

Was ist Gesundheit, und wie kann sie gefördert werden?

Warum es zur Erhaltung Ihrer Gesundheit mehr braucht als Ihre Eigenverantwortung.

Es gibt zahlreiche Versuche, «Gesundheit» zu definieren. Eine der berühmtesten Definitionen ist jene der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1948. Sie definiert Gesundheit nicht nur als «Abwesenheit von Krankheit», sondern auch als «Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens».

Zwei Paar Schuhe

Diese Definition ist in unterschiedlicher Hinsicht problematisch. Zum einen ist Gesundheit weniger ein Zustand als ein Prozess; zum anderen kann die «Vollständigkeit des Wohlbefindens» für kaum jemanden dauerhaft vorausgesetzt werden. Überhaupt ist es problematisch, Wohlbefinden so direkt mit Gesundheit zu verbinden, wie die WHO es tut. Fraglos ist Wohlbefinden ein wichtiges Konzept, und niemand würde bestreiten, dass die Gesundheit einerseits durch den Zustand des Wohlbefindens beeinflusst werden und andererseits der Gesundheitszustand das Wohlbefinden beeinflussen kann. In diesen Fällen ist Wohlbefinden (bzw. Unwohlsein) entweder Ursache oder Folge von Gesundheit, aber nicht ein direkter Aspekt von Gesundheit selbst. Damit stellt sich die Frage, wie die Definition von Gesundheit aussieht, wenn man sich dafür entscheidet, Wohlbefinden und Gesundheit als eigenständige Konzepte zu betrachten, die sich wechselseitig beeinflussen können, aber nicht identisch sind. Die Antwort ist einfach und findet sich in der WHO-Definition: Gesundheit ist Abwesenheit von Krankheit.

Erhalten oder wiederherstellen statt «fördern»

Das bringt uns zur Frage, wie Gesundheit (als Abwesenheit von Krankheit) gefördert werden



Prof. Dr. Martin Hafen

ist Dozent an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, Institut für Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention. Er ist Autor der Bücher «Mythologie der Gesundheit» und «Grundlagen der systemischen Prävention» sowie von zahlreichen Fachtexten zu diesen Themen.

kann. Auch hier ist die Antwort naheliegender nicht. Eine «Abwesenheit von etwas» kann nicht gefördert, sondern nur erhalten oder wiederhergestellt werden.

Unser sogenanntes Gesundheitssystem verfolgt beide Strategien. Es fokussiert sich vor allem auf die Behandlung, die auf Wiederherstellung von Gesundheit ausgerichtet ist. Für die Prävention, die frühzeitige Verhinderung von Krankheiten und Verletzungen, werden in der Schweiz seit Jahren nur gut zwei Prozent der Gesundheitskosten aufgewendet.

Selbstverständlich kann nicht nur das Gesundheitswesen zur Erhaltung der Gesundheit beitragen. Drei Systemtypen lassen sich hervorheben: die Individuen, die Organisationen und die Politik. Sie alle können dazu beitragen, dass der zentrale Mechanismus der Prävention – die Verringerung von Risikofaktoren und die Stärkung von Schutzfaktoren – aktiviert wird. Indi-

viduen können sich umsichtiger ernähren, sich mehr bewegen und übermässigen Stress zu vermeiden versuchen. Organisationen können Arbeitsbedingungen zur Verfügung stellen, welche die Gesundheit der Mitarbeitenden nicht belasten. Und die Politik kann die soziale Benachteiligung reduzieren, die ein zentraler Faktor für das Auftreten von Krankheiten ist. Diese wenigen Beispiele zeigen, dass bei Weitem nicht nur die Individuen für die Erhaltung ihrer Gesundheit sorgen können, sondern auch die sozialen Systeme, deren Einfluss beim ständigen Appell an die Eigenverantwortung der Individuen gerne unterschätzt wird.

Das tun die Angestellten Schweiz für Ihre Gesundheit

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Darum bieten wir Ihnen diverse Leistungen rund um dieses Thema an. Angefangen von Kursen zum Thema «Gesund im Beruf» über Fachartikel und Tagungen bis zu einer App für mentale Gesundheit (Seite 14).



Weiterbildungen
Angestellte Schweiz



Veranstaltungen
Angestellte Schweiz