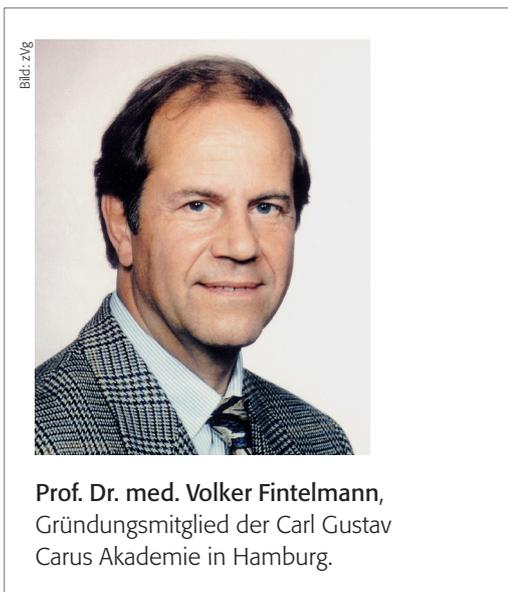


# Gesundheit

## Warum ein Wandel nottut

Über Krankheiten und deren Behandlung weiss die moderne Medizin viel, doch mit dem Begriff Gesundheit tut sie sich schwer. Dabei hat die Salutogenese längst aufgezeigt: Gesundheit ist kein Gut, das man haben kann, sie ist ein Ziel.

Jürg Lendenmann



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

«Die moderne Medizin hat keinen Gesundheitsbegriff», sagt Prof. Dr. med. Volker Fintelmann, Gründungsmitglied der Carl Gustav Carus Akademie, und verweist auf das gängige Kürzel «o.B.» (ohne Befund) für Menschen, bei denen der Arzt in der Praxis keine Krankheit feststellen konnte. Noch skurriler definierte die Weltgesundheitsorganisation 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», ergänzt Prof. Fintelmann.

### Das Gesundheitskonzept der Salutogenese

Ein ganz neuer Ansatz, wie Gesundheit definiert werden könne, sei in den 1970er-Jahren vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky und dem Psychologen Abraham H. Maslow gefunden worden: die Salutogenese (von lat. *salus* = Gesundheit und griech. *genesis* = Entstehung). Prof. 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.» (siehe Kasten auf Seite 16).

«Die salutogenetische Definition der Gesundheit ist eine seelische, die jedoch Rückschlüsse auf den Leib nimmt – quasi eine psychosomatische Definition der Gesundheit», erklärt Professor Fintelmann. Dass die neue Definition der Gesundheit von der Medizin immer stärker aufgegriffen werden wird, davon ist der Arzt überzeugt. «Hatten wir im vergangenen Jahrhundert versucht, zu verstehen, was Krankheit ist und wie man ihr begegnet, werden wir

**Dossier-Übersicht**

S. 15–17  
**Gesundheit**  
Warum ein Wandel nottut

S. 18–19  
**In der Balance**  
Das Verhältnis von Arbeit und Freizeit

S. 20–21  
**Einmal täglich**  
Sport als Gesundheitselixier

S. 22–23  
**Ein Leben zu zweit**  
Eine gute Beziehung hält gesund

S. 24–25  
**Psychohygiene**  
Geist und Seele gesund erhalten

S. 27–29  
**Gesund bleiben!**  
Endlich eine nationale Strategie?

S. 30–31  
**Gut zu wissen**  
Hilfreiches rund um die Psychohygiene

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 ein aus Leib, Seele und Geist zusammengefügtes Wesen», betont Prof. 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 des berühmten deutschen Pathologen Rudolf Virchow (1821 – 1902), er habe Tausende von Menschen seziert, dabei aber nie eine Seele gefunden, sei der Mensch eindimensional geworden. In der modernen Hirnforschung sei man heute gar so weit, zu formulieren: «Alles, was sich seelisch und geistig im Menschen äussert, ist eine Folge der Gehirntätigkeit.» Oder: «Es gibt keinen Geist ohne Körper», was auch die Abschaffung Gottes bedeute.

### «Die Individualität spielt auf dem Genom wie ein Künstler auf einer Orgel»

«Ein Charakteristikum des Menschen ist seine Individualität», sagt Prof. Fintelmann und fordert eine individualisierende Medizin. Er weist aber darauf hin, das Individuelle könne im Erbgut, dem Genom, nicht gefunden 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. Es bietet uns eine unendliche Fülle von Möglichkeiten. Aus diesem Grund wird man die Salutogenese hier nicht entdecken.» Das Genetische enthalte alle Möglichkeiten sowohl des gesunden wie des kranken Menschen. «Wir kennen schon seit 40 Jahren die Onkogene – Gene, 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

Krebsgeschwulstbildung trage jeder Mensch in sich auch Potenziale etwa für Entzündungen und Ablagerungskrankheiten. «Der Mensch könnte genetisch alle Arten von Krankheiten in sich bilden», fasst Prof. Fintelmann zusammen und ergänzt: «Das übergeordnete, individuelle Instrument aber ist die Gesundheit.»

### Der dreidimensionale Mensch

Das Individuelle sei Bestandteil komplexer ärztlicher Systeme wie der traditionellen chinesischen Medizin oder des Ayurveda. Am konsequentesten aufgegriffen habe dies die anthroposophi-

sche Medizin mit ihrem auf Individualität aufbauenden differenzierten Menschenbild. «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 ihrer eigenen Gesetzmässigkeiten entspricht», fordert Prof. Fintelmann. Denn erst alle drei 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.

### 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 problem- 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.



Bild: © Alex Koch, Fotolia.com

### **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 Prof. Fintelmann und erwähnt beispielhaft Stundenpläne in Schulen sowie Sommer-/Winterzeit, die nicht auf die inneren Rhythmen Rücksicht nehmen. «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. Ein weiteres ganz wichtiges Element der Gesundheit ist, dass der Mensch seine Grenzen kennenlernt. Alles, was wir heute

Allergie nennen, sind eigentlich Grenzüberschreitungen. 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 Prof. 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.»

Verlangen Sie die  
wie z. B. die