



Die Gesundheit des Menschen

Ein Blick auf Bedeutung und Möglichkeiten, die dem Begriff zugrunde liegen

Das Wort Gesundheit gehört sicherlich nicht erst in den letzten zwei Jahren zu einem der meistgenutzten Begriffe im deutschen Sprachgebrauch. Wir sorgen uns um unsere eigene Gesundheit und derer uns nahestehender Menschen. Das Gesundheitssystem ist überlastet. Krank zu werden, die Gesundheit zu verlieren und in ein Krankenhaus zu müssen, löst berechnete Sorgen aus. Auch die Gesundheit unseres Planeten ist nicht nur gefährdet, die Erde ist bereits schwer krank. Gesundheit ist das höchste Gut und ohne Gesundheit ist alles nix, sagt man.

Und obwohl Gesundheit uns so wichtig ist und selbstverständlich einen erheblichen wirtschaftlichen Faktor darstellt, hat man doch den Eindruck, die Menschen und die gesellschaftlichen Verhältnisse werden immer kränker. Sicher, wir werden immer älter, aber gesünder sind wir dabei nicht unbedingt. Scheinbar wissen wir nicht recht, was Gesundheit wirklich ist und was nachhaltig gesundheitsförderlich wirken kann.

Etymologisch kommt das Wort vom althochdeutschen *gisunt* „wohlbehalten, lebendig, heil.“ Dieses stammt wiederum vom germanischen *sunto* ab, was „rege, rüstig, gesund“ bedeutet. Interessanterweise ist dieses Wort verwandt mit *suento*, dessen Bedeutung „geschwindigkeit“ ist [1]. Wer also wohlbehalten, rege, lebendig, heil, rege und rüstig und am besten geschwindigkeit ist, der wäre gesund.

Die WHO definiert in der Präambel von 1948: „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Das Erreichen des höchstmöglichen Gesundheitsniveaus ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit [original: „race“], der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“ [2]

Damit revidiert die WHO eine ältere Auffassung, in der Gesundheit lediglich als Fehlen von Krankheit bezeichnet wurde. Ganz klar wird Gesundheit hier als ein Grundrecht jedes einzelnen Menschen veranschlagt und quasi verbrieft, d. h. schriftlich zugesichert. Allerdings dürfte sich nach dieser Definition kaum ein Mensch als gesund bezeichnen. Das vollständige Wohlbefinden in Körper, Geist und in den sozialen Verhältnissen erreicht zu haben; wer kann dies von sich sagen?

In der Literatur können weitere Definitionen des Gesundheitsbegriffes nachgelesen werden. **Monika Krohwinkel**, eine deutsche Pflegewissenschaftlerin, identifiziert Wohlbefinden und Unabhängigkeit als subjektiv empfundene Teile der Gesundheit. „Krankheit und Gesundheit sind dynamische Prozesse.“ [3]

Reinhard Lay, ebenfalls Pflegewissenschaftler und Autor des Buches „Ethik in der Pflege“, prägte folgende Definition: „Gesundheit

bedeutet eine zufrieden stellende Entfaltung von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in den Aktivitäten des Lebens.“ [4]

In den Aussagen der Pflegewissenschaftler sind drei Kriterien betont: Wohlbefinden, Unabhängigkeit bzw. Selbstständigkeit und die Aktivität des Lebens. Ebenfalls kommt in beiden Definitionen zum Ausdruck, dass Gesundheit subjektiv empfunden werden kann und dynamischen Prozessen unterliegt. Es wird betont, dass Gesundheit nicht vollständig in allen Bereichen des Lebens erreicht sein muss, um ein zufrieden stellendes persönliches Wohlbefinden zu empfinden. Auch die Individualität wird damit angesprochen. Gesundheit ist unter Umständen nicht für alle Menschen gleich. Was für den einen Gesundmachend ist, ist für den anderen vielleicht schädlich. Und was der Einzelne als zufriedenstellend erlebt, kann für den anderen frustrierend sein.

Wieder anders ist das Verständnis des Soziologen **Talcott Parsons**. Eine häufig zitierte Definition von Parsons lautet: „Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist.“ [5]

Dies liest sich als wäre der Einzelne lediglich dazu da, eben die Rolle zu erfüllen, zu der er geprägt wurde. Vielleicht entspricht dies sogar einer tatsächlichen Realität, in der der Einzelne nur so lange als gesund gilt, wie er gesellschaftliche Normen erfüllt und

in diesem Sinne für die Gesellschaft nützlich ist. Auch spricht er, ähnlich wie die WHO, von einer optimalen Leistungsfähigkeit, die schwer zu erfüllen sein dürfte. Anders als die WHO definiert er Gesundheit aber nicht als Grundrecht eines jeden einzelnen Individuums, sondern vielmehr als Verpflichtung des Einzelnen der Gesellschaft gegenüber.

Interessant ist es aber doch, Gesundheit dahingehend zu sehen, dass sie nicht nur eine persönliche und individuelle Angelegenheit ist. Ein vor Vitalität und Gesundheit strotzender Mensch in einer mit Umweltgiften stark belasteten Umgebung, in der seine Mitmenschen alle erkrankt sind, ist wohl nur schwer vorstellbar. Die Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen hängt mit seiner Umgebung, mit Außeneinflüssen und auch mit seinen Mitmenschen zusammen. Auch ist Gesundheit kein statischer Zustand. Einmal erworben bleibt sie nicht automatisch gesichert, morgen kann das schon ganz anders aussehen.

In meinem Berufsleben als Krankenpflegerin sind mir häufig Menschen begegnet, die darüber verzweifelt waren, sich ihr ganzes Leben gut ernährt und regelmäßig bewegt zu

haben und nun doch schwer krank geworden sind.

Ist Gesundheit also etwas, das wir letztlich nur wenig beeinflussen können? Und dem Menschen bleibt es lediglich zu hoffen, dass es ihn im Laufe seines Lebens nicht allzu schwer erwischt?

Selbstverständlich gibt es einige Faktoren, die allgemein gesprochen dem Gesundheitszustand eher zuträglich sind und andere, die eher als krankmachend gelten können. Regelmäßige und abwechslungsreiche Bewegung an der frischen Luft, Lebensmittel voller natürlicher Nährstoffe, ein intaktes Sozialleben und vielfältige Interessengebiete, mit der Bereitschaft, immer wieder Neues zu lernen und neue Erfahrungen zu machen, tragen sicherlich zur Gesunderhaltung und zum Wiedererlangen dieser nach einer Krankheit bei. Gesundheit hängt mit den aufbauenden und sich erneuernden Prozessen zusammen, aber auch mit notwendigen Abbauprozessen, mit Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Beweglichkeit. Diese regenerativen, lebenspendenden Prozesse gilt es zu fördern und sogar bewusst herbeizuführen.

Der spirituelle Lehrer Heinz Grill, der als Heilpraktiker, Autor und Yogalehrer sich umfassend mit der Thematik auseinandergesetzt hat, beschreibt Gesundheit „als ein natürliches Ergebnis vorausgegangener entwicklungsförderlicher und aufbauender Prozesse“. [6]

Geht man davon aus, dass Gesundheit ein Ergebnis ist, stellt sich unweigerlich die Frage: Was es braucht, um dieses Ergebnis zu erreichen?

Wie fördert man eine wünschenswerte Entwicklung ?

Entwicklung geht von einem aktuellen Zustand aus und führt in einen neuen Zustand hinein. Bestenfalls ist der neue Zustand besser als der alte. Dann kann man von einer progressiven, aufbauenden Entwicklung sprechen. Allzu gerne bleibt der Mensch jedoch in seiner Behäbigkeit und in seinen Gewohnheiten stecken. Auch wenn er ahnt, dass ihm dies nicht guttut. Aber Veränderung fällt oft schwer und der Schritt hin zu etwas Neuem braucht Mut und manchmal Unterstüt-

ONLINE: ARZNEIMITTELVERZEICHNIS UND SHOP

Arzneien direkt bestellen

ARCANA verfügt über ein außergewöhnlich breit gefächertes Angebot an LM-Potenzen, die eine individuelle homöopathische Behandlung gewährleisten. Unser Arzneimittelverzeichnis bietet umfassende Informationen über alle Arzneien von ARCANA.

Unsere Mittel erhalten Sie von der 1. bis zur 120., einige bis zur 500. LM-Potenz in der praktischen 10-ml-Tropfflasche. Sie können die gewünschten Arzneimittel direkt bei uns bestellen und in eine Apotheke Ihrer Wahl liefern lassen.

Der QR-Code führt Sie direkt zu
Arzneimittelverzeichnis und Shop:



ARCANA.DE

Seit 1957

ARCANA®

arcana.de

zung. Und wie bereits erwähnt, gibt es zwar allgemein gültige Regeln, die das gesunde Prinzip unterstützen, was aber in der jeweiligen Situation angemessen und förderlich ist, weiß man nicht immer sofort.

Sicherlich kann kein Mensch einem anderen die eigene Vorstellung, was gut wäre, aufzwingen. Auch ist die Ursache, warum jemand krank wird, in der Regel sehr komplex und keinesfalls darf man da zu einem vorschnellen oder gar bewertenden Urteil kommen. Eine unvoreingenommene, offene und emphatische Haltung dem anderen gegenüber ist unerlässlich.

Betrachtet man einen Menschen oder eine Situation mit der Frage, was in dem individuellen Fall einer wünschenswerten Entwicklung entsprechen würde, müssen eigene Vorstellungen und Wünsche zunächst einmal strengstens zurückgenommen werden. Der andere oder die Situation können aber durchaus mit einer konkreten und geeigneten Fragestellung angeschaut werden.

Im Folgenden ist ein einfaches praktisches Beispiel beschrieben, das vielleicht zunächst ungewöhnlich erscheint und dennoch geeignet ist, die eigene Wahrnehmung zu lenken und zu erweitern.

Man betrachte einen anderen Menschen mal rein vom Äußerlichen mit gewissen Kriterien.

- Wie ist die Körperhaltung? Ist der Rücken aufgerichtet mit gelösten Schultern und entspanntem Nackenbereich oder ist der Rücken krumm, die Schultern angespannt und wie mit einer schweren Last beladen?
- Wie wirkt das Gesicht? Ist die Stirn offen und gelöst, oder umwölkt, sorgenvoll, verschlossen, grüblerisch?
- Wie ist das Gangbild? Läuft der Mensch leicht beschwingt, dynamisch mit federnden Schritten? Oder wirken die Schritte schwer, schleppend, unsicher, schlurfend, usw? Indem man Körperhaltung, Gesichtsausdruck und die Art, wie ein Mensch geht, aufmerksam betrachtet, bekommt man einen ersten Eindruck, der wertfrei ist, aber nach objektiven Kriterien eine erste Einordnung erlaubt.

Nun kann man sich die Frage stellen, wie würde denn dieser Mensch aussehen, wenn sein etwas schlurfendes Gangbild beschwingter wäre und der angespannte Gesichtsausdruck einen offenen, freundli-

chen Ausdruck gewinnen würde. Mit dieser Vorstellung denkt man einige Tage wiederholt an den Menschen und stellt ihn sich immer wieder mit den genannten Möglichkeiten vor. Der sich so in einer Vorstellung Üben baut jedes Mal neu das vorgenommene Bild des Anderen gedanklich auf und tritt so in eine intensive und doch freilassende Beziehungsaufnahme zu einem anderen Menschen und einem möglichen Ideal ein.

Nun kann man selbstverständlich für einen kranken Menschen nicht einfach dessen Gesundheit denken. Aber die Übung schult, wie man mit einigen einfachen, konkreten Kriterien einen Menschen in seiner momentanen Situation wahrnehmen und für ihn eine wünschenswerte Entwicklung denken kann. Für die Zukunft erscheint es unbedingt notwendig, entwicklungsfreudige, lebensfördernde und gesundheitsaufbauende Prinzipien zu etablieren. Der Einzelne trägt für sich, für seine Entwicklung und für seine Gesundheit eine persönliche und eigene Verantwortung, schließlich betrifft es ihn selbst. Aber auch gesellschaftlich gibt es da eine Verantwortung und besonders natürlich auch bei denjenigen, die in den Gesundheitsberufen arbeiten.

Einer der Hauptgründe, warum wir in Deutschland so einen eklatanten Mangel an Pflegekräften haben, ist, dass viele Pflegenden die Zustände in Krankenhäusern und Heimen nicht mehr ertragen können. Sie wissen, dass sie so nicht gesundheitserbauend für ihre anvertrauten Patienten arbeiten können und erkranken selbst daran. Burnout und Erschöpfung in der Pflege und in vielen anderen Gesundheitsberufen sind zu einem ernstzunehmenden gesellschaftlichen Problem geworden.

Fazit

Ein Gesundheitssystem, in dem weder die Gesundheit des Personals noch die der Patienten eine ernsthafte Rolle spielt, ist zum Scheitern verurteilt. Es ist ein Absurdum. Um Gesundheit und die damit verbundene positive Entwicklung mit ihren ganzen Möglichkeiten umfassend zu erfassen, muss sowohl der einzelne Mensch, dessen unmittelbare Umgebung, aber auch der gesamtgesellschaftliche Kontext in den Blick rücken.

Eine vielfältige, ausdauernde Auseinandersetzung sowie die Bereitschaft, ausgetretene Pfade zu verlassen, sind notwendig, um zu einem neuen, erweiterten Verständnis des Gesundheitsbegriff zu gelangen

und auch zu den Fragen, wie Entwicklung im positiven Sinne unterstützt werden kann.

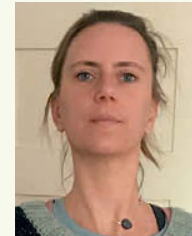
Der Mensch und seine Gesundheit sind nicht dem Schicksal und dem Zufall überlassen. Die Annahme, dass jeder Mensch eine Situation und Gegebenheit entwicklungsförderlich und damit gesundheitserbauend beeinflussen kann, trägt eine große Hoffnung für die Zukunft in sich.

Linda Waßmuth

Keywords: Definition, Gesundheit, Soziologie, WHO

Literatur

- [1] de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit
- [2] leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit/
- [3] www.zfp-emmendingen.de/sites/default/files/content/downloads/pflege_nach_krohwinkel_1.pdf
- [4] Lay R. Ethik in der Pflege. Das Lehrbuch für alle Bereiche in der Pflege. Schlütersche Fachmedien. 2022
- [5] www.pflege-und-medizin.de
- [6] Vortrag in Lundo, Italien, Oktober 2022



Linda Waßmuth

Kontakt:

www.yoga-als-kulturimpuls.de