

Was gesunde Menschen auszeichnet

Die Gesundheitsbegriffe sowohl der modernen Medizin wie der WHO kranken. «Sie treffen die Wirklichkeit nicht», sagt Prof. Dr. med. Volker Fintelmann. Längst habe die Salutogenese einen neuen Ansatz aufgestellt. «Die Zukunft der modernen Medizin liegt darin, den dreidimensionalen Menschen – die Einheit von Leib-Seele-Geist wiederzuentdecken.»

Jürg Lendenmann



Prof. Dr. med. Volker Fintelmann ist Gründungsmitglied der Carl Gustav Carus Akademie in Hamburg.

«Mit dem Kürzel «o. B.» (ohne Befund) werden in der ärztlichen Praxis Menschen bezeichnet, bei denen keine Krankheit festgestellt werden konnte», sagt Prof. Dr. med. Volker Fintelmann. Noch skurriler definiere die WHO die Gesundheit: als leibliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. «Das ist kein Gesundheitsbegriff, der die Wirklichkeit trifft. Denn dann wäre ein Arbeitsloser, der sich sozial nicht wohlfühlt, krank.»

Das Gesundheitskonzept der Salutogenese

Wie Gesundheit auf grundlegend neue Weise definiert werden könne, sei in den 1970er-Jahren vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky und dem Psychologen Abraham H. Maslow entdeckt worden: die Salutogenese (von lat. *salus* = Gesundheit und griech. *genesis* = Entstehung). Fintelmann: «Antonovsky hatte jüdische Menschen gefragt, was ihnen geholfen habe, den Holocaust zu überleben. Nach Auswertung der Antworten gelangte er zu einer ganz erstaunlichen Aussage: Ein Mensch, der in sich selber im Gleichgewicht ist, verfügt über eine starke Fähigkeit, sich gesund zu erhalten – selbst in extremen Situationen wie einem Holocaust. Merkmale, die solche im Gleichgewicht ruhenden – gesunde – Menschen kennzeichnen, hat Maslow zusammengestellt (s. Kasten).»

«Die salutogenetische Definition der Gesundheit ist eine seelische, die jedoch Rückschlüsse auf den Leib nimmt – quasi eine psychosomatische Definition der Gesundheit», erklärt Fintelmann. «Hatten wir im vergangenen Jahrhundert versucht zu verstehen, was Krankheit ist und wie man ihr begegnet, werden wir im 21. Jahrhundert verstehen wollen, was Gesundheit ist – wie man sie fördern und erhalten kann.»

Der eindimensionale Mensch

«Die Salutogenese fordert ein Zurückdenken – und ganz bewusst ein Vorausdenken von etwas, das Menschen früher gehabt hatten: die Vorstellung des Menschen als eines aus Leib, Seele und Geist zusammengefügt Wesens», betont Fintelmann. Mit dem Konzil von Konstantinopel, 869 n. Chr., in dem die katholische Kirche dem Menschen einen eigenständigen Geist abgesprochen habe, sei diese Einheit verloren gegangen. Und mit der Aussage Virchows (1821–1902), er habe Tausende von Menschen seziiert, dabei aber nie eine Seele gefunden, sei der Mensch eindimensional geworden.

«Wie ein Künstler auf einer Orgel»

«Ein Charakteristikum des Menschen ist seine Individualität», sagt Fintelmann. Er fordert eine individualisierende Medizin, weist aber darauf hin, das Individuelle könne im Erbgut nicht ge-

funden werden, da die Genetik zu wenig differenzierend sei: «Das Genom kann verglichen werden mit der unendlichen Fülle, die eine Orgel an musikalischen Möglichkeiten bietet. Die Individualität spielt auf dem Genom wie der Künstler auf einer Orgel. Aus diesem Grund wird man die Salutogenese im Erbgut nicht entdecken.»

Das Genetische enthalte alle Möglichkeiten sowohl des gesunden Menschen wie des kranken Menschen. «Wir kennen seit 40 Jahren die Onkogene, die das Potenzial haben, in uns Krebsgeschwülste zu bilden. Dazu brauchen sie aber einen Anlass von aussen, etwa einen seelischen, traumatischen oder chemischen.» Neben dem Potenzial zur Tumorbildung trage jeder Mensch in sich auch Potenziale etwa für Entzündungen und Ablagerungskrankheiten. «Der Mensch ist potenziell multimorbid – das übergeordnete, individuelle Instrument aber ist die Gesundheit.»

Der dreidimensionale Mensch

Das Individuelle sei Bestandteil komplementärmedizinischer Systeme wie der TCM oder des Ayurveda. Am konsequentesten aufgegriffen habe dies die anthroposophische Medizin mit ihrem auf Individualität aufbauenden differenzierten Menschenbild.

Salutogenese: Wesensmerkmale gesunder Menschen

Gesunde Menschen besitzen u. a. folgende gemeinsame Merkmale:

- Sie haben eine bessere Wahrnehmung der Realität – die Fähigkeit, Menschen und Sachverhalte richtig zu beurteilen.
- Sie können sich selbst, andere und die Natur akzeptieren und haben eine Abneigung gegen Gekünsteltheit, Lüge und Eindruckschinden.
- Sie sind natürlich, spontan, einfach, bescheiden.
- Sie sind problemorientiert und nicht ich-orientiert.
- Sie können ohne Unbehagen einsam sein, haben ein Bedürfnis nach Privatheit.

- Sie besitzen eine unverbrauchte Wertschätzung und können dem Leben mit Ehrfurcht, Freude und Staunen begegnen.
- Sie wurden von mystischen Erfahrungen geprägt.
- Sie besitzen Gemeinschaftsgefühl, haben eine demokratische Charakterstruktur und eine starke ethische Veranlagung.
- Ihr Humor ist philosophisch, nicht feindselig – sie lachen nicht über verletzende bzw. Überlegenheitswitze.
- Sie sind ausnahmslos kreativ.

Nach: A. H. Maslow: Motivation und Persönlichkeit. Olten. 1997



Foto: © Alex Koch, Fotolia.com

«Die Zukunft der modernen Medizin liegt darin, das Leib-Seele-Geist-Verhältnis – die Dreidimensionalität des Menschen – wiederzuentdecken und jede dieser Dimensionen so zu beschreiben, dass es ihren eigenen Gesetzmässigkeiten entspricht», fordert Fintelmann. Denn alle drei erst würden das Menschsein in seiner Harmonie bestimmen, sagt der Arzt und weist in diesem Zusammenhang auf ein wichtiges Wissenschaftsgebiet hin, das Rudolf Steiner aufgeschlossen hatte: das der Chronobiologie.

Gesundheitsmittel: Rhythmus und Zufriedenheit

«Es gibt nichts, was die Gesundheit mehr fördert als ein rhythmisches Leben, und es gibt nichts, was die Gesundheit mehr ruiniert als die Arrhythmien unserer Zeit», sagt Fintelmann und erwähnt beispielhaft Stundenpläne in Schulen sowie Sommer-/Winterzeit, die nicht auf die inneren Rhythmen Rücksicht nähmen.

«Neben dem Rhythmus als Gesundheitsmittel gibt es eines, das nicht in der Apotheke zu bekommen ist, und auch nicht im Reformhaus: Was mir als Arzt immer mehr auffällt, ist, wie wenige Menschen noch die Zufriedenheit zur Schau tragen. Das Wesen des inneren Friedens fördert die Gesundheit in hohem Masse.»

Der Mensch sei ein Bewegungsmensch. Eines

der wichtigsten Elemente, die Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen, sei daher die körperliche und seelisch-geistige Bewegung: «Ich nenne dies die ‹Zauberkraft der Bewegung›. Ganz wichtig beim Bewegungselement ist: Es muss Freude machen.

Ein weiteres ganz wichtiges Element der Gesundheit ist, dass der Mensch seine Grenzen kennenlernt.» Alles, was wir heute Allergie nennen würden, seien eigentlich Grenzüberschreitungen. Und wenn man eine Aversion gegen sich selbst entwickle, könnten Krankheiten wie die Neurodermitis entstehen. «Der Mensch muss den Mut haben, in seinen Grenzen zu leben, aber sie auch auszuloten.»

Eigenverantwortlichkeit wird die Medizin revolutionieren

Nicht nur weil der ökonomische Druck immer grösser werde und ein Umdenken fordere, sieht Fintelmann der Zukunft des Gesundheitswesens mit Zuversicht entgegen. «Menschen fragen in der Sprechstunde immer mehr: ‹Sagen Sie, Herr Doktor, was ist eigentlich mein Anteil für das Gesundwerden und das Gesundsein? Ich will nicht nur abhängig sein von Fachleuten, von Medikamenten, von Apotheken. Ich will entdecken, was ich selber tun kann.› Das wird die Medizin revolutionieren.»