

Gesund Leben – Was schützt unsere Gesundheit?

Wenn Menschen gefragt werden, was ihnen im Leben wichtig ist, äußern sie häufig den Wunsch, gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. **Was aber eigentlich ist Gesundheit?** Mancher behauptet, Gesundheit sei die Abwesenheit von Krankheit. Es handele sich um zwei getrennte Zustände: man sei entweder gesund *oder* krank. Manchmal aber begegnen wir Menschen, die trotz ihrer Erkrankung einen recht zufriedenen und vergnügten Eindruck machen. Und wiederum kennen wir die Situation, dass Menschen sich lustlos, erschöpft und mit verschiedenen Beschwerden zur Arbeit schleppen, ohne im medizinischen Sinne krank zu sein. Gesundheit und Krankheit scheinen also nicht immer klar voneinander abgrenzbare Zustände zu beschreiben.

Was aber gefährdet unsere Gesundheit und was schützt sie? Es erscheint schwierig, alle Gefahren, die unsere Gesundheit bedrohen, immer zu kontrollieren und im Blick zu behalten. Viele Menschen empfinden es auch als mühselig und freudlos, **Risikofaktoren** wie zu viel Stress, Rauchen, zu viel Alkohol oder übermäßiges Essen zu vermeiden. In diesem Zusammenhang hat die Gesundheitsforschung herausgefunden, dass es deutlich sinnvoller und erfolgreicher ist, diejenigen Einflüsse zu stärken, die es uns erleichtern, gesund bzw. so gesund wie möglich zu bleiben. Diese Einflüsse bezeichnen wir auch als **Schutzfaktoren**. Sie aktivieren die Selbstheilungskräfte auch in Phasen von Krankheit und stärken die gesunden Anteile, die auch ein kranker Mensch hat. Nachfolgend werden die wichtigsten heute bekannten gesundheitlichen Schutzfaktoren vorgestellt.

Gesundheitliche Schutzfaktoren:

- **Soziale Kontakte:** Durch erfüllende Partnerschaften und Kontakte zu Freunden, zur Familie oder zu anderen Gleichgesinnten erleben wir Gefühle von Geborgenheit und Angenommenwerden. Darüber hinaus erfahren wir Hilfe und Unterstützung in schwierigen Zeiten. Dabei hat sich gezeigt, dass die Qualität der Beziehungen eine größere Rolle spielt als die Anzahl der Kontakte. Es ist außerdem wichtig, dass wir unser mitmenschliches Netzwerk aktiv gestalten und pflegen.
- **Aktiv bleiben:** Hobbys und andere Aktivitäten (z.B. Sport, Beruf), die wir mit Freude und Interesse ausüben, tragen zu Zufriedenheits- und Erfolgserlebnissen bei.
- **Entspannung:** Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen aktiven Zeiten und Ruhephasen, das heißt zwischen Anspannung und Entspannung, stellt eine günstige Energiebalance für Körper und Geist her. Die Wege zur Entspannung sind vielfältig und individuell, und jeder kann sie erlernen.
- **Sportliche Betätigung:** Sport bzw. eine gezielte Bewegung, die an die persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst ist, gilt zu Recht als „Jungbrunnen“. Neben vielen gesund erhaltenden Wirkungen wird Stress besser abgebaut und die Funktionen des Kreislauf- und Abwehrsystems verbessert.

- **Schlaf:** Ein gesunder Schlaf dient dem Wiederaufladen der körperlichen, geistigen und seelischen Batterien.
- **Gefühle:** Freude und Liebe, aber auch Ärger, Trauer und Ängste sind wichtig und bereichern unser Leben. Sie beeinflussen maßgeblich unser Handeln. Oft ist es vorteilhaft, wenn wir verstehen, welche Gefühle uns gerade leiten. Wir können dann in Situationen angemessener reagieren und Zustände, die uns unangenehm sind, wirksam ändern. Wer Gefühle zulassen und angemessen gegenüber anderen Menschen ausdrücken kann, trägt zu mehr gegenseitigem Verständnis und Vertrauen bei und erleichtert die Klärung von Konflikten.
- **Humor und Lachen:** Humor und Lachen halten gesund, da sie zum Stressabbau und zur Entspannung beitragen und Glückshormone freisetzen. Wem es angesichts einer misslichen Situation gelingt, dieser trotzdem eine heitere Seite abzugewinnen, zeigt eine flexible Geisteshaltung. Humorvollen Menschen fällt es oft leichter, Ängste und Hilflosigkeit zu verringern und kreative Lösungsmöglichkeiten zu finden. Außerdem verwöhnen wir uns beim Lachen durch die tiefere Atmung mit einer extra Portion Sauerstoff.
- **Genuss:** Genießen ist eine angeborene Fähigkeit des Menschen, sich selbst zu belohnen. Genuss kann dabei unterstützen, selbst schwierige Lebensphasen mit Zuversicht zu meistern. Genussfähigkeit kann durch Erfahrung gefördert werden. Genuss muss nicht viel kosten, oft sind es einfache Dinge, die sich genussvoll wahrnehmen lassen. Dabei wird im Gehirn das sogenannte „Lustzentrum“ aktiviert. Diese Bereiche werden auch durch Drogen, wie Alkohol, Heroin oder Kokain angesprochen, allerdings führt diese Art der künstlichen Luststeigerung zur Abhängigkeit mit langfristig schlimmen körperlichen, seelischen und sozialen Folgen.
- **Selbstvertrauen und optimistische Zukunftssicht:** Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (ich KANN) und darin, dass wir die Herausforderungen unseres Alltags und unseres Leben meistern können, lassen uns *selbst* (ICH kann) aktiv werden. Sie tragen dazu bei, auch in schwierigen Zeiten nicht gleich die Flinte ins Korn zu werfen.
- **Ziele:** Persönliche Ziele dienen uns als Kompass für sinnvolles Handeln. Dieses fällt uns umso leichter, je mehr wir unseren Fähigkeiten vertrauen, den Durchblick behalten und unsere Kenntnisse und Fertigkeiten von Zeit zu Zeit erweitern.
- **Aktives Problemlösen:** Die Fähigkeit, angesichts von Herausforderungen eine sinnvolle Handlungsfolge zu entwerfen, zu planen und durchzuführen und dabei Etappenziele kritisch zu überprüfen, ist hilfreich beim Erreichen der Ziele.

Zusammenfassend können wir sagen, dass Krankheit und Gesundheit keine streng voneinander abgrenzbaren Zustände sind. Auch in der Krankheit weisen viele Menschen sehr gesunde Anteile auf und umgekehrt. Außerdem können wir selbst Einfluss nehmen. Eine aktive Gestaltung unserer Lebensbedingungen im Rahmen unserer Möglichkeiten scheint für unsere Gesundheit förderlich zu sein.

Hier können Sie sich weiter informieren:

- Theodor Dierk Petzold (2010). *Praxisbuch Salutogenese: Warum Gesundheit ansteckend ist*. Südwest-Verlag.
- Dietmar Ohm (1997). *Lachen, lieben, länger leben*. TRIAS-Verlag.