

Neues Gesundheitsverständnis



Die Einstellung eines Menschen zu sich selbst ist grundlegend und gesundheitsbestimmend. Ein hohes Mass an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen, Vertrauen in die Zukunft, die Überzeugung, selbst über das erforderliche Verhaltensrepertoire zu verfügen, um Probleme lösen zu können, sind kennzeichnend für eine stabile psychische Verfassung. Eine hohe Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber, kombiniert mit der Akzeptanz eigener Stärken und Schwächen, wirkt positiv auf Selbsterleben und soziale Beziehungen. Diese Merkmale einer "gesunden Persönlichkeit" werden heute als wesentlich zur Erlangung und Aufrechterhaltung der psychischen und physischen Gesundheit gesehen.

Rahmenbedingungen

- Wir haben ein gut funktionierendes Gesundheitssystem in der Schweiz, allerdings ist es in der heutigen Form durch hohe Kosten und Personalmangel bedroht.
- Die Gesundheitsförderung ist der Schwachpunkt der Schweizer Gesundheitspolitik: Mit 2,1 % der Gesundheitskosten für die Gesundheitsförderung (OECD-Bericht, 2007) setzt die Schweiz im internationalen Vergleich nur wenig Mittel ein – zum Beispiel Neuseeland 6 %, USA 3,5 %, Deutschland 3,3 %.
- Die Massnahmen des Bundes setzen mehrheitlich auf die Weiterentwicklung des Krankheitsversorgungssystems, weniger auf die Förderung der Gesundheitskompetenzen und die Bewusstseinsbildung des Einzelnen.
- Auch ein Grossteil der heutigen Gesundheitsförderung ist krankheitsorientiert, das heisst, sie ist als Sekundärprävention (Impfungen, Mammografie, Anti-Raucher-Kampagnen, etc.) vorwiegend bestrebt, Krankheiten zu verhindern. Die Primärprävention als Gesundheitsförderung im eigentlichen Sinn legt den Schwerpunkt auf den Körper und seine Gesunderhaltung (Ernährung, Fitness). Die psychische Gesundheit gewinnt zwar an Bedeutung, aber ihre Förderung ist noch nicht salutogenetisch ausgerichtet.
- In einer Welt des „mehr Konsumierens“ sollen wir uns aus gesundheitlichen Gründen für das „Weniger“ entscheiden. Dazu braucht es eine Umwelt, die es uns leichter macht, die gesundheitsförderliche Entscheidung zu treffen (Ilona Kickbusch).

Gesundheitsbegriff: von der Pathogenese zur Salutogenese

Die Integrale Politik hat einen salutogenetischen Fokus auf den Begriff der Gesundheit und versteht die Pathogenese als Ergänzung. Die Salutogenese geht davon aus, dass Gesundheit kein Zustand, sondern ein lebenslanger Prozess ist. Krisen und Konflikte, die jedes Leben kennt, werden dabei als Möglichkeiten verstanden, sich weiter zu entwickeln. In der Salutogenese wird das Gesunde beachtet und gestärkt. Das hilft den Menschen, in ihre innere und äussere Kraft zu kommen; sie lernen ihre Ressourcen kennen und nutzen und werden dadurch widerstandsfähiger.

Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Eine ganzheitliche Gesundheitsförderung muss zum Ziel haben, Kompetenzen auf den folgenden vier Ebenen des menschlichen Erlebens aufzubauen und versuchen, diesen interdisziplinär gerecht zu werden:

- **Körper:** Ernährungs- und Bewegungskompetenz, zum Beispiel mit Fitness und Sport, Ernährungsberatung und mehr
- **Psyche:** Selbst- und Beziehungskompetenz, zum Beispiel sich selber annehmen und würdigen lernen durch persönliche Beratungen oder Gruppen, Selbsthilfe, Eltern- oder Partnerkurse und mehr
- **Soziales:** Verantwortungskompetenz, zum Beispiel besser kommunizieren und Konflikte konstruktiv nutzen lernen, Integration und interkulturelles Verständnis und mehr
- **Spirituelles:** Sinn- und Entspannungskompetenz, zum Beispiel mit Achtsamkeitstraining, Meditation, Yoga, KomplementärTherapie, Kunsttherapie und mehr

Auch im Umgang mit der **zunehmenden Zahl von chronischen Erkrankungen**, die für das Gesundheitssystem eine grosse Herausforderung darstellen, kann dieser ganzheitliche Ansatz hilfreich sein – ein Ansatz, wie er heute schon in der Palliative Care oder im Rahmen vieler komplementärer und alternativer Therapien angewendet wird.

Der ganzheitliche Ansatz sieht eine **hohe Selbstverantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit** vor. Das setzt voraus, dass er/sie ein **hohes Mass an Gesundheitskompetenzen** entwickelt hat.

Konkrete Forderungen aus integraler Sicht

- Prävention und Gesundheitsförderung einen grösseren Stellenwert zukommen lassen
- Einbezug der Spiritualität in die Gesundheitsförderung und eine entsprechende Erweiterung des „New Public Health“-Begriffs
- Förderung von ganzheitlichen Gesundheitskompetenzen durch Bildungsangebote für alle Lebensalter
- Förderung einer gesunden Arbeits- und Lebenswelt

Veränderung des Umfelds und Kooperation

Gesundheit ist ein Produkt, das nicht nur vom Verhalten des Einzelnen abhängt, sondern wesentlich von seinen Lebensbedingungen und den sozialen Rahmenbedingungen mitbestimmt wird. Die Integrale Politik setzt sich auch mit diesen Rahmenbedingungen auseinander und versucht, sie gesundheitsfördernd zu gestalten.

Da die angestrebte Erweiterung der Gesundheitsförderung eine Weiterentwicklung des bestehenden Verständnisses ist, braucht es die **Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitswesen und in der Politik**. Wir sind offen für sinnvolle Kooperationen aller Art und freuen uns über Vorschläge und Ideen dazu.

Kontakt: gesundheit@integrale-politik.ch