

Was ist gesund?



Gesundheit ist aus physiotherapeutischer Sicht die Möglichkeit sich physiologisch zu bewegen. Nicht einer hypothetischen Norm, sondern den individuellen Möglichkeiten eines Menschen entsprechend. Hinzu gehört Schmerz nicht als etwas ungesundes zu betrachten, sondern als positiver Bereich der Empfindungen der eine Chance bietet das Leben gesundheitsförderlicher zu machen. In dem Bewusstsein, dass mit der körperlichen auch die geistige und seelische Ebene verknüpft ist. Weiterhin gehört zur Gesundheit die körperlichen Einschränkungen eigenverantwortlich so gering wie möglich zu halten. Und, im entsprechenden Falle, das Akzeptieren, Integrieren und Annehmen der nicht veränderbaren.

Christine Naumburg, Physiotherapeutin, Frankfurt am Main



Für mich ist ein Mensch gesund, der sich immer wieder neu um eine geordnete und sinnorientierte Lebensführung bemüht. Dazu gehören der persönliche Rhythmus und das rechte Maß von Bewegung und Ruhe, Arbeit und Freizeit, Schlafen und Wachen und die Achtsamkeit für die eigenen Gefühle und Gedanken. Ein gesunder Mensch kann in den Krisensituationen des Lebens nach Lösungen suchen. Er beschäftigt sich mit *Religio* im Sinne einer Rückverbindung zur schöpferischen Quelle seiner Existenz und der Frage nach seiner individuellen Aufgabe in diesem Leben. Als Ärztin mit Zusatzausbildungen in Naturheilverfahren und systemischer Beratung und Aufstellungsarbeit arbeite ich mit Menschen an ihrer Gesundheit von Körper, Seele und Geist.

Carmen Kirstgen, Frauenärztin, Ober-Ramstadt
www.dr-kirstgen.de



Diese Frage wird ein Mensch, der unter einer Erkrankung leidet, einfach beantworten: Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit. Diese Antwort wird wohl je nach Schwere der Erkrankung mit einer entsprechenden Überzeugung vertreten werden. Gesundheit variiert abhängig vom Standpunkt. Gesundheit ist subjektiv und nicht lediglich funktional zu beantworten. Wilhelm von Humboldt formulierte: „Es gibt nur eine Gesundheit und eine Menge von Krankheiten.“ Ganz so einfach ist es nicht. Gesundheit ist ein Prozess mit einem mehr oder weniger erreichten oder erreichbaren Optimum. Sie ist die bestmögliche Balance zwischen Körper und Geist - und zwar als Individuum sowie in der Gesellschaft anderer Menschen. Gesundheit ist auf dieser Klaviatur ein wohlgestimmter Akkord.

Leyli Ramezani, Apothekerin, Frankfurt am Main



Für mich bedeutet Gesundheit, frei zu sein von störenden Einflüssen. Ursachen für Störungen können von außen kommen wie zum Beispiel Stress und Hektik oder aber von innen durch Verletzung, Abnutzung oder Mangelversorgung. Um Gesundheit zu erhalten, ist es wichtig seinen Körper und seine Funktionen gut zu kennen und Veränderungen aufmerksam zu beobachten. Man benötigt eine gute allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit sowie die Fähigkeit loszulassen. Zusätzliches Krafttraining ist in der Regel nur dann nötig, wenn ich längere Zeit nicht entsprechend meiner Alltagsbelastung aktiv war oder vor habe mich überdurchschnittlich stark zu belasten, z.B. im Sport. Täglich frische Luft und etwas Humor helfen dem Körper Gesund zu bleiben.

Birgit Pauler, Physiotherapeutin, Wiesbaden



Im psychologischen Sinne bezieht sich der Begriff Gesundheit auf die psychische Widerstandskraft des Betroffenen. Damit sind eine bejahende Lebenseinstellung, ausreichende Bewältigungskompetenzen und soziale Ressourcen gemeint, die nötig sind, um den täglichen Ärgernissen gesundheitsförderlich zu begegnen. Oft stehen uns hierbei jedoch individuelle Verstärker in Form von Motiven, Einstellungen und Bewertungen, die wir im Laufe des Lebens gelernt und meist unhinterfragt übernommen haben, im Wege. Daher ist es wichtig sich diese Anteile des eigenen Zutuns bewusst zu machen und zu korrigieren, damit uns z.B. Dinge wie Perfektionsstreben oder aber auch die Unfähigkeit, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren, nicht einem ständigen Kampf aussetzen oder uns in eine Hilflosigkeit führen.

Stefani Schulze, Diplom-Psychologin, Frankfurt am Main

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1946 bezeichnet Gesundheit einen „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Geht es nach dem Medizinsoziologen Talcott Parsons so ist Gesundheit „ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben für die es sozialisiert worden ist.“

Und nach dem Verständnis des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie wird Gesundheit „als mehrdimensionales Phänomen“ verstanden, das „über den Zustand der Abwesenheit von Krankheit hinaus reicht.“

Für Sigmund Freud schließlich war Gesundheit schlicht die „Fähigkeit, zu lieben und zu arbeiten.“ Soweit die Theorie. Mittel & Wege hat fünf Praktikerinnen aus Rhein-Main gefragt, was sie unter Gesundheit verstehen.