

# 95 impulse

FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.

## #Gesundbleiben in einer digitalen Welt

**EDITORIAL** » 90 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind heutzutage digital vernetzt, mehr als 190 Millionen Treffer findet Google zum Stichwort »Gesundheit« und über 150.000 Gesundheits-Apps sind in der Anwendung, Gesundbleiben in der digitalen Welt ist also eine echte Herausforderung. Digitalisierung hat unverkennbar Einflüsse auf unsere Lebensstile sowie auf unseren objektiven wie subjektiven Gesundheitszustand. Gleich der erste Artikel analysiert deshalb den Gesundheitszustand des #HomoDigitalis. Anders als bei anderen Themenschwerpunkten ist Digitalisierung zugleich ein Thema, dass offensichtlich nach Meinungen und Positionierungen verlangt. Zumindest gefühlt verlaufen die Fronten häufig zwischen den digital natives, also denjenigen, die seit Anfang des Jahrtausends in diese Techniken selbstverständlich sozialisiert wurden und den digital immigrants, die sich für sie neuen Techniken erst mal zu eigen machen mussten. Wir haben deshalb viele Artikel in diesem Heft versammelt, die deutliche Meinungen entweder zu den Chancen dieser Prozesse oder zu deren Risiken vertreten. Das wird manchmal schon in den Überschriften deutlich.

Das Spektrum der Artikel reicht von den digitalen Public-Health-Herausforderungen, über Ressourcenverteilung, Patient\*inneninformations- und -steuerungsmöglichkeiten bis hin zu virtuellen Realitäten und der Arbeitswelt 4.0. Dieser Newsletter kommt ohne viele Hashtags und neue Wortschöpfungen irgendwie nicht aus. Wir haben kurzzeitig überlegt, ihn nur online zu publizieren, aber die Sehnsucht nach gedrucktem Wort eint viele unserer Leser\*innen mit großen Teilen der Redaktion. Aber die LVG&AFS hat in der Vorbereitung dieser Ausgabe bereits angefangen zu twittern (@LVGundAFS).

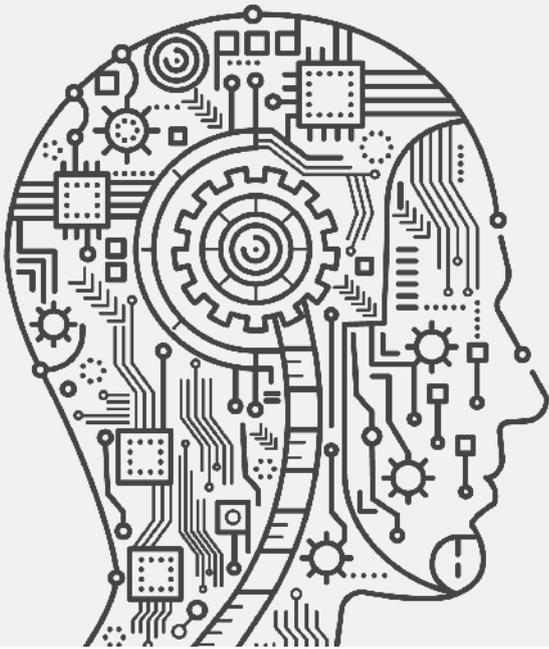
Im aktuellen Teil des Heftes berichten wir u. a. über die 7. Ausschreibung des Niedersächsischen Gesundheitspreises, Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung in der Gesundheitsversorgung und Telemedizin in Niedersachsen. Die Schwerpunktthemen der nächsten Ausgaben lauten »Was hindert uns an der Herstellung gesundheitsförderlicher Verhältnisse?« (Redaktionsschluss 06.08.2017) und »Bildung und Gesundheit« (Redaktionsschluss 06.10.2017). Wir freuen uns über digitales oder anderes Feedback zu dieser Ausgabe genauso wie über Anregungen und Beiträge für die kommenden Impulse-hefte!



Mit herzlichen Grüßen!  
Thomas Altgeld und Team

### AUS DEM INHALT

Zum Gesundheitszustand des #HomoDigitalis .....	02
Digital #PublicHealth .....	03
Die Verteilung von Ressourcen in der #digitalenGesellschaft.....	05
Wie Medien unsere Wahrnehmung verändern .....	06
Durch #digitaleRisikokompetenz zu informierten Patient*innen .....	07
Online- #Gesundheitsinformationen: Wer profitiert (noch nicht)? .....	08
Die digitalisierten Patient*innen – #Cyborgs .....	09
#VirtuelleRealitäten: Die Zukunft in der Gesundheitsförderung? .....	10
Gute Arbeit – Kompetenzen stärken für den digitalen Wandel ....	12
Die Medien als Verstärker einer Zweiklassen-Gesellschaft .....	14
Impressum .....	15
Sonderseite: Große Erwartungen – kleine Freuden .....	16
Ausschreibung des 7. Niedersächsischen Gesundheitspreises .....	17
Digitale Anwendungen in der Gesundheitsversorgung .....	17
Entwicklung technischer Assistenzsysteme mittels Partizipation .....	18
Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung .....	19
Gemeinsame Stelle der GKV .....	20
Projektbeginn DICTUM Friedland: Digitale Kommunikationshilfen .....	20
Telemedizin in Niedersachsen .....	21
FIDEM Niedersachsen – Ergebnisse nach 6 Modelljahren.....	22
Leinen los! Schatzsuche in Niedersachsen .....	23
Gesundheitsförderung für Bewohner*innen .....	24
Bücher, Medien .....	25
Termine LVG & AFS .....	30
Termine .....	32



NICOLA DÖRING

## Zum Gesundheitszustand des #HomoDigitalis

Deutschland ist vom Homo Digitalis besiedelt: 90 Prozent der Erwachsenen bis 60 Jahre sind laut ARD-ZDF-Onlinestudie (2016) heutzutage digital vernetzt. Bei den Jugendlichen sind es längst 100 Prozent. Dabei wird das Internet inzwischen am häufigsten per Smartphone genutzt – und ist somit allgegenwärtig. Mehr als 120 Minuten pro Tag verbringen wir durchschnittlich mit Internetnutzung: Es sind Dutzende von kürzeren wie längeren Onlineaktivitäten, die vom Aufstehen bis zum Schlafengehen unseren Tagesablauf begleiten, strukturieren, unterbrechen. Wir sind »always on«, ständig erreichbar. Was bedeutet das für unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden – für unsere Gesundheit?

### Ist der Homo Digitalis in schlechter Verfassung?

Die Global Burden of Disease-Studie (2015) zeigt, dass der Bevölkerung in Deutschland durch drei Gruppen von Krankheiten am meisten gesundheitlich unbeschwerte Lebensjahre verloren gehen: 1. Rücken- und Nackenschmerzen, 2. Erkrankungen der Sinnesorgane und 3. Depressionen. Ist das also der Preis? Beahlt der Homo Digitalis, der allzu oft bewegungslos auf den Bildschirm starrt, seinen digitalen Lifestyle letztlich mit chronischen Rücken- und Augenproblemen sowie notorischer Erschöpfung und Überforderung? Es mehren sich tatsächlich die kritischen Stimmen, die dazu auffordern, den Glücks- und Heilversprechen der Digitaltechnologie zu misstrauen und stattdessen die Gesundheitsrisiken ernster zu nehmen. Sach- und Fachbücher warnen öffentlichkeitswirksam vor »Internetsucht«, »digitaler Demenz«, »digitaler Depression« und »digitalem Burnout«, manche gar vor dem »digitalen Verderben«. Empfohlen werden Internet-Abstinenz, Smartphone-Diät und Digital Detox, bei schweren Fällen Psychotherapie und Psychiatrie.

### Oder geht es dem Homo Digitalis gut?

Im Gesundheitsmonitoring taucht das Internet indessen bislang weder global noch national, weder explizit noch implizit als Risikofaktor auf: Neben kontinuierlich steigender Lebenserwartung wird in den letzten Jahren und Jahrzehnten auch eine stetige Verbesserung der subjektiven Gesundheit verzeichnet, vor allem bei den Älteren. Laut dem Gesundheitsbericht des Robert Koch-Instituts (2015) bezeichnen 75 Prozent der Erwachsenen in Deutschland ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut, drei Prozent als schlecht oder sehr schlecht, die übrigen 22 Prozent als mittelmäßig. Bei den Jugendlichen erfreuen sich 90 Prozent subjektiv guter oder sehr guter Gesundheit. Auch die Lebenszufriedenheit in Deutschland ist hoch und tendenziell steigend. Gemäß aktuellem Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland (2016) sind 91 Prozent der Menschen in Deutschland mit ihrem Leben ziemlich oder sehr zufrieden, das sind acht Prozent mehr als zehn Jahre zuvor. Wie passt das zusammen? Wenn Online-Medien so gefährlich sind, müsste ihre zunehmende Nutzung doch mit einer Reduktion des allgemeinen Wohlbefindens einhergehen.

### Ursachenforschung zum Interneteinfluss

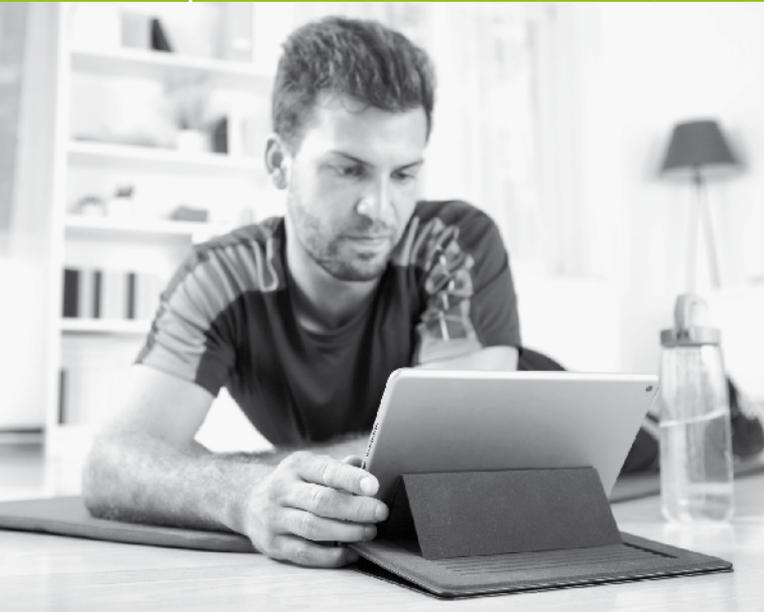
Wie so oft bei Gesundheitsfragen ist es methodisch schwierig, den ursächlichen Einfluss einzelner Faktoren genau zu klären. Führt Internetnutzung zu vermehrter Depression? Wenden sich Depressive verstärkt dem Internet zu? Sind weitere Personen-, Situations- und Umweltfaktoren für das Ausmaß der Internetnutzung einerseits und den Grad an Depressivität andererseits verantwortlich? Im Folgenden werden vier Thesen vorgestellt, die erklären sollen, über welche Wirkmechanismen Online-Medien unsere Gesundheit beeinflussen.

### Die Verdrängungsthese

Gemäß Verdrängungsthese ist das Internet ein starker Risikofaktor für die Gesundheit der gesamten Bevölkerung. Denn gesundheitsförderliche Offline-Aktivitäten, wie Bewegung im Freien, Treffen mit Freunden oder ungestörter Nachtschlaf, werden durch gesundheitsschädliche Online-Aktivitäten zunehmend verdrängt: Bewegungsloses Herumsitzen in Innenräumen, entsinnlichte mediale Kommunikation mit hohem Aggressionspotenzial, Konkurrenzdruck bei der permanenten Online-Selbstdarstellung und suchtartiger Konsum von Online-Unterhaltungsangeboten prägen das Online-Leben – und können am Ende krank und unglücklich machen. Hier lautet dementsprechend die zentrale Präventionsbotschaft, Internetrisiken zu reduzieren, individuell und kollektiv wieder für mehr bewusste Offline-Zeiten zu sorgen, die Selbstregulation zu verbessern und öfter einmal abzuschalten. Gleichzeitig müssen wir uns vor Simplifizierungen hüten. Ungesunde Lebensweise ist oft keine direkte Folge allein der Internetnutzung, sondern wird durch viele andere gesellschaftliche Faktoren mitbestimmt, die es zu verbessern gilt, zum Beispiel das Angebot an Fahrradwegen und Naherholungsgebieten in urbanen Zentren.

### Die Kompensationsthese

Die Kompensationsthese betont, dass nach wie vor zahlreiche Offline-Gesundheitsprobleme existieren, die durch gesundheitsförderliche Online-Aktivitäten kompensiert werden können. Gesundheitsbezogene Informationsmängel, Selbstzwei-



fel, soziale Isolation, Stigmatisierung vieler Erkrankungen und Behinderungen, Marginalisierung sexueller und geschlechtlicher Minoritäten – diese und weitere Risiko- und Stressfaktoren des Offline-Lebens werden abgemildert durch die vielfältigen Online-Möglichkeiten der Informationsversorgung, sozialen Unterstützung und Gemeinschaftsbildung. Das betrifft gleichgeschlechtlich liebende Jugendliche, depressionserkrankte Erwachsene, Angehörige von Demenz-Patient\*innen und viele andere Bevölkerungsgruppen. Dementsprechend lautet die zentrale Präventionsbotschaft die Angebote der gesundheitsrelevanten Online-Unterstützung als Schutzfaktoren weiter auszubauen und besser bekannt zu machen. Gleichzeitig darf medienvermittelte Hilfe nicht als Allheilmittel verstanden werden. Sie muss mit Offline-Unterstützung Hand in Hand gehen. Und sie birgt ihrerseits neue Risiken – zum Beispiel im Bereich Datensicherheit und Datenschutz sowie Angreifbarkeit durch Online-Hass.

#### Die Strukturverstärkerthese

Gemäß dem biblischen Matthäus-Prinzip (»wer hat, dem wird gegeben«) beziehungsweise dem soziologischen »rich-get-richer-Effekt« bilden sich soziale Ungleichheiten in der Gesellschaft als digitale Ungleichheiten im Internet ab und verstärken sich wechselseitig: Privilegierte Menschen werden durch ihre besonders konstruktive Onlinenutzung ihre Gesundheit weiter verbessern, Unterprivilegierte im Zuge dysfunktionaler Internetnutzung ihre Gesundheit dagegen weiter gefährden. Sprich: Insbesondere die Bewegungsunwilligen laufen Gefahr, durch das Überangebot an Online-Unterhaltung noch sesshafter zu werden, während die Sportbegeisterten sich in Online-Communitys zu gesunder Ernährung motivieren und mit Fitness-Trackern ihr Training weiter optimieren. Gemäß Strukturverstärkerthese wären vorrangig Maßnahmen notwendig, die gezielt Menschen mit geringerer Internet- und Gesundheitskompetenz zu gesundheitsförderlicher Internetnutzung befähigen beziehungsweise ihnen passgenaue Angebote machen. Auch hier sind technische Lösungen nicht als Allheilmittel anzusehen, sondern mit Offline-Angeboten zu kombinieren.

#### Die Indifferenzthese

Die Indifferenzthese schließlich weist darauf hin, dass Internetnutzung im Hinblick auf die individuelle Gesundheit oftmals weitgehend wirkungslos bleibt, da andere Faktoren, wie Eltern-

haus, Schule, Peers, Gesundheitssystem oder Massenmedien, in ihrem Einfluss dominieren und da dezidiert gesundheitsrelevante Internetnutzung bei vielen Menschen nicht sehr intensiv und nachhaltig ist. Hieraus würde für die Prävention folgen, das Internet weder als Risiko- noch als Schutzfaktor zu hoch zu gewichten, sondern sich verstärkt auf andere Aspekte der Gesundheitsförderung zu konzentrieren.

#### Fazit

Unstrittig ist beim jetzigen Forschungsstand, dass die Digitalisierung Einfluss auf unsere Lebensstile und unseren objektiven wie subjektiven Gesundheitszustand hat. Dabei wirkt das Internet weder pauschal negativ, wie die Verdrängungsthese annimmt, noch pauschal positiv, wie die Kompensationsthese behauptet, sondern oftmals im Sinne einer Verstärkung sozialer Ungleichheit, wie die Strukturverstärkerthese es beschreibt. Teilweise werden, wie die Indifferenzthese betont, Interneteffekte auf die Gesundheit auch überschätzt im Verhältnis zu anderen Faktoren, die Gesundheit beeinflussen. In der Gesamtschau der Befunde ist festzuhalten, dass sich der Homo Digitalis in Deutschland mehrheitlich guter Gesundheit erfreut, da hierzulande im globalen Vergleich sehr günstige Lebensbedingungen vorherrschen. Gleichzeitig stehen wir vor der Herausforderung, unseren Umgang mit digitalen Medien stets kritisch zu reflektieren und digitale Medien auch geeignet in die Prävention einzubinden.

Literatur bei der Verfasserin

PROF. DR. NICOLA DÖRING, TU Ilmenau, Institut für Medien und Kommunikationswissenschaft (IfMK), Ehrenbergstraße 29, 98693 Ilmenau, [www.nicola-doering.de](http://www.nicola-doering.de)

#### CHRISTOPH DOCKWEILER

### Digital #PublicHealth: Zur Konvergenz zweier Perspektiven auf Gesundheit

Technologische Innovationen wirken in vielfältiger Weise (re-)strukturierend auf soziale Zusammenhänge, sie sind gleichzeitig soziale Innovationen. Die Auseinandersetzung mit Digital Health bietet daher Querbezüge und Potenziale für den Public-Health-Diskurs. So ermöglichen neue Technologien neue Interaktionsformen in der Gesellschaft und in ihren Teilbereichen wie dem Gesundheitssystem. Dies zeigt sich nicht nur in den Wegen, wie Menschen Gesundheitsinformationen suchen, rezipieren und wiederum selber innerhalb von Blogs, Foren und anderen sozialen Medien produzieren. Sondern auch darin, wie Online-Netzwerke sich auf die soziale und psychische Gesundheit auswirken und wie Krankheiten bewältigt werden. Schlussendlich zeigt es sich darin, wie gesundheitliche Versorgung technikunterstützt gestaltet und wie durch (neue) Medien Angebote sowie Botschaften der Prävention nachhaltig und zielgruppenspezifisch in die Lebenswelten integriert werden. Technologische Innovationen prägen darüber hinaus immer deutlicher unsere Lebenswelten durch die Veränderung von Arbeitsprozessen, von Organisationsmustern und interorganisationalen Beziehungen oder im Bereich der Mobilität und Transportlogistik. Die Digitalisierung begründet infolgedessen neue Regulierungserfordernisse in Form revidierter Gesetzgebung und Rechtsprechung und übt