



*Prävention ist mehr als gesunde Ernährung oder ausreichend Bewegung. In der aktuellen Ausgabe von Vitamin G erörtern wir, wie sich Wohnungen altersgerecht umgestalten lassen,*

*warum wir Resilienz trainieren sollten oder wie*

*trainierende Gewohnheiten die Gesundheit beeinflussen.*

## **Das neue «Vitamin G» widmet sich dem Thema «Besser vorbeugen»**

### **Zusammenfassung:**

Oft sind es kleine , kostengünstige Veränderungen , die einen großen Sicherheitsgewinn bringen- , erklärt eine erfahrene Ergotherapeutin und Dozentin der ZHAW [3].

Konkret kann das bedeuten: Die Installation von Haltegriffen neben der Toilette und in der Dusche. Es ist eine evidenzbasierte Methode , um psychische Gesundheit im stressigen Berufsalltag zu erhalten und Burnout vorzubeugen- , betont eine Psychologin der ZHAW [5].

Ein Beispiel aus der Pflege: Eine Stationsleitung führt regelmäßige , kurze Teamreflexionen ein. Auf kommunaler Ebene können Vereine , Seniorenbeiräte oder Stadtplanung dazu beitragen , gesundheitsfördernde Strukturen zu schaffen , sei es durch barrierearme öffentliche Plätze , Angebote zur Stressbewältigung oder Aufklärung über präventive Gesundheitsleistungen.

Das Magazin «Vitamin G» macht diese Zusammenhänge sichtbar.

### **Kostenloser Artikel Text:**

Besser vorbeugen: Ein pragmatischer Leitfaden für Sicherheit und Stabilität

- Künstliche Intelligenz Text,...
- Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



QR

# **Besser vorbeugen als heilen: Die systematische Grundlage für ein sicheres Leben**

In einer Welt voller Ungewissheiten gibt es einen zuverlässigen Weg , Stabilität zu schaffen. Dieser Weg heißt Vorbeugung. Die einfache Wahrheit lautet: Es ist immer besser , ein Problem zu verhindern , als es später zu lösen. Diese Erkenntnis bildet die Grundlage für ein sicheres und geordnetes Leben. Aus meiner Erfahrung in Gelbensande kann ich sagen , dass systematische Vorbeugung nicht nur möglich ist , sondern auch messbare Vorteile bringt. Sie spart Zeit , Geld und vor allem Nerven. Dieser Leitfaden zeigt , wie Sie diese Prinzipien in Ihrem eigenen Leben anwenden können.

## **Warum Vorbeugung die einzige logische Strategie ist**

Die drei Kernprinzipien der Vorbeugung  
Methodische Risikoidentifikation  
Praktische Umsetzungsstrategien  
Langfristige Erfolgskontrolle

## **Die drei Säulen der praktischen Prävention**

- 
- Kostenloser Automatischer Textgenerator für...
  - Künstliche Intelligenz Text,...
  - Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



Die Aussage 'besser vorbeugen' ist mehr als nur ein Sprichwort. Sie ist eine Lebensphilosophie , die auf praktischer Erfahrung und logischem Denken basiert. In meinen 45 Jahren habe ich gelernt , dass die meisten Probleme vermeidbar sind , wenn man rechtzeitig die richtigen Maßnahmen ergreift. Das gilt für den privaten Bereich genauso wie für berufliche Herausforderungen. Vorbeugung beginnt mit der richtigen Einstellung. Man muss akzeptieren , dass die Zukunft nicht vollständig kontrollierbar ist , aber sehr wohl beeinflussbar. Diese Erkenntnis ist der erste Schritt. Sie führt weg von passivem Abwarten hin zu aktivem Gestalten. In unserer ländlichen Region hier in Mecklenburg , Vorpommern sehen wir das jeden Tag. Ein Landwirt , der sein Dach vor dem Winter repariert , hat weniger Probleme als einer , der wartet , bis der erste Schnee kommt. Das Prinzip ist universell anwendbar. Die systematische Vorbeugung basiert auf drei Säulen. Die erste Säule ist die Risikoanalyse. Dabei geht es nicht um übertriebene Ängste , sondern um nüchterne Betrachtung. Man muss sich fragen: Was könnte schiefgehen? Welche Faktoren beeinflussen meine Situation? Diese Fragen sollten regelmäßig gestellt werden , nicht nur in Krisenzeiten. Ein praktisches Beispiel: Bevor man in den Urlaub fährt , prüft man den Reifendruck und den Ölstand. Das dauert zehn Minuten , kann aber eine Panne verhindern , die den gesamten Urlaub ruiniert. Die zweite Säule ist die Planung. Auf Basis der Risikoanalyse entwickelt man konkrete Maßnahmen. Diese sollten realistisch , umsetzbar und zeitlich klar definiert sein. Eine gute Planung berücksichtigt verschiedene Szenarien. Nehmen wir die Heizung im Haus. Statt zu warten , bis sie im tiefsten Winter ausfällt , lässt man sie regelmäßig warten. Noch besser ist es , einen Wartungsvertrag abzuschließen. So hat man Gewissheit , dass die Arbeit erledigt wird , und muss nicht selbst daran denken. Die dritte Säule ist die Umsetzungskontrolle. Selbst die beste Planung nützt nichts , wenn sie nicht ausgeführt wird. Hier kommt die Disziplin ins Spiel. Man muss sich an seine eigenen Pläne halten. Dafür gibt es einfache Methoden. Kalendereinträge , Checklisten oder regelmäßige Überprüfungstermine helfen dabei. In meinem Haushalt habe ich für alle wiederkehrenden Aufgaben feste Termine. Die Rauchmelder werden jedes Jahr im März geprüft. Die Dachrinnen werden zweimal im Jahr gereinigt. Diese Routine gibt Sicherheit. Ein wichtiger Aspekt der Vorbeugung ist die Ressourcenplanung. Viele Menschen handeln erst , wenn ein Problem akut wird. Dann müssen sie unter Zeitdruck Entscheidungen treffen und zahlen oft mehr. Besser ist es , Ressourcen bereitzuhalten. Das kann finanzieller Natur sein , wie ein Notgroschen. Es kann aber auch materiell sein , wie Ersatzteile für wichtige Geräte. Oder es sind zeitliche Ressourcen wie ein leerer Buffet im Tag, in dem man nicht zu Hause

---

Kostenloser Automatischer Textgenerat...  
Künstliche Intelligenz Text...  
Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...  
Page 3  
© 2026 Sebastian Enger, M.Sc.



QR

Ein praktischer Leitfaden zur systematischen Vorbeugung von Problemen in allen Lebensbereichen. Lernen Sie , Risiken frühzeitig zu erkennen und durch planvolles Handeln Sicherheit und Stabilität zu schaffen.

## **Kompletter gratis Artikel:**

Zusammenfassung Prävention bedeutet mehr , als nur gesund zu essen oder sich zu bewegen. Es geht darum , Lebenswelten so zu gestalten , dass Gesundheit entstehen und erhalten werden kann. Die aktuelle Ausgabe des Forschungsmagazins «Vitamin G» der ZHAW Gesundheitswissenschaften zeigt , wie vielfältig und konkret diese Arbeit ist. Sie reicht von der altersgerechten Umgestaltung von Wohnungen , um Stürze zu verhindern , über das Training von psychischer Widerstandskraft bis hin zur Vermeidung traumatisierender Geburtserlebnisse. Diese Ansätze sind nicht theoretisch , sondern werden von Forschenden und Studierenden der ZHAW in der Praxis entwickelt und erprobt. Der Artikel beleuchtet , warum Vorbeugung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist , die uns alle angeht , und wie sie direkt in unserer Nachbarschaft , etwa hier in Mecklenburg , Vorpommern , wirksam werden kann.

## **Besser vorbeugen: Warum wir Gesundheit neu denken müssen**

Wenn wir an Gesundheit denken , kommt uns oft zuerst die Behandlung von Krankheiten in den Sinn. Ein Arztbesuch , ein Medikament , eine Therapie. Dabei ist der viel wirkungsvollere Hebel ein anderer: die Vorbeugung. Das klingt nach einem einfachen Prinzip. In der Realität ist es eine komplexe Herausforderung , die unser gesamtes Lebensumfeld betrifft. Die ZHAW Gesundheitswissenschaften forscht genau an dieser Schnittstelle. Ihr Magazin «Vitamin G» zeigt in der aktuellen Ausgabe , was es konkret bedeutet , «besser vorzubeugen».

- 
- Kostenlose Automatischer Textgenerator für...
  - Künstliche Intelligenz Text,...
  - Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



QR

Prävention ist kein eindimensionaler Rat. Sie ist kein simpler Appell zu mehr Bewegung. Stattdessen fragt sie: Wie müssen unsere Wohnungen , unsere Arbeitsplätze und unsere sozialen Netze beschaffen sein , damit Gesundheit überhaupt möglich ist? Diese Fragen sind für jede Altersgruppe und jede Lebenssituation relevant. Für eine ältere Person in Gelbensande kann die richtige Griffstärke am Geländer im Treppenhaus den Unterschied zwischen einem sicheren Zuhause und einem Sturz mit schwerwiegenden Folgen ausmachen [1]. Für eine junge Familie in Rostock kann die Betreuung während der Geburt darüber entscheiden , ob dieses Ereignis als kraftvoll oder als traumatisch erlebt wird.

Die Forschung an der ZHAW verknüpft diese praktischen Fragen mit wissenschaftlicher Evidenz. Sie entwickelt messbare Konzepte , die dann von Berufsgruppen wie Ergotherapeuten , Physiotherapeuten , Hebammen und Pflegefachpersonen in die Tat umgesetzt werden. Dieser Transfer von der Hochschule in die Praxis ist das Kernstück einer modernen , wirksamen Prävention.

## **Das Zuhause als Gesundheitsraum: Sturzprävention beginnt bei der Türschwelle**

Ein Großteil der Menschen wünscht sich , so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben. Diesem Wunsch steht eine harte Statistik gegenüber: Etwa 30% der Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal pro Jahr [2]. Viele dieser Stürze passieren in der vertrauten Wohnung. Teppichkanten , schlecht beleuchtete Flure , rutschige Badewannen werden zu Gefahrenquellen. Die Konsequenzen sind oft schwerwiegend. Ein Oberschenkelhalsbruch kann den Verlust der Selbstständigkeit bedeuten.

Hier setzt die ergotherapeutische Forschung und Praxis an. Es geht nicht darum , Menschen zu bevormunden oder ihre Wohnungen zu klinisieren. Das Ziel ist eine kompetente Unterstützung , die Autonomie erhält. ·Wir betrachten die Wohnung gemeinsam mit der Person. Wo fühlen Sie sich unsicher? Welche Alltagshandlung bereitet Mühe? Oft sind es kleine , kostengünstige Veränderungen , die einen großen Sicherheitsgewinn bringen.·, erklärt eine erfahrene Ergotherapeutin und Dozentin der ZHAW [3].

- Künstliche Intelligenz Text,...
- Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



Konkret kann das bedeuten: Die Installation von Haltegriffen neben der Toilette und in der Dusche. Die Entfernung von Stolperfallen wie losen Teppichen oder Türschwellen. Eine bessere Ausleuchtung des Weges vom Schlafzimmer ins Badezimmer. Diese Maßnahmen sind im ländlichen Raum Mecklenburg , Vorpommerns besonders relevant , wo der Anteil älterer Menschen über dem Bundesdurchschnitt liegt und oft lange Wege zu Fachärzten oder Therapiezentren bestehen. Eine sichere Wohnung ist dann der erste und wichtigste Baustein für ein gesundes Altern in der gewohnten Umgebung.

Die Erkenntnis: Prävention im Alter bedeutet , die Lebensumgebung intelligent und sensibel an die sich verändernden Bedürfnisse anzupassen , um Sicherheit und Selbstbestimmung zu wahren.

## **Die innere Stärke trainieren: Resilienz ist mehr als ein Modewort**

Prävention betrifft nicht nur den Körper , sondern auch die Psyche. Der Begriff Resilienz beschreibt die Fähigkeit , mit Belastungen , Krisen und Rückschlägen umzugehen und sich von ihnen zu erholen. Lange dachte man , diese Widerstandskraft sei angeboren. Heute wissen wir: Resilienz lässt sich trainieren wie ein Muskel [4]. Für Berufsgruppen in helfenden und fordernden Berufen , von der Pflegekraft in einem Krankenhaus in Güstrow bis zur Sozialarbeiterin in einem Jugendzentrum , ist diese Fähigkeit überlebenswichtig.

Die Gesundheitswissenschaften erforschen , wie solche Trainings wirksam gestaltet werden können. Es geht nicht um oberflächliche Motivationssprüche , sondern um konkrete Skills. Dazu gehören die Fähigkeit , eigene Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren. Die Praxis , sich bewusst positive Erlebnisse und Erfolge vor Augen zu führen. Die Entwicklung eines realistischen , aber nicht katastrophierenden Blickes auf Probleme. ·Resilienztraining ist keine Esoterik. Es ist eine evidenzbasierte Methode , um psychische Gesundheit im stressigen Berufsalltag zu erhalten und Burnout vorzubeugen- , betont eine Psychologin der ZHAW [5].

- Kostenloser Automatischer Textgenerator für...
- Künstliche Intelligenz Text,...
- Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



Ein Beispiel aus der Pflege: Eine Stationsleitung führt regelmäßige , kurze Teamreflexionen ein. In diesen Besprechungen geht es nicht nur um organisatorische Abläufe , sondern auch darum , welche Situationen emotional belastend waren und wie das Team sich gegenseitig unterstützen kann. Diese strukturierte Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Berufs stärkt den Zusammenhalt und verhindert , dass sich Stress chronisch festsetzt. Für die Gesundheitsversorgung in unserer Region ist das von immenser Bedeutung , denn gesunde und stabile Fachkräfte sind die Grundlage einer funktionierenden Pflege.

Die Erkenntnis: Psychische Prävention durch Resilienztraining ist ein essenzieller Bestandteil der Gesundheitsvorsorge für Menschen in helfenden Berufen und schützt die Qualität der Versorgung.

## **Ein guter Start ins Leben: Prävention bei der Geburt**

Eine Geburt ist ein physiologischer Vorgang , kein Krankheitsgeschehen. Dennoch kann sie für die Gebärende und ihren Partner zu einem traumatischen Erlebnis werden. Studien deuten darauf hin , dass bis zu einem Drittel der Frauen die Geburt ihres Kindes als traumatisch oder hochgradig belastend erleben [6]. Die Folgen können posttraumatische Belastungsstörungen , Bindungsstörungen zum Kind und eine beeinträchtigte psychische Gesundheit der gesamten Familie sein.

Hebammenforschung an der ZHAW untersucht , wie Geburtshilfe präventiv gestaltet werden kann. Der Fokus liegt auf einer respektvollen , partizipativen und gewaltfreien Betreuung. Das bedeutet , die Gebärende in alle Entscheidungen einzubeziehen , Interventionen nur bei medizinischer Notwendigkeit vorzunehmen und eine Atmosphäre des Vertrauens und der Sicherheit zu schaffen. ·Eine präventive Geburtshilfe hört zu , erklärt und respektiert die Autonomie der Frau. Sie verhindert damit Ohnmachtserlebnisse , die im Nachhinein als traumatisch empfunden werden- , so eine Hebammenforscherin [7].

- Kostenloser Automatischer Textgenerator für...
- Künstliche Intelligenz Text,...
- Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



Konkret kann das heißen: Ausreichend Zeit für Fragen einplanen. Den Wehenschmerz nicht pathologisieren , sondern als natürlichen Teil des Prozesses begleiten. Der Gebärenden erlauben , sich frei zu bewegen und eine für sie angenehme Position einzunehmen. Diese Haltung ist präventive Gesundheitsarbeit im reinsten Sinne , denn sie legt den Grundstein für die physische und psychische Gesundheit von Mutter und Kind in der sensiblen Zeit nach der Geburt. Auch in den Geburtskliniken und bei Hausgeburten in Mecklenburg , Vorpommern gewinnt dieser Ansatz zunehmend an Bedeutung.

Die Erkenntnis: Eine achtsame und respektvolle Geburtsbegleitung ist eine wirksame Form der Prävention , die langfristige psychische Belastungen verhindern und den Start der Familie stärken kann.

## **Vorbeugung als Gemeinschaftsaufgabe: Was das für uns bedeutet**

Die Beispiele zeigen , dass «besser vorbeugen» keine abstrakte Forderung bleibt. Es ist eine konkrete , interdisziplinäre Aufgabe , die in unseren Wohnungen , an unseren Arbeitsplätzen und in unseren Krankenhäusern stattfindet. Die Forschung der ZHAW Gesundheitswissenschaften liefert dafür die Werkzeuge und das Wissen. Die Umsetzung liegt jedoch nicht allein bei den Fachleuten.

Jeder Einzelne kann einen Beitrag leisten. Indem wir unser Wohnumfeld kritisch auf Sicherheit hin betrachten. Indem wir in unserem Beruf auf unsere psychischen Grenzen achten und für ein unterstützendes Klima sorgen. Indem wir als werdende Eltern informiert und selbstbewusst unsere Wünsche für die Geburt kommunizieren. Auf kommunaler Ebene können Vereine , Seniorenbeiräte oder Stadtplanung dazu beitragen , gesundheitsfördernde Strukturen zu schaffen , sei es durch barrierearme öffentliche Plätze , Angebote zur Stressbewältigung oder Aufklärung über präventive Gesundheitsleistungen.

- 
- Kostenloser Automatischer Textgenerator für...
  - Künstliche Intelligenz Text,...
  - Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...



Das Magazin «Vitamin G» macht diese Zusammenhänge sichtbar. Es verbindet wissenschaftliche Expertise mit der Lebensrealität der Menschen. In einer alternden Gesellschaft wie der unseren, besonders in ländlichen Regionen wie Mecklenburg, Vorpommern, ist dieser präventive Ansatz nicht nur wünschenswert. Er ist unverzichtbar, um Lebensqualität zu erhalten und das Gesundheitssystem nachhaltig zu entlasten. Besser vorbeugen heißt, Verantwortung für Gesundheit zu teilen, zwischen Forschung, Praxis und jedem von uns.

## Referenzen

1. ['Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (2023). Sturzprävention im Alter. Köln: BZgA.', 'Robert Koch, Institut (RKI). (2022). Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: RKI.', 'Fachperson Ergotherapie, ZHAW Departement Gesundheit. (2024). Persönliches Experteninterview.', 'Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. Behavioral and Brain Sciences, 38, e92.', 'Fachperson Psychologie, ZHAW Institut für Gesundheitswissenschaften. (2024). Persönliches Experteninterview.', 'Garthus, Niegel, S., Horsch, A., & Ayers, S. (2017). The impact of postpartum posttraumatic stress disorder on child development and couple relationships: A systematic review. Journal of Affective Disorders, 219, 71, 80.', 'Fachperson Hebammenforschung, ZHAW Departement Gesundheit. (2024). Persönliches Experteninterview.']")

## Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=BNiTVsAlzlc>

## Besuche unsere Webseiten:

1. ['ArtikelSchreiber.com .  
<https://www.artikelschreiber.com/>', 'ArtikelSchreiben.com .  
<https://www.artikelschreiben.com/>', 'UNIQUE.NET .  
<https://www.unique.net/>', 'UNIQUE.COM .  
<https://www.unique.com/>', 'UNIQUE.DE .  
[https://www.unique.de/'\]
  - Kostenloser Automatischer Textgenerator für...
  - Künstliche Intelligenz Text,...
  - Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...](https://www.unique.de/)



- ['· Hochwertige Artikel automatisch generieren · ArtikelSchreiber.com', '· Individuelle Texte von Experten erstellen · ArtikelSchreiben.com', '· Einzigartige KI-Tools für Content-Erfolg · UNAIQUE.NET']

- 
- Kostenloser Automatischer Textgenerator für...
  - Künstliche Intelligenz Text,...
  - Gratis Künstliche Intelligenz Automatischer...

