



Salutogenese



Salut -o- genesse

Gesundheit -s- Entwicklung
Salutogenese



Übersicht:

- 1. Definition „Gesundheit“**
- 2. Salutogenese vs. Pathogenese**
- 3. Exkurs: Prävention**
- 4. Theoriemodell von Antonowski**
- 5. Faktoren für ein gesundes Leben**
 - 1. Körperliche Faktoren**
 - 2. Seelisch-geistige Faktoren**
 - 3. Faktoren der sozialen Ungleichheit**



Definition „Gesundheit“

Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation

„ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

(„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“)



Definition „Gesundheit“

Weitere Definitionen

Nach dem Soziologen **Parsons**:

Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben für die es sozialisiert (Sozialisation = Einordnungsprozess in die Gesellschaft, Normen- und Werteübernahme) worden ist.

Nach **Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie** (1997):

Gesundheit wird als mehrdimensionales Phänomen verstanden und reicht über den „Zustand der Abwesenheit von Krankheit“ hinaus.

Nach **Krohwinkel**:

Krankheit und Gesundheit sind „dynamische Prozesse“, die für die Pflege als Fähigkeiten und Defizite erkennbar sind. (Krohwinkel identifiziert Wohlbefinden und Unabhängigkeit als subjektiv empfundene Teile der Gesundheit.)



Definition „Gesundheit“

Eine **pflegerische Definition** von Gesundheit:

Gesundheit bedeutet eine zufriedenstellende Entfaltung von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in den Aktivitäten des Lebens.

Aus der **Entwicklungspsychologie**:

Hurrelmann (1997) definiert Gesundheit als:

„Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“



Salutogenese vs. Pathogenese

Pathos (griech.) → erdulden, erleiden
im 17. Jh. → „Leiden(schaft)“

„Salutogenese“

(abgeleitet von lat. *salus*, was Gesundheit, Wohlbefinden bedeutet)

ist ein **medizinisches Präventionskonzept** der Faktoren zur Entstehung (Genese) und Erhaltung von Gesundheit.

Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe **Aaron Antonovsky** (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1970er Jahren als komplementären Begriff zu Pathogenese. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit kein Zustand, sondern als Prozess zu verstehen.



Exkurs: Prävention

Prävention hat viel mit Salutogenese zu tun!

Man unterscheidet:

Primäre Prävention → Impfung

Sekundäre Prävention → Früherkennungsuntersuchungen

Tertiäre Prävention → Rückfallprophylaxe

Präventionswissen setzt Störungswissen voraus!



Theoriemodell

Antonovsky wertete 1970 eine Erhebung über die Anpassungsfähigkeit von Frauen verschiedener ethnischer Gruppen an die Menopause aus. Eine Gruppe war 1939 zwischen 16 und 25 Jahre alt gewesen und hatte sich zu dieser Zeit in einem nationalsozialistischen Konzentrationslager befunden. Ihr psychischer und körperlicher Gesundheitszustand wurde mit der einer Kontrollgruppe verglichen. Der Anteil der in ihrer Gesundheit nicht beeinträchtigten Frauen betrug in der Kontrollgruppe 51 %, im Vergleich zu 29 % der KZ-Überlebenden. Nicht der Unterschied an sich, sondern die Tatsache, dass in der Gruppe der KZ-Überlebenden 29 % der Frauen trotz der unvorstellbaren Qualen eines Lagerlebens mit anschließendem Flüchtlingsdasein als (körperlich und psychisch) ‚gesund‘ beurteilt wurden, war für ihn ein unerwartetes Ergebnis.



Theoriemodell

Diese Beobachtung führte ihn zu der Frage, welche Eigenschaften und Ressourcen diesen Menschen geholfen hatten, unter den Bedingungen der KZ-Haft sowie in den Jahren danach ihre (körperliche und psychische) Gesundheit zu erhalten - allgemein:

Wie entsteht Gesundheit?

So brachte Antonovsky die Frage nach der Entstehung von Gesundheit in die Wissenschaft ein – im Gegensatz, aber auch in Ergänzung zur pathogenetischen Fragestellung der Schulmedizin. Antonovsky entwickelte die Salutogenese als ein

Konzept der Entstehung von Gesundheit.



Theoriemodell

Ins Zentrum seiner Antwort stellt Antonovsky einen 'sense of coherence SOC' einen 'Sinn für Kohärenz' / ein 'Kohärenzgefühl'.

„Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß eine Person ein durchdringendes, dynamisches Gefühl des Vertrauens darauf hat, dass

+ die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;

+ die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen, die diese Stimuli stellen;

+ diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.“



Theoriemodell

Das Kohärenzgefühl wird nach Antonovsky von drei Komponenten gebildet:

der **Verstehbarkeit**,
dem **Gefühl von Bedeutsamkeit** und
der **Handhabbarkeit** (als subjektive Größen bzw. Fähigkeiten).

Um dieses Kohärenzgefühl (*Sense of Coherence, SOC*) zu messen, hat er einen 'Fragebogen zur Lebensorientierung' mit 29 Items entwickelt, der nach der Ausprägung dieser drei Komponenten fragt.



Theoriemodell

Gesundheit und Krankheit sind sowohl von Subjektivität geprägte Erlebnisse als auch von objektiven Faktoren bedingte Zustände, deren Ausprägung auf Gesundheits-Krankheits-Kontinuen gedacht werden kann.

Bei jedem Menschen können wir gesunde und kranke Aspekte feststellen, solange er lebt.

Die moderne Schulmedizin würde sagen:

„Ganz gesunde Menschen gibt es nicht – es gibt nur nicht ganz gründlich untersuchte“.

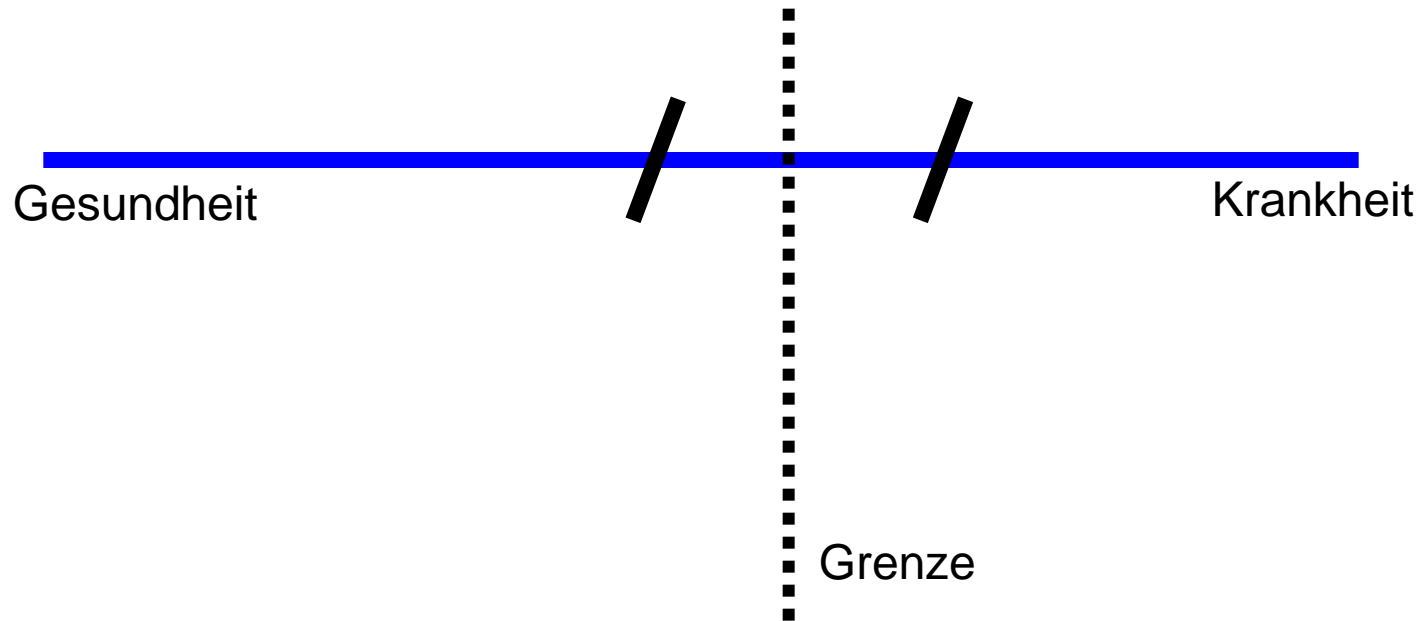
Jeder kann auf einem Kontinuum lokalisiert werden und ist damit nicht entweder gesund oder krank, sondern immer sowohl gesund als auch krank - mehr oder weniger gesund.

Antonovsky betont, dass Gesundheit ein mehrdimensionales Geschehen ist und stark mit den sozialen und kulturellen Kontexten verbunden ist. Allerdings meint er, dass seine Messung des SOC und der Zusammenhang zur Gesundheit unabhängig von Kultur und Geschlecht sei.



Theoriemodell

Gesundheit bzw. Krankheit als Kontinuum:





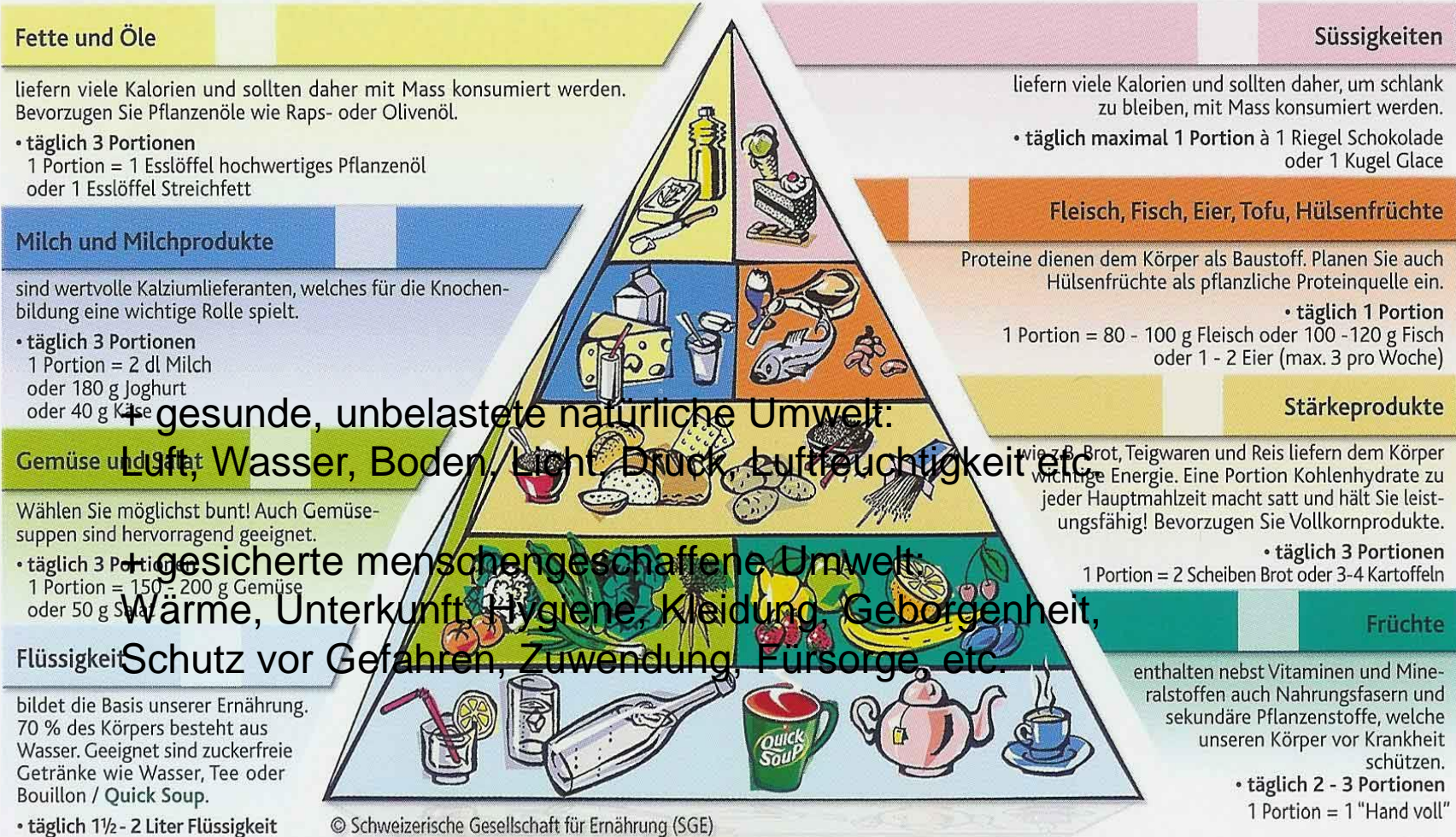
Faktoren für ein gesundes Leben

Folgende Faktoren können förderlich für ein gesundes Leben sein:

- **Körperliche Faktoren**
- **Seelisch-geistige Faktoren**
- **Faktoren der sozialen Ungleichheit**

Wie würde Ihre Ernährungspyramide aussehen?

Schreiben Sie dazu die Anzahl der Portionen, die Sie täglich von der jeweiligen Produktkategorie zu sich nehmen in das jeweilige Kästchen und vergleichen Sie Ihre Werte mit den Idealangaben. Daraus erkennen Sie sofort, wo bei Ihnen noch Verbesserungspotential liegt!





Faktoren für ein gesundes Leben

- + intakte soziale Beziehungen z. B. ein Freundeskreis und gute Beziehungen zu Arbeitskollegen
- + Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit
- + selbstbestimmte körperliche Bewegung und Betätigung (Sport, Spiel, Arbeit)
- + genug Schlaf, Zeiten der Anspannung sowie der Entspannung, Ruhe und Erholung, keine Hetze und Stress vermeiden
- + eine erfüllte Sexualität mit sich oder anderen Menschen, oder dessen gelungene Sublimation
- + der Gesundheit förderliche Arbeitsbedingungen, keine dauernde Über- oder Unterforderung.



„10 Goldene Schlafregeln“

1. Viel frische Luft
2. Kein Fernsehen
3. Ideale Schlaftemperatur
4. Luftfeuchtigkeit
5. Leichte Bettwäsche
6. Keine Kalorienbomben
7. Nur müde ins Bett
8. Bei Unruhe wieder aufstehen
9. Entspannungsübungen machen
10. Schlummertrunk





Faktoren für ein gesundes Leben

Seelisch-geistige Faktoren

Geliebt sein und selbst lieben können:

Lebenspartner, Kinder, Familie, Mitmenschen
Freundlichkeit, Kontaktfähigkeit, soziale Kompetenz

Selbstachtung, Selbstvertrauen:

Erfolg und Anerkennung: Bestätigung, Arbeitsklima,
Kritik und Lob (Feedback).

Sicherheit:

Gefühl der Geborgenheit, Religion bzw. Lebenssinn
Mindest-Sicherheit, die Nahrung, die Kleidung, das Wohnen betreffend
Sicherheit der politischen und wirtschaftlichen Verhältnisse
doch gewisse Spannung ist notwendig, sonst versinkt man in Lethargie.



Faktoren für ein gesundes Leben

Freiheit:

Gestaltungsmöglichkeiten, auch für das eigene Leben; lohnende Ziele
Möglichkeit zur Artikulation, Gedankenfreiheit, Redefreiheit
Berufs- und Partnerwahl
Kreativität: schöpferische Betätigung und Spiel.

Verbundenheit:

zum Partner, zu Freunden und zu anderen
Konfliktfähigkeit und Bereitschaft zur Versöhnung
Erlebnisse mit Erinnerungswert.



Faktoren für ein gesundes Leben

Faktoren der sozialen Ungleichheit

Privilegierte Schichten sind in Deutschland eindeutig gesünder und haben eine längere Lebenserwartung als Menschen, die über geringere Bildung, Einkommen und Berufsstatus verfügen.

Die Gründe dafür liegen in:

- + Unterschieden in den gesundheitlichen Belastungen (z. B. Belastungen am Arbeitsplatz)
- + Unterschieden in den Bewältigungsressourcen (z. B. Unterstützung)
- + Unterschieden in der gesundheitlichen Versorgung (z. B. Arzt-Patient-Kommunikation).

Diese Faktoren führen wiederum zu Unterschieden beim Gesundheits- und Krankheitsverhalten (z. B. Ernährung, Rauchen) und insgesamt zu einer *gesundheitlichen Ungleichheit*.

Faktoren für ein gesundes Leben sind also auch sozialpolitischer Art.



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**