

Gesundheit: Ein Essay

von Dr. med. Bruno Baviera, Präsident BGB

Gesundheit

Auch dieses Mal möchte ich meine Gedanken zur Gesundheit in einer etwas unkonventionellen Art, ohne Anspruch auf Wissenschaftlichkeit, darstellen. Zuerst ein Gespräch (GymNess 02/2011), dann ein Brief (GymNess 03/2011) und nun ein Essay. Vielleicht lässt es sich so der Gesamtmenge dieses Begriffes adäquater nähern.

Gesundheit steht ja bei vielen von uns zuoberst auf der Wunschliste, und in der Gymnastik ist es ein Ziel, die Gesundheit zu bewahren. Fördern kann man die Gesundheit ja nicht, denn gesund ist gesund. Leider hat das BBT den Begriff der Gesundheitsförderung in der Berufsbezeichnung auf der Sekundarstufe 2 festgelegt. Aber nach so langem Hin und Her möchte ich nicht mehr auf diesem Detail herumreiten und das ganze Projekt, so kurz vor dem Abschluss, gefährden.

Krank oder behindert sind wir von Geburt an, oder wir erwerben diesen Zustand im Verlauf unseres Lebens. Von unseren Eltern und vielleicht auch von deren Umgebung erhalten wir bis zur Geburt, während der Schwangerschaft, ein Gesundheitskapital. Nach der Geburt sind wir, zum Teil selbst, verantwortlich, dieses Kapital zu verwalten. Der genetische Pool bestimmt nicht zwingend unsere Zukunft. Viele Gene werden durch unser Verhalten und unsere Umgebung aktiviert. Die Forschung über die Epigenetik hat eben erst begonnen (Bauer).

Wenn wir konstatieren müssen, dass in den letzten 10 Jahren eine über achtzigprozentige Zunahme an psychischen Erkrankungen zu verzeichnen ist, stimmt das nachdenklich. Was ist mit uns geschehen? Psychische Erkrankung, steigende Suizidrate bei den Jungen, Kriege, Umverteilungskämpfe, staatliche Verschuldungen, entsinnte Lebensentwürfe usw. sollten uns alarmieren. Wer das nicht einfach hinnehmen will, reagiert gesund. Ob Altruismus angeboren ist, darüber lässt sich streiten, aber auch das Unerträgliche hat seine Grenzen. Schon Emanuel Kant hat klar darauf hingewiesen, dass der Erkenntnis die Handlung folgen muss. Diese Forderung ist uns als kategorischer Imperativ überliefert. Leider bedingt dieser Imperativ von uns Arbeit an uns selbst. Die Freiheit ist auch über den Wolken nicht grenzenlos.

Glück

Die Glücksforschung benennt die Eingebundenheit in die Familie oder den Freundeskreis als ein wesentliches Element zum Glück. Und es gilt als erwiesen, dass diese Eingebundenheit ein wesentlicher Faktor zur Gesundheitserhaltung ist. Glücklichessein ist ein salutogenetischer Faktor.

Es kann sein, dass wir uns verletzen oder verletzt werden durch eine Gewalt von aussen. Die Folgen dieser Verletzungen kann eine chirurgische Intervention oft beheben. Parasiten wie Würmer oder Plasmodien, Bakterien oder Viren können uns krank machen. Durch eine wundervolle Medizin können viele dieser Erreger unschädlich gemacht werden. Durch Impfungen lassen sich viele dieser Infektionserkrankungen vermeiden oder abschwächen. Viele bösartige Tumoren lassen sich durch eine entsprechende Lebensweise vermeiden. Auf andere Malignome haben wir keinen Einfluss. Alterserscheinungen lassen sich bei adäquatem Gebrauch der Gewebe vermeiden oder hinauszögern, doch leider nicht alle. Stoffwechselerkrankungen oder andere Regulationsstörungen sind allenfalls durch eine entsprechende Lebensweise beeinflussbar. Die Liste ist lang und dennoch, nicht alle Unfälle und Krankheiten sind vermeidbar. Schmerzen und Leistungseinschränkungen sind die Folgen, und das führt zum Leiden.

Wo die Schmerzen und Leistungsverluste nicht behebbar sind, bleibt nur die Akzeptanz. Nicht der Schmerz ist beeinflussbar, wohl aber das Leiden darüber. Vielleicht ist das ein Teil dazu, das Leben so zu leben, wie es eben ist. Leid gehört zum Leben, aber gelegentlich ist das Leid beeinflussbar. Irgendwann müssen wir sterben und hoffentlich mit so wenig Schmerzen und Leid wie möglich.

Natürlich macht uns Training leistungsfähiger, ein gesunder Lebensstil weniger krank und eine gute Medizin kann heilen. Ich bin gesund und habe Glück, nicht krank zu sein; oder bin ich durch einen blossen Zufall gesund? Zufall ist nicht beeinflussbar, wohl aber das Glück, denn nicht alles ist determiniert. Doch wie lernen wir das Glück?

Halten wir uns zuerst an Epikur, den griechischen Philosophen, um das Jahr 340 vor Christus auf der Insel Samos geboren (Precht). Einige schildern ihn als Guru, der in seinem Garten in Athen die Begierden der Besucher zu stillen verspricht. Doch alles, was die Begierde wünscht, soll in Massen genossen werden. Ängste sollen abgebaut werden, und die Sinne, auch für das Kleine und angeblich Unbedeutsame, sollen geschärft werden. Glück kann und muss erlernt werden. Epikurs erste Regel empfiehlt: Aktivität, sei sie körperlich oder geistig. Diese Aktivitäten fordern unser Gehirn und sogenannte Glückshormone werden ausgeschieden. Untätigkeit führt zu Missmut, gelegentlich zur Depression. Die zweite Regel rät zum: Sozialen Leben. Die Wichtigkeit der Bindungen haben wir schon erwähnt. Gute Partnerschaften sind wichtiger als Geld und Besitz. Es lebt sich leichter in Gesellschaft, wo Freude und auch Leid geteilt werden können. Epikurs dritte Regel: Konzentration. Diese Regel ist zurzeit unter dem Gebot zur Achtsam-

keit wieder modern (Dewulf). Verharre im Moment, genieße den Moment auch im Kleinen. Es gibt ja nur das Jetzt. *Realistische Erwartungen* leitet an, das Paradies nicht auf dieser Erde zu erwarten. Man kann es ja versuchen, aber der Erfolg ist nicht garantiert. Wünsche sind erlaubt, die Erwartung ihrer Erfüllung jedoch nicht. Gute Gedanken. Diese Regel besagt, dass es dir gut geht, wenn du positiv denkst. Die positive Psychologie nach Martin Seligman lehrt, dass das Glück lernbar ist. Da mir diese Punkte so wichtig erscheinen, möchte ich sie noch einmal aufführen:

- Aktivität
- soziales Leben
- Konzentration
- realistische Erwartungen
- gute Gedanken

Zeit und Wille

Durch Willen lassen sich viele persönliche Eigenschaften aneignen oder verstärken, die sogenannten Determinanten des Glücks (Bieri, Tipping, Weiss). Dazu in der Folge die Determinanten des Glücks:

Weisheit und Wissen

- Neugier
- Lerneifer
- Urteilkraft
- Erfindungsgeist
- Soziale Intelligenz
- Weitblick

Lieber Bruno,
beim Suchen deiner Adresse bin ich auf die BAB-Homepage gekommen und habe gerade einige deiner Fachartikel gelesen - nicht ohne zu schmunzeln und oft zu denken: Oh, wie sprichst du mir aus der Seele!
Für meine Praxisöffnung bin ich so oft über die Begriffe Gesundheit, Prävention, Krankheit gestolpert. Und in meinen Weiterbildungen musste ich einfach häufig erkennen, dass je mehr man weiss, desto mehr weiss man, dass man nichts weiss. Aber ich eröffne jetzt trotzdem meine eigene Praxis und versuche neben meinem

Helfersyndrom auch ein wenig die Unternehmungslust in mir zu befriedigen.

Ich erkenne, dass ich noch viel lernen muss und ganz im Sinne "der Weg ist das Ziel" freue ich mich in die Selbstständigkeit zu starten.

Mit lieben Grüßen einer ehemaligen Schwesternachse

Suzanne Klubi

P.S. Die Alt-Seite habe ich jeweils den Arten zusammen mit dem Flyer gedruckt - ich dachte ich füge sie dir auch bei zur Ansicht.

Der Hypochonder ist nun doch aus der Welt

24.10.11

Lieber Bruno

Einerseits bin ich erleichtert, dass das Röntgenbild einen Befund aufweist, der keine Geiss wegschleckt. Für mich bedeutet das, dass ich an meiner Körperhaltung arbeiten muss, damit die Situation nicht „verdeckt“ wird. Bei starkem Schmerz nehme ich nun Tilur (Medikament) ohne schlechtes Gewissen.
Vielen Dank Bruno, dass du Dir für mich Zeit genommen hast. Auch merci für den lockeren Empfang und feinem selbstgebackenen Apfel / Feigenkuchen!
„Gym Nas“ zu lesen war für mich spannend und aufschlussreich. Euch allen ein Kompliment, dass die Fadiperson Bewegung und Gesundheit nun beim BBT lebt! Hier ist eine Lücke geschlossen worden, die endlich Ruhe und Zufriedenheit schafft.
Nochmals merci + Danke und sonstige Herbstgrüsse
Uertha %

Mut

- Tapferkeit
- Durchhaltekraft
- Integrität

Gerechtigkeit

- Loyalität
- Fairness
- Führungsqualitäten

Menschlichkeit

- Freundlichkeit
- Liebesfähigkeit

Mässigung

- Selbstkontrolle
- Klugheit
- Bescheidenheit

Transzendenz

- Sinn für das Schöne
- Dankbarkeit
- Hoffnung
- Spiritualität
- Vergebung
- Humor
- Leidenschaft

Nun, wenn es doch nur so einfach wäre. Aber ich kenne einen Trost: Zeit. Oft urteilen wir zu schnell. Ich weiss, die Anforderungen unserer Zeit halten uns an, schnell zu sein. Aber oft nützt es, sich Zeit zu lassen. Beim darüber Schlafen ergeben sich oft andere Sichtweisen. Morgen ist wirklich ein anderer Tag. Und zudem, wir können unser Gehirn zum Guten formen (Arrien).

Zum Schluss die Quintessenz: Ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit ist das Glück. Dazu können wir alle beitragen.

Verwendete und weiterführende Literatur

- Arrien, A. (2009): Acht Tore zur Weisheit. Kamphausen Verlag
Bauer, J. (2008): Das kooperative Gen. Abschied vom Darwinismus. Hoffmann und Campe Verlag
Bieri, P. (2001): Das Handwerk der Freiheit. Über die Entdeckung des eigenen Willens. Carl Hanser Verlag
Dewulf, D. (2009): Achtsamkeit. Der Weg zu innerer Freiheit. Arbor Verlag
Precht, R. D. (2007): Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Goldmann Verlag
Tipping, C. C. (2006): Ich vergebe. Der radikale Abschied vom Opferdasein. Kamphausen Verlag
Weiss, B. (2011): Auf der Suche nach den Quellen des Glücks. In: Geo Wissen Nr. 47, S. 62–75

Bilder

Archiv B. Baviera