

Schlafdefizit bei Jugendlichen

Dillenburg (hol). Bereits zum dritten Mal wurde ein Forschungsprojekt des Dillenburg-er Institutes für Gesundheitsförderung und -forschung (IGFF) ausgezeichnet. Nachdem die Dillenburg-er 2007 den bundesweiten BKK-Innovationspreis „Gesundheit“ gewannen, 2008 den fünften Rang belegten, wurden sie diesmal mit einem Beitrag über geschlechtsspezifische Aspekte der Gesundheitsförderung Vierte.

Mit dem Innovationspreis „Gesundheit“ zeichnet die BKK Hessen in Deutschland jedes Jahr herausragende wissenschaftliche Arbeiten zur Förderung der Gesundheit aus. Diesmal stand das Thema „Männergesundheit - Frauengesundheit“ im Mittelpunkt. Die Preisverleihung erfolgte in den Räumen der Deutschen Nationalbibliothek in Frankfurt.

Dr. Manfred Betz hatte mit seinem Team den Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten sowie die Belastungen von knapp 4000 Jugendlichen und jungen Erwachsenen untersucht. Im Rahmen seiner Staatsexamensarbeit analysierte Steffen Weber die geschlechtsbezogenen Unterschiede zwischen den Geschlechtern und erarbeitete ein Konzept für geschlechtsspezifische Gesundheitsförder-



Erneute Auszeichnung beim BKK-Innovationspreis „Gesundheit“ für das Dillenburg-er Institut für Gesundheitsförderung und -forschung: Dr. Manfred Betz, Steffen Weber und Eva Langhans (von links) untersuchten Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten von 4000 jungen Männern und Frauen.

maßnahmen. Angeleitet und betreut wurde die Arbeit von Dr. Manfred Betz (IGFF), Dr. Gereon Berschin und Prof. Dr. Hans-Martin Sommer (Universität Marburg). Weber konnte zeigen, dass junge Frauen sich in vielen Bereichen gesundheitsbewusster verhalten als junge Männer, trotzdem aber häufiger über gesundheitliche Beschwerden berichten. Ledig-

lich bei der körperlichen Aktivität haben Männer die Nase vorn.

Herausragende Bedeutung für die Gesundheit der untersuchten Zielgruppe hat das Thema Schlaf: Junge Menschen haben einen anderen Tagesrhythmus und leiden sehr häufig an einem Schlafdefizit. Schlafdefizite bzw. eine schlechte Schlafqualität sind der wichtigste Risikofaktor für

gesundheitliche Probleme und eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit, erläutert Dr. Betz. Entsprechend ist neben regelmäßiger Bewegung qualitativ hochwertiger und quantitativ ausreichender Schlaf die größte gesundheitsfördernde Ressource.

Die Ergebnisse der Studie werden in Mai bundesweit veröffentlicht und auf verschiedenen Kongressen vorgestellt.