

Was bedeutet Gesundheit?

Manuskript zum besseren Verständnis
von Krankheit und Gesundheit

Author:
Lukas Barwitz, M.D.
Medical Director
Swiss Bionic Solutions

Was ist eigentlich Gesundheit?

«Ich bin gesund.» Wer das sagt, meint mehr als nur sein medizinisches Befinden. Gesund sein heisst heute auch, über eine gute Work-Life-Balance zu verfügen, fit und kreativ zu sein, Energie zu haben, sich attraktiv zu fühlen. Eine intakte Gesundheit ist die Voraussetzung dafür, dass Menschen produktiv und selbst-bestimmt leben können.

Gesundheit ist also nicht allein das Fehlen von Krankheit, auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das erkannt und definiert Gesundheit in der Ottawa Charta 1986 wie folgt:

«Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen»¹

Zwar werden hierbei mehrere Aspekte des menschlichen Lebens miteinbezogen und der Gesundheitsbegriff fortan am Wohlbefinden statt am Kranksein festgemacht, dennoch erscheint diese Definition nicht fehlerfrei. Wer kann schon von sich behaupten er befinde sich in einem „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“? Falls nein, sind wir deswegen per Definition direkt krank?

Aaron Antonovsky legt in seinem Konzept der Salutogenese² eine interessante Sichtweise dar: Gesundheit ist nichts Starres, Statisches, keine Momentaufnahme, kein eindeutig definierbares Konstrukt, vielmehr ist Gesundheit ein dynamischer Prozess zur Herstellung eines Gleichgewichts zwischen Individuen und Ihrer Umwelt und muss multidimensional betrachtet werden.

Von der Pathogenese zur Salutogenese

Aaron Antonovsky, ein in New York geborener und nach Israel ausgewandelter Medizinsoziologe und Stressforscher, beobachtete im Rahmen seiner Studien wie manche Menschen trotz widrigster Umstände gesund bleiben wohingegen andere schon unter einfachen Belastungen krank werden. Diese Beobachtungen und spätere Überlegungen mündeten letztendlich in seinem Modell der Salutogenese. Sein Paradigmenwechsel von der Pathogenese³, also der Frage nach den Krankheitsursachen, wie sie in der klassischen Medizin zumeist praktiziert wird, hin zur Salutogenese, der Frage nach den Gesundheitsursachen. Dabei lehnt Antonovsky die Pathogenese keineswegs ab, sondern erweitert sie um das Modell der Salutogenese. Er betrachtet hierbei 5 grundlegende Unterschiede in seiner Sichtweise im Vergleich zum pathogenetischen Modell:

- **Annahme eines multidimensionalen Gesundheits-Krankheits-Kontinuum**
Keine konsequente Trennung von Gesundheit und Krankheit, stattdessen ein dynamischer Prozess bei dem man sich mal mehr in Richtung des Gesundheits- oder des Krankheitspols bewegt.

1: Definition World Health Organisation WHO Ottawa Charta 1986

2: Neologismus aus Salus (lat.) = Gesundheit und genesis (gr.) = Entstehung, wörtlich also Gesundheitsentstehung

3: Pathos (gr.) = Krankheit, Leiden und genesis (gr.) = Entstehung

- **Ganzheitlichkeit: Blick auf den ganzen Menschen anstatt Reduzierung auf den Patienten**
Nicht nur Patienten und ihre Krankheit, sondern der Mensch als Ganzes und seine Geschichte werden betrachtet..
- **Perspektivenerweiterung auf gesundheitserhaltende Faktoren**
Nicht nur Risikofaktoren und Krankheitsursachen, sondern auch heilsame Faktoren bzw. Ressourcen werden berücksichtigt.
- **Annahme einer Heterostase⁴**
Allgegenwärtigkeit von Stressoren und dadurch resultierend ein ständiges Ungleichgewicht.
- **Aktive Adaption**
Aktive Anpassung an die ständig wechselnde Umwelt (Heterostase), um der negativen Entropie⁵ entgegen zu wirken.

Im Vordergrund des pathogenetischen Modells stehen Ursachenfindung und Behandlung von Krankheiten. Aaron Antonovsky sucht mit dem salutogenetischen Ansatz nicht nach Krankheitsursachen, sondern fragt, von seinem anderen, ganzheitlichen Verständnis ausgehend, wie und warum Menschen trotz Belastung gesund bleiben oder auch wieder gesund werden können. Diesem Ansatz nach sollen dann nicht mehr nur Risiken vermieden, sondern Stärken gefördert werden.

Stressoren und Ressourcen

Ein **Stressor** ist eine Anforderung, welche Spannungszustände erzeugt. Stressoren sind dabei allgegenwärtig und begründen die beschriebene Heterostase, d.h. das Ungleichgewicht und die ständig wechselnden Umwelteinflüsse, an die sich der Organismus anzupassen versucht. Stressoren können dabei allerdings – und das ist ganz entscheidend – nicht nur pathogene-tische, sondern auch neutrale oder sogar heilsame Konsequenzen haben. So blühen manche Menschen unter Druck erst richtig auf und erzielen nur so Höchstleistungen. Wie die Stressoren letztlich wirken hängt von der subjektiven Verarbeitung durch das Spannungsmanagement des Individuums ab. Indem Stress als Anforderung wahrgenommen wird, kann die Heilsamkeit der Stressoren zugunsten der Gesundheit ausgenutzt werden. Der Stress prallt letztlich ab und wirkt salutogen, also gesundheitsfördernd.

Widerstandsressourcen beschreiben die Fähigkeit, mit den gegebenen sozialen und biologischen Spannungen und Belastungen so zurechtzukommen, dass diese zum eigenen Nutzen und zur Förderung der eigenen Entwicklung beitragen können. Sie können das effektive Spannungsmanagement eines Organismus erleichtern, dadurch können Stressoren vermieden oder bewältigt werden - die anliegende Spannung führt nicht zu Stress, sondern gibt den Stressoren einen Sinn. Antonovsky konkretisiert und kategorisiert die Widerstandsressourcen in 3 Gruppen:

4: Heterostase = Ungleichgewicht, fehlende Stabilität, Gegenteil von Homöostase

5: Negative Entropie beschreibt den Verlust von Gesundheit als einen natürlichen und allgegenwärtigen Vorgang wonach Gesundheit fortwährend aufgebaut werden muss um erhalten zu bleiben.

- **Anpassungsfähigkeit**

Physiologische und biochemische, psychologische, kulturelle und soziale Potentiale des Individuums, sich den unterschiedlichen Stressoren anzupassen und sich im Laufe der Zeit weitestgehend dagegen zu immunisieren. Neben der Ressource des sozialen Netzwerks, über das ein Individuum verfügen sollte, wird besonders die Identität als wichtigste Widerstandsressource hervorgehoben.

- **Tiefe Bindung zu Anderen**

Aufbau sozialer Beziehungsnetzwerke in Primärgruppen wie Familie, Freunde oder Kollegen, in denen täglich solche sozialen Bezüge zur Geltung kommen.

- **Institutionalisierte Bindung zu Gemeinschaften**

Sinngefüllte Institutionen wie beispielsweise Schulen oder Kirchen lassen dem Individuum bei der Mitwirkung an grösseren Sachen Freiraum für die Selbstverwirklichung. Solche Sinngebilde helfen Stress abprallen zu lassen.

Durch entsprechende Widerstandsressourcen wird also weitestgehend verhindert, dass Spannung zu Stress wird, und zwar einerseits durch Verminderung der, von den Stressoren mitgebrachten Spannung und andererseits durch die Vermeidung von Stressoren überhaupt.

Das Kohärenzgefühl

Das Kohärenzgefühl ist das zentrale Moment des Salutogenese-Modells und stellt ein Gefühl des Vertrauens dar, das sich durch eine grundlegende Lebenseinstellung bzw. Orientierung des Individuums an seiner Umwelt ausdrückt. In dieser Auseinandersetzung des Individuums mit seinem Umfeld beantwortet Antonovsky die schon eingangs erwähnte salutogenetische Frage anhand des Kohärenzgefühls wie folgt: Wie schaffen es Menschen auch unter den schwierigsten Bedingungen gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden? Das Kohärenzgefühl besteht dabei aus 3 Komponenten:

- **Das Gefühl der Verstehbarkeit**

bezeichnet die Fähigkeit, auf die Konfrontation von äusseren und inneren Stimuli in ihrem unerklärlichen Chaos zu reagieren und diese sinnvoll, konsistent wahrzunehmen und strukturiert ordnen zu können. Diese kognitive Verarbeitung solcher Einflüsse trägt dazu bei, dass Individuen mit hohem Kohärenzgefühl auch unvorhersehbare Ereignisse einzuordnen wissen.

- **Das Gefühl der Handhabbarkeit / Machbarkeit**

bezieht sich auf das Ausmass, in wie fern jemand glaubt, über bestimmte Ressourcen zur Problembewältigung (Coping⁶) zu verfügen, also die Überzeugung eines Menschen, mit Schwierigkeiten fertig zu werden. Ein hohes Mass an Handhabbarkeit verhindert auf kognitiv-emotionaler Ebene, dass sich Individuen nicht ausweglos als Opfer von Ereignissen fühlen, sondern mit Schicksalsschlägen umgehen können.

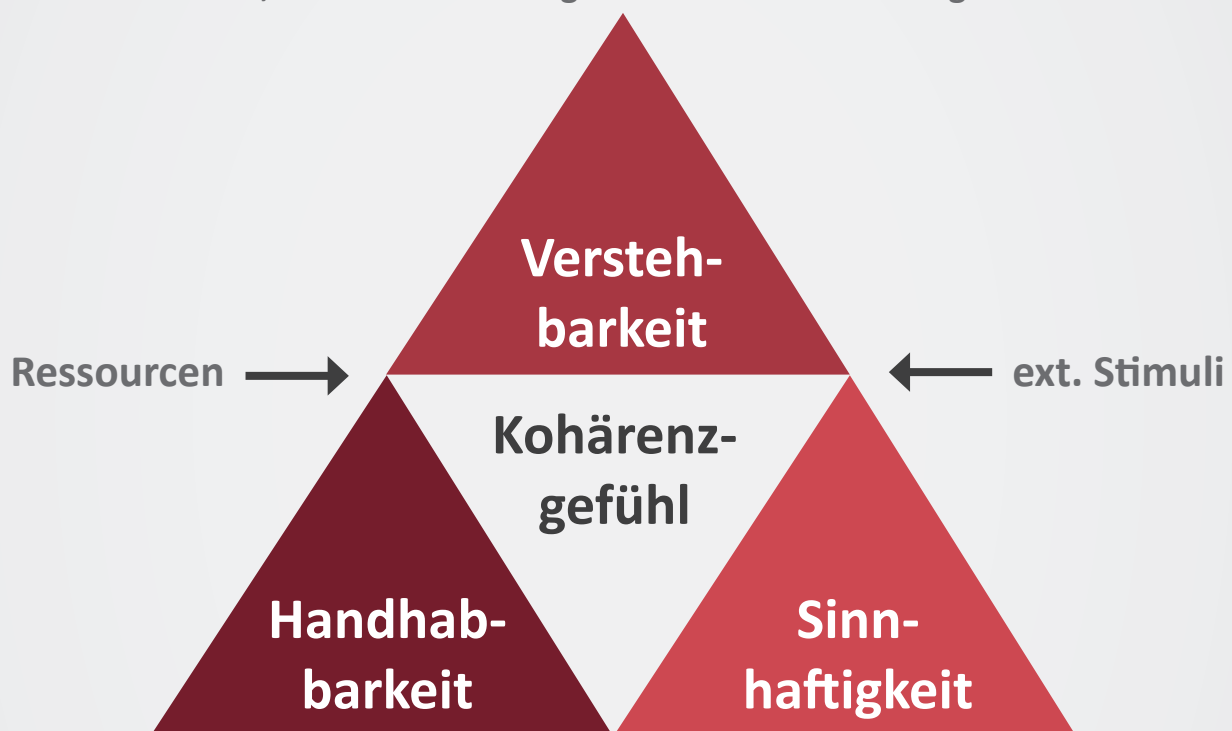
6: to cope (eng.) = bewältigen, überwinden

- **Das Gefühl der Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit**

bezeichnet das Ausmass eines Gefühls, einen Sinn im Leben zu sehen, so dass es sich lohnt, Energie in die gestellten Anforderungen zu investieren und die Orientierung zu finden, dass im Endeffekt das Sein etwas Gutes ist.

Die Entwicklung dieser verschiedenen Gefühle innerhalb des Kohärenzgefühls hängt stark zusammen. Anhand verschiedener Lebenserfahrungen des Individuums können die einzelnen Gefühle – Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit – im Laufe einer Persönlichkeitsentwicklung jedoch unterschiedlich stark ausgebildet werden.

„Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet. Auch Probleme und Belastungen die ich erlebe, kann ich in einem grösseren Zusammenhang sehen“



„Das Leben stellt mir Aufgaben die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.“

„Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte für die es sich zu engagieren lohnt.“

7

Kohärenz und Gesundheit

Beeinflusst aber das Kohärenzgefühl den Gesundheitsstatus eines Menschen? Betrachtet man das Gehirn als Gesundheitssystem, kann das Kohärenzgefühl es in dem Masse aktivieren, dass Botschaften an andere Körpersysteme geschickt werden und somit die Homöostase aufrechterhalten wird.

So gesehen kann das Kohärenzgefühl auch auf physiologischer Ebene gesundheitsfördernde

Funktionen haben, da sich die Konzepte von Spannung und Stressoren sowohl auf emotionale, als auch auf physiologische Zustände beziehen. Die Verbindung zwischen Kohärenzgefühl und Gesundheit besteht demnach in der erfolgreichen Bewältigung von Stressoren und der sinnvollen Umwandlung von pathogener, krankmachender Spannung in neutrale oder sogar salutogene.

Diese Bewältigung geschieht nach Antonovsky auf drei unterschiedlichen Wirkungsweisen:

- Das Kohärenzgefühl hilft auf kognitiver Ebene Situationen einzuschätzen und beeinflusst dadurch die Entscheidung für die noch zu erfolgende Reaktion.
- Durch den erfolgreichen Einsatz von Widerstandsressourcen trägt das Kohärenzgefühl wesentlich zur Spannungsreduktion bei und wirkt damit indirekt auf die physiologischen Systeme der Stressverarbeitung.
- Ein höheres Kohärenzgefühl hat, geprägt durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil, indirekten Einfluss auf den Gesundheitszustand des Individuums.

Die Zukunft der Gesundheitsbildung

In seinem ressourcenorientierten Konzept beschreibt Aaron Antonovsky, wie Menschen auf Einflüsse äußerer und innerer Stressoren reagieren und wie sie versuchen, diese erfolgreich zu bewältigen. Das Kohärenzgefühl beschreibt die Grundeinstellung eines Individuums zum Leben um auftretenden Herausforderungen immer wieder aufs Neue zu begegnen.

Der von Antonovsky vollzogene Paradigmenwechsel – weg von der Pathogenese – bietet eine Orientierung am Wohlergehen des Menschen und den Bedingungen für Gesundheit. Wenn ein hohes Kohärenzgefühl hilft Stressoren abzuwehren, ist für eine zeitgemäße, salutogenetische Gesundheitsbildung die Förderung eines solchen Gefühls wegweisend!

Mehr denn je wird uns bewusst: Wer gesund lebt, ist langfristig zufriedener. Gleichzeitig nimmt die Anzahl älterer Menschen und auch die Häufigkeit chronischer Krankheiten weltweit zu. Die Gesundheitssysteme stehen deshalb in naher Zukunft vor großen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es bereits heute, in diesem dynamischen Modell des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums den Fokus auf Prävention zu setzen, eine optimale Umgebung für Gesundheit zu schaffen und das Auftreten von Krankheit aktiv zu verhindern. Wir werden dadurch zu Managern unserer eigenen Gesundheit und somit in hohem Masse selbstverantwortlich für unsere Lebensqualität!

Die Mission von Swiss Bionic Solutions basiert in seiner Ursprünglichkeit auf dem salutogenetischen Modell. Entwicklung, Bereitstellung, Verbesserung und Unterstützung von gesundheitsfördernden Theorien, Technologien und Anwendungen schaffen Möglichkeiten und Lösungen, die das Kohärenzgefühl des Einzelnen sensibilisieren und optimieren!



Swiss Bionic Solutions Schweiz GmbH

Schulhausstrasse 17 | 8834 Schindellegi, Schweiz
Telefon: +41 (62) 295 5951 | Fax: +41 (62) 295 5952 | E-Mail: ch@swissbionic.com

Swiss Bionic Solutions Deutschland GmbH

Biberacher Str. 87 | 88339 Bad Waldsee, Deutschland
Telefon: +49 (7524) 996 950 | Fax: +49 (7524) 996 9518 | E-Mail: de@swissbionic.com

Swiss Bionic Solutions USA Inc.

12330 SW 53rd Street | Suite 703 & 704 | Cooper City | Florida 33330, USA
Telefon: +1 (954) 766 4153 | Fax: +1 (954) 766 4156 | E-Mail: us@swissbionic.com

Swiss Bionic Solutions Canada Inc.

1195 North Service Rd W. Unit B8 | Oakville, ON, L6M 2W2, Canada
Telefon: +1 (905) 465 0753 | Fax: +1 (1 866) 792 8182 | E-Mail: ca@swissbionic.com

Swiss Bionic Solutions Asia Ltd.

998 Canton Road | Mongkok | Kowloon | Hong Kong
Telefon: +852 2337-8774 | E-Mail: asia@swissbionic.com

