

Julia Pieper

Zusammenfassung

Die Gesundheit von Männern wird vor allem auf ihr Verhalten zurückgeführt, welches bereits vielfältig in der Literatur auf der Basis von quantitativen Untersuchungen beschrieben wurde. Die gesteigerte Mortalitätsrate aufgrund erhöhter Risikobereitschaft über die gesamte Lebensspanne hinweg und die geringere Lebenserwartung im Verhältnis zu Frauen sind nur zwei Erkenntnisse dieser Untersuchungen.

Um Verhaltensweisen zu verändern, ist es erforderlich, die Ursachen und Bedingungen des Handelns im Sinne der Gesundheit zu verstehen. Darüber geben die subjektiven Gesundheitsvorstellungen Aufschluss, die Gegenstand dieser Studie sind. Anhand von fünf qualitativen Interviews mit Männern, die seit maximal vier Jahren pensioniert sind, wurden mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring die subjektiven Gesundheitsvorstellungen exploriert und auf Veränderungen durch den Übergang in den Ruhestand untersucht.

Die subjektiven Gesundheitsvorstellungen der Ruheständler erwiesen sich dabei als komplex und überwiegend positiv. Durch den Übergang in den Ruhestand und dem Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit findet eine Sensibilisierung für die Gesundheit statt. So verändert sich die Wahrnehmung der eigenen Gesundheit von der Konzentration auf körperliche Leistungsfähigkeit und Abwesenheit von Krankheit hin zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden und körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit im Sinne von Lebensqualität im Alter. Gesundheit wird als notwendige Bedingung verstanden, um den Ruhestand nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten, so dass der Stellenwert von Gesundheit in dieser Lebensphase als besonders hoch angesehen wird. Dem Alterungsprozess und dem eigenen Verhalten werden bedeutende Einflüsse auf die Gesundheit zugeschrieben, nach denen das Gesundheitshandeln ausgerichtet wird. Unterstützt wird das Gesundheitshandeln im Alltag der Ruheständler vor allem durch die Ehefrauen.

Schlüsselwörter: Männergesundheit; subjektive Gesundheitsvorstellungen; Gesundheitshandeln; qualitative Interviews; Ruhestand; nachberufliche Lebensph

Julia Pieper

Abstract

Men's health is above all affected by their behaviour, which has already been described multifaceted by quantitative analysis. An increased rate of mortality caused by raised readiness to assume risk over the entire life-span and a decreased life expectancy compared to women are only two findings of these analyses.

In order to change men's behaviour it is crucial to understand causes and conditions of acting in terms of health. Causes and conditions can be analysed on the basis of lay health beliefs, which are objects of this study. Based on five qualitative interviews with men, who had been retired for less than four years, and by means of the qualitative content analysis by Mayring the lay health beliefs were discovered and analysed for transformation caused by transition into retirement.

The lay health beliefs of the retirees turned out to be complex and predominantly positive. By transition into retirement and becoming aware of the own finiteness a sensitising for health takes place. As a result the perception of the own health transforms from concentration on physical capacity and absence of disease to a point of physical and mental well-being and physical and intellectual capacity in terms of quality of life in advanced age. Health is understood as a necessary condition to arrange life in advanced age by own wishes and needs. That is why the importance of health is particular high during this phase of life. The aging process and the own behaviour are realised as major impacts on health, so that the acting in terms of health is heavily effected by that two realisations. Especially the wife supports the acting of the retiree in everyday life.

keywords: men's health; lay health beliefs; acting in terms of health; qualitative interviews; retirement.