



© moominsean

Nachhaltige Gesundheitsförderung

: eine ganzheitliche Perspektive

von Katja Vlcek

Die Verfassung der Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt Gesundheit als

Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.¹

Gesundheit – ein weites Feld

Diese Begriffsdefinition sieht Gesundheit ganzheitlich, sowohl den einzelnen Menschen betreffend als auch eingebettet in die unmittelbare Umgebung und die Gesellschaft. Gemäß dieser Definition bilden Gesundheit und Krankheit keine Gegensätze.

Die Salutogenese (geprägt von A. Antonovsky) spricht ebenso von einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum. Ausschlaggebend ist bei diesem Modell, wo man sich auf diesem Kontinuum befindet und in welche Richtung

man sich bewegt - in Richtung des Gesundheits- oder des Krankheits-Pols.

Eine wichtige Frage in der Salutogenese ist daher: Welche Faktoren sind daran beteiligt, dass man seine Position auf dem Kontinuum zumindest beibehalten oder aber auf den gesunden Pol hinbewegen kann?

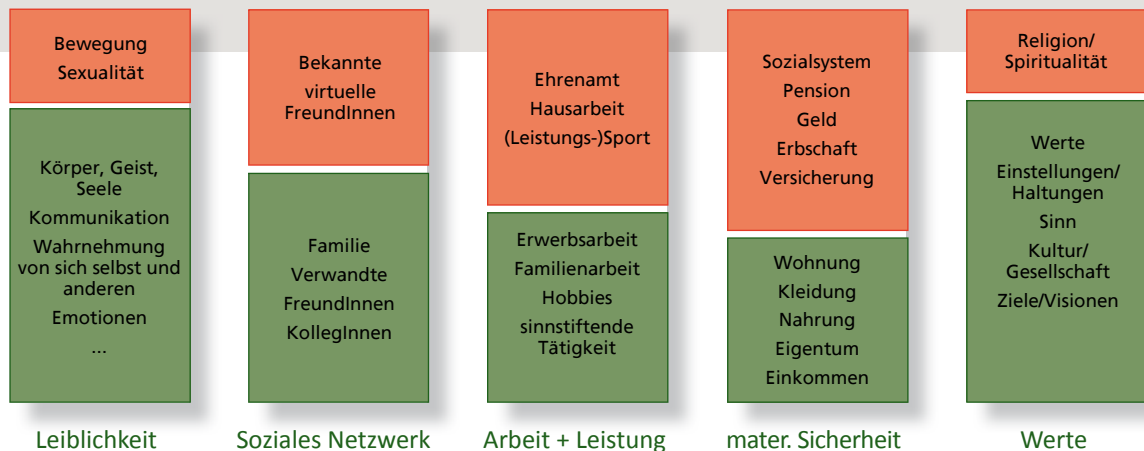
Ausgehend von diesem weiten Gesundheits-Krankheits-Verständnis möchte ich das Thema „Nachhaltige Gesundheitsförderung“ auf drei Ebenen beleuchten - individuell, betrieblich sowie öffentlich/gesellschaftlich.

Individuelle nachhaltige Gesundheitsförderung

Hier sind alle Aktivitäten zusammengefasst, die von der einzelnen Person zur Förderung ihres körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens durchgeführt bzw. auch vorgefunden werden: Arztbesuche, Sport, Unfallvorbeugung, Engagement, Hobbies, Pflege von Kontakten, soziales Umfeld, finanzielle Möglichkeiten etc.

Für eine individuelle nachhaltige Gesundheitsförderung ist ein ganzheitliches Bild des

Die 5 Säulen der Identität



Menschen notwendig. Zur Illustration dieser Ganzheitlichkeit beziehe ich mich auf die „5 Säulen der Identität“ nach Hilarion Petzold. Gemäß Petzold besteht die Identität des Menschen aus 5 Säulen:

- Leiblichkeit
- Soziales Netzwerk
- Arbeit und Leistung
- materielle Sicherheit
- Werte

Jede und jeder kann selbst die Stärke und Tragfähigkeit der eigenen Säulen beschreiben. Welche Säulen sind stabil, welche nur schwach? Gesundheit und Krankheit bezieht sich immer auf den ganzen Menschen. Der Mensch ist nicht teilbar und immer auch ein Teil seiner Umgebung. So wirkt sich eine Beeinträchtigung immer auf den Menschen als Einheit, nicht aber in allen Bereichen gleich stark aus.

Manchmal kann eine Säule betroffen sein und dadurch werden auch andere Säulen beeinträchtigt. Manchmal wird die Beeinträchtigung einer Säule durch die anderen Säulen ausgeglichen. Eine Beeinträchtigung kann sich also auf eine oder mehrere Säulen beziehen. Meist finden sich im Gegenzug in anderen Säulen oder auch in derselben Säule

viele Ressourcen und Möglichkeiten („Gesundheit“).

Daraus ergibt sich, dass ein Mensch nicht ausschließlich krank oder ausschließlich gesund ist, sondern dass stets gesunde und kranke bzw. beeinträchtigende Anteile vorhanden sind.

Die Säulen stehen in Wechselwirkung

Ein Beispiel, wie eine betroffene Säule andere beeinträchtigt: Sie haben starke Zahnschmerzen. Es handelt sich hierbei um eine körperliche Erkrankung (Säule Leiblichkeit). Die Schmerzen verhindern, dass Sie lächeln und Sie fühlen sich schlecht; damit ist Ihre psychische Gesundheit beeinträchtigt (ebenfalls Säule Leiblichkeit). Sie können an nichts anderes denken als an die Zähne (eingeschränkte Arbeits- und Leistungsfähigkeit). Da Sie selbständig sind, verdienen Sie also heute kein Geld (materielle Unsicherheit).

In Ihrer Familie gibt es Streit, weil Sie ja schon lange zum Zahnarzt hätten gehen sollen und gerade heute eine wichtige familiäre Aufgabe auf Sie wartet (Belastung des sozialen Netzes). Aufgrund der anhaltenden Schmerzen ist es auch möglich, dass Sie Ihre Werte kurzfristig vergessen (Erschütterung der Werte-Säule). Da Zahnschmerzen – besonders nach Aufsuchen eines Zahnarztes – meist

von begrenzter Dauer sind, ist jedoch nicht anzunehmen, dass Ihre Identität dauerhaft beeinträchtigt ist.

Stärken können Schwächen abfangen

Ein Beispiel, wie die Beeinträchtigung einer Säule durch eine andere Säule ausgeglichen wird: Sie haben eine körperliche oder geistige Beeinträchtigung (z.B. Kurzsichtigkeit, Schwerhörigkeit), ansonsten sind die Säule „Leiblichkeit“ (Körperwahrnehmung, Wahrnehmung der Umgebung, Sexualität, Fitness, ...) und die anderen vier Säulen sehr tragfähig. Es kann somit sein, dass Sie die Beeinträchtigung gar nicht (mehr) als solche wahrnehmen, dass es Ihnen körperlich, geistig und sozial wohlgeht und Sie sich daher nahe dem Gesundheits-Pol befinden.

So wie eine Beeinträchtigung sich auf alle Säulen ausdehnen kann, kann sich auch Gesundheit auf andere Säulen verbreiten: Bei Überlastung in der Arbeit können Sie zum Beispiel ein Gespräch mit einer Vertrauensperson führen und mit ihr Lösungen erarbeiten, wie es in Zukunft weitergehen soll. Dieses Gespräch könnte Auswirkungen auf Ihre Haltung und Ihre Reaktion in der Arbeit haben. Durch Bewegung (Ausdauer-Sport) und/oder Entspannungstechniken können Sie weiters lernen, Abstand zu den Problemen zu bekommen. Dies kann Auswirkungen auf eventuelle Verspannungen haben.

Die Voraussetzungen für eine nachhaltige individuelle Gesundheitsvorsorge sind:

- Interesse für die eigene Gesundheit oder starker Leidensdruck
- entsprechende Bildung
- finanzielle Ressourcen
- zeitliche Ressourcen
- ein ganzheitlicher Blick auf die eigenen Möglichkeiten und Grenzen

Aufgrund dieser Voraussetzungen ist bereits ein Teil der Bevölkerung von einer individuellen nachhaltigen Gesundheitsförderung ausgeschlossen. Die Säulen „materielle Sicherheit“ und „Leiblichkeit“ (in diesem Fall: Möglichkeit für eine gesunde Lebensweise) hängen meist unmittelbar zusammen.

Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen spiegelt sich in verschiedenen Behandlungsrichtungen (medizinisch, psychotherapeutisch) und anderen Ansätzen wider. Zu den Themen „ganzheitliche Behandlung“ findet man Hunderte Bücher und genauso viele Methoden. Ebenso gibt es zu jeder einzelnen Krankheit unzählige Bücher und Ratgeber. Ein Zurechtfinden ist besonders für Laien, aber auch für Professionelle aus dem Gesundheitsbereich schwierig.

Hier leisten BibliothekarInnen und Fachkräfte im Buchfachhandel in unzähligen Beratungen einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Die oben angeführten Bücher können bei der Orientierung helfen.

Salutogenese in Kurzform

Ergänzend zur Pathogenese (Entstehung und Behandlung von Krankheiten) zeigt der salutogenetische Ansatz, dass besonders die Säule 5, Werte und Lebenseinstellungen, eine unmittelbare Auswirkung auf die Förderung der Gesundheit hat. Gemäß A. Antonovsky ist das von ihm so benannte „Kohärenzgefühl“ eine

Hauptdeterminante sowohl dafür, welche Position man auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum erhält, als auch dafür, dass man sich in Richtung des gesunden Pols bewegt.²

Dieses Kohärenzgefühl beschreibt die folgende Weltsicht des Individuums:

- Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich

erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang begreifen. (Verstehbarkeit)

- Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge auch über innere und äußere Ressourcen (Hilfsquellen), die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme einsetzen kann. (Handhabbarkeit)
- Für meine Lebensführung ist Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt. (Sinndimension)

Eine wichtige weitere gesundheitsfördernde Stärke ist der Humor. Lachen hat vielfältige positive Auswirkungen auf den Menschen. Hier empfehle ich die Klassiker von Paul Watzlawick „Anleitung zum Unglücklichsein“ und „Vom Schlechten des Guten“ sowie Bücher von Anthony de Mello.

Interessierte, die sich mit ihren Werten und Einstellungen beschäftigen möchten, finden ebenfalls ein weites Angebot an Büchern. In der Herder Reihe „Perlen der Weisheit“ sind die schönsten Texte verschiedener Weisheitslehrer zusammengefasst.

Bei individuellen Fragen zur eigenen Identität empfiehlt es sich, sich an eine Gesundheitsfachkraft des eigenen Vertrauens oder an eine multi-professionelle Einrichtung oder Beratungsstelle zu wenden.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Viele Betriebe haben erkannt, dass die Krankheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auf mehreren Ebenen Geld kostet: Lohn-/Gehaltszahlung ohne Gegenleistung bei Krankenstandstagen, Entfall von Einnahmen durch „Unproduktivität“ der MitarbeiterInnen, Verlust von Know-How, Zeit- und Geldverlust durch Einschulung neuer KollegInnen. Das Institut für Höhere Studien (IHS) mit ESCE Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Forschung, Eisenstadt hat im Mai

2004 eine Studie zum Thema „Ökonomischer Nutzen Betrieblicher Gesundheitsförderung“ durchgeführt. Gemäß dieser Studie wurden folgende Belastungen aufgezählt:

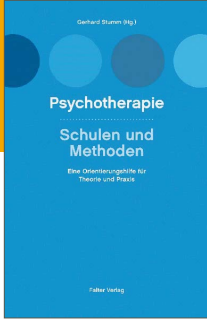
- qualitative Tätigkeitsanforderungen (Qualifikation)
- quantitative Tätigkeitsanforderungen (Zeitdruck, Arbeitsvolumen, Dauer und Verlauf von Tätigkeiten, Verantwortung, Konzentration,...)
- Tätigkeitsbedingungen (Einflüsse der Umgebung, Arbeitsgefahren,...)
- soziale Belastungen (Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen, Gruppenerwartungen,...)
- alltägliche Ärgernisse bei der Arbeit

Die Studie errechnet bei jährlich 23 Mio Krankenstandstagen mögliche Einspareffekte für die Betriebe im Bereich der Krankenstandskosten sowie bei Entgeltfortzahlungen und indirekten Kosten von dreistelligen Millionenbeträgen bis hinein in den Milliardenbereich.

Die Bandbreite der gesundheitsfördernden Maßnahmen reicht von Unfallsvermeidung über Programme zur körperlichen Aktivität und Ernährung oder Maßnahmen zum Stressmanagement und umfasst auch begleitete Team-Prozesse zu Umstrukturierungen.

Betriebliche Gesundheitsförderung kann dann nachhaltig sein, wenn folgende Punkte beachtet werden:

- Der Mitarbeiter/die Mitarbeiterin wird als wertvolle Ressource im Unternehmen gesehen, als Mensch geschätzt und nicht primär als Kostenfaktor gesehen.
- Alle sehen sich als Teil eines Ganzen mit klarer Aufgabenbeschreibung und Einfluss- und Gestaltungsmöglichkeiten.



Psychotherapie, Schulen und Methoden
: eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis / Gerhard Stumm (Hrsg.). - Wien : Falter Verlag, 2011. - 400 S.
ISBN 978-3-85439-448-8
kart. : ca. € 29,90



Psychirembel Therapie / [Red. Aydan Wilck]. - Gruyter, 2009. - 1134 S.
: zahlr. Ill., graph. Darst.
ISBN 978-3-11-020568-8
kart. : ca. € 39,95



Langbein, Kurt: Gesundheit aktiv : Therapien, Selbsthilfe, Medikamente. - Wien : Ueberreuter, 2005. - 960 S. : Ill., graph. Darst. (farb.) + CD
ISBN 3-8000-7123-1
fest geb. : ca. € 34,95



Der Brockhaus, Gesundheit - Gütersloh : Brockhaus, 2010. - 1365 S. : zahlr. Ill. und graph. Darst.
ISBN 978-3-577-17399-5
fest geb. : ca. € 51,40

- Das Angebot besteht aus einer breiten Palette von individuellen Maßnahmen und Programmen für Gruppen, die freiwillig in Anspruch genommen werden.
- Team-Prozesse, Strukturen und Unternehmenskultur sind in Übereinstimmung mit den Werten und Zielen der MitarbeiterInnen.

Eine detaillierte Beschreibung findet sich in der Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der EU:
www.luxemburger-deklaration.de

Darüber hinaus sollte innerhalb der Betriebe ein gesellschaftlicher Denkprozess zu folgenden Themen stattfinden:

- neue Definition der Begriffe „Leistung“, „Geschwindigkeit“, „Qualität“, etc.
- Arbeitszeitmodelle, die es dem Einzelnen erlauben, die o.a. Säulen ausreichend zu füllen, um Einseitigkeit und Belastung zu vermeiden und Motivation und Leistungsbereitschaft zu fördern.

In unserer durch vielfältige Beziehungen verbundenen Welt ist weiters die Einhaltung von Sozial-, Gesundheits- und Umweltstandards in Zuliefer- und Kooperations-Unternehmen sowie in den eigenen weltweiten Niederlassungen unumgänglich.

Öffentliche und gesellschaftliche nachhaltige Gesundheitsförderung

Die öffentliche Hand führt Gesundheitsförderungs-Programme speziell für bestimmte Gruppen durch (z.B. Arbeitslose, Personen mit Bluthochdruck, SchülerInnen). Weiters werden durch den Staat die Strukturen für die Gesundheitsförderung und die Krankenbehandlung geschaffen: Krankenhäuser, Kasernenverträge mit ÄrztInnen, ambulante und stationäre Versorgung,

Derzeit gibt es Diskussionen zu den Themen Kosteneinsparungen durch Förderung der Prävention, administrative Straffung, stationäre oder ambulante Betreuung und den Mit-Einbezug von neuen Bereichen in das Kassensystem (z.B. Psychotherapie).

Darüber hinaus wäre es für eine nachhaltige Gesundheitsförderung sinnvoll, folgende Fragen zum gesellschaftlichen Diskurs zu stellen:

- Welchen Stellenwert hat die Arbeit?
- Ist unsere Gesellschaft eine Leistungsgesellschaft? Soll das so bleiben?
- Wieviel zählt das Geld? Welche Macht wird ihm zugeschrieben?
- Welche Geschwindigkeit lassen wir uns einreden? Von wem?
- Welchen Stellenwert haben Menschen,

die nichts (mehr) leisten können (Menschen mit Behinderungen oder speziellen Bedürfnissen, alte Menschen, ...)?

Zum Schluss sei noch einmal die Verfassung der WHO zitiert:

Die Gesundheit aller Völker ist eine Grundbedingung für den Weltfrieden und die Sicherheit; sie hängt von der engsten Zusammenarbeit der Einzelnen und der Staaten ab.

Die von jedem einzelnen Staate in der Verbesserung und dem Schutz der Gesundheit erzielten Ergebnisse sind wertvoll für alle.

Ungleichheit zwischen den verschiedenen Ländern in der Verbesserung der Gesundheit und der Bekämpfung der Krankheiten, insbesondere der übertragbaren Krankheiten, bildet eine gemeinsame Gefahr für alle.

*Für die Erreichung des besten Gesundheitszustandes ist es von besonderer Bedeutung, dass die Erkenntnisse der medizinischen, psychologischen und verwandten Wissenschaften allen Völkern zugänglich sind.*³

Nachhaltige Gesundheitsförderung schließt also auch die Förderung der Entwicklung und der Gesundheit in anderen Ländern mit ein.

Daher ist es notwendig, dass Länder mit weniger Ressourcen ausreichende Mittel zum Aufbau einer stabilen gesundheitlichen Versorgung erhalten. Hier sind Einzelne und Staaten zu Beiträgen aufgerufen, wobei es

unbedingt erforderlich ist, dass die öffentliche Hand ihren vereinbarten Verpflichtungen in vollem Ausmaß nachkommt.

Zusammenfassung

Jede/r Einzelne kann im eigenen Bereich (als Private/r oder in einer Funktion) zu einer nachhaltigen Gesundheitsförderung beitragen. Im Sinne einer „nachhaltigen Gesundheitsförderung“ sind folgende Punkte notwendig:

- individuelle und strukturelle Gesundheitsförderung durch alle in ihrem jeweiligen Bereich sowie bereichsübergreifend – Individuum, Betrieb, Staat/Land/Gemeinde, Schule, etc.
- enge Zusammenarbeit der verschiedenen Gesundheitsberufe (Multi-Professionalität)
- neue Begriffe von „Gesundheit“ und „Krankheit“ – komplementäre Anwendung von Saluto- und Pathogenese
- weltweite Umsetzung von Sozial- und Gesundheits-Standards.
- Förderung einer gesunden Umwelt
- weite Diskussion über gesundheitspolitische Themen in der Gesellschaft

Alle sind eingeladen, weiterhin ihren wertvollen Beitrag für eine gesunde Welt zu leisten.

¹ Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (Unterzeichnet in New York am 22. Juli 1946; Stand am 25. Juni 2009, dt. Übersetzung): <http://www.admin.ch/ch/d/sr/i8/o.810.1.de.pdf>

² Salutogenese, Zur Entmystifizierung der Gesundheit, A. Antonovsky, dgvt-Verlag, ISBN 3-87159-136-X,

³ Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (Unterzeichnet in New York am 22. Juli 1946; Stand am 25. Juni 2009, dt. Übersetzung): <http://www.admin.ch/ch/d/sr/i8/o.810.1.de.pdf>



Katja Vlcek ist selbständige Psychotherapeutin und Übersetzerin und Brückenbauerin zwischen Gesundheit, Wirtschaft und Sozialem.
siehe: <http://bruecken.vlcek.at>