



Dr. Willmar Schwabe  
From Nature. For Health.

## • FAKTEN-EXPRESS *Live* • • • FAKTEN-EXPRESS *Live* • • • FAK

### Selbstbild beeinflusst Heilung

#### Im Alter ist zu viel „Resignation“ unterwegs

*Karlsruhe/Berlin, 28. Oktober 2015* – Die Sicht auf die Wirkung von Arzneimitteln reichen für das Verständnis von Heilung und Gesundheitsergebnissen oft nicht aus, so das Ergebnis eines Gutachtens von Professorin Astrid Schütz vom Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik der Universität Bamberg.

Im Auftrag des Phytopharmakaherstellers Dr. Willmar Schwabe ging sie erstmalig der Frage nach, inwieweit das Selbstbild (Inneres Selbst) Bremse oder Beschleuniger beim Heilprozess eines Menschen ist. Ihr Fazit: Menschen mit einem statischen Blick auf sich selbst leiden unter Krankheit und Belastung stärker als andere, nehmen sich als weniger handlungsfähig wahr und sind subjektiv weniger als andere der Überzeugung, auf die Dauer und das Ausmaß der Krankheit einwirken zu können. Das hat Auswirkungen besonders im Alter.

Personen, die überzeugt sind, dass Fähigkeiten angeboren und somit unveränderlich sind, verfügen über ein sogenanntes statisches Selbstbild. Menschen, die an die Veränderbarkeit der eigenen Fähigkeiten durch Anstrengungen glauben, haben dagegen ein dynamisches Selbstbild, so das anerkannte Modell der renommierten amerikanischen Wissenschaftlerin Carol Dweck. Eine Vielzahl an Untersuchungen hat gezeigt, dass die Wahrnehmung der eigenen Gesundheit sowie gesundheits-bezogene Verhaltensweisen von grundlegenden Überzeugungen beeinflusst werden.

Noch nicht untersucht wurden dabei erstaunlicherweise bisher die beiden Selbstbilder nach Dweck, obwohl anzunehmen ist, dass sich derartige grundlegende Überzeugungen über die Beeinflussbarkeit des eigenen Lebens auch im Bereich Gesundheitsvorsorge auswirken dürfte. So stellte sich für die vorliegende Untersuchung die Frage, ob die verschiedenen Selbstbilder (statisch vs. dynamisch) damit in Zusammenhang stehen, wie wir uns im Angesicht von Krankheit und Beschwerden wahrnehmen und verhalten.



**Dr. Willmar Schwabe**  
From Nature. For Health.

## • FAKTEN-EXPRESS *Live* • • • FAKTEN-EXPRESS *Live* • • • FAK

### **Weder Selbstmedikation noch Arztbesuch**

Auf der Basis einer repräsentativen Befragung der deutschen Bevölkerung zeigt sich, dass Personen, die am stärksten davon überzeugt sind, etwas für ihre eigene Gesundheit zu tun bzw. ihre eigene Gesundheit positiv beeinflussen zu können, sich weder durch Selbstmedikation behandeln noch zum Arzt gehen.

Personen mit einem dynamischen Selbstbild, scheinen also stark auf ihre persönlichen Regenerationskräfte zu vertrauen. Das grundsätzlich höhere Vertrauen in die eigene Gesundheit äußert sich auch darin, dass diese Personen häufiger als andere angeben, im Krankheitsfall zu wissen, wie sie wieder gesund werden.

### **Im Alter mehr statische Sicht**

Doch die Überzeugung, das eigene Wohlbefinden steigern und verändern zu können, nimmt nach den Untersuchungsergebnissen mit zunehmendem Alter ab. Das Vertrauen in die eigene Selbstheilungs- und Regenerationskräfte sinkt. Die subjektiv erlebte physische und psychische Belastung steigt im Krankheitsfall an, das Ruhebedürfnis steigt.

Neu ist in diesem Zusammenhang, dass sich das Selbstbild über das Alter weg durchaus verändern kann. Auch wer seine persönlichen Fähigkeiten als dynamisch bewertet, verändert im Laufe des Lebens seine Sicht auf seine eigenen Möglichkeiten. Im Alter resigniert man früher und traut sich selbst weniger zu.

„In Zeiten gesellschaftlicher Überalterung muss der Frage nach der Wahrnehmung der eigenen Gesundheit und des aktiven Gesundheitsverhaltens wachsende Bedeutung beigemessen werden“, formuliert Astrid Schütz. Wenn es um die Qualitätssicherung im Gesundheitswesen geht und um das Ziel, älteren Personen möglichst lange die Wahrung von Autonomie und Selbstständigkeit zu ermöglichen, muss man sich dringend überlegen, wie man das in jungen Jahren gepflegte dynamische Selbstbild lange „jung halten“ kann. Das Vertrauen auf die eigenen Gestaltungskräfte der Gesundheit muss nicht mit 60 Plus aufhören.

„Als Mediziner interessiert mich“, sagt Traugott Ullrich, Geschäftsführer und Initiator der Studie bei der Dr. Willmar Schwabe GmbH, „dass wir immer mehr



**Dr. Willmar Schwabe**  
From Nature. For Health.

## • FAKTEN-EXPRESS *Live* • • • FAKTEN-EXPRESS *Live* • • • FAK

Einblicke bekommen und Schlüssel finden, Gesundheit nicht nur durch das Arzneimittel, die Selbstmedikation, sondern besonders auch durch Einstellungsverstärkung oder Veränderung, durch Kommunikation und Systeme außerhalb der klassischen Wege aktiv zu verbessern.“

### **Ein alter Muskel rostet nicht**

Die alte Arztweisheit, dass ein alter Muskel nicht rostet, gilt nur so lange, wie der Patient auch daran glaubt und – egal bei welcher körperlichen Ausgangslage – aktiv etwas dafür tut.

Die Studie gibt neue Hinweise für eine selbstbildorientierte Kommunikation bei verschiedenen Gruppen: Gerade mit Älteren ist bewusste und intensive Kommunikation besonders gefragt, um gesundheitsförderliche Selbstbilder zu unterstützen bzw. aktivitätsorientierte Sichtweisen anzubieten. In ähnlicher Weise kann versucht werden, bei Personen der schwächeren sozialen Schicht mit statischen Selbstbildern neue Sichtweisen zu etablieren („Du kannst selbst was machen“). Bei jüngeren Personen sollte die optimistische Haltung zur Motivation gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen genutzt, besondere bei Männern auf Perspektiven der langfristig orientierten Gesundheitsvorsorge aufmerksam gemacht werden.

Es empfiehlt sich, dass die medizinischen Experten Apotheker und Arzt im Gespräch das jeweilige Selbstbild ihres Gegenübers reflektieren, um den spezifischen Bedürfnissen entgegenzukommen. Durch Hinweise und gezielte Fragen können so eine veränderungsorientierte Wahrnehmung der eigenen Möglichkeiten des aktiven Gesundheitsverhaltens in den Blickpunkt gerückt werden.

Hersteller sollten Programme entwickeln, sich selbst sowie Ärzte und Apotheker in die Lage zu versetzen, diese neue, patientenzentrierte Art der Kommunikation auszuüben und für die Gesundheit zu nutzen.

Die sozialen Wissenschaften rücken neben der Arzneimittelkunde immer mehr in den Fokus der Therapie. Die Studie verdeutlicht, dass die Wirkung der besten Arzneimitteltherapien durch den Einsatz von psycho-sozialen Erkenntnissen individuell bei dem einzelnen Patienten ausgebaut werden kann.



**Dr. Willmar Schwabe**  
From Nature. For Health.

## • FAKTEN-EXPRESS *Live* • • • FAKTEN-EXPRESS *Live* • • • FAK

Ullrich: „Wenn die Gesundheitssysteme insgesamt mitziehen, lässt sich der Gesundheitsstatus der Bevölkerung dadurch anheben.“

**Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG ist ein weltweit führendes Familienunternehmen in der Entwicklung und Herstellung pflanzlicher Arzneimittel (Phytopharmaka). Die Unternehmensgruppe beschäftigt rund 3.500 Mitarbeiter und ist auf allen fünf Kontinenten aktiv. Schwabe wurde 1866 gegründet. Dr. Willmar Schwabe legte den Grundstein für die wissenschaftliche Erforschung und kontinuierliche Verbesserung pflanzlicher Arzneimittel-Zubereitungen. In 2013 hat das Unternehmen seine Strategie und seine Struktur weiter geschärft: Von Product Centricity zu Customer Centricity. Es kommt damit seinem Credo „From Nature. For Health.“ noch näher. Der Sitz der Zentrale ist Karlsruhe.**

Dr. Uta Wanner  
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG  
Willmar-Schwabe-Str. 4  
76227 Karlsruhe  
Telefon: (0721) 4005-215  
Telefax: (0721) 4005-8215  
E-Mail: [uta.wanner@schwabe.de](mailto:uta.wanner@schwabe.de)  
[www.schwabe.de](http://www.schwabe.de)