

# Inhalt

<b>Vorwort (Hajo Zeeb)</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung (Viviane Scherenberg, Melanie Preuß)</b>	<b>11</b>
<b>1 Geschlechts- und generationsspezifische Unterschiede gesundheitlicher Überzeugungen am Beispiel der Krebsfrüherkennung (Maria Gonzalez Medina)</b>	<b>15</b>
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
<b>2 Depressionen in der Schwangerschaft – Präventionsmöglichkeiten und Umsetzungshinweise für zukünftige Pandemien (Kathleen Treff)</b>	<b>35</b>
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

<b>3 Intensivtagebücher – Belastung oder Ressource psychischer Gesundheit? (Sjard Klein)</b>	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
<b>4 Diabetes-Apps: Nutzungsverhalten von österreichischen Anwendern und Anwenderinnen ab 60 Jahren (Larissa Kopica)</b>	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
<b>5 Zielgruppengerechte Gestaltung von Tracking-Apps zur Steigerung der täglichen Bewegung durch Selbstmonitoring im Homeoffice (Nicola Korn)</b>	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	<b>Ketogene Ernährung und deren Wirksamkeit zur Gewichtsreduktion bei Erwachsenen mit Präadipositas</b> (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	<b>Schlaf und Schichtarbeit – Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit von Pflegenden</b> (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
<b>8</b>	<b>Systemische Aufstellungsarbeit – Möglichkeiten und Grenzen im Kontext von alkoholbedingten co-abhängigen Mustern</b>	
	(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
<b>Anhang</b>		199
	Autorinnen und Autoren	199
	Abkürzungsverzeichnis	202
	Rechtsquellenverzeichnis	203
	Abbildungsverzeichnis	204
	Tabellenverzeichnis	205
	Stichwortverzeichnis	206