apps 107, 116

U

Übertherapie 59

V

Verhalten
– gesundheitsbezogenes 17, 18, 25
Verstrickung 176

W

Wearables 105, 119

Z

Zwei-Prozess-Modell 147