

Grundsatzartikel für den 2. Netzwerkkongress
der GZM am 23./24. Mai 2003 in München

Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung -

**Zwei komplementäre Perspektiven
in der modernen Medizin und Zahnmedizin**

von Erich Wühr

Bereits 1948 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als einen Zustand des vollkommenen psychischen und physischen Wohlbefindens definiert.¹ Diese Formulierung wurde später erweitert und präzisiert: Gesundheit als Zustand des optimalen biopsychosozialen Wohlbefindens! Diese Definition entspricht einer modernen und ganzheitlichen Betrachtungsweise des biologischen Systems „Mensch“ im Netzwerk seiner biologischen, sozialen und ökologischen Umweltsysteme. Allerdings ist es seitdem nicht gelungen, diese Definition zur Grundlage medizinischen Denkens und Handelns zu machen. Tagtäglich handeln und behandeln Ärzte klinisch und ambulant aus einer krankheitsorientierten Perspektive.

Präventive, also krankheitsvermeidende Maßnahmen führen ein Schattendasein. Von gesundheitsbildenden Maßnahmen ist nahezu gar nicht die Rede. Dies gilt leider auch in der Szene der naturheilkundlich orientierten Ärzte und Zahnärzte: Auch diese Denken und Handeln vornehmlich krankheitsorientiert. Oft drängt sich sogar der Eindruck auf, dass lediglich allopathische Medikamente durch natürliche Medikamente ersetzt werden.

Auch in der Öffentlichkeit sind wir weit davon entfernt, dass die Perspektiven der Gesundheitsbildung und der Krankheitsvermeidung die gleiche Bedeutung hätte wie die Perspektive der Krankheitsbehandlung: Politik, Medien, Standesvertretungen, Kostenträger und Patienten verwenden den Begriff Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit. Patienten gehen mit Symptomen zum Arzt und erwarten von ihm die „Eliminierung“ der Symptome. Ärzte „kurieren“ Krankheiten oder kümmern sich bestenfalls um die Früherkennung von Krankheiten. Kostenträger erstatten die Behandlung von Krankheiten. Zusammen mit den Standesvertretungen und Politiker verwalten sie weit mehr das Krankheitswesen als an einem Gesundheitswesen mitzuwirken. „Gemessen an den Notwendigkeiten und Möglichkeiten spielen Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland nach wie vor eine nahezu verschwindend geringe Rolle.“² Noch immer dominiert die ärztliche Behandlung als Fremdinitiative nach dem Motto „Krankenschein gegen Symptommfreiheit“. Die notwendige Eigeninitiative zur Gesundheitsbildung und Prävention wird allorten vermisst.

Der 2. Netzwerkkongress der GZM

Diese beiden Perspektiven wollen wir deshalb im 2. Netzwerkkongress der GZM mehr in das Bewusstsein naturheilkundlich und ganzheitlich tätiger Ärzte und Zahnärzte bringen. Dieser Artikel dient als Grundsatzartikel. Er soll alle beteiligten Fachgesellschaften, Vortragenden und Referenten sowie die Teilnehmer in die Kongressthematik einführen.

Gesundheit und Krankheit als ein Kontinuum

Das Leben eines Menschen spielt sich immer in dem Spannungsfeld zwischen Unwohlsein und Krankheit auf der einen Seite und Wohlbefinden und Gesundheit auf der anderen Seite ab: Von Unwohlsein und Krankheit will jeder Mensch weg, zu Wohlbefinden und Gesundheit will jeder Mensch hin. Diese Motive bestimmen menschliches Denken, Entscheiden und Handeln im beruflichen wie im privaten Umfeld.

Heutzutage wissen wir: Das Fehlen von Krankheit bedeutet noch lange nicht Gesundheit und umgekehrt. Das Spannungsfeld ist vielmehr ein Kontinuum: Mal ist ein Mensch näher bei Gesundheit, mal

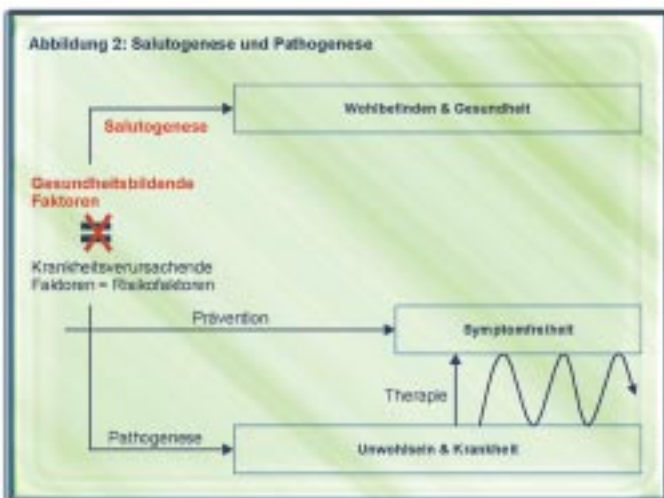


näher bei Krankheit. In diesem Sinne „schwingt“ jeder Mensch Zeit seines Lebens im Spannungsfeld der beiden Pole hin und her (Abb. 1).

Es gibt Lebens- und Arbeitsbedingungen, die uns mehr zu Wohlbefinden und Gesundheit hinbringen, und Lebens- und Arbeitsbedingungen, die uns mehr in Richtung Unwohlsein und Krankheit drängen. Das Ziel ist klar: Jeder von uns sollte sein Leben aktiv so gestalten, dass er sich immer nah bei Wohlbefinden und Gesundheit und fern von Unwohlsein und Krankheit aufhält.

Pathogenese

Die Lebens- und Arbeitsbedingungen, die uns mehr in Richtung Unwohlsein und Krankheit drängen, bezeichnen wir als krankheitsverursachende Faktoren bzw. Risikofaktoren. Durch solche Lebens- und Arbeitsbedingungen entwickelt sich Krankheit. Die Entwicklung von Krankheit wird als Pathogenese bezeichnet (Abb. 2).



Durch präventive Maßnahmen und eine entsprechende Lebensführung wird in der modernen Medizin versucht, Krankheit zu vermeiden. Wir sprechen dann von primärer Prävention. Sekundäre Prävention betrifft die Früherkennung. Tertiäre Prävention ist das "di-

sease management" chronischer Erkrankungen. So wird auch der Begriff „Prävention“ von der Perspektive der Krankheit aus definiert.

Durch therapeutische Maßnahmen kann die moderne Medizin in vielen Fällen einen Patienten wieder weg vom Zustand der Krankheit in den Zustand der Symptombefreiheit bringen. Dieser Zustand der Symptombefreiheit bedeutet aber noch lange nicht einen Zustand von Wohlbefinden und Gesundheit.

Weder präventive noch therapeutische Maßnahmen sind in der Lage, Wohlbefinden und Gesundheit zu erzeugen: Sie erleichtern lediglich, dass die sogenannten gesundheitsbildenden Faktoren zum Zuge kommen.

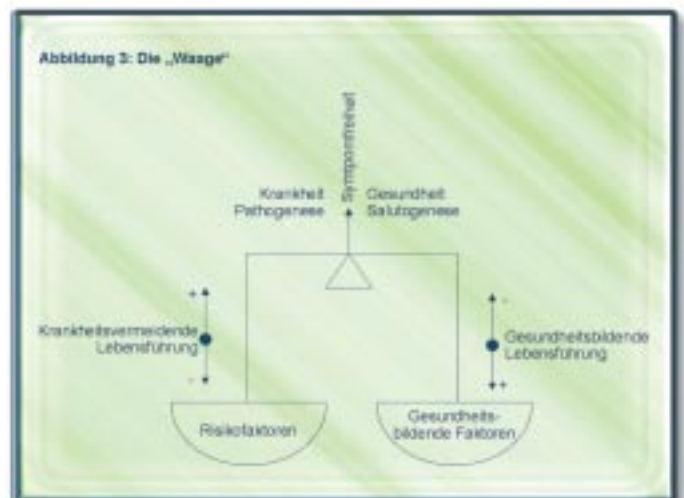
Salutogenese

Gesundheitsbildende Faktoren und die entsprechenden Lebens- und Arbeitsbedingungen führen dazu, dass sich Wohlbefinden und Gesundheit

entwickeln können. Die Entwicklung von Wohlbefinden und Gesundheit nennen wir Salutogenese (Abb. 2). Salutogenetische Lebens- und Arbeitsbedingungen sind also unbedingt notwendig, damit sich Wohlbefinden und Gesundheit eines Menschen entfalten können. Die Vermeidung und Behandlung von Unwohlsein und Krankheiten alleine genügt nicht.

Sehr anschaulich lässt sich der Zusammenhang zwischen salutogenetischen und pathogenetischen Lebens- und Arbeitsbedingungen anhand einer Waage darstellen (Abb. 3): In der einen Waagschale liegen die Risikofaktoren (krankheitsverursachende Faktoren), in der anderen die gesundheitsbildenden Faktoren. Überwiegen die gesundheitsbildenden Faktoren ist der Mensch eher gesund. Umgekehrt: Überwiegen die Risikofaktoren, ist der Mensch eher krank.

Zum Beispiel: Wenn sich ein Mensch ausgewogen ernährt, bedeutet dies: Der Risikofaktor „schlechte Ernährung“ ist ausgeschaltet. Die Waagschale der Risikofaktoren wird leichter. Die ausgewogene Ernährung liegt aber deshalb noch lange nicht in der Waagschale mit den gesundheitsbildenden Faktoren. Das gleiche gilt für regelmäßigen Sport und Bewegung, Stressmanagement durch Entspannungstechniken usw. Sie alle bedeuten krankheitsvermeidende Lebens- und Arbeitsbedingungen und machen die Waagschale der Risikofaktoren weniger schwer. Gesundheits-



bildende Faktoren kommen nun leichter zum Zuge. Aber es müssen welche vorhanden sein: Durch gesundheitsbildende Lebens- und Arbeitsbedingungen. Sonst wird Gesundheit nicht entstehen.

Die gesundheitsbildenden Faktoren

Das Wissen um Risikofaktoren ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Deshalb werden wir hier nicht näher darauf eingehen. Wohlbefinden und Gesundheit entstehen, wenn durch entsprechende Lebens- und Arbeitsbedingungen folgende gesundheitsbildende Faktoren zum Zuge kommen^{3,4}:

- Selbstverwirklichung und Sinnverwirklichung
- Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstwertschätzung, positives Selbstbild
- Kontrollüberzeugung („Ich habe die Kontrolle darüber, was in meinem Leben geschieht.“)
- Kompetenzüberzeugung („Ich habe die Überzeugung, dass ich mein Leben selbst bewältigen kann.“)
- Proaktives Handeln („Ich handle vorausschauend, aktiv und absichtsvoll, statt auf Ereignisse in meiner Umgebung zu reagieren.“)
- Zuversicht, Hoffnung, optimistischer Umgang mit Misserfolg
- Verhaltensflexibilität und Verhaltensautonomie („Ich verfüge über eine Vielzahl von Verhaltensmöglichkeiten. Ich entscheide bewusst und handle der jeweiligen Situation angemessen.“)
- Liebe und Wertschätzung anderer Menschen
- Liebe und Wertschätzung durch andere Menschen

- Vertrauen in Andere
- Geborgenheit und Vertrauen durch Andere
- Belastbares soziales Netzwerk und sinnvolle soziale Aktivitäten
- Harmonie zwischen Beruf und Privatleben und Leben im Einklang mit der Natur

Zur Umsetzung solcher gesundheitsbildenden Lebens- und Arbeitsbedingungen sind ausschließlich die Kompetenzen der sogenannten Emotionalen Intelligenz notwendig: Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Selbstmotivation, Empathie und Beziehungskompetenz. Es ist auch die Aufgabe des Arztes, dem Patienten mit diesen Kompetenzen beizubringen und ihn bei der entsprechenden Lebensgestaltung beratend zu unterstützen.

Zusammenfassung

Das Leben eines Menschen spielt sich immer in dem Spannungsfeld zwischen Unwohlsein und Krankheit auf der einen Seite und Wohlbefinden und Gesundheit auf der anderen Seite ab: Von Unwohlsein und Krankheit will jeder Mensch weg, zu Wohlbefinden und Gesundheit will jeder Mensch hin. Es sind drei „Vektoren“, die einen Menschen in Richtung Wohlbefinden und Glück und weg von Unwohlsein und Krankheit ziehen (Abb. 4):

- Therapie (Fremdinitiative durch den Arzt oder Therapeuten)
- Krankheitsvermeidende Lebensführung (Eigeninitiative, Arzt oder Therapeut wirken belehrend und beratend)
- Gesundheitsbildende Lebensführung (Eigeninitiative, Arzt oder Therapeut wirken belehrend und beratend)

Derzeit dominiert allerorten die Therapie. Krankheitsvermeidende Lebensführung ist mehr und mehr im Kommen, führt aber immer noch ein Schattendasein. Gesundheitsbildende Lebensführung ist gar ein „seltenes und junges Pflänzchen“. Genau um-



Dr. med. dent.
Erich Wühr
Jahrgang 1956
Studium der Zahnheilkunde in Bonn und Erlangen

Staatsexamen 1980
Zahnärztliche Privatpraxis in Kötzing/Bayer. Wald
seit 1993 Mitglied des Vorstands der GZM, zuständig für Qualitätssicherung/Qualitätsmanagement

gekehrt müsste es sein: Nur eine gesundheitsbildende Lebensführung kann direkt zu Wohlbefinden und Glück führen. Ihr muss die größte Bedeutung zukommen. Mit dem Titel „Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung – Zwei komplementäre Perspektiven in der modernen Medizin und Zahnmedizin“ will der 2. Netzwerkkongress dazu beitragen, die Prävention und Salutogenese noch mehr ins Bewusstsein von Ärzten, Zahnärzten und Therapeuten zu bringen. Damit aus dem zarten Pflänzchen „Salutogenese“ ein großer und stattlicher Baum werden möge. Denn:

„Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit.“

Literatur

- 1 World Health Organisation (WHO), 1948 zitiert nach Bengel, J. et al: Was erhält den Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1998
- 2 Rosenbrock, R.: Die Umsetzung der Ottawa Charta in Deutschland. Prävention und Gesundheitsförderung im gesellschaftlichen Umgang mit Gesundheit und Krankheit. Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, Berlin 1998
- 3 nach: Antonovksi, A.: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erweiterte Herausgabe von A. Franke. Tübingen 1997
- 4 nach: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie (Hrsg.): Gesundheit und allgemeine Weiterbildung. Beitrag zu einer neuen Perspektive der Gesundheitsförderung. Bonn 1997