



## WAS HEISST EIGENTLICH „GESUNDHEIT“?

Für viele ist Gesundheit im Großen und Ganzen die Abwesenheit von Krankheit. Viel mehr fällt ihnen dazu nicht ein. Aber Gesundheit ist so viel mehr als ein Dasein ohne Krankheitssymptome. Gesundsein steht für Vitalität, Energie, Lebensqualität und Lebensfreude. Deine Gesundheit beeinflusst deine Effektivität ganz wesentlich. Je besser du dich fühlst, desto motivierter, begeisterter und charismatischer wirst du sein.

Und diese Vitalität brauchst du besonders in hektischen und geschäftigen Zeiten.

Viele Menschen kümmern sich erst um ihr Gesundsein, wenn sie sich nicht mehr gesund fühlen. Doch dann ist es zu spät. Meistens trifft uns das Kranksein in einem ungünstigen Moment. Wir haben keine Option mehr, müssen uns eine Auszeit zwangsverschreiben und uns auskurieren. Ein achtsamer Lebensstil hätte das verhindern können.

Der Begriff „Gesundheit“ ist vieldeutig. Das deutsche Wort „gesund“ hat seinen sprachlichen Ursprung im germanischen „swend(i)a“ bzw. „(ga)sund“, was so viel bedeutet wie „stark, kräftig und geschwind“. Stark, kräftig und geschwind – das

alles sind Eigenschaften, die durch eine gezielte sportliche Aktivität trainiert werden können.

Mit Beginn der Neuzeit und mit der Durchsetzung des naturwissenschaftlichen Weltbildes veränderte sich die Deutung von Krankheit und Gesundheit grundlegend: Der menschliche Körper wurde jetzt als komplexe Maschine betrachtet, die aus vielfältig miteinander verwobenen Einzelteilen besteht.

Schäden oder Störungen im „maschinellen“ Getriebe führen in dieser Sichtweise zu Krankheiten, die durch örtliche chirurgische und pharmazeutische Eingriffe behoben werden können. Gesundheit wird als „optimale Funktionsfähigkeit“ definiert. Anhand ausgewählter physiologischer Messdaten kann ermittelt werden, inwieweit sich ein Mensch innerhalb festgelegter Grenzwerte befindet, die bestimmen, ob er krank oder gesund ist.

Dieses Modell von Krankheit und Gesundheit ist bis heute dominierend in der Medizin. Es hat, trotz der mit ihm verbundenen unbestreitbaren Fortschritte und Erfolge, auch dazu geführt, dass Krankheiten weitgehend auf bio-chemische Fehlfunktionen reduziert werden, die durch technische Eingriffe zu beseitigen sind.



Unser Körper ist  
unser Tempel. Aus diesem  
Grund müssen wir ihn  
achten, seine Bedeutung  
begreifen und uns immer  
wieder auf ihn besinnen.

THICH NHAT HANH

### Risikofaktoren

Die „krankheitsorientierte“ Medizin stellt die technische Behandlung körperlicher Funktionsstörungen in den Mittelpunkt und vernachlässigt dabei, geleitet vom Ideal der Machbarkeit, die jahrhundertealten Traditionen gesundheitsbewahrender Heilkunde.

Daran hat sich im Grunde auch in der modernen Präventivmedizin wenig geändert. Das Krankheitsspektrum hat sich von den Infektionskrankheiten, die bis in die ersten Jahrzehnte des vergangenen Jahrhunderts hinein dominierend waren, zu den überwiegend chronisch verlaufenden sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ verschoben.

Die Entstehung von Zivilisationskrankheiten (z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Haltungsschäden) wird maßgeblich durch eine „unnatürliche“ Lebensweise, wie sie in entwickelten Industriegesellschaften weit verbreitet ist, mit verursacht.

Es lassen sich spezifische Risikofaktoren ausmachen, wie z. B.

- Rauchen
- Bluthochdruck
- falsche Ernährung
- Genussmittelmissbrauch
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Stress
- zu hoher Blutfettgehalt
- Arteriosklerose usw.

Aber auch das soziale Umfeld sowie psychische Belastungen finden im Risikofaktorenmodell als „sekundäre“ krankheitsverursachende Bedingungen Berücksichtigung.

Präventivmedizinische Maßnahmen setzen im Vorfeld einer Erkrankung an und versuchen, Risikofaktoren zu mindern oder auszuschalten.

Da viele Risikofaktoren direkt oder indirekt mit Bewegungsmangel in Verbindung stehen, liegt es nahe, Sport und Bewegung für präventive Zwecke zu nutzen. Die gesundheitlich positiven Auswirkungen körperlichen Trainings gelten heute für einige Bereiche als bewiesen. Das trifft insbesondere auf den Schutzeffekt des Ausdauertrainings gegenüber Herz-Kreislaufkrankungen zu, aber auch im orthopädischen Krankheitsspektrum können präventive Wirkungen erzielt werden. Selbst in Bezug auf einige Krebserkrankungen – insbesondere Brust- und Darmkrebs – entfaltet sportliche Aktivität eine protektive Wirkung.