Was ist Gesundheit?

Claus Vögele

Institute for Research on Health and Behaviour, INSIDE, University of Luxembourg, Walferdange, Luxembourg

In einem Editorial vom Dezember 2008 [Jadad und O'Gray, 2008], riefen Alex Jadad und Laura O'Gray zu einem globalen Dialog über die Definition von Gesundheit auf. Das Ergebnis dieses über einen Blog beim *British Medical Journal* geführten Dialogs (<http://blogs.bmj.com/bmj/2008/12/10/alex-jadad-on-defining-health/>) wurde 2011 veröffentlicht [Huber et al., 2011]. In diesem Artikel wird eine neue Definition von Gesundheit als «die Fähigkeit, sich an soziale, physische und emotionale Probleme anzupassen und diesen Herausforderungen begegnen zu können» vorgeschlagen («the ability to adapt and self-manage in the face of social, physical, and emotional challenges»).

Warum ist eine neue Definition von Gesundheit notwendig? Weil wir gesunderhaltende und gesundheitsschädliche Prozesse besser verstehen, operationalisieren und quantifizieren müssen, um erfolgreich zu einer besseren Gesundheitsversorgung beitragen zu können. Die derzeit noch weitverbreitete Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von Gesundheit als einem Zustand des «völligen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens» [WHO, 2013] bietet dafür keine Grundlage mehr, obwohl sie zur Zeit ihrer Einführung 1948 sicherlich wegweisend war, weil sie das erste Mal Gesundheit als mehr als nur die Abwesenheit von Erkrankung definierte. Heute ist diese Definition angesichts der demographischen Entwicklung in den meisten Ländern mit einem stetig wachsenden Altersdurchschnitt und den damit einhergehenden größeren Prävalenzen von altersassoziierten chronischen körperlichen Krankheiten und psychischen Störungen überholt. Würde man der WHO-Definition folgen, wäre inzwischen nur noch eine Minderheit der Weltbevölkerung als gesund einzuschätzen. Die überwiegende Mehrheit leidet nicht nur an einer, sondern an mehreren Krankheiten: Wie epidemiologische Untersuchungen der letzten Jahre deutlich zeigen, tritt Multimorbidität in der Erwachsenenbevölkerung nicht nur bei älteren Menschen gehäuft auf [Agborsangaya et al., 2012].

Unbeabsichtigt könnte der WHO-Gesundheitsbegriff auf diese Weise sogar zur Pathologisierung und Medikalisierung der Gesellschaft beigetragen haben, da er das völlige und umfassende Wohlbefinden zur idealen Norm erhebt, der nur wenige Menschen jemals entsprechen dürften. Immer mehr menschliche Verhaltensweisen und Eigenschaften werden so zu Risikofaktoren für Erkrankungen stilisiert. Die Bandbreite dessen, was als «normal» betrachtet werden kann, wird angesichts dieser idealisierten Norm immer kleiner.

Zudem erkennt diese Definition die Fähigkeit von Menschen, trotz schwerer Erkrankung und möglicherweise damit einhergehenden weitreichenden Einschränkungen ein selbstbestimmtes, autonomes Leben führen zu können.

Schließlich berücksichtigt die WHO-Definition nicht, dass Gesundheit kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess ist, d.h. dass Gesundheit immer wieder neu erreicht, wiederhergestellt und aufrechterhalten werden muss.

Wenn bessere Gesundheit unser Ziel ist und eine neue, zeitgemäße Definition von Gesundheit als «die Fähigkeit, sich an soziale, physische und emotionale Probleme anzupassen und diesen Herausforderungen begegnen zu können» [Huber et al., 2011] angenommen werden sollte, ergibt sich die Frage nach den Handlungskonsequenzen für Prävention und Intervention: Wie können wir Menschen darin unterstützen, mit bereits bestehenden Erkrankungen so umgehen zu können, dass eine bessere Lebensqualität erreicht wird, bzw. wie können wir ihnen helfen, gesund zu leben?

Gesundheit ist kein rein individuelles Unterfangen, sondern vielmehr das Ergebnis einer Interaktion des Individuums mit den vorherrschenden Lebens- und Umweltbedingungen. Sich mit diesen Lebensbedingungen erfolgreich auseinandersetzen zu können, ist oft eine Herausforderung und verlangt die Fähigkeit, flexibel und angemessen auf Anforderungen zu reagieren. Diese Selbstregulationsfähigkeit des Menschen ist also von entscheidender Bedeutung für die Erhaltung von Gesundheit. Der Schritt zu gesünderem Essen,

mehr körperlicher Aktivität und einem ausgeglichenen Verhältnis von Anspannung und Entspannung, um nur 3 der für die Gesundheit wesentlichen Verhaltensbereiche zu nennen, wird durch eine bessere Selbstregulation entscheidend erleichtert. Eine erfolgreiche Intervention zur Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeit besteht beispielsweise im ressourcenorientierten Aufbau von Verhaltensalternativen – ein Ansatz, der schon seit Langem ein wichtiger Bestandteil vieler verhaltenstherapeutischer Programme ist. Aber auch andere Ansätze zur Gesundheitsförderung wie z.B. Stressbewältigungsprogramme, Entspannungstrainings, Biofeedback und

die Behandlung operant verstärkten Problemverhaltens sind in ihrer Wirksamkeit empirisch gut belegt und finden sich schon seit vielen Jahren im Bestand evidenzbasierter psychologischer Interventionen.

Gesundheit ist auch dann möglich, wenn vollkommenes Glück, absolute Beschwerdefreiheit und höchste körperliche Leistungsfähigkeit nicht gegeben sind. Dies ist wichtig für ältere und chronisch kranke Menschen, aber auch für die stetig wachsende Zahl von Menschen, die sich erst angesichts der idealisierten Norm von absoluter Gesundheit in unserer Gesellschaft als krank wahrnehmen.

Literatur

Agborsangaya CB, Lau D, Lahtinen M, Cooke T, Johnson JA: Multimorbidity prevalence and patterns across socioeconomic determinants: a cross-sectional survey. *BMC Public Health* 2012;19:201.

Huber M, Knottnerus JA, Green L, van der Horst H, Jadad AR, Kromhout D, Leonard B, Lorig K, Loureiro MI, van der Meer JW, Schnabel P, Smith R, van Weel C, Smid H: How should we define health? *BMJ* 2011;343:d4163.

Jadad AR, O'Grady L: How should health be defined? *BMJ* 2008;337:a2900.

World Health Organization (WHO): WHO definition of health. www.who.int/about/definition/en/print.html (Zugriff vom 04.11.2013).