

DAS STREBEN NACH GESUNDHEIT

04. Jänner 2010

DIE RADIODOKTOR-INFOMAPPE

Ein Service von:

ORF

A-1040 Wien, Argentinierstraße 30a

Tel.: (01) 50101/18381

Fax: (01) 50101/18806

Homepage: <http://oe1.ORF.at>

Österreichische Apothekerkammer

A-1091 Wien, Spitalgasse 31

Tel.: (01) 404 14-600

Fax: (01) 408 84 40

Homepage: www.apotheker.or.at

Gesundheitsressort der Stadt Wien

A-1082 Wien, Rathaus

Homepage: www.wien.at

RADIODOKTOR – MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Die Sendung

Die Sendereihe „Der Radiodoktor“ ist seit 1990 das Flaggschiff der Gesundheitsberichterstattung von Ö1. Jeden Montag von 14.20 bis 15.00 Uhr werden interessante medizinische Themen in klarer informativer Form aufgearbeitet und Ö1-Hörerinnen und -Hörer haben die Möglichkeit, telefonisch Fragen an das hochrangige Expertenteam im Studio zu stellen.

Wir über uns

Seit September 2004 moderieren Univ.-Prof. Dr. Manfred Götz, Univ.-Prof. Dr. Karin Gutiérrez-Lobos, Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger und Dr. Christoph Leprich die Sendung.

Das Redaktionsteam besteht aus Walter Gerischer-Landrock, Mag. Nora Kirchschrager, Uschi Mürling-Darrer, Mag. Paul Lohberger, Dr. Doris Simhofer und Dr. Christoph Leprich.

Das Service

Seit dem 3. Oktober 1994 gibt es das, die Sendereihe flankierende, Hörserservice, das auf größtes Interesse gestoßen ist.

Unter der Wiener Telefonnummer 50 100 ist „Der Radiodoktor“ mit Kurzinformationen zur aktuellen Sendung die ganze Woche per Tonband abrufbar. Die zu jeder Sendung gestaltete Infomappe mit ausführlichen Hintergrundinformationen, Buchtipps und Anlaufstellen komplettiert das Service und stellt in der Fülle der behandelten Themen eigentlich bereits ein kleines Medizin-Lexikon für den Laien dar.

Die Partner

Ermöglicht wird die Radiodoktor-Serviceleiste durch unsere Partner: das Gesundheitsressort der Stadt Wien und die Österreichische Apothekerkammer. An dieser Stelle wollen wir uns ganz herzlich bei unseren Partnern für die Zusammenarbeit der letzten Jahre bedanken!

Wir bitten um Verständnis, dass wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit in dieser Infomappe zumeist auf die weiblichen Endungen, wie z.B. PatientInnen, ÄrztInnen etc. verzichtet haben.

DAS STREBEN NACH GESUNDHEIT: ZWISCHEN WOHLBEFINDEN UND STRESS

Mit Univ.-Prof. Dr. Manfred Götz

4. Jänner 2010, 14.03 Uhr, Ö1 (WH v. 24.8.2009)

Redaktion und Infomappe: Mag. Paul Lohberger

INHALTSVERZEICHNIS

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN, STRESS?	7
Trennung von Körper und Geist	7
Wie geht's? - Kultur & Gesundheit	8
WAS IST GESUNDHEIT?	9
Offizielle Definition der WHO	9
Ist gesundheitsorientiertes Verhalten immer gesund?	9
Überangebot und Pflichtbewusstsein	10
Konkrete Fragen	10
GESUNDHEITSFÖRDERUNG	10
Die Grundversorgung	10
Mehr Gesundheitsberatung	11
Das Konzept der Salutogenese	11
Das Individuum in der Statistik	12
Mehr Selbstverantwortung	12
Gesundheit – der Markt boomt	13
AKTIVE PRÄVENTION	13
Wie kann Gesundheit erhalten werden?	13
Kaum zu definieren: Gesunde Ernährung	13
Studien: Schwierig	14
Absolute Regeln: Unseriös	14
Sinnvolle Gesundheitsmassnahmen	15
Bewegung versus Sport	15
Wohlbefinden als Maß und Ziel	15
METHODEN & MODEN	16
Kuren versus Wellness	16
Kuren richten sich nach medizinischen Grundsätzen	16
Kurerfolge werden evaluiert	17
Aktivitäten nach einer Kur	17
HEILSAME EXOTIK?	17
Der Blick in andere Kulturen	17
Die Definition von Krankheit	18
Sichtweisen von Gesundheit im gesellschaftlichen Zusammenhang	18
Gesundheit im fernen Osten	19
Kritik an der Adaption	19

Im Einklang mit sich selbst?	19
GESUNDHEIT, PSYCHE, WOHLBEFINDEN	20
Medizinische Psychologie und Gesundheitspsychologie	20
Stress durch Gesundheitsaktivitäten	20
Gesundheit individuell erreichen	21
FAZIT	22
Ein paar Denkanstöße unserer Experten:	22
BUCHTIPPS & STUDIEN	24
ANLAUFSTELLEN	25
QUELLEN UND LINKS	26
ADRESSEN	27

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN, STRESS?

Die Trennung von Körper und Geist ist eine Grundidee unserer Kultur und zwar schon seit den alten Griechen. Ihre Philosophen stellten den „schönen Geist“ über die vergängliche Schönheit des Körpers - die „inneren Werte“ wurden zum Thema. Als in der frühen Neuzeit die Gelehrten an die Antike anknüpfen wollten, wurde die Vorstellung geprägt, dass man gerade als kultivierter und gebildeter Mensch auf seinen Körper und dessen Bedürfnisse achten sollte. Psychische und physische Gesundheit gehen Hand in Hand, zugleich definiert „mens sana in corpore sano“ Körper und Geist als separate Einheiten.

TRENNUNG VON KÖRPER UND GEIST

Diese Philosophie bildete über Jahrhunderte die Basis der abendländischen Naturwissenschaften und führte im Zeitalter der Vernunft zum technischen Blick auf die Natur. Auch der eigene Körper sollte funktionieren und bekam nur mehr dann Aufmerksamkeit, wenn er dies nicht tat.

Parallel gab es freilich zu jeder Zeit andere Ansätze, die gegen diese Hauptrichtung steuerten - in der Volksmedizin etwa - oder solche, die im heutigen Sinne „ganzheitlich“ zu nennen wären.

Vereinzelte Mediziner suchten auch explizit nach Ursachen psychischer Erkrankungen. Ein allgemeines Umdenken setzte jedoch erst ein, als die Psychoanalyse den Geist zum großen medizinischen Thema machte.

Mittlerweile ist das Zusammenspiel von physischen und psychischen Faktoren gut untersucht, wissenschaftliche Konzepte wie die Salutogenese (siehe S. 10) gehören zum Standard.

Verschiedenste Disziplinen beschäftigen sich mit den Wechselwirkungen von Körper und Geist, wie beispielsweise die Medizinische Psychologie, die Psychosomatik oder auch die Gesundheitspsychologie.

Die Trennung von Körper und Geist bleibt jedoch Teil unserer Kultur, sie zeigt sich in immer neuen „Patentrezepten“, die körperliche Gesundheit auf Fitness, Ernährung und

jugendliches Aussehen reduzieren (also die „äußeren Werte“ betonen und scheinbar die Ideen der Antike auf andere Weise revidieren wollen). Diese Konzepte konzentrieren sich auf körperliche Phänomene, eine geistige Dimension fehlt in der Regel.

WIE GEHT'S? - KULTUR & GESUNDHEIT

In früheren Zeiten - wie denen des europäischen Mittelalters - und auch heute noch in vielen Ländern der Welt, war und ist das Streben nach Gesundheit schlicht kein Thema: Die meisten Menschen leben einfach, körperliche Arbeit bestimmt den Alltag, die Ernährung stillt im Optimalfall den Hunger. Auch heute gilt vor allem letzteres für große Teile der Weltbevölkerung. Trotzdem oder gerade deswegen hört man immer wieder von Menschen auf einer fernen Insel, in einem abgelegenen Tal oder hoch in den Bergen, die gesund bleiben und besonders alt werden, obwohl ihr Leben hart und entbehrungsreich ist.

Zum aktiven Streben nach Gesundheit und der Suche nach der besten Methode bleibt den meisten Menschen keine Zeit, trotz allem hat die Gesundheit zentrale Bedeutung. Man betet seit jeher um ein gesundes und langes Leben, wünscht sich beim Zutrinken wie zu diversen Anlässen gegenseitig Gesundheit.

Wohlbefinden als weitere Dimension der Gesundheit ist dennoch kein Luxusproblem. „Wie geht es Dir/Ihnen?“ fragt nach dem Befinden nicht nur auf körperlicher Ebene. In manchen Kulturen gilt es als unhöflich, diese Frage nicht zu stellen. Je enger die Beziehung, desto offener wird die Antwort ausfallen.

„Mir geht's gut/schlecht...“ bezieht sich nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden, doch alltägliche Wehwehchen („habe heute Kopfweg“, „habe Angst, dass ich krank werde“, Sportverletzungen etc.) taugen allemal zum Smalltalk, wenn das Wetter nichts hergibt.

Unter Freunden kann die Antwort auf die Frage „wie es geht“ weiterführen - zum Stress in der Arbeit oder in der Beziehung.

WAS IST GESUNDHEIT?

Offizielle Definition der WHO

Die WHO definiert Gesundheit folgendermaßen: Gesundheit ist der *„Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“*.

Gesundheit geht quasi amtlich weit über die körperliche Dimension hinaus. Gerade deswegen ist es umso schwerer, Wege zur Gesundheit zu finden, die für alle Menschen gleiche Gültigkeit besitzen.

Von der Differenzierung der Gesundheit jenseits der rein körperlichen Ebene zum Streben nach Gesundheit als Lebensinhalt scheint es ein weiter kultureller Weg. Wie schon angedeutet, kommen moderne, modische Gesundheitsrezepte auch nicht immer über physische Faktoren wie Ernährung und Fitness hinaus.

Dass Gesundheit viel weiter reicht, hat die WHO definiert. Viele Mittel und Wege führen zu diesem Idealzustand. Gesundheit kommt nicht durch das Erfüllen von ein paar Grundregeln zustande, sondern vielmehr durch ein Zusammenspiel von Faktoren, die neben tatsächlichen Aktivitäten auch kontemplative Verhaltensweisen wie Selbstreflexion erfordern.

Die Leistungsgesellschaft suggeriert in vielen Bereichen, dass alles durch aktives Tun zu erreichen ist, am besten soll der Umfang der Tätigkeit messbar sein. „Am Ende des Tages“ wird Bilanz gezogen, wie lang man im Fitnessstudio war oder wie wenige Kalorien man zu sich genommen hat. Gesundheit ist jedoch eine komplexe Qualität des Lebens, die sich nicht auf Teilaspekte reduzieren lässt.

Ist gesundheitsorientiertes Verhalten immer gesund?

Viele Menschen sind bereit, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Sie werden von einer Flut von Informationen überrollt, die aus den Massenmedien auf sie einströmt.

Viele Ratgeber konzentrieren sich auf einen Teilaspekt der Ernährung, da Gesundheit in engem Zusammenhang mit Idealgewicht und schlanker Figur gesehen wird. „Gesund & schön auf einen Schlag mit Diät X“ liegt da als Patentrezept nahe. Tatsächlich spielt die bewusste Ernährung eine große Rolle in der Gesundheit, andere Faktoren sind aber ebenso wichtig. Medizinisch gesunden Ernährungskonzepten stehen viele Diäten gegenüber, die missionarisch beworben werden, jedoch weder gesund, noch nachhaltig wirksam sind.

Ähnlich verhält es sich mit der Fitness: Kein Mediziner wird den Wert der Bewegung für die Gesundheit bestreiten, keiner fordert, dass man deswegen zur beruflichen Belastung noch den Trainingsplan eines Leistungssportlers umsetzt und sich dabei

ernährt wie ein Einsiedler. Trotzdem füllen derartige Ideen regelmäßig Buchregale und Massenmedien.

Überangebot und Pflichtbewusstsein

Nach der Arbeit sollen wir ins Fitnessstudio hetzen und uns ständig mit Diätplänen befassen. Ein eigener Magazinmarkt versorgt Frauen und Männer geschlechtsspezifisch mit einschlägigen Tipps und Bildern von schönen, gesunden Menschen. Ob im Geiste des Lifestyles oder im Dienste von Arbeitswelt und Gesundheitssystem - man findet sich in einem Netz von Pflichten gefangen. Das Erreichen und Erhalten der Gesundheit kann den Menschen ohne Unterbrechung beschäftigen. Gesundheit ist zum Geschäftsfeld geworden, dessen Markt unsichere Zeitgenossen mit seinem Überangebot stressen kann: Man will sich richtig verhalten, weiß aber nicht, wie.

Konkrete Fragen

Gesundes Verhalten: Ja – aber wie?

- Kann der Druck, gesund sein zu müssen, tatsächlich ungesunde Ausmaße annehmen?
- Wie hängen objektive Gesundheit und subjektives Wohlbefinden zusammen?

Seit dem Frühjahr 2009 beschäftigten sich die Sendungen „Radiodoktor – Medizin und Gesundheit“ und das Radiodoktor Gesundheitsmagazin kritisch mit dem „Fetisch Gesundheit“.

Die Annahme: Unsere Gesellschaft stilisiert die Gesundheit zum Selbstzweck.

Gesundheit und Wohlbefinden sind nicht mehr dasselbe.

In der Sendung vom 23. August 2009 haben wir Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Disziplinen zur Definition von Gesundheit und Wohlbefinden befragt, zu gesundem Verhalten und zu Trends, die durch die Medien geistern. Die Antworten sind keine Patentrezepte, sondern Orientierungshilfen durch den Dschungel der Ratschläge und Verpflichtungen.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Grundversorgung

Dem modernen westlichen Gesundheitswesen liegt die Idee von Public Health, zugrunde. Der individuellen Gesundheit und Versorgung wird ein gesamtgesellschaftliches Konzept gegenüber gestellt. Es soll nicht nur medizinisch versorgt und vorgesorgt werden, sondern die Einzelperson ist sich, durch öffentliche

Aufklärung und Schulung, ihrer individuellen Risiken bewusst und weiß, wie man langfristig gesund bleibt und lebt – das ist freilich ein Idealbild.

In der Praxis ist die Basis der medizinischen Versorgung nach wie vor die Allgemeinmedizin. Univ.-Prof. Dr. Manfred Maier leitet die entsprechende Abteilung an der Medizinischen Universität Wien und gab uns als Experte Auskunft. Die Allgemein- und Familienmedizin ist zugleich Zentrum für Public Health. Manfred Maier meint, dass eine Überbewertung der Gesundheit grundsätzlich nicht möglich wäre.

In diesem Sinne müsse Public Health, wortwörtlich übersetzt mit die „öffentliche Gesundheit“, über die kommunale Ebene zum Bürger kommen.

Mehr Gesundheitsberatung

Der erste Ansprechpartner im Bereich Gesundheit seien die Allgemeinmedizinerinnen und Allgemeinmediziner. Diese sollen ihre Patientinnen und Patienten von Sinn und Unsinn unterschiedlicher Behandlungsmethoden und Trends überzeugen.

Aber wie wird der Arzt zum Motivator und Animateur des gesunden Verhaltens? Die Schulmedizin der Vergangenheit führte von positivistischer Wissenschaft direkt in die Technisierung der Medizin. An deren Höhepunkt stand die Messbarkeit über dem persönlichen Befinden - scheinbar objektive Daten konkurrierten mit dem individuellen Befinden des Patienten und der Arzt-Patient-Kommunikation.

DAS KONZEPT DER SALUTOGENESE

In der derzeitigen Konzeption von Public Health spielt die Salutogenese eine wichtige Rolle. Aaron Antonovsky entwickelte diese Idee in den 1970er Jahren und bezog sich wieder stärker auf den Menschen in seiner individuellen Situation.

Die pathogenetische Herangehensweise (die sich ausschließlich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten beschäftigt) gleicht im Bild von Antonovsky dem Versuch, Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss zu retten, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können.¹

Niemand ist jemals völlig krank oder völlig gesund. Die Salutogenese sucht den Zugang über die Gesundheit und nicht über die Krankheit und deren Heilung. Bei der Salutogenese sollen aus der Sicht der Gesundheitssituation jene Aspekte identifiziert

¹ Vgl. „Resilienz – Wenn die Psyche Kraft verleiht“; „Medizin und Gesundheit“ (Sendung und Infomappe) vom 26. Jänner 2009; Redaktion Sabine Fisch

werden, die individuell machbar und verständlich sind, die der Patient in seiner Priorität entsprechend bewertet, dass er sich danach richtet.

Im Krankheitsfall schöpft man Kraft aus dem, was gesund ist, im gesunden Zustand bedenkt man krankmachende Lebensaspekte und versucht, sie zu minimieren.

Univ.-Prof. Dr. Manfred Maier: *„Die Salutogenese soll der Pathogenese die andere Hälfte des halbvollen oder halbleeren Glases entgegensetzen.“*

DAS INDIVIDUUM IN DER STATISTIK

Über lange Zeit hinweg erhob die Medizin Durchschnittswerte aus der Masse der Bevölkerung und maß dann beim einzelnen Patienten die Abweichungen vom Durchschnittswert. Später setzte man Zielwerte fest, wie Blutdruck- oder Cholesterinwerte, die im Sinne der Gesundheit erreicht werden mussten.

Nun sucht man nach individuell machbaren Werten, die jemand erreichen kann und vertraut dabei auf die Autonomie des Patienten. Das betrifft alle Dinge, die mit dem individuellen Lebensstil zu tun haben. Der Patient entscheidet, ob er zum Arzt geht, der Arzt kann ihm nur raten. Was er danach tut, entscheidet letztendlich der Patient. Der Zugang zum gesunden Verhalten ist hier durchaus realistisch: Niemand geht davon aus, dass sich jede/r Einzelne ständig 100-prozentig gesund verhält. Ein entsprechendes Bewusstsein jedoch wird auf Dauer die gesamte Gesellschaft gesünder machen.

Mehr Selbstverantwortung

Die Salutogenese will Patientinnen und Patienten durch Einsicht und Machbarkeit motivieren, der Arzt wird der animateur des gesunden Verhaltens – Druck übt er keinen aus. Die medizinische Ausbildung beginnt freilich nach wie vor bei der Pathogenese, also bei Krankheiten, ihren Ursachen und Symptomen. Die Allgemeinmediziner sollen dann die Gesamtkonzepte der Gesundheit von Public Health bis Salutogenese vermitteln, wobei ein modischer Gesundheitsdruck bei dieser Aufgabe durchaus hilfreich und im öffentlichen Interesse sein kann. Diese Vermittlungsarbeit der Mediziner beginnt nicht bei null, betont Manfred Maier. Wie man gesund lebt, weiß heutzutage ja prinzipiell jeder, es würden genug Informationen durch die Massenmedien verbreitet.

Vielleicht zu viele? Im wohlgemeinten Bemühen kann das Streben nach Gesundheit schnell in Stress ausarten.

Gesundheit – der Markt boomt

Das öffentliche Gesundheitswesen ist grundsätzlich nicht kommerziell ausgerichtet. Gesundheit ist dennoch ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, an dem nicht nur die Pharmaindustrie verdient. Kosmetik, Gastronomie, Hotellerie und mehr oder weniger seriöse „Gesundheitsgurus“ bewerben ihre Produkte und Leistungen mit Argumenten der Gesundheitsförderung, so dass viele Menschen aktiv an ihre Gesundheit denken, andererseits führen pekuniäre Interessen zu einer überspitzten Darstellung der Materie. Neu sind solche Tendenzen nicht: Geschäfte mit der Gesundheit wurden schon immer betrieben, egal ob in Nobelsanatorien oder von selbsternannten Wunderheilern. In den letzten 20 Jahren bereiten die Massenmedien dieses Feld allerdings besonders intensiv auf. Im letzten Jahrzehnt wurde „Wellness“ zum Schlagwort. Mit diesem Begriff wurden übrigens in den USA der 1970er Jahre Selbstverantwortung und gesunder Lebensstil propagiert, um Kosten im Gesundheitssystem zu sparen.

AKTIVE PRÄVENTION

Wie kann Gesundheit erhalten werden?

Präventive Maßnahmen sind so alt wie die Heilkunde selbst, und damit auch die Frage nach der sinnvollen „Arbeit“ für die Gesundheit. Ideen von Kasteien und Leiden zur Reinigung im Sinne der Gesundheit sind fixe Bestandteile unserer Kultur, die sich in manchen Methoden des Gesundheitswesens festgesetzt haben.

Letztlich geht es aber um die Balance aus bequemem Wohlbefinden und der weniger bequemen Überwindung innerer Widerstände, die manchmal besser und manchmal weniger gut gelingt. So zeigt uns der Muskelkater nach dem Sport, nicht nur, dass wir etwas für unseren Körper getan haben, sondern dass es vielleicht sogar zu viel des Guten war.

Kaum zu definieren: Gesunde Ernährung

Besonders viel diskutiert wird die Frage der richtigen Ernährung. Allerdings lassen sich hier kaum gemeinsame Nenner finden, die in eine bestimmte Richtung weisen. Zu individuell sind die Lebenssituationen und Konstitutionen der Menschen. Wer beispielsweise körperlich arbeitet, muss sich anders ernähren als jemand, der dies nicht tut. Zudem sind mittlerweile viele Unverträglichkeiten bekannt, die einschränkend wirken. Säuglinge brauchen eine andere Kost als Senioren. Für alle dazwischen ist es aber auch nicht einfacher.

Was man vermeiden soll, lässt sich viel leichter sagen, als was man zu sich nehmen sollte. Univ.-Prof. Michael Freissmuth vom Pharmakologischen Institut der

Medizinischen Universität Wien verweist im erweiterten Sinne auf Paracelsus: Die Dosis macht das Gift – alles, was im Übermaß konsumiert wird, ist schlecht. Die Ernährung sollte vielseitig sein. Vielseitig, aber nicht zu üppig. Im Weiteren gilt, dass man generell nicht zu viel essen oder trinken sollte. Freilich sollte man auch nicht ständig an Hunger leiden.

Studien: Schwierig

Aussagekräftige Studien zu gesundem Verhalten und seinen langfristigen Wirkungen gibt es kaum. Im Jänner 2008 wurde beispielsweise eine englische Studie publiziert, die vier gesundheitsfördernde Verhaltensweisen (Nichtraucher, regelmäßige Bewegung, moderater täglicher Alkoholkonsum und mindestens fünfmal Obst oder Gemüse am Tag) bei Menschen zwischen 45 und 79 Jahren untersucht hatte. In 11 Jahren dokumentierte man alle Todesfälle und kam so indirekt zu dem Schluss, dass jede der angeführten Verhaltensweisen lebensverlängernd wirkt. Allerdings wäre wohl alles andere eher überraschend gewesen.

Der Allgemeinmediziner Manfred Maier vom Zentrum für Public Health an der Medizinischen Universität Wien verweist auf eine US-Studie, welche die Gründe für vorzeitige Todesfälle zu ermitteln versuchte.

Ein Drittel der vorzeitigen Todesfälle sind demnach auf genetische Faktoren, über ein Drittel auf das Verhalten, also den Lebensstil im weitesten Sinn, und 15 Prozent auf soziale Faktoren zurückzuführen.

Absolute Regeln: Unseriös

Zwar lässt sich der Lebensstil untersuchen und mit der Lebensdauer in Verbindung setzen, jemand, der sich nicht gut fühlt, kann aber trotzdem lange leben. Je mehr Faktoren erfasst werden, desto mehr Wechselwirkungen zwischen diesen stellen sich ein. Gut untersuchen lassen sich Teilaspekte. Die Aussagekraft solcher Studien bleibt jedoch beschränkt, falsch interpretiert, führt sie zu falschen Patentrezepten.

Der Lebensmitteltechniker Udo Pollmer hat sich darauf spezialisiert, solche scheinbar absoluten Weisheiten zu entkräften. Bezüglich der gesunden Ernährung meint er, dass vor allem eines offensichtlich sei: Der Mensch ist ein Kulturwesen, seine Ernährung sollte aus der Küche kommen, „Natur pur“ kann seine Verdauung in vielen Fällen nicht optimal aufschließen. Gekocht, gegart, verarbeitet wiederum kann der Mensch alles essen, da wir im Prinzip Allesfresser sind, meint der Pharmakologe Freissmuth. Im Allgemeinen natürlich, denn wer beispielsweise auf Äpfel allergisch reagiert, wird deren gesunde Effekte nie genießen können.

Die Frage nach der „gesunden“ Ernährung ist so individuell zu beantworten, dass sie sich in Kürze kaum abhandeln lässt. Andere Bereiche lassen klarere Aussagen zu.

SINNVOLLE GESUNDHEITSMASSNAHMEN

Die Dokumentation von Kuren liefert seit langem aussagekräftige Daten zu Bewegung und Ernährung. Die Gründe für Kuren werden erfasst, ebenso die angewendeten Methoden und ihre Wirkung. Der emeritierte Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl ist Experte für Umweltphysiologie und Balneologie, also Spezialist für das Kurwesen. Das Bewusstsein für Gesundheit ist ohne Zweifel gestiegen, meint er, was sich jedoch nicht automatisch positiv auf die Gesundheit auswirkt: „Es gibt bereits Studien, dass vor allem Menschen durch die Angst vor falscher Ernährung in eine Mangel- und Unterernährung schlittern. Falsche Belastung durch übertriebene Bewegung schädigt die Gelenke.“

Stress und Überforderung durch ein mediales Überangebot an Ratschlägen sieht Wolfgang Marktl also durchaus gegeben.

Bewegung versus Sport

Ernährungsratschläge sind wie gesagt nicht leicht zu erteilen. Anders verhält es sich mit der Bewegung: Ihr Wert besteht vor allem in der Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel. Regelmäßige „natürliche“ Bewegung kann präventiv wirken, hilft gegen die immer häufiger auftretenden Wohlstandserkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck und kann die Gesundung nach Krebserkrankungen fördern. Weder teure Geräte noch Einschulungen in exotische Sportarten sind für den Genuss dieser positiven Effekte erforderlich. Wolfgang Marktl: „Natürliche Bewegungsformen sind Gehen oder Radfahren, was im Prinzip ähnlich ist.“

Auch Schwimmen gilt als natürliche Bewegung, Krafttraining hingegen nicht – gesundheitsfördernde Bewegung kann also durchaus als einfache Fortbewegung gesehen werden.

Wohlbefinden als Maß und Ziel

Zu geringe Reize bringen nichts, zu hohe Reize schaden. Jeder muss individuell das Belastungsniveau finden, auf dem er einen Trainingsgewinn hat. Ein Beispiel: Wenn ein gesunder junger Mensch am Tag 10 Minuten spazieren geht, wird das wenig bringen, läuft er jeden Tag einen Marathon, werden die Gelenke kaputt. Wolfgang Marktl: „Es soll natürlich Freude machen, wenn man das Gefühl hat, es ist mir zu viel oder es bringt nichts, dann merkt man das ja selber!“

Wenn die Anstrengung dauerhaft unangenehm ist, ist es schlicht zu viel. Für die ideale Dosierung der Bewegung ist tatsächlich das Wohlbefinden der Schlüssel zur Gesundheit.

Das Wohlbefinden kann auch bei der Wahl der Bewegungsart einbezogen werden. Sie soll Freude bereiten und ist nicht mit Sport und Aufbautraining gleichzusetzen, meint

Prof. Marktl: „Man muss nicht Lance Armstrong sein, um Freude am Radfahren zu haben.“

Wer sich im Alltag viel bewegt, beispielsweise viel zu Fuß geht oder täglich mit dem Rad zur Arbeit fährt, bewegt sich oft schon ausreichend genug. Wer sich durch ein solches tägliches Bewegungspensum überlastet fühlt und merkt, dass es nicht an Überwindung, sondern anderswo fehlt, der sollte einen Arzt aufsuchen.

METHODEN & MODEN

Kuren versus Wellness

Im Gegensatz zum leistungsorientierten Sport setzt Wellness im heutigen Sinne auf moderate körperliche Betätigung. Zusätzlich sollen Entspannungsangebote und ausgewogene Ernährung Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Diese Kombination ist freilich auch allen vertraut, die schon einmal auf Kur geschickt wurden – für mindestens drei Wochen.

Der Nutzen der Kur ist erwiesen, doch Wellness-Angebote überflügeln die gute alte Kur beim Lifestyle-Faktor, durchdesignte Wellness-Resorts lassen ehrwürdige Kuranstalten alt aussehen.

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl, Spezialist für Balneologie, meint trotzdem: „Die Kur ist bei Gott nicht tot!“ Immerhin ist die Kur eine elaborierte Methode mit langer Tradition, ihre Effizienz ist erwiesen. Entsprechend den medizinischen Indikationen wird eine Kur verordnet. Zudem können die komplexen Kurmaßnahmen auch präventiv wirken, weil man drei Wochen sich selber und seiner Gesundheit widmen kann.

Kuren richten sich nach medizinischen Grundsätzen

Weil die verordnete Kur ein bestimmtes Beschwerdebild verbessern soll, ist die Behandlung nicht frei wählbar, wie das Programm am Wellness-Wochenende. Laut Wolfgang Marktl ein entscheidender Unterschied: „Was ich kritisiere, ist die Beliebigkeit des Wellness-Begriffs, während die Kur medizinisch determiniert ist.“ Der Balneologe verweist auf viele Studien, welche der Kur als medizinischem Verfahren eine „gewaltige Nachhaltigkeit“ bestätigen. Beispielsweise spürten über 50 Prozent von Kniegelenkspatienten ein Jahr nach ihrer Kur noch immer die positiven Effekte, hatten also weniger Beschwerden. Solche Effekte sind freilich nur mit spezifischer Behandlung zu erzielen.

Daher übernimmt das Gesundheitssystem auch keine Kosten für Wellness-Aufenthalte.

Kurerfolge werden evaluiert

Bei Kuren wird der Effekt allgemein und im Einzelfall genau untersucht. Schließlich kostet eine Kur nicht wenig - weswegen wiederum die Wirksamkeit von Kuren gut dokumentiert ist. Der Kureffekt ist immer nachweisbar - um langfristig davon zu profitieren, muss der Patient jedoch selber Verantwortung übernehmen und sein Verhalten ändern. Studien zeigen, dass Menschen mit großen Erwartungen an die Kur nicht die gewünschten Effekte erfahren, während jene mit geringen Erwartungen oft positiv überrascht sind.

Es reicht nicht, wenn man den dreiwöchigen Aufenthalt nur passiv über sich ergehen lässt und quasi jede Aktivität zur Gesundheit an andere delegiert. „Gesundheit ist ja nicht von außen oktroyiert, sondern da wirkt jeder Mensch selbst mit – im positiven oder negativen Sinne“, meint Wolfgang Marktl.

Aktivitäten nach einer Kur

Sollte die Bereitschaft, auf seine Gesundheit nach einer Kur weiter positiv einzuwirken, nicht gegeben sein, wird der Kureffekt nicht anhalten. Die Mehrheit der Patienten aber lässt sich auf die Kur ein und verbessert ihre Gesundheit.

Wolfgang Marktl verweist auf unterschiedliche Ausnahmen, wo sich die Werte von Gesundheit und Wohlbefinden nicht decken müssen: „Bei Kniegelenksbeschwerden kann das gut sein, wenn jemand den Schmerz verdrängt und ein gutes Leben führt. Andererseits ist es gefährlich, wenn jemand sagt: Egal ob ich hohen Blutdruck hab, ich spür den eh nicht.“

Die Studien zur Wirkung zeigen, dass Kuren gerade bei diffusen Beschwerden und subjektiven Leiden besonders effektiv sind. Der Patient gesundet nicht nur objektiv im Sinne der Messwerte, sondern auch subjektiv. Wer sich gesünder fühlt, ist in der Regel auch gesünder, jenseits aller Zahlen und Statistiken.

HEILSAME EXOTIK?

Der Blick in andere Kulturen

Nicht erst im 20. Jahrhundert suchte die westliche Welt neue Ansätze in der Heilkunde ferner Länder. Berichte über Akupunktur gelangten beispielsweise schon im 17. Jahrhundert nach Europa. Neben dem tatsächlichen Nutzen kann der erweiterte Vergleich in allen Bereichen helfen, unser Weltbild zu korrigieren.

Die hier betriebene Differenzierung von Gesundheit und Wohlbefinden in den Industrienationen erscheint als „Jammern auf hohem Niveau“, wenn man die gesamte

Welt betrachtet. Univ.-Prof. DDr. Armin Prinz ist Mediziner und Ethnologe - zu Forschungszwecken lebte er längere Zeit in Afrika.

„Wer einmal in Bürgerkriegsregionen wie dem Kongo war und das Leiden dort gesehen hat, kann ob mancher Probleme der westlichen Welt nur mehr wenig Verständnis aufbringen“, meint Prinz: „Bei uns sind die Menschen so gut abgesichert, dass sie Kleinigkeiten unglaublich ernst nehmen können, wozu etwa in Afrika nicht die Möglichkeit besteht.“

Die Definition von Krankheit

So genannte Wohlstandskrankheiten sind in den Entwicklungsländern naturgemäß selten, es finden sich aber auch Gemeinsamkeiten in der Definition von Gesundheit. Der Ethnologe Armin Prinz verweist auf die so genannte Bikausalität von Krankheit: Äußeren Faktoren wie Krankheit, Infektionen oder schlechtem Essen, stehen Missbehagen mit einem selber und dem Umfeld, aber auch mit Gott, den Geistern oder sonstigen Wesen gegenüber.

Das Verhältnis zwischen diesen beiden Polen beschreibt den Grad des individuellen Empfindens von Gesundheit und Wohlbefinden. Im Rahmen dieser Bikausalität sind gewisse Ursachen für Krankheiten, wie zum Beispiel Infektionen, in aller Welt anerkannt.

Andere Bereiche, wie die Frage nach dem „Warum gerade ich?“ variieren. Man fragt sich, was man falsch gemacht hat, wenn man krank wird. Bei manchen afrikanischen Völkern geht man davon aus, dass jemand beleidigt ist und einem Böses will, weil man sich selber fehlverhalten hat.

Sichtweisen von Gesundheit im gesellschaftlichen Zusammenhang

Die daraus resultierende Vorsicht oder Angst wirkt gesellschaftlich stabilisierend, quasi präventiv. Da man fürchtet, dass einen die negative Energie des verärgerten Nachbarn krank machen kann, versuche man, ihn nicht zu verärgern. Gesundheit und Wohlbefinden bekommen dadurch eine größere Dimension.

„Die afrikanische Denkart unterscheidet hier nicht zwischen Krankheiten im eigentlichen Sinne und krankhaften Zuständen“, betont Armin Prinz, „ein verdorrtes Feld oder eine davongelaufene Frau belasten das Wohlbefinden nicht anders, als eine Krankheit“.

Einerseits eine fremdartige Vorstellung, andererseits führt die Frage nach dem „warum“ im Falle einer Krankheit überall zu denselben Gedanken.

Erkrankt ein Raucher in Europa an Lungenkrebs, weiß er auf rationaler Ebene, dass das vom Rauchen kommt. Zugleich fragt er sich, warum es unter tausenden Rauchern gerade ihn erwischt. Armin Prinz: „Vage Gedanken von Schuld und Sühne kommen auch hier zusammen, und dieses Konstrukt erlaubt uns, andere Menschen, nicht nur Europäer, in ihren Krankheitsvorstellungen zu verstehen.“

Gesundheit im fernen Osten

Nicht alle Ideen von Gesundheit und Krankheit scheinen uns so fremd, wie die der Afrikaner. Durch die Globalisierung sind China und Indien verstärkt in unser Blickfeld gerückt. Auch die Gesundheitsphilosophien dieser alten Zivilisationen wirken fremd, aber zugleich durchdacht, zudem sind sie gut dokumentiert.

TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin, setzt auch in unserer modernen Medizin neue Impulse. Ayurveda wurde vor allem zu einem Begriff im Wellnessbereich. Fotos von Chinesen beim Tai Chi im urbanen Park, erwecken den Eindruck, dass die ganzheitliche Medizin den chinesischen Alltag durchdringt.

Ein falsches Bild, meint Armin Prinz: „Ich weiß nicht, ob die Chinesen tatsächlich so gesund sind, wie man immer behauptet, und von meinen Studenten weiß ich, dass in China die Chinesische Medizin nicht diesen Stellenwert hat, und die westliche Schulmedizin wird stark propagiert, für Indien gilt das Gleiche.“

Tatsächlich wurde in den letzten 150 Jahren Akupunktur im Streben nach Modernisierung in China mehrfach verboten.

Kritik an der Adaption

Armin Prinz hält die aktuelle TCM-Begeisterung für übertrieben. Denn schon im 18. Jahrhundert war die Akupunktur in Frankreich beliebt. Aber schon damals konnten die Europäer laut dem Ethnomediziner nichts mit der gesamten TCM anfangen. Eine Heilkunde ist immer das Produkt einer Entwicklung innerhalb einer bestimmten Bevölkerung unter bestimmten kulturellen Gegebenheiten. Wenn man nur die Akupunktur, nur die Ernährung oder Pflanzenheilkunde aus dem Zusammenhang reißt, zeugt das von Unverständnis und bringt gar nichts, meint Prof. Prinz.

Der afrikanischen Medizin wird dieses Schicksal erspart bleiben - sie ist kaum aufgezeichnet und schwer fassbar für die Moden der westlichen Welt. Trotzdem kommen viele wichtige Arzneistoffe aus der afrikanischen Flora.

Im Einklang mit sich selbst?

Den Schlüssel zum Wohlbefinden sieht Armin Prinz nicht in der exotischen Ferne, sondern in uns selbst. Man muss alltägliche kleine und auch größere Beschwerden akzeptieren, quasi als Kommunikation des Körpers mit uns, im Sinne einer wechselnden Tagesverfassung. Die permanente und perfekte Gesundheit gibt es nicht.

Weg von übertriebener Aktivität, hin zum viel zitierten „In sich hinein hören“ bzw. „In sich hinein fühlen“: Was so einfach klingt, bedeutet einen Balance-Akt zwischen der Wahrnehmung der täglichen Wehwehchen einerseits und der qualvollen Diagnose-Sucht der Hypochonder andererseits.

Ein Grundproblem bei diesem Unterfangen ist die getrennte Betrachtung von Körper und Geist, die unserer Kultur innewohnt. Wer die eigene Physis als Fremd-Körper betrachtet und den Körper nur mit Sport und Ernährung pflegen will, ihn quasi wie ein

Auto behandelt, das man zum Service bringen muss, welches aus Arzt-, Kur-, und Wellnessbesuch besteht, der ist wohl kaum im Einklang mit sich selbst und wird trotz aller Behandlungen wenig Wohlbefinden verspüren.

GESUNDHEIT, PSYCHE, WOHLBEFINDEN

Medizinische Psychologie und Gesundheitspsychologie

Tatsächlich ist die Einbindung der Psyche in die Gesundheit mittlerweile so weit Standard, dass sich an der Schnittstelle von Psychologie, Psychiatrie und Medizin verschiedene Schulen entwickelt haben.

Im Rahmen der Medizinischen Psychologie lernen Mediziner in ihrer Ausbildung die Wechselwirkungen von Psyche und anderen medizinischen Faktoren, von der Arzt-Patienten-Kommunikation über die psychischen Aspekte von Erkrankungen bis hin zu sozialpsychologischen Aspekten.

Die Gesundheitspsychologie andererseits beschäftigt sich ganz im Sinne der WHO-Definition mit Prävention und Gesundheitsförderung.

Dr. Birgit Hladschik-Kermer ist in beiden Feldern tätig. Sie betrachtet Körper und Geist, Gesundheit, Medizin und Psychologie gemeinsam. Aufgrund der Wechselwirkung von Körper und Psyche könne man nicht trennen zwischen „objektiver Gesundheit“ und „subjektivem Wohlbefinden“.

Stress durch Gesundheitsaktivitäten

Birgit Hladschik-Kermer ist Assistentin am Institut für Medizinische Psychologie an der Medizinischen Universität Wien. Ganz objektiv bestätigt die ausgebildete

Gesundheitspsychologin: Gesundheitsstress ist tatsächlich ein Problem unserer Zeit.

Wenn man Stress habe, weil man glaube, alles tun zu müssen, um gesund zu sein, diene es nicht der Gesundheit. Oft entsteht solcher Stress paradoxerweise bei der Abstimmung von gesundheitsfördernden Aktivitäten mit der täglichen Routine.

Viele Menschen fühlen sich durch allgemein verbreitete Vorgaben unter Druck gesetzt. Oft fehlen die Orientierung durch andere Menschen und Selbstvertrauen. Zum Beispiel heißt es, man solle Sport machen: Zwei Mal pro Woche Ausdauer, zwei Mal Kräftigung, macht zusammen vier Mal.

Weil das zeitlich kaum jemand schafft, entsteht Stress. Immerhin geht die Arbeit vor, Familie und soziale Kontakte wollen ebenfalls gepflegt werden. Wenn für den Sport keine Zeit bleibt, hat man Stress durch Schuldgefühle.

„Da wäre es viel besser zu sagen, in mein Leben passt zwei Mal die Woche Sport hinein, und wenn mir das Spaß macht, dann ist es auch gesund.“, meint Dr. Hladschik-Kermer.

Gesundheit individuell erreichen

Oft sind Gesundheit und Wohlbefinden in der Praxis dann doch nicht so eng beisammen, da gesundheitsfördernde Aktivitäten nicht immer bequem sind. Aller Anfang ist schwer und positive Effekte für die Gesundheit stellen sich nicht schon nach zwei Trainingseinheiten oder dem einmaligen Verzicht auf den geliebten Schweinsbraten ein. Daher ist es zu allererst wichtig, dass man sich der Sinnhaftigkeit von Aktivitäten und Einschränkungen bewusst ist. Denn ohne persönliche Motivation fühlt man sich zu nichts verpflichtet und gibt der Bequemlichkeit und den inneren Widerständen bald wieder nach.

Das psychologische Modell der Hardiness kann laut Birgit Hladschik-Kermer auch als Anleitung für das erfolgreiche Umsetzen eines persönlichen Gesundheitsprogramms dienen. Ihm liegen die drei C zugrunde: Faktoren, die gesundheitsförderlich wirken und stark machen.

- Challenge: Beschreibt eine gewisse Herausforderung im Leben, egal ob im Job oder in der Kindererziehung – keine Überforderung!
- Commitment: Die Hingabe an die Sache, das Aufgehen in der Aufgabe.
- Control: Mitbestimmen können, also subjektiv das Gefühl haben von Kontrolle über das eigene Tun.

Hierin liegt auch die Erklärung, warum ein Wellness-Wochenende in Stress ausarten kann: Wer direkt aus der schnellen Arbeitsroutine kommt und sofort für zwei Tage abschalten soll, wird davon überfordert sein (zu viel *Challenge*).

Andere können mit dem breiten Angebot nicht umgehen und meinen, sie müssten alles ausprobieren (Mangel an *Control*) – auch das kann zu Stress führen.

Der Zeitfaktor spielt eine große Rolle – in einer dreiwöchigen Kur kann sich der Körper umstellen.

Birgit Hladschik-Kermer: „Wir wollen immer alles machen, das muss immer schnell gehen - wir wollen schnell abnehmen und machen eine Blitzdiät, das ist natürlich ungesund, wir wollen schnell sportlich werden und rennen gleich auf einen hohen Berg.“

Auf der Jagd nach Gesundheit kommt die Psychologin Birgit Hladschik-Kermer also zum selben Schluss wie der Umweltphysiologie Wolfgang Marktl: Gesunde körperliche Betätigung soll Spaß machen und fordern, aber eben nicht überfordern.

Das gilt im Übrigen nicht nur für sportliche Aktivitäten, sondern für jede gesundheitsfördernde Maßnahme. Manchmal sind Sport und Ernährung eben nicht die idealen Ansatzpunkte für Gesundheit, sondern Entspannung und Meditation. Fitnesstraining nach der Arbeit kann gesund sein, muss aber nicht. Ein 70jähriger kann nicht dieselben Pläne verfolgen wie ein 20jähriger.

FAZIT

Der richtige Weg kann nur individuell gefunden werden, indem man Konzepte kombiniert und eventuell in einer Art Gegencheck das eine mit dem anderen überprüft. Gesundheit und Wohlbefinden gehören zusammen wie Körper und Geist, entsprechend komplex ist ihre Wechselbeziehung. Was man für Gesundheit und Wohlbefinden tun kann oder soll, lässt sich kaum konzentriert zusammenfassen. Je einfacher sich diverse Patentrezepte präsentieren, desto größer sollte unser Misstrauen sein.

Ein paar Denkanstöße unserer Experten:

Gesundheitserziehung früh beginnen

Der Allgemeinmediziner Professor Dr. Manfred Maier fordert zum Beispiel im Sinne des Public Health-Gedankens die Vermittlung eines gesunden Lebensstils schon in der Schule: „Die Bildung sollte den Stellenwert des gesunden Lebensstils beinhalten. Eine Verhaltensänderung bei einer Erkrankung im hohen Alter ist zu spät, schon Kinder und Jugendliche sollten Gesundheit schätzen lernen.“

Hier zeigt sich freilich ein Grundproblem: Wer jung und gesund ist, kann sich in der Regel kaum vorstellen, jemals krank zu sein. Ein im Sinne der Gesundheit umsichtiger Lebensstil widerspricht dem jugendlichen Temperament. Trotzdem können Grundbegriffe in dieser Phase wohl am besten verinnerlicht werden, so dass die Menschen später ein besseres Gefühl dafür haben, was und wie viel davon ihnen bekommt.

Nicht übertreiben

Oft kommt es im Bestreben, möglichst gesund zu leben, zu Übertreibung. Der Ethnologe und Mediziner DDr. Armin Prinz warnt vor diesem fast zwanghaften Streben nach Fitness und Gesundheit, das sich oft gar nicht mehr nach den Bedürfnissen des Körpers richtet: „Wenn man sieht, welche Diäten und Verhaltensweisen bei uns üblich sind, wirkt das wie eine Bestrafung des Körpers. Man weiß ja auch, dass da ein

gewisses masochistisches Element hineinkommt. Denken Sie an die Endorphin-Ausschüttung durch Überanstrengung - aber man hat ein gutes Gefühl, weil man denkt. Dieser böse Körper, jetzt knechte ich ihn! Das sind immer so einseitige Vorstellungen, die kommen nicht durch ein Bedürfnis des Körpers, sondern eher durch eine fast religiöse Einstellung.“

Gesund und steinalt?

Studien versuchen immer wieder, einen gesunden Lebensstil durch ein langes Leben zu beweisen. Für den Umweltphysiologen und Balneologen Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl hat die Lebensdauer allerdings nicht unbedingt etwas mit Gesundheit zu tun: „Die Lebensdauer würde ich nicht mit der Gesundheit in Beziehung setzen. Es gibt Leute, die haben die genetische Ausstattung, lange gesund zu bleiben - da gibt's dann die Diskussionen, ist das nur die Genetik oder auch der Lebensstil? Aber es gibt auch eine Menge Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte gesundheitliche Defizite anhäufen, denen geht's nicht ideal, und die leben trotzdem lang.“

Ausreichend Zeit und Sensibilität für sich selbst

Für die Gesundheitspsychologin Dr. Birgit Hladschik-Kermer ist Zeit der wichtigste Aspekt beim Streben nach Gesundheit. Es braucht Zeit, um gesund zu werden, und man braucht Zeit für sich selbst, eben um „in sich hinein zu horchen“.

Birgit Hladschik-Kermer: „Woran merkt der Einzelne, ob es ihm gut geht? Hab ich das Gefühl, dass es für mich so passt? Hab ich das Gefühl, dass ich mit meinem Leben zufrieden bin? Hab ich den Eindruck, ich hab genug Zeit für mich selber, kann ich jeden Abend für fünf Minuten meinen Tag Revue passieren lassen und überlegen, wo ich gestresst war, was ich nicht geschafft hab? Und dann gehe ich her und nimm mir eine Sache vor, auch bei der Gesundheit. Schwierig ist es, wenn man hergeht, und sofort gesund essen, sportlich und perfekt sein will. Lieber zuerst eine Sache, dann einmal schauen, und dann wieder eine.“

„Am Ende des Tages“ wird tatsächlich Bilanz gezogen, allerdings nicht darüber, wie lang man am Laufband geschwitzt hat, sondern wie man sich fühlt.

Schon ein chinesisches Sprichwort sagt: „Eine lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt“. Vielleicht ist das der Schlüssel zu Gesundheit und individuellem Wohlbefinden: Ein Schritt nach dem anderen, das Erreichte genießen und jeder in seinem Tempo.

BUCHTIPPS & STUDIEN

Andrea Abele, Peter Becker

Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik

Juventa Verlag 1991

ISBN-13: 978-3779908234

Aaron Antonovsky

Salutogenese - Zur Entmystifizierung der Gesundheit

Dgvt-Verlag 1997

ISBN-13: 978-3871591365

Jörg Blech

Bewegung - Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert

S. Fischer Verlag 2007

ISBN-13: 978-3100044143

Adam Phillips

Wunschlos glücklich? Über seelische Gesundheit und den alltäglichen Wahnsinn

Vandenhoeck & Ruprecht 2008

ISBN-13: 978-3525404072

Armin Prinz

Missverständnisse und Nichtverstehen bei Gesundheitsvorsorge und Krankheit.

In: Heinz Pusitz, Elisabeth Reif (Hrsg.): Interkulturelle Partnerschaften – Begegnungen der Lebensformen und Geschlechter

IKO Verlag für Interkulturelle Kommunikation 1996

Gesundheitsförderung im Zielsegment Jugend

Studie des Instituts für Jugendkulturforschung 2009

ANLAUFSTELLEN

Zentrum für Public Health

<http://www.meduniwien.ac.at/zph/>

Abteilung Allgemeinmedizin am Zentrum für Public Health

<http://www.meduniwien.ac.at/allgmed/>

Institut für Physiologie/Abtlg. Umweltphysiologie der Medizinischen Universität Wien

<http://www.meduniwien.ac.at/physiologie/>

Institut für Geschichte der Medizin/Ethnomedizin der Medizinischen Universität Wien

<http://www.meduniwien.ac.at/histmed/ethnomed.htm>

Institut für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Wien

<http://www.meduniwien.ac.at/medizinischepsychologie/>

Institut für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Universität Wien

<http://psychologie.univie.ac.at/klinische-psychologie/home/>

Österreichische Gesellschaft für Public Health

<http://www.oeph.at/>

Institut für Public Health der Medizinischen Universität Graz

<http://public-health.meduni-graz.at/>

Fonds Gesundes Österreich

<http://www.fgoe.org/>

Gesundheit Österreich GmbH

<http://www.goeg.at/>

QUELLEN UND LINKS

Konzept der Salutogenese

<http://oe1.orf.at/libero/132276.html>

„Medizin und Gesundheit“: Gesund Altern Teil 1

<http://oe1.orf.at/highlights/133769.html>

„Medizin und Gesundheit“: Gesund Altern Teil 2

<http://oe1.orf.at/highlights/134047.html>

„Medizin und Gesundheit“: Krank durch gesundes Essen

<http://oe1.orf.at/libero/140767.html>

ADRESSEN

In der Sendung Radiodoktor – Medizin und Gesundheit vom 4. Jänner 2010 (WH v. 24.8.2009) haben gesprochen:

Univ.-Prof. Dr. Manfred Maier

Abteilung für Allgemein- und Familienmedizin/Zentrum für Public Health an der Medizinischen Universität Wien

Währinger Straße 13a/3.Stock

A-1090 Wien

Tel.: +43/1/4277-65953/DW 65959

E-Mail: Manfred.Maier@meduniwien.ac.at

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl

Arbeitsgruppe Umweltphysiologie und Balneologie/Institut für Physiologie an der Medizinischen Universität Wien

Schwarzspanierstr. 17

A-1090 Wien

Tel.: +43/1/4277/62110

E-Mail: wolfgang.marktl@meduniwien.ac.at

Univ.-Prof. DDr. Armin Prinz

Arbeitsgruppe Ethnomedizin/Institut für Geschichte der Medizin an der Medizinischen Universität Wien

Währingerstrasse 25

A-1090 Wien

Tel.: +43/1/4277 63412

E-Mail: armin.prinz@meduniwien.ac.at

Dr. Birgit Hladschik-Kermer

Institut für Medizinische Psychologie an der Medizinischen Universität
Severingasse 9

A-1090 Wien

Tel.: +43/1/4277 65601

E-Mail: birgit.hladschik-kermer@meduniwien.ac.at