



Ist Gesundheitsverhalten ansteckend?

Urte Scholz

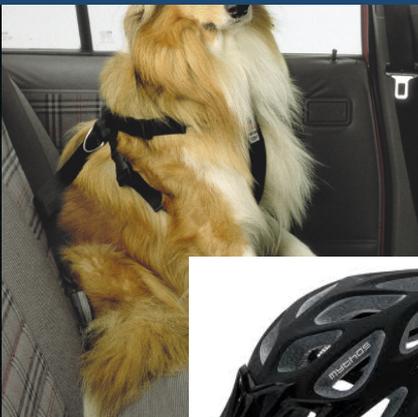
Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie

Universität Zürich

Vortrag im Rahmen des
Zürcher Forums Prävention und
Gesundheitsförderung



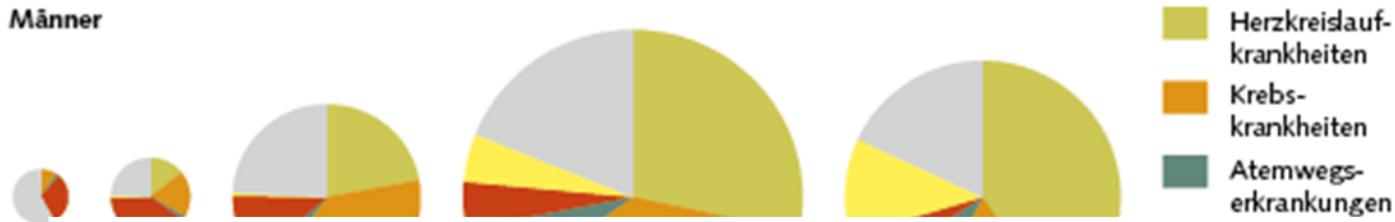
Gesundheitsverhalten:
Präventive Lebensweise, die Schäden fernhält, die Fitness fördert, die Lebenserwartung verlängern kann.
(Scholz & Schwarzer, 2005)



Zusammenhang Gesundheit und Gesundheitsverhalten

Häufigste Todesursachen nach Altersklassen 2014

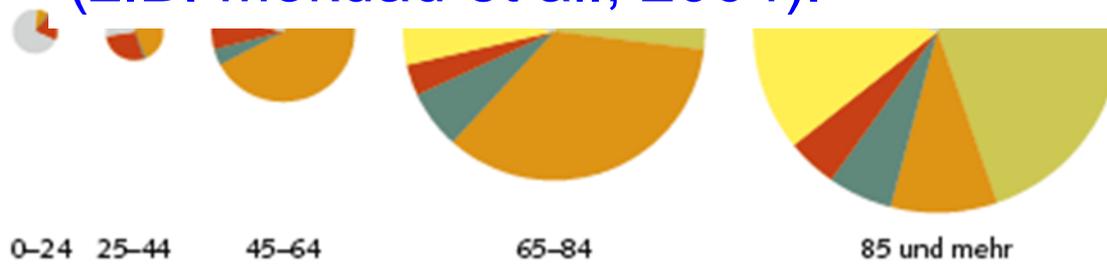
Männer



Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankheiten, Krebserkrankungen, Atemwegserkrankungen:
Rauchen, körperliche Inaktivität, unausgewogene Ernährung, Alkoholkonsum (z.B. Mokdad et al., 2004).

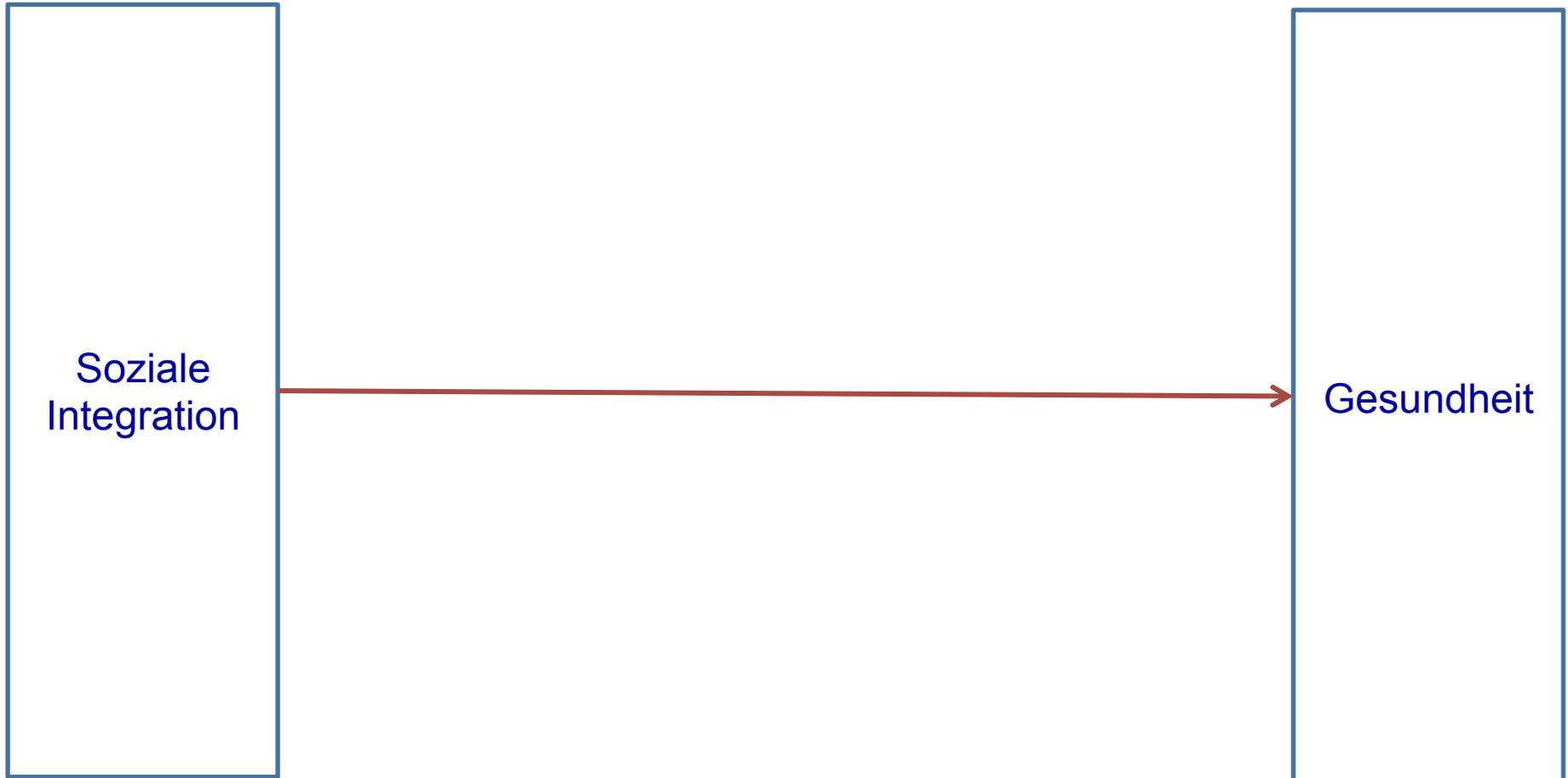
0-2

Fra





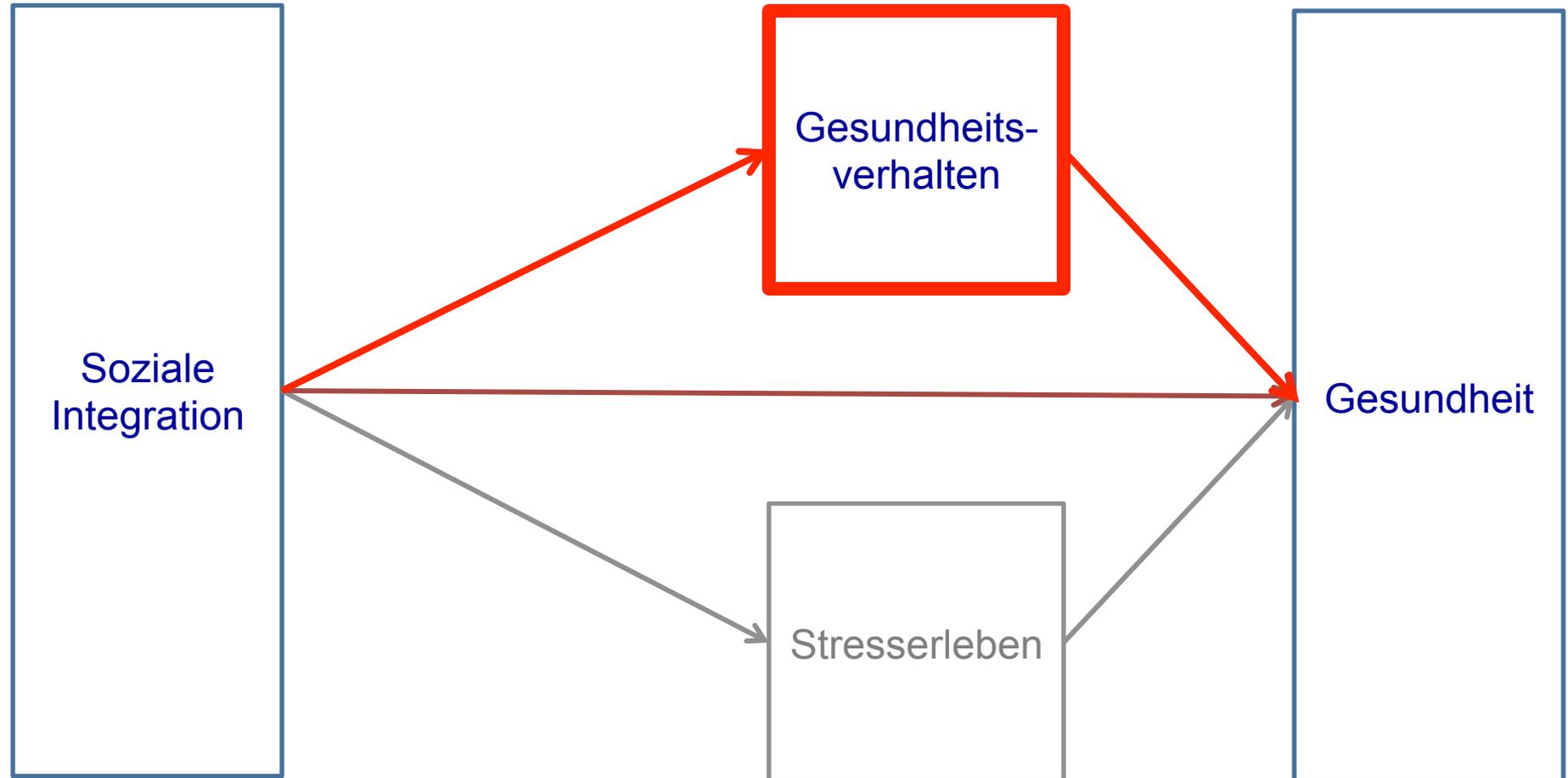
Was haben soziale Beziehungen mit Gesundheitsverhalten zu tun?



cf. Berkman, Glass, Brissette & Seeman, 2000; Martire & Franks, 2014; Umberson, Crosnoe, & Reczek, 2010

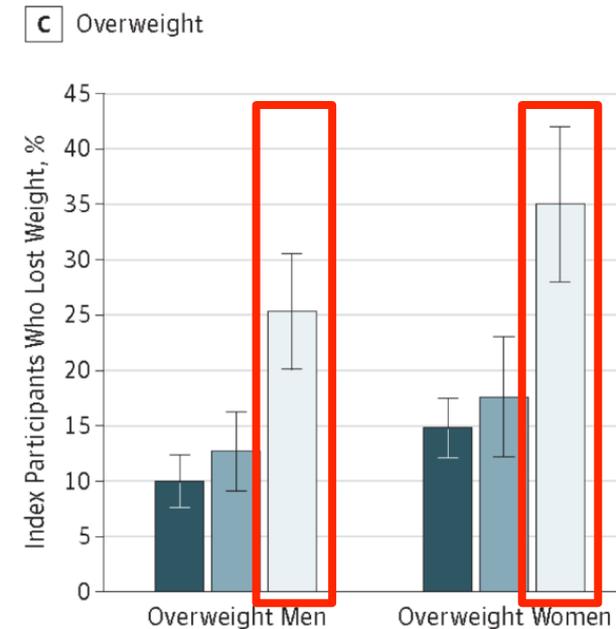
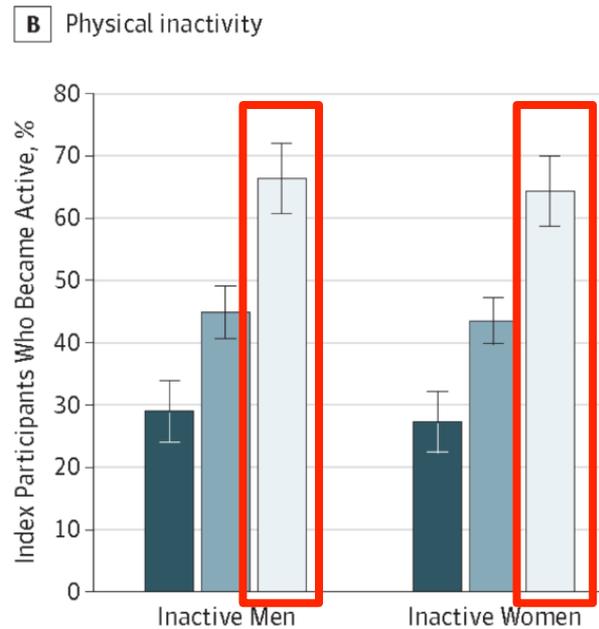
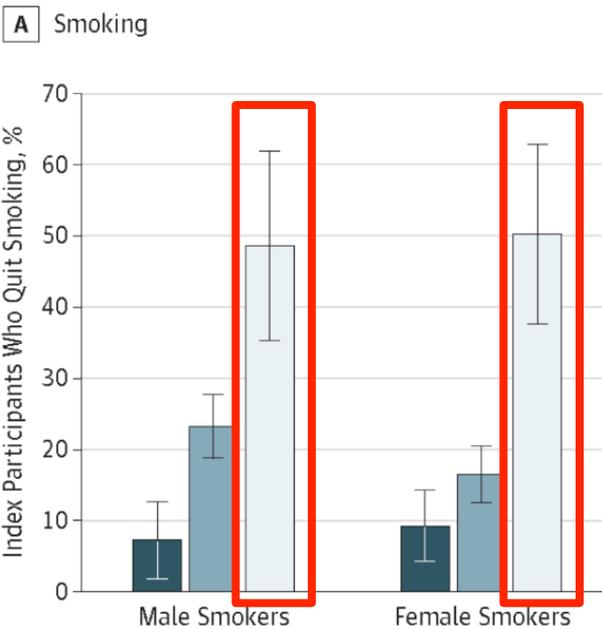


Was haben soziale Beziehungen mit Gesundheitsverhalten zu tun?



cf. Berkman, Glass, Brissette & Seeman, 2000; Martire & Franks, 2014; Umberson, Crosnoe, & Reczek, 2010

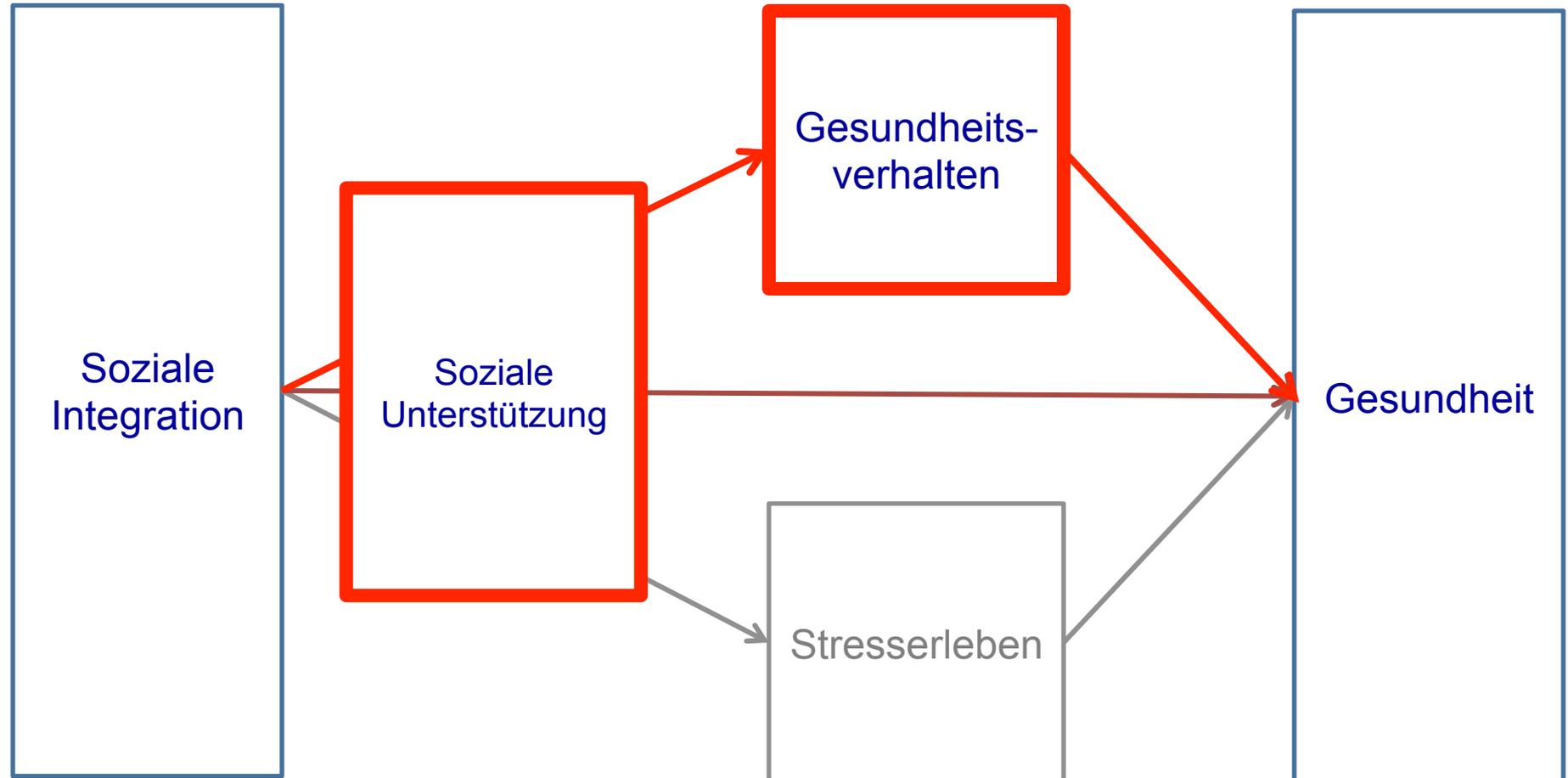
Gemeinsame Veränderung des Gesundheitsverhaltens



From: **The Influence of Partner's Behavior on Health Behavior Change: The English Longitudinal Study of Ageing; Jackson, Steptoe, Wardle; JAMA Intern Med. 2015;175(3):385-392. doi:10.1001/jamainternmed.2014.7554**



Was haben soziale Beziehungen mit Gesundheitsverhalten zu tun?



cf. Berkman, Glass, Brissette & Seeman, 2000; Martire & Franks, 2014; Umberson, Crosnoe, & Reczek, 2010



Rauchverhalten und soziale Unterstützung

32-tägige Tagebuchphase



10 Tage davor

21 Tage danach



Tag 11

**gemeinsamer Rauchstopp
von rauchenden Paaren**

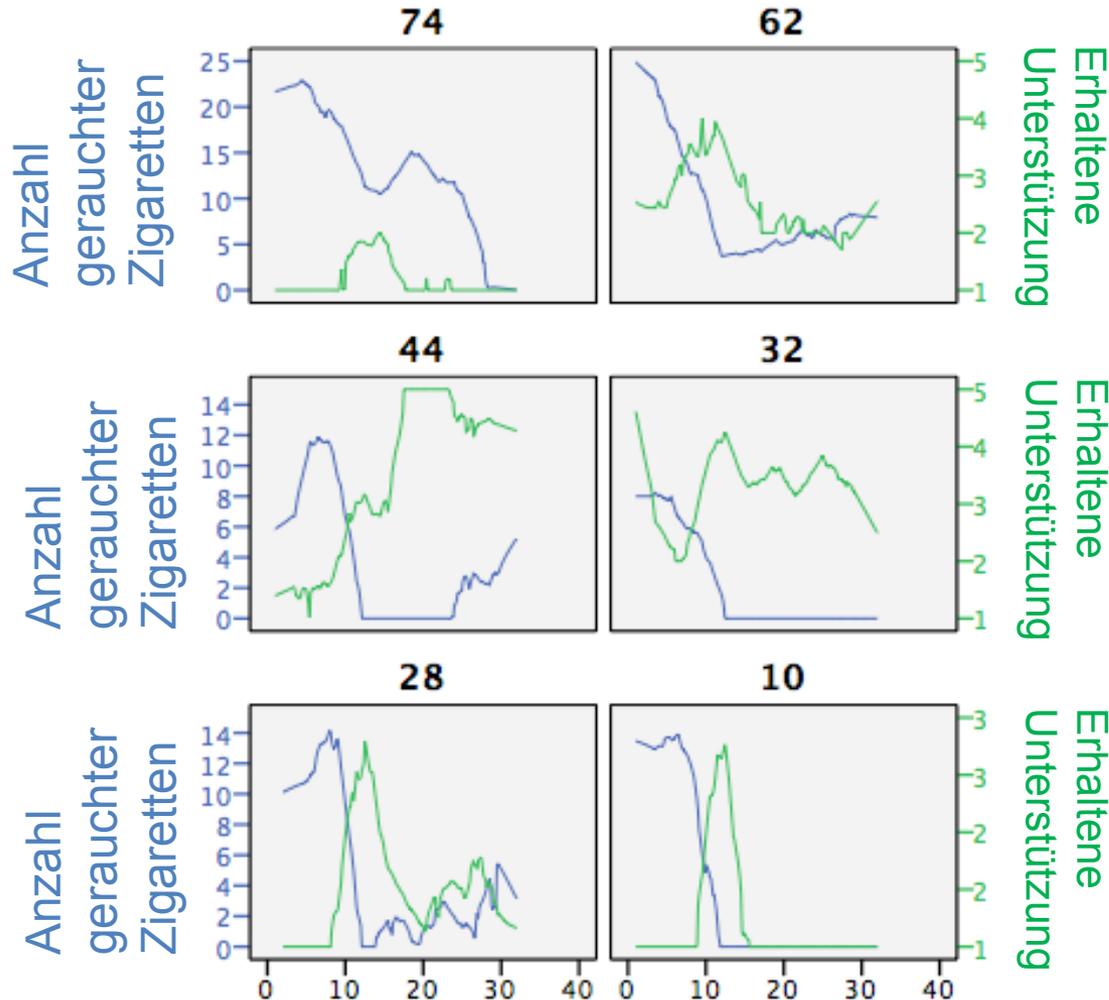


N = 85 rauchende Paare

Lüscher, Stadler &
Scholz (unter
Begutachtung)



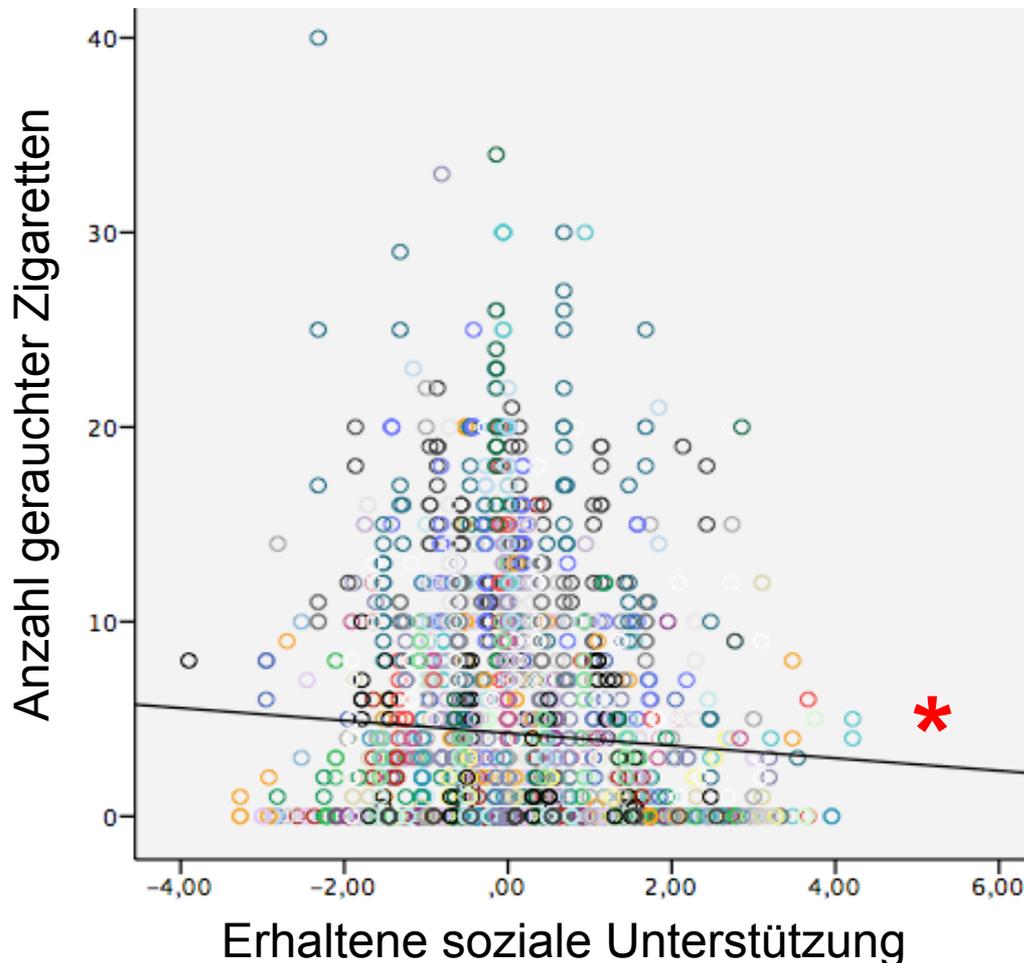
Anzahl täglich gerauchter Zigaretten und Erhalt von sozialer Unterstützung



Lüscher, Stadler &
Scholz (unter
Begutachtung)



Bei Paaren, die gemeinsam aufhören: mehr Erhalt von Unterstützung hängt mit weniger gerauchten Zigaretten zusammen



Lüscher, Stadler &
Scholz (unter
Begutachtung)



Rauchverhalten und soziale Unterstützung

- Vergleichbare Ergebnisse für Raucher-Nichtraucher-Paare (Scholz, Stadler, Ochnser, Rackow, Hornung & Knoll, 2016)
- Studie mit Raucher-Nichtraucher-Paaren (Scholz et al., 2016): sowohl vorangegangene als auch zeitgleiche Unterstützung geht mit weniger gerauchten Zigaretten einher
 - Hinweise auf präventive Funktion sozialer Unterstützung
 - Aber: Interventionseffekte sozialer Unterstützung beim Rauchen uneinheitlich (s. Park et al., 2012)

Intervention zur Steigerung der sozialen Unterstützung förderlich für die Steigerung der körperlichen Aktivität?

(Rackow, Scholz, & Hornung, 2014)

- Personen, die ihr Sportverhalten steigern wollten
- Randomisierte Zuweisung zu Interventions- und Kontrollgruppe
- **Interventionsgruppe**: Gemeinsames trainieren mit einem/
neuen Sportpartner/in für 8 Wochen

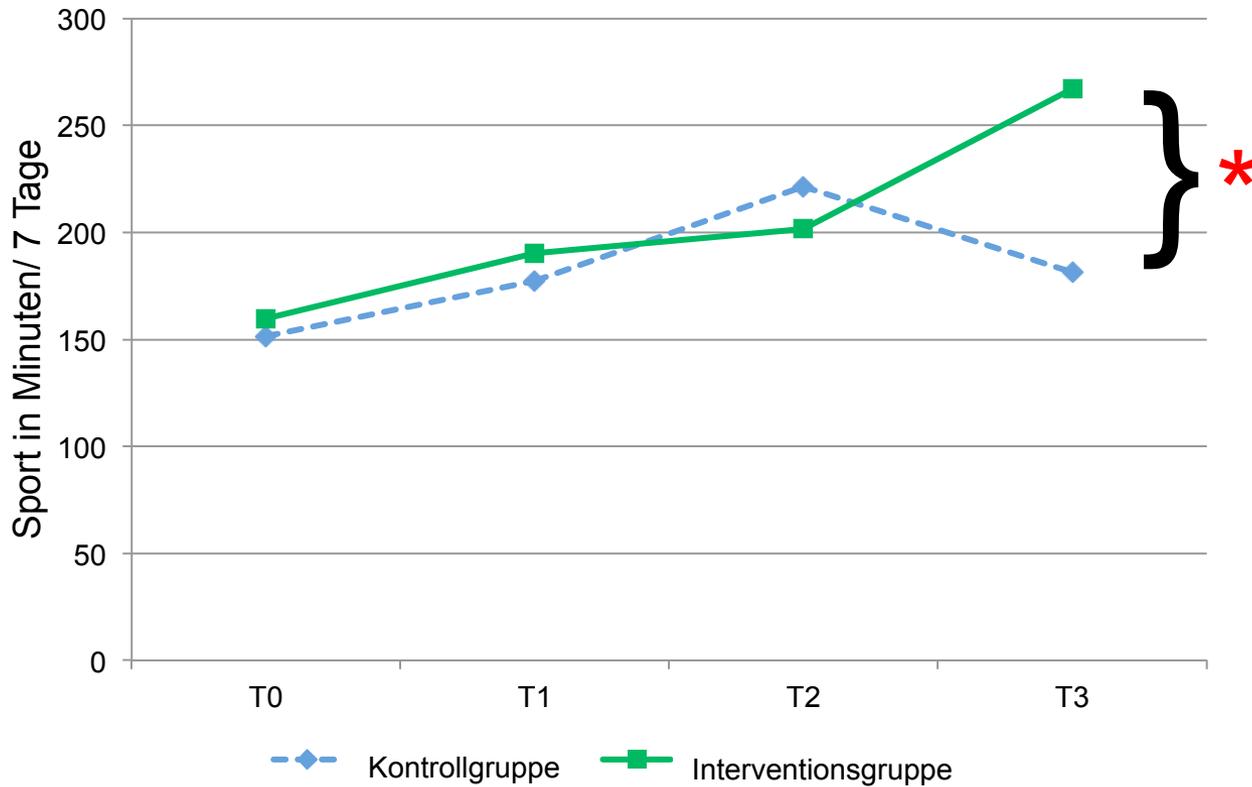
$N = 175$ Teilnehmende: $n = 79$ Kontrollgruppe
 $n = 96$ Interventionsgruppe





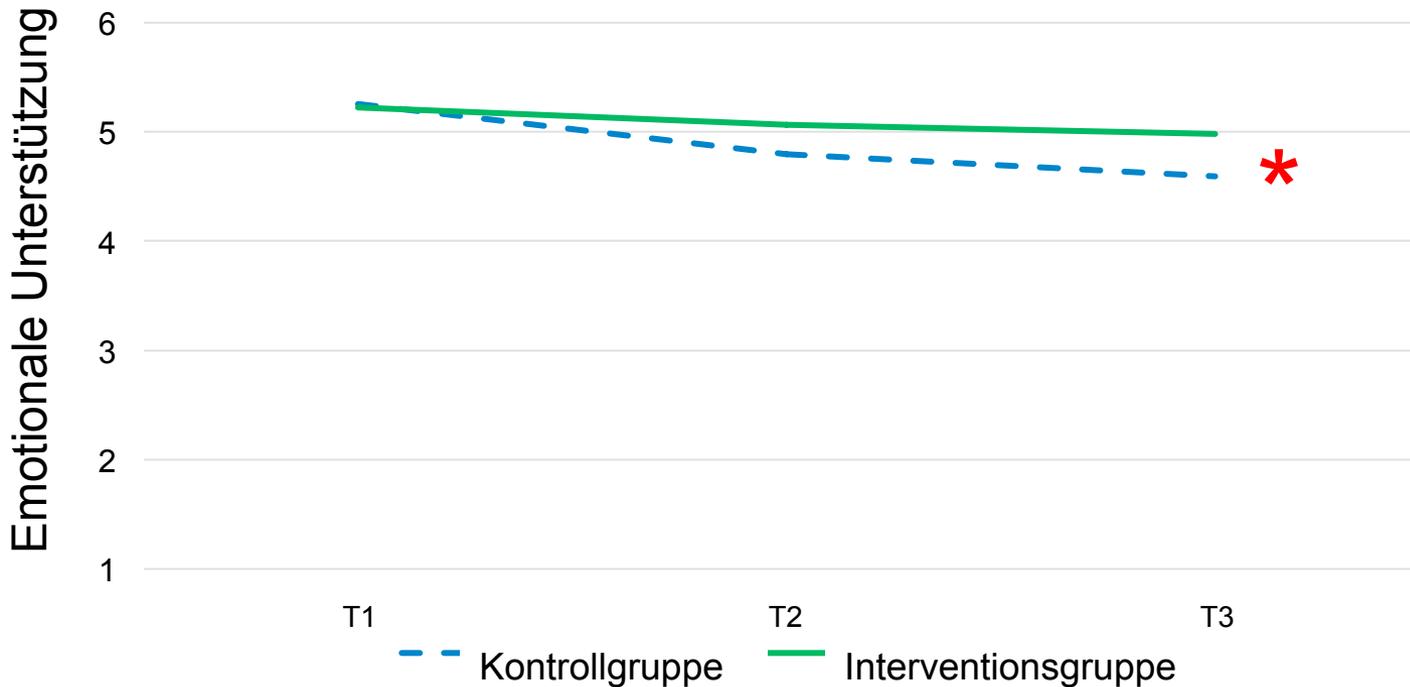
Sportliche Aktivität für Interventions- und Kontrollgruppe

(Rackow, Scholz, & Hornung, 2014)



Emotionale Unterstützung für Interventions- und Kontrollgruppe

(Rackow, Scholz, & Hornung, 2014)



Soziale Unterstützung und soziale Beziehungen und Gesundheitsverhalten

- Soziale Unterstützung mit Gesundheitsverhalten assoziiert (z.B. Lüscher et al., unter Begutachtung; Scholz et al., 2016)
- Auch experimentelle Stärkung sozialer Unterstützung im Kontext körperliche Aktivität vielversprechend (Rackow, Scholz, & Hornung, 2014; Rackow, Scholz & Hornung, 2015)
- Aber: auch negative Effekte sozialer Beziehungen auf das Gesundheitsverhalten möglich (z.B. Christakis & Fowler, 2007)





Aber auch: Potentiell negative Auswirkungen sozialer Beziehungen

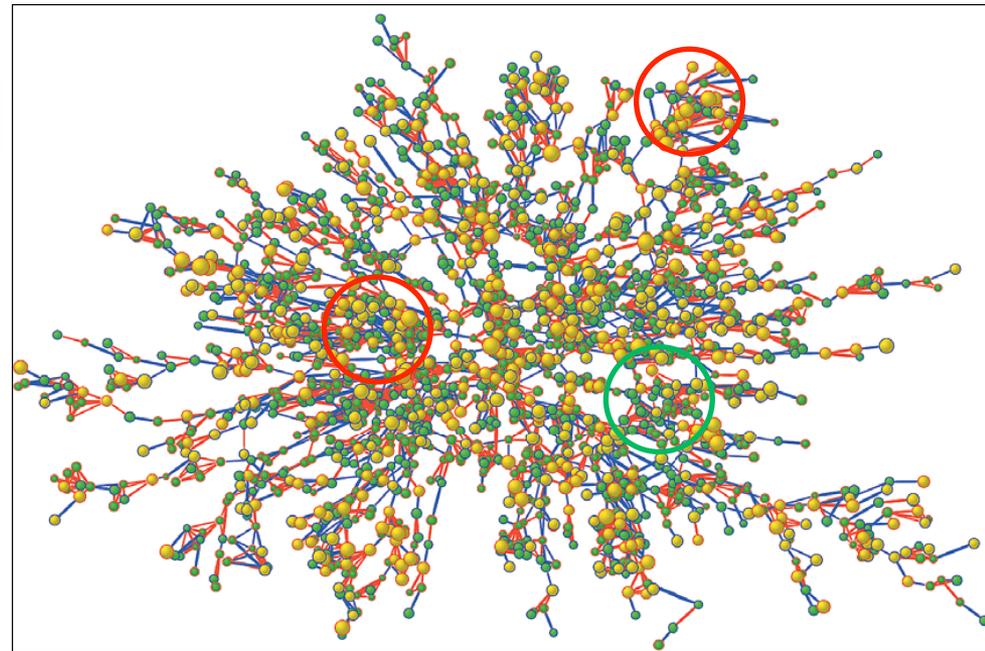
The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

SPECIAL ARTICLE

The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years

Nicholas A. Christakis, M.D., Ph.D., M.P.H., and James H. Fowler, Ph.D.

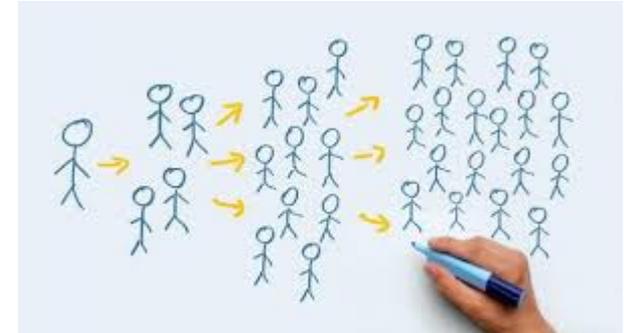
N ENGL J MED 357:4 WWW.NEJM.ORG JULY 26, 2007



<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa066082>

Ist Gesundheitsverhalten also ansteckend?

- Viele Hinweise darauf, dass ja
- Aber: Bisher zu wenig geklärt warum



- Neben sozialer Unterstützung auch andere mögliche Mechanismen, z.B.:
 - Soziale Kontrolle (Lewis & Rook, 1998; Scholz et al., 2013)
 - Soziale Normen (Christakis & Fowler, 2007)
 - Planung (Knoll et al., in Druck; Prestwich et al., 2015)
 - Selbstwirksamkeit (Rackow et al., 2015; Hohl et al., 2016)

Weitere Forschung nötig!



Ist Gesundheitsverhalten ansteckend?

Urte Scholz

urte.scholz@uzh.ch

Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie

Universität Zürich

Vortrag im Rahmen des
Zürcher Forums Prävention und
Gesundheitsförderung