

# Gesundheit im Fokus

Der Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky entwickelte das Modell der **Salutogenese**, die eine Alternative zur Pathogenese darstellt. Grundlage ist die Kohärenz, ein Gefühl der Übereinstimmung mit dem eigenen Leben.

**D**ie Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte bereits im Jahr 1946 Gesundheit als Zustand des völligen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Auch im Jahr 1980 machte die WHO in der Ottawa Charta auf die Bedeutung

der Gesundheitsförderung aufmerksam: „Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in der Lage ist, selbst Entscheidungen zu fällen und man Kontrolle auf die eigenen Lebensumstände ausübt.“ Gesundheitsförderung zielt also darauf ab, den Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen.

**Umorientierung** Gesundheit wird damit also nicht mehr nur als Abwesenheit von Krankheiten definiert, sondern das ganzheitliche Verständnis, bei dem auch körperliche, seelische und soziale Aspekte berücksichtigt werden, rückt in den Vordergrund. Es hat ein Umdenke stattgefunden – weg von der Vermeidung von Krankheiten und hin zur Gesundheitsförde-

rung. Die Entstehung von Gesundheit rückt dadurch mehr und mehr in den Fokus.

**Salutogenese** In den 1970er Jahren rief der amerikanisch-israelische Soziologe Aaron Antonovsky die Idee der Salutogenese ins Leben und betrachtete die Faktoren, die zur Gesunderhaltung beitragen. Der Begriff Salutogenese beinhaltet die Fragestellung, wie Gesundheit entsteht und wie man diese am besten bewahren kann. Die Suche nach den Ursachen von Krankheiten fällt unter die Pathogenese, während die Salutogenese die Wissenschaft über die Entstehung der Gesundheit darstellt.

Einige Menschen erhalten ihren Gesundheitszustand trotz erlebter Risiken, wie Antonovsky im Jahre 1970 aufgrund der Ergebnisse seiner Studie feststellte. Die Untersuchung befasste sich mit dem Thema, wie Frauen verschiedener ethnischer Gruppen sich an das Klimakterium anpassten. Es nahmen auch weibliche Personen teil, die einen Aufenthalt in einem Konzentrationslager überlebt hatten. Davon wiesen immerhin 29 Prozent der Betroffenen eine gute psychische Gesundheit auf. Wie konnte es sein, dass sie trotz der widrigen Lebensumstände positiv aufgestellt und gesund waren? Wie schafften es Holocaust-Überlebende, wieder in Balance zu kommen? Die Frage sollte demnach nicht lauten: Warum werden wir krank? Sondern: Warum bleiben wir gesund?

**Im Einklang mit dem eigenen Leben** Das Kohärenzgefühl ist nach Antonovsky für die Salutogenese von zentraler Bedeutung. Darunter fallen die zunächst abstrakt klingenden Begriffe „Verstehbarkeit“, „Handhabbarkeit“ sowie „Be-



© Rawpixel / iStock / Getty Images

deutsamkeit“. Die Verstehbarkeit ist die Fähigkeit, Reize und Geschehnisse zu erklären und in das eigene Leben einzuordnen. Das Ausmaß der Wahrnehmung der eigenen Ressourcen entspricht der Handhabbarkeit, also der eigenen Handlungsfähigkeit. Ist der Faktor Bedeutsamkeit hoch ausgeprägt, wird das Leben als emotional sinnvoll wahrgenommen. Personen, die auch in schwierigen Situationen einen Lebenssinn finden, schöpfen daraus viel Energie.

**Alles hängt zusammen** Gesundheit und Krankheit stellen nach Antonovsky zwei gegensätzliche Pole dar, die miteinander in Verbindung stehen. Der aktuelle Gesundheitszustand kann sich auf einem bestimmten Punkt zwischen diesen Extremen befinden, wobei es wünschenswert ist, dass er in Richtung „Gesundheit“ tendiert. Es gibt verschiedene Faktoren, von welchen Gesundheit und Krankheit abhängen – sie sind genetischer, psychologischer oder biologischer Natur. Doch auch der Lebensstil spielt eine große Rolle, ebenso wie familiäre und soziale Aspekte. Die Nutzung der eigenen Ressourcen hilft dabei, die eigene Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

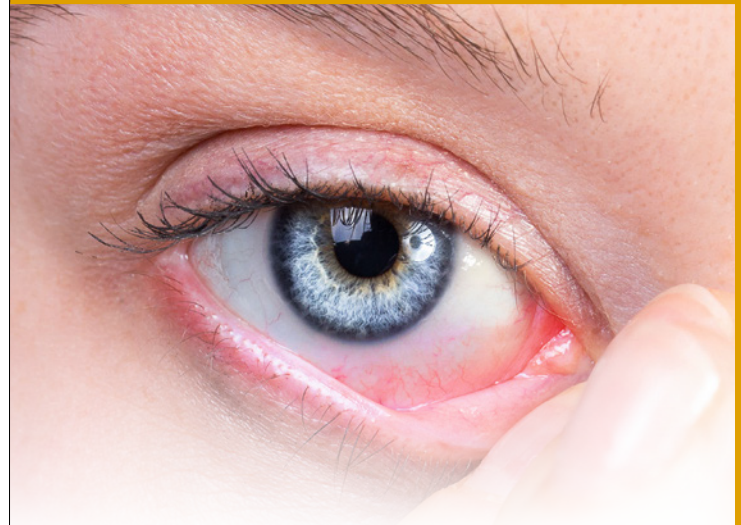
**Kann dieser Ansatz in der gegenwärtigen Situation der Pandemie helfen?** Ein Fokus im Umgang mit dem Coronavirus liegt sicher auf den Gefahren einer Infektion und den entsprechenden Schutzmaßnahmen, die natürlich sehr wichtig sind. Vieles ist in den letzten Monaten notwendigerweise zum Stillstand gekommen. Dennoch ist das alleinige Warten auf bessere Zeiten keine Option, denn dies kann auch in einer Passivität münden.

Sie haben als PTA oder Apotheker die Möglichkeit, Kunden im Beratungsgespräch durch wertvolle Tipps im Umgang mit der Pandemie und den Einschränkungen dadurch zu unterstützen. Es ist in dieser Zeit sinnvoll, sich auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist. Zu zweit oder mit der Familie ist es beispielsweise erlaubt, sich auf einen Spaziergang zu begeben und sich auf intensive Gespräche sowie auf die Schönheit der Natur zu besinnen. Ihre Kunden sollten sich nicht die Frage stellen: „Wann ist es endlich vorbei?“ Sondern: „Wie kann ich meine Aktivitäten unter diesen Bedingungen gestalten?“ Außerdem tut es gut, Dinge zu erledigen, für die man sonst keine Zeit findet, wie etwa das Ausmisten der Wohnung oder ein gründlicher Hausputz. Manche Leute beginnen zu malen oder machen wieder mehr Sport.

Generell fällt es leichter, sich mit der Situation abzufinden, wenn man die Pandemie akzeptiert anstatt sie kleinzureden oder gar in Verschwörungstheorien zu versinken. Gegen eine Sache anzukämpfen, die man nicht ändern kann, verschwendet unnötig Energie. Akzeptieren heißt, das Steuer in die Hand zu nehmen und das Beste aus der jetzigen Situation zu machen. Aus Sicht der Salutogenese ist es von Bedeutung, dass man dem Infektionsgeschehen nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern mit dem Lebens- und Umgangsstil Einfluss nehmen kann. Beim Befolgen der Hygieneregeln ist keine Ansteckung zu erwarten, daher müssen Ihre Kunden nicht aufgrund des „Corona-Monsters“ in eine Angst- und Schockstarre fallen. Helfen Sie Ihnen dabei! ■

Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin

# GESTRESSTE AUGEN AM BILDSCHIRM?



Bei Bildschirmnutzung<sup>1</sup> blinzeln wir viel weniger!

» Vorzeitige Verdunstung der Tränenflüssigkeit

» Trockene Augen

Augenblinzeln vor dem Bildschirm

**3-4**  
mal pro Minute

Augenblinzeln normal

**15**  
mal pro Minute

## EVOTEARS® Augentropfen



✓ Einzigartiger<sup>2</sup> Verdunstungsschutz

✓ Wie Balsam für trockene Augen



<sup>1</sup> z. B. PC, Smartphone, Tablet

<sup>2</sup> aufgrund Perfluorhexyloctan und Wasserfreiheit