

# trendmonitor

Der Monitor für aktuelles Gesundheitswissen | Ausgabe 05, Oktober 2021

## Wie wirken sich gesundheitliche Risikofaktoren auf das Informationsverhalten der Deutschen aus?

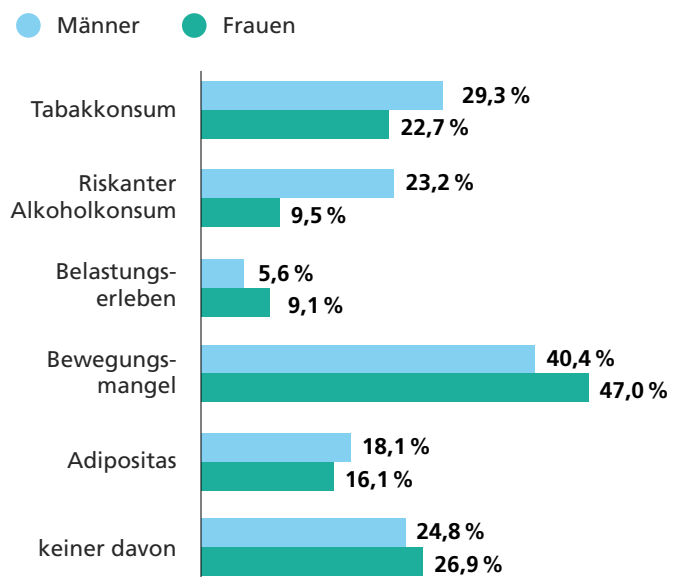
**Teilergebnisse der Studie „HINTS Germany“ zu möglichen Kommunikationsansätzen für präventionsbezogene Informationsangebote**

Ob jemand im Laufe seines Lebens von einer Erkrankung betroffen ist und wie diese verläuft, ist von verschiedenen Faktoren wie z. B. Alter, Geschlecht oder sozialem Umfeld sowie den allgemeinen Lebensbedingungen abhängig. Aber auch bestimmte Verhaltens- und Lebensweisen prägen den gesundheitlichen Zustand mit. Obwohl bekannt ist, dass ein gesunder Lebensstil dabei hilft, Krankheiten vorzubeugen, fällt genau das vielen Menschen schwer. Anders als Geschlecht oder genetische Veranlagung, lassen sich Risikofaktoren wie ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel oder Alkoholkonsum teilweise selbst beeinflussen. Für eine zielgruppengerechte (Primär-)Prävention kann die Informationsvermittlung insbesondere bei Menschen mit entsprechenden Risikofaktoren dazu beitragen, langfristig positiven Einfluss auf die Gesundheit zu nehmen. Angesichts der Tatsache, dass in Deutschland ein größerer Teil der Bevölkerung stark übergewichtig ist, Diabetes Typ 2 vermehrt auftritt und Bewegungsmangel in der Corona-Pandemie bei etlichen Menschen zu gesundheitlichen Problemen führte, ist es umso wichtiger, die Gesundheitskompetenz der Menschen durch passende präventionsbezogene Informationsangebote zu stärken. In diesem trendmonitor werden daher die Zusammenhänge zwischen verschiedenen Risikofaktoren und der Nutzung von gesundheitsbezogenen Informationsangeboten thematisiert. Das umfasst ein breites Spektrum von der allgemeinen Gesundheitsinformationssuche über bevorzugte Quellen von Gesundheitsinformationen bis hin zu den konkret genutzten Angeboten. Daraus ergeben sich mögliche Kommunikationsansätze und Strategien, um Menschen mit Risikofaktoren besser zu erreichen. Untersucht wurden die fünf Risikofaktoren Tabakkonsum, riskanter Alkoholkonsum, Belastungserleben, Bewegungsmangel und Adipositas.

### Risikofaktoren ungleich verteilt: Männer rauchen nach wie vor häufiger als Frauen

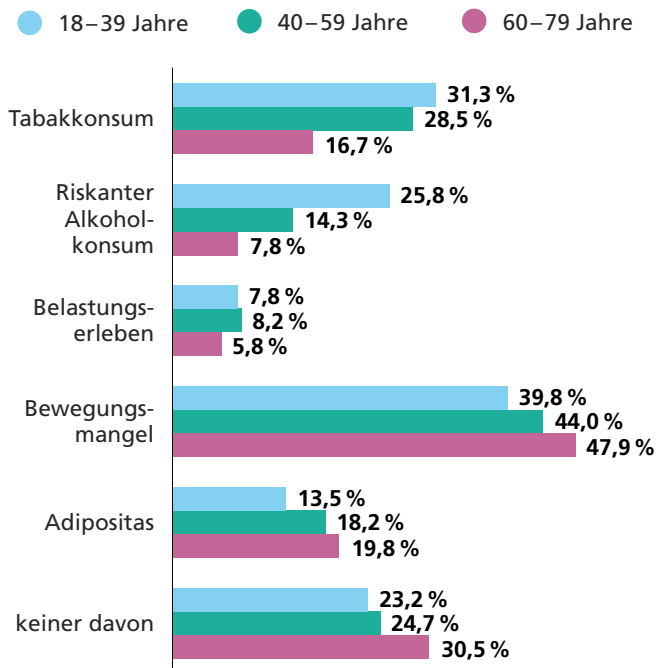
Die Menschen in Deutschland sind nicht in gleichem Maße von den einzelnen Risikofaktoren betroffen. Männer berichten deutlich häufiger von einem aktuellen Tabakkonsum und riskanten Mustern des Alkoholkonsums, Frauen hingegen öfter von sorgenvollen Gedanken und Gefühlen sowie Bewegungsmangel (s. Abb. 1).

Abb. 1: Verteilung der Risikofaktoren nach Geschlecht



Basis n=2.902

Abb. 2: Verteilung der Risikofaktoren nach Alter



Basis: n=2.902

Darüber hinaus gibt es ein klares Altersgefälle bei Tabak- und riskantem Alkoholkonsum (s. Abb. 2). So berichten 25,8 Prozent der 18-39-Jährigen, aber nur 7,8 Prozent der über 60-jährigen Befragten einen riskanten Alkoholkonsum. Auf der anderen Seite nimmt mit höherem Alter die Verbreitung von Bewegungsmangel und Adipositas zu. Lediglich 23,2 Prozent der jüngsten Altersgruppe schlossen für sich die erhobenen Risikofaktoren wie Tabak, Alkohol oder zu wenig Bewegung aus.

Betrachtet man die Verteilung der Risikofaktoren nach dem sozio-ökonomischen Status (SES) der Befragten, zeigt sich ein zum Teil ausgeprägtes soziales Gefälle: Rauchen, Adipositas und ein hohes psychisches Belastungserleben sind in der Gruppe mit niedrigem SES deutlich häufiger als in mittleren und höheren sozialen Lagen. Allerdings ist dieser Trend beim riskanten Alkoholkonsum nicht zu beobachten. Mangelnde Bewegung betrifft umgekehrt öfter Befragte aus der höheren Statusgruppe.

→ Die Risikofaktoren Tabakkonsum, riskanter Alkoholkonsum, Belastungserleben, Bewegungsmangel und Adipositas sind nicht gleichmäßig in der Bevölkerung verteilt: Unterschiede zeigen sich sowohl bei den Geschlechtern als auch bei Alter und sozio-ökonomischem Status. Um die Menschen mit verlässlichen Gesundheitsinformationen besser erreichen zu können, sollte daher auf eine zielgruppenadäquate Ansprache geachtet werden, die die Verteilungsunterschiede der einzelnen Risikofaktoren mitberücksichtigt. So ist z. B. die einfache Verständlichkeit der Informationen in der Gruppe mit niedrigem sozio-ökonomischem Status oder auch bei Menschen mit Migrationshintergrund ein Schlüsselement (vgl. trendmonitor, Ausgabe 3). Gerade in jüngeren Altersgruppen kann mit einer Sensibilisierung für Risikofaktoren ein Grundstein für ein gesünderes Leben gelegt werden. Dazu können beispielsweise Angebote zur Förderung der Gesundheitskompetenz, etwa im Setting Schule, beitragen.

### Menschen mit Risikofaktoren informieren sich seltener

Das Informationsverhalten der Menschen hängt mit den jeweiligen gesundheitlichen Risikofaktoren zusammen: Personen, die angaben, dass mindestens einer der fünf Risikofaktoren auf sie zutrifft, informieren sich seltener als Befragte, die keinen der betrachteten Risikofaktoren hatten (s. Abb. 3).

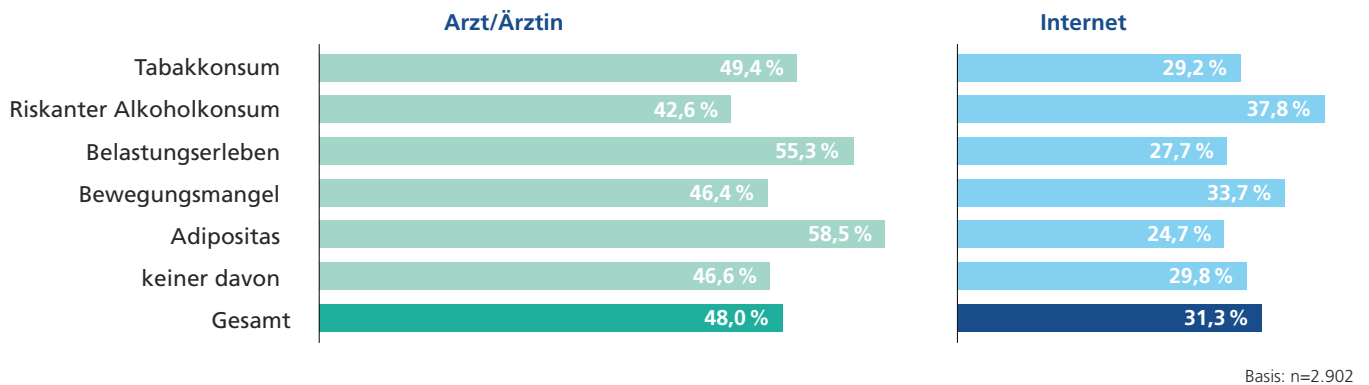
→ Menschen mit mindestens einem der genannten Risikofaktoren suchen weniger häufig nach Gesundheitsinformationen. Das erschwert den Zugang zu Wissen als Voraussetzung für eine Verhaltensänderung und die Nutzung von präventiven Maßnahmen. Daher erscheint es aussichtsreich, Risikogruppen proaktiv Unterstützungsangebote anzubieten, mit denen sie z. B. darin gefördert werden, gute Gesundheitsinformationen finden, bewerten und anwenden zu können. So können auch Risiken richtig eingeordnet und verstanden und präventions-

Abb. 3: Gezielte Gesundheitsinformationssuche



Basis: n=2.902

Abb. 4: Genutzte Quelle bei letzter Gesundheitsinformationssuche



bezogene Informationen und deren Inhalte umgesetzt werden. Dafür ist es sinnvoll, die Zielgruppen in ihren Lebenswelten zu erreichen. So können beispielsweise Hausarzt-Praxen einen Ort darstellen, an dem verschiedene Risikogruppen anzutreffen sind.

→ Besonders für Adipöse und Menschen mit Belastungserleben kann die Ärztin oder der Arzt als Informationsvermittler eine Schlüsselposition einnehmen. Daher erscheint es für diese Gruppen aussichtsreich, über Hausarzt-Praxen unterstützende Präventionsangebote bereitzustellen. Menschen mit riskantem Alkoholkonsum hingegen konsultieren den Arzt oder die Ärztin seltener, zeigen jedoch eine stärkere Tendenz zur Nutzung des Internets. Entsprechend kann diese Zielgruppe gut mittels Online-Informationsangeboten erreicht werden. Das Vertrauen in Gesundheitsinformationen, die vom Arzt vermittelt werden, ist durchweg am höchsten. Da das Internet aber als Quelle trotz geringerem Vertrauen vielfach genutzt wird, ist es wichtig, qualitativ hochwertige und verlässliche Gesundheitsinformationen im Netz zur Verfügung zu stellen.

### Ärzte als primäre Informationsquelle bei Risikobetroffenheit

Mit Blick auf die zuletzt genutzte Quelle bei der Suche nach Gesundheitsinformationen zeigen sich klare Unterschiede, je nachdem, ob und welche Risikofaktoren bei den Befragten vorliegen (s. Abb. 4). Menschen mit Adipositas oder einem erhöhten psychischen Belastungserleben wandten sich beim Thema Gesundheit zuletzt vermehrt an ihren Arzt (58,5 % bzw. 55,3 %), während das im Durchschnitt nur 48,0 Prozent aller Befragten taten. Menschen mit riskanten Mustern des Alkoholkonsums neigen hingegen öfter dazu, das Internet als Quelle zu nutzen (37,8 %). Im Vergleich dazu: Im Durchschnitt nutzten 31,3 Prozent Online-Quellen.

Über alle Gruppen hinweg zeigt sich, dass Informationen von Ärzten am meisten vertraut wird. Danach folgen Informationen, die von Freunden oder Familie stammen und an dritter Stelle steht das Internet als vertrauensvolle Quelle.

### Im Fokus: Digitale Gesundheitsangebote

Der Einsatz von Aktivitätstrackern, Blutzucker- und Blutdruckmessgeräten ist unter Befragten mit hohem Belastungsempfinden und/oder Adipositas (39,0 % bzw. 35,8 %) etwas weiter verbreitet als im Mittel der gesamten Stichprobe (29,2 %). Diese beiden Gruppen nutzen solche elektronischen „Gesundheits Helfer“ auch deutlich häufiger als der durchschnittliche Befragte, um Daten zu ihrem Gesundheitszustand mit ihrem

Abb. 5: Teilen von Gesundheitsinformationen mit digitalen Geräten

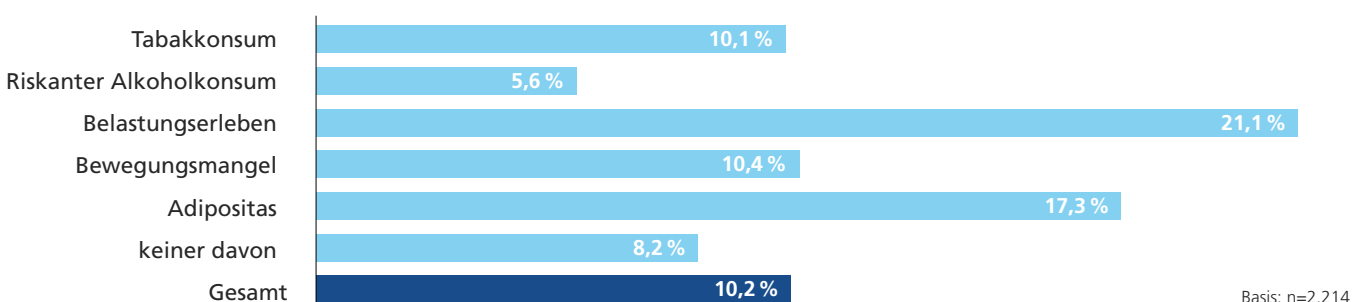
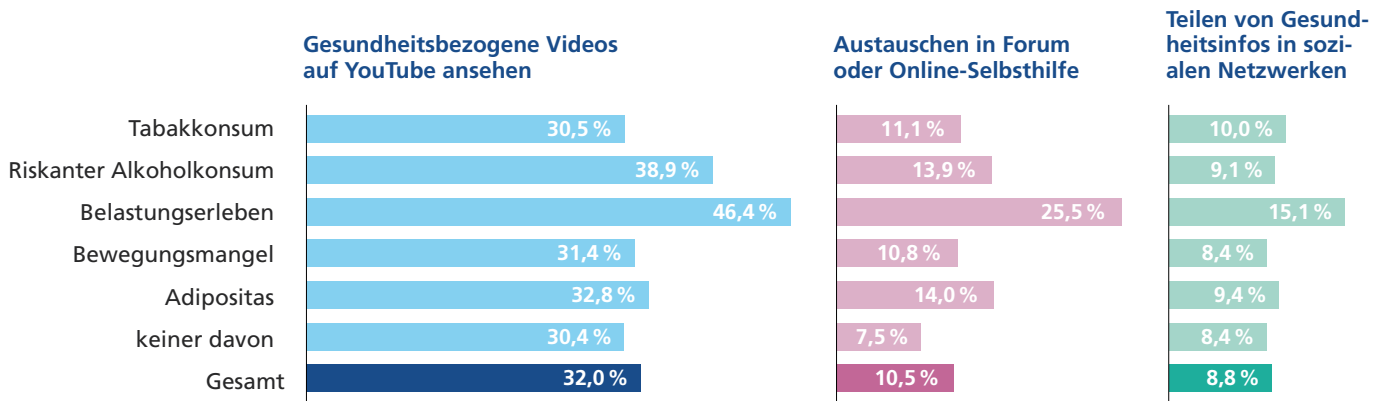


Abb. 6: 12-Monats-Prävalenz ausgewählter Online-Aktivitäten



Basis: n=2.214

Arzt oder anderem medizinischem Fachpersonal zu teilen (s. Abb. 5): 17,3 Prozent der Befragten mit Adipositas und sogar 21,1 Prozent mit höherem Belastungserleben nutzen diese Option. Viel seltener nutzen dies Befragte mit riskantem Alkoholkonsum und Personen ohne einen der erfassten Risikofaktoren. Von ihnen gaben nur jeweils 5,6 Prozent bzw. 8,2 Prozent an, medizinische Daten auf diesem Wege zu teilen.

Befragte mit einem hohen Belastungserleben heben sich auch hinsichtlich anderer, ausgewählter Online-Aktivitäten von den vier anderen Risikogruppen ab: Sie teilen öfter Gesundheitsinformationen in sozialen Netzwerken wie Facebook (15,1 %) und tauschen sich häufiger in Internetforen oder Online-Selbsthilfegruppen mit anderen Betroffenen aus (25,5 %). Generell sehen Menschen, die einen der Risikofaktoren aufweisen, sich öfter Videos zu gesundheitsbezogenen Themen an als die Gruppe, die von keinem der Risikofaktoren betroffen ist. Besonders Menschen mit hohem Belastungs-

erleben (46,4 %) oder riskantem Alkoholkonsum (38,9 %) nutzen vermehrt YouTube, um sich über Gesundheitsthemen zu informieren.

→ Aufgrund ihres Nutzungsverhaltens können Menschen mit einem hohen Belastungserleben und/oder Adipositas zielgruppengerechter von der Versorgerseite angesprochen werden. Auch Filmformate können bei Menschen mit Risikofaktoren allgemein und besonders bei Betroffenen mit hohem Belastungserleben und riskantem Alkoholkonsum eingesetzt werden, um gesundheitsfördernde Informationen weiterzugeben. Vermittlungskanäle wie gesundheitsrelevante Internetseiten oder Videoplattformen wie YouTube können dafür geeignet sein, Risiken zu kommunizieren und positive Aspekte einer Verhaltensänderung darzustellen.

### Die Verteilung der einzelnen Risikofaktoren

Insgesamt lassen sich fünf Risikofaktoren bzw. sechs Gruppen unterscheiden:

Risikofaktor	Definition/Beschreibung	Anteil unter Befragten
Bewegungsmangel	Befragte, die nicht die WHO-Vorgabe von 2,5 Stunden/Woche erreichen	43,7 %
Tabakkonsum	Befragte, die aktuell gelegentlich oder täglich Zigaretten rauchen	26,0 %
Adipositas	Befragte mit einem BMI $\geq 30$	17,1 %
Riskanter Alkoholkonsum	Befragte, die mind. 3 Gläser Alkohol je Konsumgelegenheit trinken	16,3 %
Belastungserleben	Befragte mit einem PHQ4-Score $\geq 6$	7,4 %
Keiner davon	Befragte mit keinem dieser Risikofaktoren	25,8 %

Die Risikofaktoren ergeben sich aus selbstberichteten Angaben der Befragten zu ihrem Verhalten, ihrem Empfinden und ihren physischen Parametern.

## Was beeinflusst das Gesundheitsverhalten?

Aus der Forschung zur gesundheitsbezogenen Risikokommunikation ist bekannt, dass Menschen am ehesten zu einer Verhaltensänderung bewegt werden können, wenn drei Faktoren erfüllt sind: die eigene Risikowahrnehmung hoch ist, ein positives Ergebnis durch die Veränderung erwartet wird und gleichzeitig an die eigene Stärke zur Umsetzung der Veränderung geglaubt wird. Daraus kann sich eine Verhaltensanpassung oder Änderung ergeben. Besonderes Augenmerk kann dabei auf einer personalisierten Risikokommunikation liegen, die sowohl über Ärzte als auch über

zielgruppengerechte Informationen im Internet erfolgen kann. Hier sollte nicht nur das individuelle Risikoverständnis der Betroffenen gefördert werden. Eine angemessene Darstellung erwarteter gesundheitlicher Ergebnisse und vor allem die Förderung und Erhöhung von Handlungskompetenz sind ebenfalls entscheidend.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Renner B, Panzer M, Oeberst A. Gesundheitsbezogene Risikokommunikation. In: Six U, Gleich U, Gimmler R, Hrsg. Kommunikationspsychologie und Medienpsychologie. Weinheim: Beltz, 2007. S. 251-270

### Hintergrundinformationen zur Studie HINTS Germany:

→ Der Health Information National Trends Survey Germany (HINTS Germany) ist ein Projekt der Stiftung Gesundheitswissen, das in Zusammenarbeit mit dem Hanover Center for Health Communication der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover realisiert wird. Autor\*innen beider Institutionen sind verantwortlich für die Inhalte.

→ Die Datenerhebung der ersten Welle von HINTS Germany erfolgte als computergestützte telefonische Befragung durch die USUMA GmbH im Zeitraum von Oktober 2018 bis Februar 2019.

→ Insgesamt haben N=2.902 Personen an der Befragung teilgenommen und ermöglichen repräsentative Aussagen (in Bezug auf die deutsche Gesamtbevölkerung im Alter von 18 bis 79 Jahren).

→ Weitere Informationen zum methodischen Vorgehen finden Sie [hier](#).

Der *SGW-trendmonitor* informiert regelmäßig über aktuelle Trends und Entwicklungen zum Gesundheitswissen und berichtet über die Arbeit der *Stiftung Gesundheitswissen* im Bereich der Forschung und Wissenschaft.

### Impressum

**Herausgeber:** Stiftung Gesundheitswissen (SGW)  
**Verantwortlich:** Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der SGW  
**Konzeption & Realisierung – Ausgabe 5:**  
Prof. Dr. Eva Baumann (Hanover Center for Health Communication)  
Una Großmann (Stiftung Gesundheitswissen)

**Autor\*innen:** Dr. Fabian Czerwinski, Katharina Calhoun,  
Michael Grimm, Una Großmann, Prof. Dr. Eva Baumann

[www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)