

# alverde

Im Blick

Gesundheit  
& Prävention

Im Trend

Neue  
Fitness-Ideen

Duschen

Hilfreiche  
Wasserkur



**Richtig essen**

Ernährungsmodelle  
im Überblick

**Schöne Zähne**

Alles für ein  
strahlendes Lachen

**Salutogenese**

Was uns  
gesund erhält

Oktober 2012

# Gesundheit als Balanceakt

Jeder Mensch wünscht sich Gesundheit.  
Manchmal schlummert sie tief in uns  
und müsste lediglich aktiviert werden.



Jetzt im Herbst hören wir es wieder öfter: „Ich bin krank.“ Wir meinen damit ein Kratzen im Hals, den lästigen Schnupfen und vielleicht sogar die erhöhte Temperatur. Zugegeben: Wir fühlen uns unwohl, möchten lieber ins Bett – aber so richtig schlecht geht es uns eigentlich nicht. Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, die aktuelle Tagesform stattdessen auf einer Skala von eins bis zehn anzugeben? Vermutlich nicht. Denn die absolute Sichtweise „Ich bin krank“ ist keine Eigenheit von Einzelnen. Es ist

noch immer ein Phänomen der klassischen Schulmedizin und ihrem Grundverständnis von Gesundheit und Krankheit. Demnach handelt es sich um zwei Zustände, die sich gegenseitig ausschließen. Man kann nur eins sein: gesund oder eben krank. Gesunde Menschen finden in dem System keine weitere Beachtung, denn hier gibt es keinen Handlungsbedarf. Lautet die Diagnose des Arztes hingegen „krank“, läuft die Behandlungsmaschinerie an. Deren Ziel: möglichst schnell den Zustand „gesund“ zu erreichen.

### Wie viel gesund sind Sie heute?

Diese strikte Trennung hat der amerikanisch-israelische Medizinsociologe Aaron Antonovsky (1923-1994) kritisiert und ihr das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum entgegengestellt. Demzufolge sind Gesundheit und Krankheit zwei Extremzustände eines geschlossenen Bereichs.

Ähnlich einem Seiltänzer bewegen wir uns ein Leben lang zwischen beiden Polen hin und her, ohne einen davon jemals ganz zu erreichen. Wir tragen also immer beides in uns, Gesundheit und Krankheit, allerdings mit schwankenden Anteilen. Entscheidend ist, wo wir uns gerade befinden und welcher Anteil überwiegt.

Genau damit setzt sich das von Antonovsky geprägte salutogenetische Gesundheitsmodell auseinander. Er fragt: Wie sind wir dahin gekommen und welche Faktoren haben dabei eine Rolle gespielt? Denn Antonovsky hatte festgestellt, dass sich Menschen trotz identischer äußerer Bedingungen durchaus unterschiedlich entwickeln können. Ausschlaggebend war seine Untersuchung von Frauen im Jahr 1970, von denen ein Teil im Jugend- und frühen Erwachsenenalter in einem Konzentrationslager inhaftiert war. >

## Zusammen stark

Unter [www.dachverband-salutogenese.de](http://www.dachverband-salutogenese.de) stoßen Sie auf die Interessengemeinschaft von salutogenetisch arbeitenden Vereinigungen und Einzelpersonen.

Natürlich war der psychische und körperliche Zustand der KZ-Überlebenden insgesamt schlechter als der der Vergleichsgruppe. Ein Ergebnis sorgte allerdings für Überraschung: Immerhin 29 Prozent dieser Frauen waren trotz ihrer traumatischen Erfahrungen völlig gesund.

### Eine Frage der Einstellung

Warum ist das so? Wie schaffen es manche Menschen, trotz schlechtester Verhältnisse gesund zu bleiben? Für Antonovsky liegt die Antwort im sogenannten Kohärenzgefühl. Damit meint er die Grundeinstellung solcher Menschen der Welt und ihrem eigenen Leben gegenüber. Also eine Art „Weltbild“, das sich bereits in der Kindheit entwickelt. Menschen mit einem stark ausgeprägten Kohärenzgefühl können flexibel auf die Anforderungen des Lebens reagieren, weil sie Ressourcen anlegen und in der Lage

sind, diese im richtigen Moment abzurufen. Das ist möglich, weil sie drei Grundvoraussetzungen erfüllen: Sie verstehen die Zusammenhänge des Lebens und können seine Ereignisse einordnen (Verstehbarkeit), besitzen ein Urvertrauen, dass Schwierigkeiten lösbar sind (Handhabbarkeit) und, vielleicht am wichtigsten, sehen einen Sinn im Leben und sind motiviert, sich seinen Herausforderungen zu stellen (Sinnhaftigkeit).

### Wege zur Unverwundbarkeit

Während Antonovsky noch davon ausgeht, dass sich das Kohärenzgefühl bei Erwachsenen verfestigt und sich danach nicht mehr ohne Weiteres verändern lässt, sieht man das heute anders. Menschen können es in jedem Alter formen und stärken, so die Meinung der Experten. Es lohnt sich also, aktiv daran zu arbeiten. Humor, Optimismus, Genuss-

fähigkeit und die Fähigkeit zu verzeihen sind zum Beispiel Eigenschaften, die es stärken und so direkt zu einem größeren Maß an Gesundheit beitragen. Auch äußere Veränderungen können die innere Einstellung beeinflussen. Diese Sichtweise teilt das Yoga. „Umkehrhaltungen wie der Kopf-, Arm- oder Schulterstand lassen einen das Leben aus einem anderen Blickwinkel betrachten“, sagt Verena Jovan, die in Karlsruhe Anusara Yoga unterrichtet. Aber nicht nur Yoga, sondern Sport ganz allgemein sorgt für ein starkes Kohärenzgefühl, wie verschiedene Studien belegen. Er baut Stress ab, macht selbstbewusst und glücklich. ●



**WEB-TIPP** | Weitere Infos unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de). Einfach „Salutogenese“ in das Suchfeld eingeben und den Treffer „Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese“ auswählen.