

Krankheit - Gesundheit: Wie gehen wir damit um?

Krankheit:

Störungen im Ablauf der normalen Lebensvorgänge **in Organen** oder Organsystemen **durch** einen krankheitserregenden **Reiz**, auch die Gesamtheit der Reaktionen des Körpers auf diesen Reiz. Diese Störungen sind mit einer Minderung der **Leistungsfähigkeit** und meist mit wahrnehmbaren körperlichen **Veränderungen** verbunden.

Die Entstehung einer Krankheit ist abhängig von der **Disposition**, der **Konstitution** und der **Reaktionsart** des Organismus. Nach dem Verlauf unterscheidet man die **akuten** (rasch ablaufenden) und die **chronischen** (schleichend verlaufenden) Erkrankungen. **Zwischenformen** sind der subakute und subchronische Verlauf. Manche Krankheiten verlaufen in **Schüben**, d.h. es wechseln Besserungen mit Verschlimmerungen (*Exazerbationen*), oder sie treten nach scheinbarem Abklingen wieder auf (*Rezidiv*). Befragung und Erhebung der Krankengeschichte (**Anamnese**) sowie die Untersuchung des Kranken dienen der Feststellung (**Diagnose**) der Krankheit, die durch die Bewertung der verschiedenen Krankheitszeichen (**Symptome**) erhärtet wird. Die exakte Diagnose ermöglicht eine wirksame Behandlung (**Therapie**) und eine einigermaßen sichere Voraussage des Krankheitsausgangs (**Prognose**). dtv-Lexikon

Gesundheit:

Die *Schulmedizin* definiert Gesundheit als die **Abwesenheit von Krankheit**.

Nach der Satzung der *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* ist Gesundheit allgemein der Zustand völligen **körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens** und das für jeden Menschen erreichbare Höchstmass an Gesundheit eines seiner **Grundrechte**. Gesundheit ist nicht gleichbedeutend mit >normal<, wenn Norm als Durchschnitt im statistischen Sinn verstanden wird.

Bundessozialhilfegesetz (BSHG), Deutschland:

Gesundheitshilfe (BSHG §36): *Vorbeugende* Gesundheitshilfe für Personen, bei denen eine Erkrankung oder ein Gesundheitsschaden einzutreten droht, v.a. Erholungsmassnahmen.

Krankenhilfe (BSHG §37), wenn eine Erkrankung oder ein Gesundheitsschaden schon eingetreten ist, zur *Behebung* von Krankheitsfolgen u.a.

Schweizerisches Bundesamt für Gesundheit (BAG):

Die wichtigsten Vorgaben zur Gesundheit sind in der Bundesverfassung geregelt. Das BAG ist für die Anwendung von mehr als 20 Gesetzen und zahlreichen Verordnungen zuständig. Aufgabengebiet: die soziale Kranken- und Unfall**versicherung**, die Vorschriften für Chemikalien und **Heilmittel**, die Gesetzgebungen in den Bereichen **biologische Sicherheit**, **Forschung** am Menschen und Transplantationsmedizin, die **Gesundheitsförderung**, die nationalen Programme zur Bekämpfung von **Suchtverhalten** und sexuell **übertragbaren Krankheiten**, den **Strahlenschutz**, die Regelung der universitären Medizinal- und **Gesundheitsberufe** und vertreten der gesundheitspolitischen Interessen der Schweiz in internationalen Organisationen und gegenüber anderen Staaten.

Ziele: „Die Bewohnerinnen und Bewohner der Schweiz sollen **mit ihrer Gesundheit kompetent und verantwortungsbewusst umgehen** können. Gleichzeitig soll unser bewährtes *Gesundheitssystem qualitativ hochstehend, finanzierbar* und **zugänglich** bleiben.“

Erste Antwort auf die Frage «Wie gehen wir mit ‚Krankheit - Gesundheit‘ um?»:

Es werden viele Gesetze, Verordnungen und Vorschriften rund um Krankheit, Gesundheit und im Gesundheitswesen erlassen.

Was ist Krankheit? Was ist Gesundheit?

Die Definitionen sind so weit klar; aber eine *Krankheit* / eine *Diagnose* haben *hat nichts mit* unserer eigenen *Wahrnehmung* oder der Wahrnehmung von anderen Leuten *zu tun*. Krankheit und **krank sein** / sich **krank fühlen** / **als krank wahrgenommen** werden oder Gesundheit und gesund sein / sich gesund fühlen / als gesund wahrgenommen werden sind völlig unterschiedliche Dinge.

Wie gehen wir mit Krankheit um?

Krankheit **akzeptieren**:

Eine *akute* Krankheit: mit Verstand die Symptome und wenn möglich die Ursache **behandeln**, evtl. bei einer Fachperson medizinischen Rat einholen; in Ruhe **abwarten**, bis es vorbei ist.

Eine *chronische* Krankheit: unter medizinischer Betreuung bestmöglich **behandeln**. Sich **auf alles, was nicht krank ist, konzentrieren** und das voll nutzen.

Krankheit **ignorieren**: Man ist krank, macht aber weiter, wie wenn nichts wäre.

Mit der Krankheit **hadern**: „Warum gerade ich?“ Mit Gott und der Welt unzufrieden sein, Krankheit als Geisel ansehen. → In **Selbstmitleid** ertrinken.

Krankheit **ablehnen**

Im Sinn von: „**nicht-wahrhaben-wollen**“. Man sucht nach andern Erklärungen für seine Symptome und konsultiert dafür verschiedene weitere Ärzte, Naturheiler, das Internet usw.

Im Sinn von: „damit ist mein **Leben nicht mehr lebenswert**“. → In tiefer Gram versinken oder seinem Leben mit oder ohne Exit ein Ende setzen.

Krankheit als **Lebensinhalt**: Sich nur mit seinen Krankheiten beschäftigen. Die Agenda ist gefüllt mit Terminen bei Ärzten, mit Physiotherapie, Massage usw. **Einziges Gesprächsthema!**

Krankheit als **Gewinn**: In der Psychoanalyse (S. Freud) ist *Krankheitsgewinn* eine Bezeichnung für den bei der Entstehung bestehender Neurosen mitwirkenden Aspekt, durch eine Erkrankung **Vorteile oder Befriedigung** zu erzielen (*primärer Krankheitsgewinn*, z.B. **Schonung** vor Leistungsdruck), sowie auch für die sich hieraus ergebenden unbeabsichtigten positiven Folgen (*sekundärer Krankheitsgewinn*, z.B. **Rente**).

Dissimulation der Krankheit / Symptome: Die Schwere der Krankheit wird vom Patienten heruntergespielt, **bagatellisiert**.

Aggravation der Krankheit / Symptome: Die Schwere der Krankheit wird vom Patienten **übertrieben** dargestellt.

Symptomen übertriebene Bedeutung zumessen: Dem kleinsten Anzeichen eines Krankheitssymptoms wird extreme Beachtung geschenkt. Es wird **überreagiert**, sofort ein Arzttermin vereinbart, evtl. im Internet nach Krankheiten mit diesem Symptom gesucht. Ist dieses Verhalten sehr ausgeprägt, spricht man von **Hypochondrie** (= krankhafte Beschäftigung mit dem Wohlbefinden des eigenen Körpers). Die *Hypochondrier* sind von **Angst** und drängenden **Schuldgefühlen** gepeinigt, geraten wegen Kleinigkeiten in Panik, leiden Todesängste, sind nicht körperlich, aber psychisch (z.T. schwer) krank.

Symptomen falsche Bedeutung zumessen resp. Die Ursache der Krankheit / Symptome nicht erkennen: psychosomatische Erkrankungen.

(Definition **Psychosomatik**: ganzheitliche, seelisch-körperliche Betrachtungs- und Heilweise, welche bei *psychogenen Erkrankungen* neben **Organschädigungen** und Organfunktionsstörungen auch die **emotionalen und sozialen Ursachen** sowie die **gesamte Persönlichkeit** und das Lebensschicksal berücksichtigt.

Im engeren Sinn beschäftigt sich die *Psychosomatik* nur mit **seelischen Erkrankungen**, die eine **vegetative Reizreaktion auf chronische psychische Konflikte** darstellt.

Die Psychoanalyse sieht darin die *körperliche Auswirkung* von Affektverdrängungen. Zu den typischen Störungen dieser Art gehören: Magengeschwüre, Bronchialasthma, Hypertonie, Hyperthyreose, Migräne u.a. (dtv-Lexikon)

Ausdrücke mit psychosomatischen Symptomen. Bsp.: *Das macht mir Kopfzerbrechen. Das kann ich nicht schlucken. Da bleibt mir die Luft weg. Das macht mir Bauchweh. ...*

Wichtige, nicht bewiesene *These*: Es gibt keine rein körperliche Krankheit. **Die Störung einer Funktion eines Organs löst meist auch eine Störung der Psyche aus, und umgekehrt**, seelische Probleme lösen auch eine Störung im Körper aus. Häufig sind **Stresssituationen** - aktuelle oder in der Vergangenheit - die *eigentliche Ursache* einer Krankheit.

Buch: *Krankheit als Weg*, Ruediger Dahlke und Thomas Dethlefsen. Es wird eine Sichtweise auf Krankheit beschrieben, der zufolge Symptome eine spezifische inhaltliche Bedeutung tragen und ein seelisches Thema des Patienten widerspiegeln. Eine **psychosomatische Deutung für jedes Symptom** wird ohne Ausnahme für möglich oder sogar für nötig gehalten. Jede Krankheit wird somit in einem Sinnzusammenhang betrachtet. Aber selbst die Autoren nennen diese Sichtweise «esoterisch» und «nicht wissenschaftlich».
Ruediger Dahlke: deutscher Humanmediziner u. Psychotherapeut, auch auf dem Gebiet der Esoterik tätig. Thomas Dethlefsen: deutscher Diplompsychologe u. Esoteriker, beschäftigte sich auch mit psychotherapeutischen Methoden.

Krankheit im Betrieb / in der Arbeitswelt: Krank sein ist in unserer Gesellschaft oft mit Scham behaftet und mit Ängsten verbunden. Man ist *nicht krank*, weil man **nicht schwach sein will** und darf. Wer im Winter an Grippe erkrankt oder sonst einmal fehlt, bewegt sich im Rahmen der Normalität. Man gehört dazu. Wenn eine Person *wiederkehrend* krankgeschrieben wird, gerät sie unter Druck. Ihre **Verfügbarkeit, Zuverlässigkeit und Leistungsfähigkeit** ist in Frage gestellt. Die Person gehört nicht mehr dazu und wird ausgeschlossen.

Umgang mit Krankheiten in verschiedenen Weltanschauungen/Religionen: Jede Weltanschauung hat dem Leben gegenüber eine andere Haltung. Überall auf der Erde gibt es verschiedene **Rituale**, auch wenn es zu Krankheit oder Tod kommt. (Thema wird weggelassen; es sprengt den Rahmen.)

Krankheit als Signal: Krankheit als **Aufforderung**, künftig mehr das zu tun, was Freude macht und Erfüllung bringt und weniger das, was auf Dauer Kräfte überfordert, emotionale Schmerzen zufügt.
 „Wenn wir aber Gesundheit als etwas Ganzheitliches verstehen, kann *Krankheit* auch ein **Bote** sein, der uns auf ein **Ungleichgewicht von Körper, Geist und Psyche aufmerksam** macht. Wenn es uns gelingt, dieses Ungleichgewicht zu beseitigen, ist unter dem ganzheitlichen Aspekt eine Rückkehr zur Gesundheit und - trotz eventuell verbleibender Einschränkungen - auch ein weiterhin **befriedigendes Leben** möglich.“
Der Umgang mit Krankheiten, Dr. Monika Flasnoecker, Ärztin für Innere, Arbeits- und Sozialmedizin, München

Wie gehen wir mit Gesundheit um?

In unserer Gesellschaft wird **«Gesundheit» positiv**, **«Krankheit» negativ** gewertet. «Krankheit» wird zum Unwort. Dies führt zu neuen **Wortschöpfungen** wie *Gesundheitspass, Gesundheitsreport, Gesundheitskasse, Gesundheitszentrum, usw.*

Unser *Gesundheitsverhalten verändert sich* hin zu einer stärkeren **Prävention** und wird von einer Umcodierung begleitet. Dinge, die zum Vergnügen beigetragen haben, werden heute oft als grosse **Gesundheitsrisiken** wahrgenommen (wie z.B. *Alkohol, Zigaretten oder lange Festlichkeiten*). *Freizeitsport* steht durch die zunehmende Kommerzialisierung unter dem Imperativ ständiger Fitness und Einsatzbereitschaft.

Es entsteht eine **Pflicht zur Gesundheit**. Das Gesundheitssystem nimmt die Prävention vermehrt in den Blick: gesund essen, nicht rauchen, Sport treiben und zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Ein gesundes Leben wird zur Verpflichtung wird - oder gar zur Paranoia, zum *Gesundheitswahn*; eine **Verabsolutierung der Gesundheit zum höchsten Gut** → **Ersatzreligion Gesundheit**.

„Die Vorstellung eines «gesunden Lebens» steckt tief in den meisten von uns. Man muss im vorgeblichen «Gesundheitswahn» und «Fitness-Kult» nicht gleich eine Ersatzreligion entdecken. Was wir da im Spiegel sehen, ist schlicht ein Abbild unserer Moderne.“ *Dr. Eberhard Wolff, Privatdozent für Kulturwissenschaft, Uni BS*

Gesundheit und ein schöner Körper sind **Statussymbole** in einer Welt, die vom Überfluss geprägt ist. Der Gesundheitswahn ist Ausdruck einer **sinnentleerten Luxusgesellschaft**.

Das Gebot unserer Zeit und Kultur heisst, den gesamten Lebensstil zu verändern sowie **aktiver, nachhaltiger und gesünder** zu gestalten. Sport und Ernährung rücken ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Ersatzreligion Sport und Fitness: Körper als Kultobjekt und Spiegel der Gesellschaft. Momentaufnahmen der Aktivitäten werden in sozialen Netzwerken präsentiert und erwarten dort Anerkennung. Im TV stundenlange *Sportreportagen*, z.B. Olympiade.

Viel zitierter Spruch: «*mens sana in corpore sano*» (= ein **gesunder Geist** in einem **gesunden Körper**). Redewendung aus den Satiren des **römischen Dichters Juvenal**. Wörtlich: «*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*» (= Beten sollte man darum, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.)

Juvenal kritisierte damit seine römischen Mitbürger, die sich mit törichten Gebeten und Fürbitten an die Götter wandten. Im **Nationalsozialismus** wurde Juvenals Satz verkürzt und vorsätzlich falsch interpretiert, da aus ideologischen Gründen die körperliche Ertüchtigung eine zentrale Rolle spielte. Die verkürzt interpretierte Redewendung heisst im **Umkehrschluss**, dass *in einem kranken und schwachen Körper kein gesunder Geist innewohnt und innewohnen kann*. Eine derartige Analogie führt geradewegs in die **Diskriminierung von Körperbehinderten**.

Die Behauptung, dass intensives **sportliches Training** die **intellektuelle Leistungsfähigkeit** ganz signifikant *steigere*, ist falsch. Positiv: Studien, die zeigen, dass sportliche Betätigung das Risiko, im Alter **Alzheimer** zu bekommen, um bis zu 50% senken kann. *Baumann K. (2010): Bewegungstherapie bei internist. Erkrankungen.*

Ersatzreligion Ernährung: Essen als Zentrum unserer **Kultur**, als Weltanschauung. Statussymbol, Kontrolle und Zeichen von Bildung in einem. Im TV massenhaft Werbung und *Kochsendungen*.

Bedürfnis nach Kontrolle über Ernährung und Körper kann zu **Esstörungen** führen, z.B. *Orthorexie*.

„Menschen inszenieren sich heute zunehmend über einen bestimmten **Ernährungsstil**.“ (*Thomas Ellrott, Ernährungspsychologe, Göttingen*). Gourmets (Feinschmecker) und Foodies (besondere Leidenschaft fürs Kochen und Geniessen). Ernährungsfunktionalisten, Kochmuffel, und Gewohnheitsköche.

Mit bestimmten Ernährungsstilen (z.B. Vegetarisch und Vegan) werden viele **Ideologien und Weltverbesserungsideen verknüpft**: Tier- und Klimaschutz, Verbesserung der Welternährungsproblematik, positive Charaktereigenschaften, Altruismus usw. Mit diesen Ideen und Überzeugungen wird missioniert. Die Ansichten werden **vehement, sogar fanatisch, vertreten**. Der eigene Ernährungsstil wird der Familie aufgezungen. Kontakte zu Leuten, die ihre Meinung nicht teilen, werden abgebrochen.

Der Mensch ist grundsätzlich ein **Alles-Esser**. → **Ernährungspyramide** der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: eine pyramidenförmige Ernährungsempfehlung, in der relative Mengenverhältnisse von Lebensmittelgruppen repräsentiert sind, die für eine gesunde Ernährung empfohlen werden. Werden nun z.B. alle tierischen Produkte weggelassen, muss ein besonderes Gewicht auf pflanzliche Nahrung mit Eiweiss gelegt werden. Da es aber nicht viele eiweisshaltige pflanzliche Nahrungsmittel gibt, kommt es häufig zu Mangelerscheinungen. Um dem vorzubeugen, wird zu Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen. Dazu: Bücher vom *deutschen Journalisten und Sachbuchautor Hans-Ulrich Grimm*, z.B. „*Vom Verzehr wird abgeraten. Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht.*“ informiert rund um die Lebensmittelindustrie und ihre Zusatzstoffe, über industriell gefertigte Lebensmittel und Taktiken des Marketings.

Prävention: In unserer Gesellschaft hat ein Körper **störungsfrei** zu funktionieren, und die eigene Existenz hat sich **nutzenmaximierend** entwerfen zu lassen. Der Mensch wird aber als strukturell fehlerhaft begriffen. *Selke, Stefan (2016): Vom vermessenen zum verbesserten Menschen? In Beinsteiner, Andreas und Kohn, Tanja (Hg.): Körperphantasien*. Um diese Strukturfehler frühzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken braucht es die **Prävention**. Das „präventive Selbst“: „das sich selbst ständig beobachtende, autonome Individuum, das fähig und willens ist, auf der Basis **medizinischer Informationen in sich selbst zu investieren**, um langfristig eine bessere Gesundheit zu erzielen.“ *Prof. Dr. Jörg Niewöhner, Europäische Ethnologie, Berlin* Die medizinische Forschung prägte die **Gesundheitsfaktoren Bewegung, Körpergewicht, Blutdruck, Cholesterin** und **Stress**.

Mit der Flut der **Präventionskampagnen** wird kaum merklich, aber wirksam **Zwang** ausgeübt.

„Eine **gesundheitskompetente Person** zeichnet sich aus durch eine Gestaltungs- und Entscheidungsfreiheit in Gesundheitsfragen sowie mit der Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und in Handeln umzusetzen.“ *Hüsing, Bärbel et al (2008): Individualisierte Medizin und Gesundheitssystem*

Zum Schluss das Zauberwort **Selbstermächtigung** vom französischen **Philosophen Michel Foucault**. Wenn wir *joggen, schwimmen, ausgeglichen essen*, um gesund zu sein, können wir dies auch aus eigenem Antrieb, und eben **nicht nur, weil es gesund ist**, tun. Wir können es tun, **weil wir so sind**, uns so selbst ausdrücken und **auf diese Art zu uns selbst finden**.

Ernährungspyramide

(Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)



Schweizer Lebensmittelpyramide

Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.