

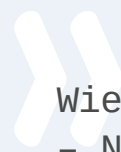
Wie entsteht Gesundheit?

Ein Gespräch mit Dr. Ute Maria Buttgerit über das dynamische Modell für mehr Wohlbefinden und sinnvollen Umgang mit Krankheit – die Salutogenese

Wer schon einmal in einer Reha-Klinik war, könnte über den Begriff gestolpert sein: Salutogenese. Es gibt einige Einrichtungen, die systematisch nach dem Prinzip der Salutogenese arbeiten. Die meisten haben salutogene Elemente in ihr Rehabilitationsangebot integriert, ohne dass sie das direkt benennen. Das PSO Magazin sprach mit Dr. Ute Maria Buttgerit über eines der wichtigsten Modelle zur Erklärung von Gesundheit. Die Allgemeinmedizinerin aus Hamburg hat Zusatzqualifikationen in Naturheilverfahren, Traditioneller Chinesischer Medizin und Ernährungsberatung und arbeitet als Mind/Body-Medizin-Therapeutin in ihrer Praxis oder per Videosprechstunde.

PSO Magazin: Der amerikanisch-israelische Gesundheitswissenschaftler und Soziologe Dr. Aaron Antonovsky (1923–1997) hat die Salutogenese eingeführt, nachdem zuvor unter anderem die Lehre von der Entstehung und Entwicklung von Krankheiten (Pathogenese) alleiniger Standard war. Was bedeutet das Wort Salutogenese?

Dr. Buttgerit: Das Wort Salutogenese setzt sich zusammen aus dem griechischen und lateinischen „salus – Heil/ Gesund/Wohl“ und „genese – Entstehung“. So entsteht die schöne Bedeutung von Salutogenese: eine dynamische Entstehung von Gesundheit und Wohlbefinden.



Wie entsteht Gesundheit?
– Nicht: Wie entsteht Krankheit?

PSO Magazin: Antonovsky wollte also wissen: Wie entsteht Gesundheit? – Nicht: Wie entsteht Krankheit? Wie können Menschen ihre Gesundheit fördern?

Dr. Buttgerit: Ja, er hat den Blick geweitet und sich nicht nur auf Krankheit und ihre Entstehung fokussiert. Somit hat er auch nicht mehr Gesundheit als Normalfall und Krankheit als Abweichung betrachtet. Antonovsky fragt anstatt „Warum wird der Mensch krank“ nun eben auch mal „Was hält ihn gesund?“ und auch „Wie geht er mit Krankheit um?“

PSO Magazin: Was sind die Grundpfeiler seines Modells?

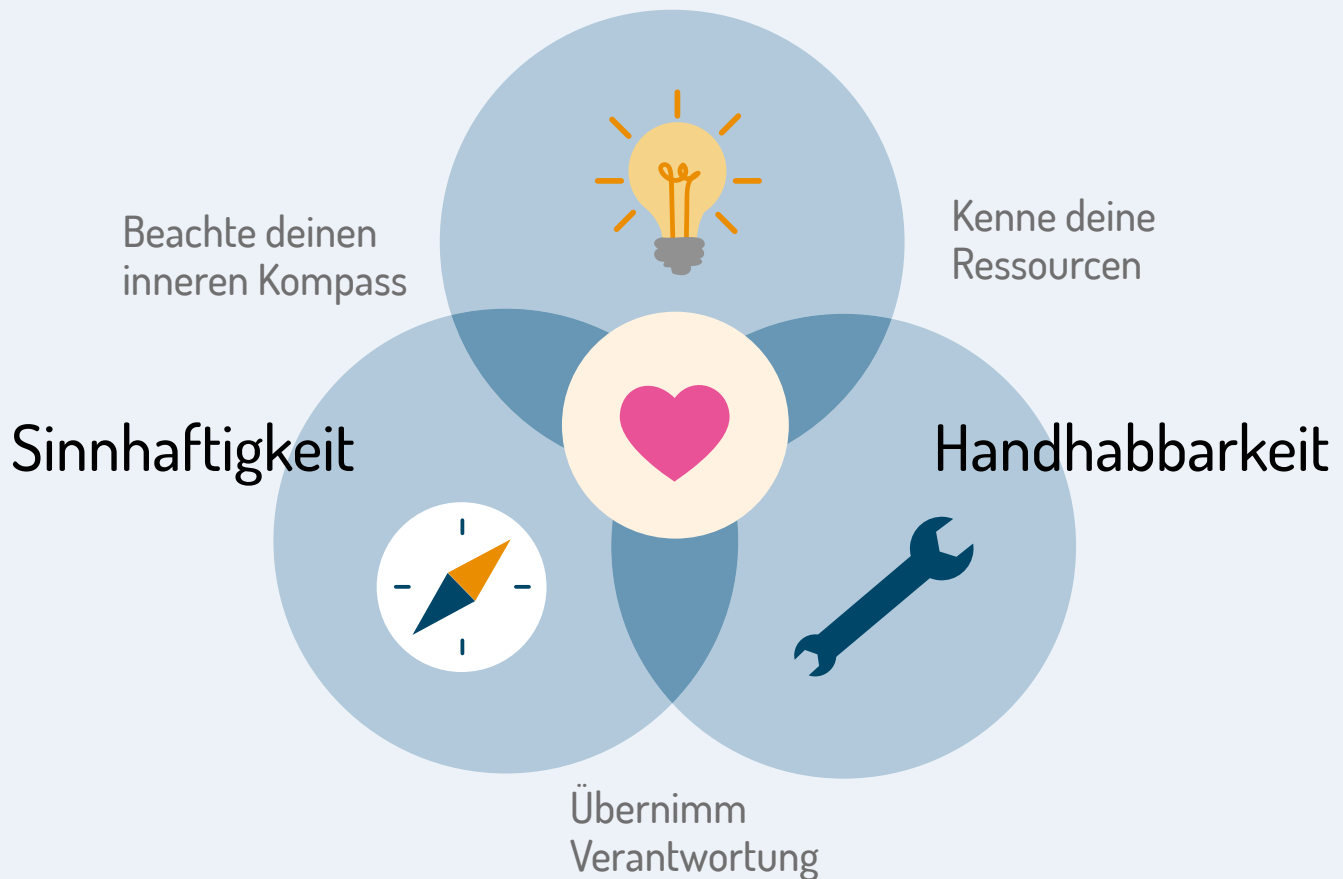
Dr. Buttgerit: Salutogenese ist ein sehr komplexes Modell. Es beruht auf dem Grundgedanken, dass Krankheiten und eben auch der Tod zum menschlichen Leben dazugehören und keine Abweichungen von der Normalität sind. Der Mensch hat Phasen, in denen er mehr gesund ist und andere, in denen er mehr krank ist. Das Pendel schlägt immer mal mehr in die eine und dann in die andere Richtung aus. Wichtig ist dabei: Krankheit und Gesundheit bilden zwei Pole auf einem Kontinuum – das sogenannte Gesundheits-Krankheits-Kontinuum.

PSO Magazin: Und wie schafft man es, dass man viel öfter auf der Gesundheits-Seite des Pendels ist oder bleibt?

Dr. Buttgerit: Der Mensch kann nach Wegen suchen, gesund zu sein und erleichternd mit der Krankheitssituation umzugehen. Und hierfür muss/darf/kann der Mensch



Verstehbarkeit



etwas Energie aufwenden. Zentral für Antonovsky ist hier unter anderem das sogenannte Kohärenzgefühl. Kohärenz bedeutet „Zusammenhang, innere Stimmigkeit“. Gemeint ist eine innere Ordnung, Sinnhaftigkeit und das Gefühl, dass Dinge zusammenpassen. Das Kohärenzgefühl in der Salutogenese setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

1. **Verstehbarkeit (Comprehensibility)** – Ich kann die Situation einordnen und verstehen, was passiert.
2. **Handhabbarkeit (Manageability)** – Ich habe eigene oder es gibt fremde Ressourcen um damit umzugehen.
3. **Sinnhaftigkeit (Meaningfulness)** – Es lohnt sich, sich etwas anzustrengen beziehungsweise Energie aufzuwenden; die Situation hat für mich einen Sinn.

PSO Magazin: Das wird jetzt ja doch alles sehr theoretisch.

Dr. Buttgereit: Klar, das war bis jetzt hier das Arbeitsmodell und Theorie eines Medizinsoziologen. Die Praxis ist einfacher und auf den einzelnen zugeschnitten. Ich kann in meiner Praxis als Hausärztin gezielt nach Lösungen mit den Patientinnen und Patienten suchen und finde heraus, wie jemand mit seiner Krankheit umgeht, welches Wissen er über seine Erkrankung hat. Versteht sie oder er, warum eine Verhaltensänderung als Maßnahme sinnvoll sein könnte? Und ist die Maßnahme überhaupt für ihn in seiner Lebenssituation jetzt praktikabel?

PSO Magazin: Wenn es bei Salutogenese um die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit und des Wohlbefindens geht, beschränkt es sich hierbei doch bestimmt nicht auf die bloße Verordnung eines Medikaments als Maßnahme.

Dr. Buttgereit: Natürlich gehören oft Medikamente dazu, um die Gesundheit wiederherzustellen, zu verbessern oder zu erhalten. Aber Krankheit bedeutet ja nicht gleich das Fehlen von Medikamenten. Aber nehmen Sie beispielsweise eine Person mit Psoriasis. Das ist eine chronisch-entzündliche, durch das Immunsystem vermittelte Erkrankung, die den gesamten Körper, Seele und Geist betrifft. Da reicht nicht nur ein Medikament.

PSO Magazin: Was muss beziehungsweise kann im Sinne der Salutogenese denn hier noch erfolgen?

Dr. Buttgereit: Das kommt ganz auf die Person an. Um sich gesünder zu fühlen und mehr Wellbeing zu haben, könnte es beispielsweise sinnvoll sein, sein Gewicht zu betrachten, zu halten oder zu verringern oder sich anders und mehr zu bewegen.

Ganz zentral ist auch die Stressbewältigung. Ich versuche deshalb herauszufinden, wie das Kohärenzgefühl der Patientin oder des Patienten zu den einzelnen Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Atmung aussieht.



Es gibt immer die Möglichkeit, Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu nehmen.

Also konkret, ob sie oder er selber einen Zusammenhang und Sinn sieht, diese Themen näher zu betrachten.

Beispielsweise kläre ich vorab, ob die Person genügend Sachinformationen hat, warum eine Gewichtsveränderung und Ernährungsoptimierung für ihre Gesundheit/Wohlbefinden/Wellbeing empfehlenswert ist.

Ich frage dann direkt nach: Macht es für Sie Sinn, zum Beispiel abzunehmen? Und zum Schluss schaue ich auf die Machbarkeit des Projekts „Abnehmen“. Hat die Person jetzt genügend Zeit, um selbst zu kochen? Kennt sie gesunde Lebensmittel? Wer isst noch mit?

PSO Magazin: Wichtig ist doch sicherlich auch zu schauen, wie viele Diäten jemand schon erfolglos abgebrochen hat. Hat jemand genügend Selbstvertrauen, Motivation und Zuversicht, um einen neuen Versuch zu starten?

Dr. Buttgereit: Ja und beispielsweise zu betrachten, woran es möglicherweise gescheitert ist und an was es gefehlt hat. Antonovsky nennt das die allgemeinen Widerstandsressourcen. Sie sind sehr vielfältig und umfassen sowohl konstitutionelle als auch psychosoziale Merkmale. Menschen mit vielen und ausgeprägten Ressourcen sind in der Lage, die im Laufe ihres Lebens auf sie zukommenden Belastungen besser zu bewältigen und bewegen sich daher auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum öfter in die positive Richtung.

PSO Magazin: Haben Sie auch hierfür Beispiele? Was sind Widerstandsressourcen?

Dr. Buttgereit: Sie umfassen zum einen Merkmale der Person, wie etwa Wissen und Intelligenz, aber ebenso auch Eigenschaften wie erworbene Bewältigungskompetenzen und Selbstwertgefühl. Es gehören aber auch Merkmale aus dem sozialen und gesellschaftlichen Umfeld dazu, etwa soziale Bindungen und Möglichkeiten der Unterstützung durch Freunde und Familie, religiöse oder philosophische Überzeugungen, ein Leben in kultureller Stabilität, aber auch materielle Ressourcen – Geld und Besitz. Je mehr allgemeine Widerstandsressourcen ein Mensch hat, desto eher entwickelt er ein starkes Kohärenzgefühl.

PSO Magazin: Und das kann zu einer besseren Gesundheit und Wellbeing führen. Eine ganze Reihe dieser allgemeinen Widerstandsressourcen sind ja auch veränderbar.

Dr. Buttgereit: Einige sind aber auch nicht veränderbar. Man muss mit dem arbeiten, was die einzelne Patientin und der einzelne Patient mitbringt. Verfügen Menschen über viele allgemeine Widerstandsressourcen, haben sie mehr das Gefühl und die Erfahrung gemacht, dass sie durch eigenes Handeln etwas erreichen können – dass sie selbstwirksam sind. Aber natürlich ist das nicht bei allen gleich.

PSO Magazin: Um auf das Konzept der Salutogenese zurückzukommen: Es gibt eben ja auch Menschen, bei denen das Pendel zwischen Gesundheit und Krankheit eher in Richtung Krankheit ausschlägt.

Dr. Buttgereit: Natürlich, die gibt es. Aber denen wollen wir ja trotzdem helfen, selbstwirksame Wege im Umgang mit der Erkrankung zu finden. Es ist nur etwas mühsamer. Wichtig zu wissen ist aber: Man hat immer die Möglichkeit, Einfluss auf sein Wohlbefinden zu nehmen.

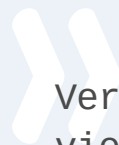
PSO Magazin: Das macht Hoffnung. Wir danken für das Gespräch.

Dr. Buttgereit: Gerne doch! Mir liegt dieses Thema Salutogenese sehr am Herzen und ich mache in meiner Praxis immer wieder die positive Erfahrung, Menschen durch die Mind/Body-Medizin helfen zu können.



Dr. Ute Maria Buttgereit,
Hamburg

Interviews mit Dr. Ute Maria Buttgereits rund um die Themen Salutogenese/Mind-Body-Medizin finden Sie in den PSO-Magazin-Ausgaben 5-2024, 1-2025 und 2-2025.



Verfügen Menschen über viele allgemeine Widerstandsressourcen, haben sie mehr das Gefühl, dass sie durch eigenes Handeln etwas erreichen können.