

Moderne Erkenntnisse der Salutogenese

Was hält uns gesund?

Nie zuvor gab es ein größeres Interesse an Gesundheitsfragen als heute, und mit zunehmendem Wissen um die Ursachen von Krankheiten wuchs auch die Erkenntnis, dass wir die eigene Gesundheit – zum Guten wie zum Schlechten - beeinflussen können. Gesundheit und Leistungsfähigkeit stehen bei fast allen Menschen in unserer leistungsorientierten Zeit ganz oben auf der Wunschliste. Ständig wächst auch die Zahl derjenigen, die erkannt haben, dass ein großer Teil der Verantwortung, etwas für Gesundheit zu tun, bei uns selbst liegt.

Was ist Gesundheit?

Das Wort Gesundheit wird tagtäglich in vielen Zusammenhängen verwendet und heute verstärkt mit dem Begriff „Wellness“ – sich wohlfühlen – in Verbindung gebracht. Wie kann aber nun Gesundheit in seiner ganzen Dimension verstanden werden?

Gehen wir davon aus, dass Leben etwas mit Beziehung zu tun hat, Beziehung zu unserer Umwelt und zu unseren Mitmenschen; angefangen bei den biologischen Grundfunktionen des Lebens, die weitgehend unbewusst ablaufen, über die Gefühlsebene, wo wir Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit anstreben, bis hin zu unserem Verstand, mit dessen Hilfe wir über uns selbst und über unsere Umwelt nachdenken und entsprechend reagieren können.

Ausgehend von dieser Grundüberlegung können wir nun sagen: wenn unsere Beziehungen auf all diesen Gebieten gelingen, dann sind wir gesund. Am einfachsten zu verstehen ist dies auf der biologisch vegetativen Ebene. Wenn wir erkennen, welche Nährstoffe unser Körper braucht und ihm diese auch zuführen, haben wir schon sehr viel gewonnen. Zur Nahrungsaufnahme gehören auch die Ausscheidung und die komplexen Funktionen des Immunsystems. Gelingt es uns nun auch noch, unsere Bedürfnisse in der Auseinandersetzung mit der Umwelt zu befriedigen und eine Ausgewogenheit zu erreichen, sind wir nochmals einen Schritt weiter. Zu guter letzt haben wir nun noch unsere kreativen Fähigkeiten und unseren Verstand. Mit beiden können wir unsere Lebenstüchtigkeit beweisen und wenn es notwendig ist, können wir mit Flexibilität die eigene Weltsicht gegebenenfalls neuen Situationen anpassen. Sprechen wir also von Gesundheit, dann geht es immer um ein dynamisches Gleichgewicht zwischen den Bedürfnissen des Einzelnen und den Anforderungen der Umwelt, wobei es auf die kreativen Fähigkeiten des Einzelnen ankommt, diese Balance jeden Augenblick neu herzustellen.

Welche Voraussetzungen brauchen wir, um dieses Gleichgewicht, das Gesundheit bedeutet, immer wieder neu herstellen zu können?

Der menschliche Organismus hat sich in der Auseinandersetzung mit der Umgebung, mit der Schwerkraft, den Temperaturwechseln, dem Tag-Nacht-Wechsel, den Jahreszeiten und dem Nahrungsangebot entwickelt und ausdifferenziert. Sein Skelett, die Muskulatur, der Kreislauf, die Wärmeregulation, die Biorhythmen, der Magen-Darm-Trakt und der Stoffwechsel haben sich entsprechend der Umwelt gebildet, um so die gesundheitliche Balance erreichen zu können. Auch galt es, einen wirksamen Schutzwall und ein komplexes Abwehrsystem gegen Mikroorganismen, Viren, Bakterien und Pilze aufzubauen. Diese Fähigkeiten und Leistungen unseres Organismus gilt es nun zu erhalten und zu trainieren.

Neben diesen biologischen Voraussetzungen für Gesundheit benötigen wir aber auch psychosoziale Grundlagen. Tagtäglich müssen wir uns mit anderen Menschen auseinandersetzen. Um hierin bestehen zu können, brauchen wir das Urvertrauen, d. h., ein tiefes Vertrauen in das Leben und in uns selbst. Dieses Vertrauen entwickelt sich aus der Erfahrung in der frühen Kindheit, von der Mutter oder der Bezugsperson bedingungslos angenommen zu sein und aus der verinnerlichten Sicherheit und Geborgenheit dieser Beziehung. Aus diesem Urvertrauen entwickelt sich dann die tiefe Überzeugung, dass alle Lebens- und Erlebnisvorgänge in einem sinnvollen Zusammenhang miteinander stehen, dass wir aber auch über Ressourcen verfügen, um mit den Anforderungen unserer Umgebung fertig zu werden, und dass es sich lohnt, den Herausforderungen mit Engagement zu begegnen. Nachteilig für unsere Fähigkeiten zur Lebensbewältigung wirkt sich eine zu starke Hemmung unserer vitalen Bedürfnisse etwa durch strenge erzieherische Maßnahmen in der frühen Kindheit aus. Die Ausgewogenheit zwischen unserer Kreativität und den Anforderungen des Alltags ist dann gestört. Gehen wir aber davon aus, dass unser derzeitiges Verhalten und unsere derzeitige Einstellung anerzogen und erworben sind, dann ist es auch möglich, uns selbst ein anderes Weltbild anzuerziehen. Auch hier ist Entwicklung möglich.

Die dritte Voraussetzung für Gesundheit ist seelisch-geistiger Natur. Hier geht es um Sinnerfahrung und Sinnorientiertheit. Es gibt viele Menschen, die es in ihrem Leben zu etwas gebracht haben. Sie haben Familie, berufliche Karriere, Wohlstand, Freunde, Bekannte und soziales Ansehen. Trotzdem sind sie nicht glücklich und zufrieden und können auch das, was ihnen fehlt, nicht in Worte fassen. Offenbar erreichen wir Glück und Zufriedenheit nur, wenn wir ein Ziel anstreben, wenn wir in irgendeiner Weise auf dem Weg sind. Um unser Leben als sinnvoll zu empfinden, brauchen wir Werte, an denen wir uns orientieren können und die wir verwirklichen möchten. Dabei sind Werte

etwas Wünschbares, etwas, das von der Mehrheit der Gesellschaftsmitglieder akzeptiert wird.

Was können wir nun konkret tun, um unsere Gesundheit zu erhalten?

Da Sie diesen Artikel lesen, gehören Sie offensichtlich zu denjenigen, die Initiative ergreifen und die Verantwortung für die eigene Gesundheit tatsächlich selbst übernehmen wollen. Kein Mensch ist total gesund oder total krank. Jedem ist es möglich, vorbeugend etwas zu tun, kleinen leistungsmindernden Befindlichkeitsstörungen des Alltags mit natürlichen Mitteln wirksam zu begegnen oder Begleiterscheinungen bzw. Folgen ernster Krankheiten besser in den Griff zu bekommen. Wichtig ist in allen Fällen, das Gesunde zu fördern und zu trainieren. Die besten Fähigkeiten verkümmern, wenn man sie nicht gebraucht. Erst, wenn wir uns herausfordern lassen und die Auseinandersetzung mit unserer Umwelt wagen, können wir unsere Fähigkeiten einsetzen und uns auch behaupten und letztendlich als Sieger hervorgehen.

- Unsere Muskulatur, unsere Knochensubstanz und unseren Kreislauf können wir stärken durch angemessene Bewegung und regelmäßiges Training. Der Aufenthalt an der frischen Luft gibt uns Sauerstoff und eine Vielfalt von Licht und Eindrücken. Temperaturreize ermöglichen uns, die Wärmeregulation unseres Körpers zu trainieren, außerdem wird dadurch das Immunsystem gestärkt und wir können in Stresssituationen gelassener reagieren.

- Wir leben in einer Gesellschaft, in der uns alle Nahrungsmittel ausreichend zur Verfügung stehen. Warum sollen wir uns dann mit einem schmalen Angebot begnügen, das wir uns selber auferlegen? Unsere Darmfunktion hat sich an pflanzlicher Nahrung herausgebildet und wir benötigen Ballaststoffe als Bestandteile der Nahrung. Nutzen wir doch die Früchte der Erde nach dem Motto: „Von allem etwas und von keinem zu viel.“ So können wir sicher sein, dass wir unseren Körper mit allem Notwendigen versorgen, ihn aber auch nicht mit Schadstoffen überschwemmen. Auf diese Weise kommen wir weg vom Kalorienzählen und von der Angst vor Umweltgiften und können unsere Nahrung mit Genuss zu uns nehmen.

- Jeden Tag wird von uns in Beruf, Familie und Gesellschaft sehr viel verlangt. Wir bemühen uns, den Anforderungen gerecht zu werden. Probleme treten auf, wenn es uns nicht mehr gelingt, uns auf uns selber zu besinnen. Deshalb ist es wichtig, sich jeden Tag einen gewissen Freiraum zu gönnen, wo man wieder zu sich selber findet, und wo man aus sich selbst wieder die Kraft schöpfen kann. Es gibt eine Menge an Entspannungsmöglichkeiten und für jeden ist etwas anderes gut. Es bleibt jedem überlassen, wie er oder sie wieder zu sich selber findet. Wichtig ist es, sich

herauszunehmen aus der Reizüberflutung, der wir zu jeder Tageszeit ausgesetzt sind. Wenig geeignet scheint hier das Fernsehen, da es den Blick, das Gehör und die Gedanken wieder auf bestimmte Ereignisse außerhalb fixiert. Die Augen schließen und die Seele baumeln lassen, die Gedanken kommen und gehen lassen ganz ohne Wertung führt zu wesentlich mehr Ausgeglichenheit, zu mehr Gelassenheit und zu mehr Kreativität im Alltag.

- Wir brauchen auch die ständige Herausforderung durch unsere soziale Umwelt und den täglichen Umgang mit anderen Menschen. Wer sich längere Zeit zurückzieht, verliert schnell seine Gewandtheit im Umgang mit anderen Menschen, wird scheu und misstrauisch. Knüpfen wir also Kontakte, gehen unter Menschen, feiern miteinander und diskutieren wir über „Gott und die Welt“. Damit trainieren wir unsere sozialen Fähigkeiten, unsere Kompetenz und bleiben leistungsfähig. Auch unseren Platz in der Gesellschaft können wir dadurch tagtäglich neu behaupten.

- Unsere momentane Einstellung zum Leben muß auch nicht für alle Zeiten gültig sein. Starres Denken bringt uns viele Konflikte und dadurch Probleme für die Gesundheit. Flexibilität im Umgang mit sich und mit den Mitmenschen erleichtert vieles und führt zu mehr Zufriedenheit. Die Wertorientierung erleichtert zudem das ganze Leben. Die Verwirklichung schöpferischer Werte liegt im menschlichen Tun, das vom Einzelnen als sinnvoll erlebt wird und auch den Interessen der Gemeinschaft entspricht. Versuchen wir auch, Schönes zu erleben und das, was wir erleben, als schön zu empfinden. Wenn wir morgens aus dem Haus gehen und Unheil erwarten, werden wir auch Unheil erleben. Wir können uns den ganzen Tag ärgern, verpflichtet sind wir aber nicht dazu. Ändern wir also unsere Einstellung, und die Alltagsprobleme und auch Extremsituationen werden weniger belastend sein.

- Wohlfühlen und Gesundheit sind Zauberwörter für alle Menschen. Wenn man sich wohlfühlt, können einem die Schwierigkeiten des Lebens weniger anhaben; man ist stark und widerstandsfähig und kann auch anderen Menschen Kraft und Halt geben. Das Kneipp-Gesundheitsprogramm mit dem Fundament der Lebensordnung und den darauf basierenden Elementen der Wasseranwendungen, der Bewegung, der Ernährung und der Heilkräuter sieht den Menschen in einer ganzheitlichen Sicht und weist einen ganz einfachen Weg, um sich rundum wohl zu fühlen.

Wollen wir also nun wirklich etwas für unsere Gesundheit tun, dann sollten wir anpacken. Eines ist sicher: es lohnt sich. Und zum Anfangen ist es nie zu früh und nie zu spät – es ist immer höchste Zeit.

*Rosa Wallner, Mutter und Großmutter, Gesundheitspädagogin SKA im Bereich Entspannung und Lebensordnung, Stresspräventionstrainerin, Kräuterpädagogin
Oktober 2016*