



Wellness oder Wellbeing?

Dr. Ute Maria Buttgerit erklärt den Unterschied und empfiehlt Selbstfürsorge

PSO Magazin: Die Begriffe Wellness und Wellbeing werden häufig gleich gesetzt. Sie werden verwendet im Zusammenhang mit Wohlbefinden, Gesundheit, Schönheit. Warum ist es Ihnen wichtig, diese Begriffe zu unterscheiden?

Dr. Buttgerit: Weil sie unterschiedliche Bedeutungen haben. Wellbeing hilft den Menschen, ihr eigenes Wohlbefinden und ihre eigene Gesundheit besser zu unterstützen. Gerade Menschen mit einer chronischen Erkrankung profitieren davon.

PSO Magazin: Worin liegt also der Unterschied zu Wellness?

Dr. Buttgerit: Wellness bezieht sich auf sehr schöne Dinge: Massagen, Kosmetik, Sauna oder auch den Spa-Besuch. Solche Wohlfühl-Momente des Genusses und ihre positive Wirkung erfreuen aber nur kurzfristig.

PSO Magazin: Wellbeing sind nachhaltige Wohlfühl-Momente?

Dr. Buttgerit: Der Begriff meint viel mehr. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat „well-being“ schon bei ihrer Gründung 1946 in ihrer Verfassung (WHO Constitution) als Schlüsselziel festgeschrieben. Da heißt es in der Präambel: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens (well-being) und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Die WHO verknüpft Wellbeing also eng mit einem umfassenden Gesundheitsbegriff, der weit über körperliche Gesundheit hinausgeht. Es geht um eine Balance zwischen körperlichen, geistigen und sozialen Faktoren, die zu einem erfüllten und gesunden Leben beitragen.

PSO Magazin: Wellbeing ist also sehr vielschichtig und viel mehr als nur Wellness.

Dr. Buttgerit: Genau. Aber der entscheidende Unterschied ist, dass wir selbst etwas dafür tun können, Wellbeing zu erreichen.

PSO Magazin: Helfen da beispielsweise die Wellness-Anwendungen?

Dr. Buttgerit: Ja, auch die können erstmal helfen. Denn sie tun gut, entspannen und führen auch zum Innehalten. Jedoch haben sie keine langfristigen Nachwirkungen und sind gebunden an Produkte, fremdes Zutun oder äußere Bedingungen. Ich benötige zum Beispiel eine Person, die mich massiert, Kosmetika oder eine Sauna. Wie viel schöner ist es, wenn man Wellbeing unabhängig von diesen Angeboten erreichen kann – einfach durch Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit.

PSO Magazin: Das wäre natürlich prima. Aber wie kann das gehen?

Dr. Buttgerit: Wichtige Ansatzstellen, die wir alle selbst in der Hand haben, sind beispielsweise Entspannung, Ernährung oder Bewegung.

PSO Magazin: Bleiben wir beim Beispiel Entspannung. Es geht also darum, dass die Entspannung über ein Verwöhnprogramm hinausgeht.

Dr. Buttgerit: Ja. Wir müssen durch Verhaltensänderungen und Körperübungen Entspannung selbst reproduzieren. Dann trägt sie zum Wellbeing bei. Viele aktive Entspannungstechniken sind gut geeignet. Ich denke an Yoga, Bodyscan, Qi Gong, Tai Chi, Autogenes Training oder auch Progressive Muskelentspannung.



Wir können selbst etwas dafür tun, Wellbeing zu erreichen. Wir benötigen niemand anderen dazu.

PSO Magazin: So einfach, wie Sie das beschreiben, ist das aber nicht. Viele Menschen haben Kurse in diesen Techniken absolviert, aber nach dem Kurs schaffen sie es nicht, diese Übungen in ihren Alltag zu integrieren. Daran scheitern doch ständig die guten Vorsätze – auch bei gesunder Ernährung und Bewegung.

Dr. Buttgerit: Das stimmt. Vorab ist es immer gut, den eigenen „inneren Schweinhund“ zu kennen, mögliche Hindernisse zu erwägen und – ganz wichtig – einen „Schlechtwetterplan“ parat zu haben. (Mehr dazu im nächsten Interview zu „Verhaltensveränderungen richtig planen“.) Irgendwann sind diese Wellbeing-Übungen wie Zähneputzen in den häuslichen Alltag integriert.

PSO Magazin: Woher bekomme ich Unterstützung, um so eine Verhaltensänderung durchhalten zu können?

Dr. Buttgerit: Leider gibt es noch viel zu wenige, die sich mit Wellbeing beschäftigen und anbieten. Da wären zum Beispiel die ganzheitlich arbeitenden Ärztinnen und Ärzte mit Schwerpunkt Integrative Medizin, Naturheilverfahren und Mind-Body-Medizin. Ich selbst arbeite in meiner Allgemeinarztpraxis unter anderem nach dem Prinzip der Mind-Body-Medizin. Dabei begleite ich Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil mit mehr Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und Wohlbefinden. Wichtig ist, dass man im Erstgespräch mit den Patientinnen und Patienten aus der Therapie-Vielfalt die individuell richtige für den momentanen Zeitpunkt herausfindet.

PSO Magazin: Wo finde ich Ärztinnen und Ärzte, die diese Art von Verhaltensänderung begleiten?

Dr. Buttgerit: Ich empfehle die Internetseite des Therapeuten-Netzwerk Mind-Body-Medizin bei der Universität Duisburg Essen www.mindbodymedizintherapeuten.de.



Dr. Ute Maria Buttgerit,
Hamburg

DPB-Online-Seminar

Psoriasis: Was kann ich für mein Wohlbefinden tun?

Dr. Ute Maria Buttgerit, Hamburg

24.02.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung unter info@psoriasis-bund.de