

## Gesund sein, gesund bleiben

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Gesundheit als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Immer häufiger steht heute wieder die statt der Frage „Was macht den Menschen krank?“, die Frage „Wie bleibt der Mensch gesund?“ im Vordergrund. Im letzten Jahrhundert kam es zu einer „Biologisierung“ der Medizin. Verantwortlich für diese Entwicklung waren wissenschaftliche und technologische Fortschritte, vor allem im Bereich der Mikrobiologie. Wir verdanken dieser Entwicklung große Fortschritte in der Bekämpfung von Infektionskrankheiten und Seuchen. Die neue Denkweise löste die herkömmliche ganzheitliche Denkweise in der Medizin ab. Da die Krankheit in der neuen „naturwissenschaftlichen“ Sichtweise als ein „Funktionsfehler“ des Körpers gilt, versucht man die „Krankheitserreger“ zu bekämpfen. Krankheitserreger sind nach diesem Verständnis Viren und Bakterien, aber auch krankheitsbegünstigende Verhaltensweisen. Aus diesem Grund richtet sich der Blick der heutigen Medizin auf die Krankheit und nicht mehr, wie in der Antike, auf die Gesundheit.

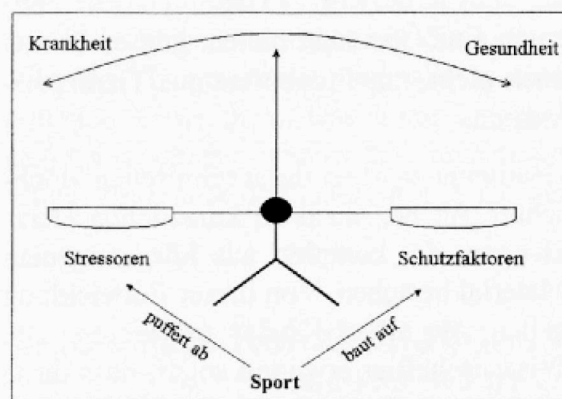


Abb.: Salutogenesemodell (sehr vereinfacht)

Der kranke Mensch wird so, überspitzt formuliert, zum passiven Träger einer Erkrankung. Um die Gesundheit geht es erst, wenn die Krankheit da ist. Auch wird die Seele bei dieser wissenschaftlichen Denkweise vom Körper getrennt. Immer mehr Menschen sind mit dieser Sichtweise nicht mehr einverstanden. Auch den Einfluss von Seele und Geist auf den gesundheitlichen Zustand ihres Körpers machen sich viele Menschen wieder bewusst. Das Motto: Ich kümmere mich erst um meine Gesundheit, wenn ich krank werde, hat heute ausgedient. Es gilt nun, die Erkenntnisse der Schulmedizin mit denen der ganzheitlichen Medizin zu verbinden.

### Das Modell der Salutogenese

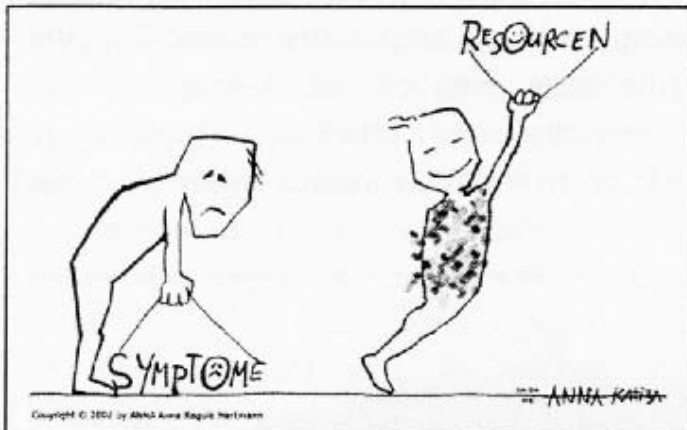
Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky bringt in den 80er/90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts das Modell der Salutogenese ins Gespräch. In dem Wort Salutogenese sind die Begriffe Gesundheit (lateinisch: salus) und die Entstehungsgeschichte (griechisch: Genesis) enthalten. Die grundlegende Frage dieses Modells ist nicht: „Was macht krank?“, sondern „Was hält gesund?“.

Antonovsky verbildlicht seine Denkweise wie folgt: „Ich gehe davon aus, (...) dass wir alle eine lange Skipiste herunterfahren, an deren Ende ein unumgänglicher und unendlicher Abgrund ist. Die pathogenetische Orientierung (herkömmliche Medizin) beschäftigt sich hauptsächlich mit denjenigen, die an einen Felsen gefahren sind, einen Baum, mit einem anderen Skifahrer zusammengestoßen sind oder in eine Gletscherspalte fielen. Weiterhin versucht sie uns zu überzeugen, dass es das Beste ist, überhaupt nicht Ski zu fahren. Die salutogenetische Orientierung beschäftigt sich damit, wie die Piste ungefährlicher gemacht werden kann und wie man Menschen zu sehr guten Skifahrern machen kann“ (Antonovsky, 1993)

### Was sind Stressoren

Im Gesundheitsmodell von Antonovsky spielt die Art und Weise des Umgangs mit den allgegenwärtigen belastenden, gesundheitsgefährdenden Einflüssen des Lebens eine entscheidende Rolle. Hier unterscheidet er biologische (z.B. Viren und Bakterien), chemische (Giftstoffe) und psychosoziale Einflüsse (z.B. Verlust geliebter Menschen,

Leistungsdruck). Er bezeichnet diese Einflüsse als Stressoren. Die Stressoren führen zu einem Spannungszustand, der von bestimmten Gefühlen und körperlichen Reaktionen begleitet wird. Von Wut über Ärger zu Freude, Belustigung oder Trauer reicht ein großes Spektrum möglicher Gefühle. Von diesen Gefühlsreaktionen hängt es ab, ob sich ein positiver oder negativer Einfluss auf die Gesundheit er gibt.



Die Bandbreite der Reaktionsmöglichkeiten wiederum hängt davon ab, wie viele Ressourcen einem Menschen zur Verfügung stehen. Je mehr es sind, desto größer ist die Wahlmöglichkeit für eine Gefühlsreaktion, die der Gesundheit zuträglich ist. Statt Wut einmal Humor ins Spiel bringen, in der Trauer die Kraft zu entdecken und in der Angst den Mut. Die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt.

#### Gesundheitliche Schutzfaktoren

Stressoren sind allgegenwärtig und lassen sich kaum vermeiden. Daher geht es darum, wie wir mit Ihnen umgehen. Schaffen wir es, sie konstruktiv anzugehen, dann können sie zu unserer Gesundheit beitragen. Gelingt die Bewältigung nicht, kommen wir in einen körperlichen und seelischen Stresszustand.

Die Fähigkeit zum positiven Umgang mit Stressoren macht Antonovsky von folgenden Faktoren abhängig. Die Summe der Faktoren nennt er Kohärenzgefühl (Kohärenz: Zusammenhang). Verstehbarkeit: Die Belastungen werden als sinnvoll, nachvollziehbar und durchschaubar erlebt. Bewältigbarkeit: Das Selbstvertrauen, Anforderungen bewältigen zu können. Sinnhaftigkeit: Das Leben und seine Anforderungen werden als sinnvoll und wertvoll begriffen

#### Selbstverantwortung

Wer die Verantwortung für seine Gesundheit selbst in die Hand nimmt, der nimmt den Stressoren die Kraft. Eine eigenverantwortliche Vorgehensweise beinhaltet die konsequente Anwendung aller Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen, um die Gesundheit zu unterstützen und die Lebensqualität zu erhalten oder gar zu verbessern.

Versuchen Sie, sich ein Gesundheitsbewusstsein zu eigen zu machen, das auf Vorbeugung setzt! Warten Sie nicht, bis eine Krankheit den Gang zum Arzt erzwingt! Nutzen Sie alle gesundheitlichen Schutzfaktoren, die Ihnen zur Verfügung stehen! Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr! Ernähren Sie sich gesund, und sorgen Sie dafür, dass Sie sich viele Vitalstoffe zuführen! Essen Sie weniger Fleisch, sondern mehr Obst und Gemüse! Halten Sie Ihren Geist aktiv, lernen Sie eine neue Sprache, oder tun Sie etwas, was Ihre kleinen grauen Zellen fordert! Denken Sie positiv, und werden Sie zu Ihres Glückes Schmied! Auch vertrauensvolle Kontakte zu anderen Menschen sind wichtig und geben Rückhalt -auch wenn man derzeit glaubt, sie nicht zu brauchen - raffen Sie sich auf und beleben alte Kontakte oder schaffen sich neue. Geben Sie Ihrem Leben einen Sinn!

Alle bisher vorliegenden Untersuchungsergebnisse bestätigen die Annahme, dass sich das Konzept der Salutogenese - die Schaffung eines Kohärenzgefühls, das wir hier in einfachen Worten beschrieben haben - positiv auf die Gesundheit auswirkt. Inzwischen findet das Modell der Salutogenese auch bei Ärzten immer mehr Verfechter. So stand der Weltgesundheitstag 2001 unter dem Motto: Salutogenese und psychische Gesundheit.