



Dr. Willmar Schwabe
From Nature. For Health.

• FAKTEN-EXPRESS • • • FAKTEN-EXPRESS • • • FAKTEN-EXPRESS

Professor Elmar Brähler

Professor Brähler zu Gesundheitsverhalten

„Ängstliche Menschen wollen eher geführt werden von jemand. Sie suchen eine Führung, eine Vertrauensperson, die ihnen sagt, wo es längs geht. Und sie sind, wie wir sagen als Psychologen, haben wir externale Kontrollüberzeugung. Von außen, kriege ich gesagt, wie ich es machen muss. Selbstsichere Menschen sind eher internale Kontrollüberzeugung, sie sagen *Ich bin meines Glückes Schmied*. Ich werd's schon richten.“

Professor Brähler zu Präventions-Motivation

„Jemandem Prävention nahe zu bringen, ist ja ganz wichtig, es darf ja nicht langweilig sein. Also es muss Spaß machen. Und jemandem Verhaltensmaßregeln zu geben, dass er das nicht tun soll, dass er jenes nicht tun soll, muss man ihm die Vorteile vor Augen führen. Und es gibt sehr viele Wege zur Prävention zu führen: Es sind die Schulen z. B., die dazu führen, es sind aber auch die Medien, die eher lustbetont darstellen müssten, also dass man was Gutes für sich tut und dass man Gewinn davon hat. Und nicht mit erhobenem Zeigefinger.“

Professor Brähler zu Patientenverhalten Selbstmedikation

„Die eher Gesunden betreiben mehr Selbstmedikation. Sie wollen das nutzen, sie tun was für sich, ersparen sich Wege, sind schon gesund, aber sie achten auch auf Gesundheit – für sie ist das wichtig. Und man könnte auch sagen, ein bisschen Salutogenese ist auch dabei, also *Wie halte ich mich gesund*, nicht *Wie vermeide ich Erkrankungen*, sondern *Ich tue etwas Gutes für mich*.“