

Selbstfürsorge ist Gesundheitsvorsorge – und der Schlüssel zu einer gesunden Gesellschaft



Nichtübertragbare Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Haut- und Lungenkrebs, zählen zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Sie verursachen laut Robert Koch-Institut in Deutschland mehr als 90 % aller Todesfälle.¹ Sie belasten außerdem das Gesundheitssystem langfristig und binden personelle sowie finanzielle Ressourcen. Gleichzeitig sind viele dieser Krankheiten durch **frühzeitige Prävention** vermeidbar.

Ein Lösungsansatz: Die Befähigung zur **Selbstfürsorge** – also die Fähigkeit von Menschen, ihre eigene Gesundheit aktiv zu fördern, Krankheiten vorzubeugen und mit ihnen selbstverantwortlich umzugehen, beispielsweise als Teil ihrer täglichen Pflegeroutine oder auch durch Selbstmedikation. Als wirksames Instrument für eine nachhaltige Gesundheitsvorsorge setzt Selbstfürsorge im Alltag der Menschen an – dort, wo sie zugänglich und individuell einsetzbar ist.² Selbstfürsorge darf nicht als Luxus wahrgenommen werden, sondern sollte als Teil der täglichen Pflegeroutine eine zentrale Rolle spielen. Denn sie verankert präventive Maßnahmen im Alltag und trägt damit langfristig auch zur Vermeidung von Gesundheitsproblemen bei.

Jedes Jahr sterben weltweit rund 41 Millionen Menschen an nichtübertragbaren Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, chronischen Atemwegserkrankungen und Diabetes.³ Das Risiko, solche nichtübertragbaren Krankheiten zu entwickeln, kann durch präventive Maßnahmen reduziert werden: dazu zählen beispielsweise die Mund- und Hautgesundheit sowie die Rauchentwöhnung.^{4,5,6,7} Auch der aktuelle **Kenvue Consumer Trend Report 2025**⁸ zeigt Handlungsbedarf: Nur 18 % der Befragten in Deutschland bezeichnen ihren gesundheitlichen Zustand als „sehr gut“, lediglich 4 % bewerten ihn als „ausgezeichnet“. Mit dieser persönlichen Einschätzung landet Deutschland im internationalen Vergleich auf einem der hintersten Plätze. Hinzu kommt: Viele Menschen, insbesondere in ländlichen Regionen (40 %) und jüngere Generationen wie die Generation Y (48 %), fühlen sich gesundheitlich nicht ausreichend versorgt.

Gleichzeitig wird der Nutzen von Selbstfürsorge zunehmend erkannt: 34 % der Befragten sehen ihre täglichen Pflegeroutinen als Schutz vor langfristigen Erkrankungen, 25 % als Mittel zur Vermeidung zukünftiger Gesundheitsprobleme.

Dennoch beginnen viele erst spät mit regelmäßiger Vorsorge durch persönliche Pflegeroutinen, 41 % der Deutschen sogar erst nach dem 25. Lebensjahr. Die Ergebnisse zeigen, dass viele Menschen Selbstfürsorge als präventive Maßnahme wahrnehmen. Dieses Potenzial muss weiter gestärkt werden, um Gesundheitsbewusstsein und Vorsorgeverhalten zu fördern, denn viele Krankheiten lassen sich durch frühzeitige Prävention vermeiden.

Als Gesundheitsunternehmen sehen wir uns in der Verantwortung, die Brücke zwischen fundierter Gesundheitsaufklärung und dem Alltag der Menschen zu schlagen. **Wir setzen uns für ein Gesundheitssystem ein, das Prävention neu denkt. Eine Gesundheitsvorsorge, die dort beginnt, wo sie am wirksamsten ist – noch bevor das Gesundheitssystem belastet wird, Beschwerden auftreten oder sogar chronisch werden: im Alltag der Menschen.** Wir bei Kenvue tragen schon heute mit Produkten und Aufklärungsangeboten im Bereich der Selbstfürsorge aktiv zur Vorbeugung von Krankheiten bei.

1. Selbstfürsorge entlastet das Gesundheitssystem

Selbstfürsorge ist ein zentraler Mechanismus zum Erhalt der individuellen Gesundheit. So kann durch eine individuelle Rauchentwöhnung, eine konsequente Mundhygiene und die Nutzung von Sonnenschutz für die Haut das Risiko für spätere Gesundheitsprobleme (wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenkrebs, Karies, Parodontitis oder Hautkrebs) frühzeitig verringert werden.^{9,10,11,12} Selbstfürsorge setzt in der Lebenswelt der Menschen an, indem sie die klassische Gesundheitsversorgung sinnvoll um tägliche Routinen ergänzt und eine ressourcenschonende, präventive Unterstützung im Alltag ermöglicht. So werden Gesundheits- und Versorgungseinrichtungen, wie Krankenhäuser und Arztpraxen, entlastet und öffentliche Gesundheitsausgaben dauerhaft gesenkt.

Was Politik jetzt tun kann:

Selbstfürsorge ist Gesundheitsvorsorge und sollte als integraler Bestandteil einer gesundheitlichen Daseinsvorsorge verstanden werden. Es braucht mehr wohnortnahe, niedrigschwellige Beratungs- und Aufklärungsangebote – etwa in Apotheken oder in Unternehmen. Gerade im Bereich der Rauchentwöhnung und anderer Präventionsmaßnahmen können langfristige gesundheitliche Folgen für Menschen sowie zusätzliche Belastungen für das Gesundheitssystem durch niedrigschwellige Angebote verhindert werden. Ein Beispiel dafür ist der Ausbau der pharmazeutischen Dienstleistungen (pDL) von Apotheken.

Evidenzbasierte Präventionsmaßnahmen – einschließlich wirksamer Produkte (wie z. B. Sonnencreme zur Hautkrebsvorsorge) und Alltagsroutinen – müssen stärker auf die politische Agenda gehoben werden, um Eigenverantwortung zu fördern, Gesundheitskompetenz zu erhöhen und so langfristig zu einer systematischen Entlastung des Gesundheitssystems beizutragen.

2. Gesundheitskompetenz als Schlüssel zur Prävention

Eine wirksame Selbstfürsorge setzt voraus, dass Menschen in der Lage sind, Gesundheitsinformationen zu verstehen, zu bewerten und verantwortungsbewusst zu handeln. Sowohl Mund- und Hautgesundheit als auch die Rauchentwöhnung werden noch immer unterschätzt, obwohl sie eng mit chronischen Erkrankungen verknüpft sind. Dabei fehlt es oft auch an niedrigschwelligen, zugänglichen und vertrauenswürdigen Informationen für eine wirksame individuelle Selbstfürsorge.

Der Kenvue Consumer Trend Report 2025¹³ verdeutlicht: 32 % der Befragten nutzen Informationen aus Suchmaschinen oder den sozialen Medien und damit Informationsquellen, denen im Vergleich zu medizinischem und pharmazeutischem Fachpersonal (62 %) deutlich weniger vertraut wird. Bei der jüngeren Generation „GenZ“ vertrauen nur 11 % uneingeschränkt In-

fluencer:innen, orientieren sich dennoch zu einem Drittel an deren Inhalten. Die Zahlen zeigen: Selbstfürsorge wird gerade für junge Menschen immer wichtiger – doch oft fehlen vertrauenswürdige, leicht zugängliche Informationen. Sind die Deutschen gut informiert, planen sie häufiger, ihre täglichen Pflegeroutinen auszubauen (25 %) als jene, denen das Verständnis für Gesundheitsthemen fehlt (18 %). Umso wichtiger ist es, dass auch öffentliche Institutionen diese Zielgruppe dort erreichen, wo sie sich aufhalten: auf Social Media – aber auch in der Schule, an Universitäten oder am Arbeitsplatz.

Was Politik jetzt tun kann:

Die Förderung von Gesundheitskompetenz muss integraler Bestandteil von Gesundheitsstrategien werden. Dies kann etwa über eine nationale Digitalstrategie oder über effektive Bildungs- und Aufklärungsarbeit in Bildungseinrichtungen bzw. an Arbeitsstätten gelingen. Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen sollten zudem dort verfügbar sein, wo Menschen heute aktiv nach Antworten suchen: auf Social-Media-Plattformen und in Suchmaschinen. Dafür braucht es auch die notwendigen politischen Rahmenbedingungen.

3. Selbstfürsorge strukturell verankern – für eine gesündere Zukunft

Selbstfürsorge ist mehr als eine individuelle Entscheidung – sie ist ein gesundheitspolitischer Schlüssel zu mehr Prävention, besserer Versorgung und Vorsorge für die/den Einzelne:n. Ihre Wirkung zeigt sich nicht nur im körperlichen, sondern auch im mentalen Wohlbefinden: 24 % der Menschen in Deutschland verknüpfen mit ihren Pflegeroutinen gezielt körperliche Gesundheit und psychische Stabilität¹⁴. Wir leisten einen täglichen Beitrag zur Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten. Unsere Produkte sind fester Bestandteil individueller Pflegeroutinen und von Selbstmedikation und können als Teil der Selbstfürsorge eine langfristig positive Wirkung auf die Gesundheit der Menschen haben – und somit auch unser Gesundheitssystem entlasten.

Was Politik jetzt tun kann:

Selbstfürsorge muss als Pfeiler der nationalen Präventionsstrategie anerkannt werden. Gleichzeitig darf Selbstfürsorge kein Privileg sein und muss jeder und jedem gleichermaßen zur Verfügung stehen. Sie muss chancengleich, bezahlbar und für alle zugänglich gestaltet werden – finanziell und verständlich. Dafür muss die Politik die Rahmenbedingungen mit ambitionierten Zielen setzen.

Fußnoten:

¹ Robert Koch-Institut: NCD-Surveillance – Studien und Surveillance zu nichtübertragbaren Krankheiten. Online unter: https://www.rki.de/DE/Themen/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Studien-und-Surveillance/NCD-Surveillance_inhalt.html (zuletzt abgerufen am 10. September 2025).

² Bundesministerium für Gesundheit: Gesund bleiben: Gesundheitsförderung und Prävention. Online unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/online-ratgeber-krankenversicherung/medizinische-versorgung-und-leistungen-der-krankenversicherung/gesundheitsfoerderung-und-praevention.html> (zuletzt abgerufen am 10. September 2025).

³ Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung: Nicht übertragbare Krankheiten – eine wachsende Herausforderung für die Gesundheitssysteme. Online unter: <https://www.bmz.de/de/themen/nicht-uebertragbare-krankheiten> (zuletzt abgerufen am 10. September 2025).

^{4,9} Weltgesundheitsorganisation (WHO): Tabakkonsum und Passivrauchen verantwortlich für mehr als 20 % der Todesfälle durch koronare Herzkrankheit. Online unter: www.who.int/europe/de/news/item/29-09-2020-tobacco-use-and-exposure-to-second-hand-smoke-linked-to-more-than-20-of-deaths-from-coronary-heart-disease (zuletzt abgerufen am 10. September 2025).

^{5,10} Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ): Rauchen und Mundgesundheit. Online unter: https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Krebspraevention/Download/pdf/FzR/FzR_2024_Rauchen-und-Mundgesundheit.pdf (zuletzt abgerufen am 10. September 2025).

^{6,11} Leitlinienprogramm Onkologie: S3-Leitlinie Prävention von Hautkrebs. Online unter: https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Hautkrebspraeventationsleitlinie_1.1/Version_2/LL_Praevention_von_Hautkrebs_Langversion_2.1.pdf (zuletzt abgerufen am 10. September 2025).

^{7,12} Institut der Deutschen Zahnärzte: 6. Deutsche Mundgesundheitsstudie. Online unter: <https://deutsche-mundgesundheitsstudie.shinyapps.io/Ergebnis-portal/> (zuletzt abgerufen am 11. September 2025).

^{8,13,14} Kenvue Consumer Trend Report „A New View of Care“ 2025. Online unter: www.kenvue.com/de-de/locations/Germany/kenvue-consumer-trend-report-a-new-view-of-care-2025 (zuletzt abgerufen am 11. September 2025).