Was uns gesund hält

**Die Medien sind voll mit Warnungen vor Gesundheitsgefahren. Es hat schon den Anschein, dass (fast) alles eine Gefahr in sich birgt. Doch warum lenken wir nicht mehr den Blick auf das, was uns gesund hält, auf das was uns gut tut? Tanja Rosenbaum illustriert, wie wir den Fokus auf salutogene Faktoren schärfen.**

Sport respektive Bewegung, gesunde Ernährung gelten als die besten Gesundmacher. Stress und unliebsame Angewohnheiten sind potentielle Krankmacher. Soweit die Theorie. Doch der Mensch ist weitaus komplexer. Gerade das soziale Umfeld und die psychische Konstitution sind entscheidende Faktoren. Joggen, Smoothies und Salatteller sind Zerrbilder, Narrative – mehr nicht. Physis und Mentales müssen im Einklang sein. Das eine kann nicht ohne das andere.

Pathogen, salutogen

Während sich Pathogenese mit den krankmachenden Faktoren auseinandersetzt, beschäftigt sich die Salutogenese mit den gesundheitsfördernden Faktoren. Es zahlt sich aus, den Blick auf das zu richten, was wir erreichen wollen als sich ständig damit zu beschäftigen, was wir loswerden wollen. Wenn wir nicht krank sind, bedeutet es noch lange nicht, dass wir gesund sind. Schlimmer noch: Wir werden getriggert durch Angst: Bloß nicht krank werden! Unser Cortisol Spiegel steigt. Wir sind gestresst.

Würde ein Fußballtrainer seiner Mannschaft nur beibringen, den gegnerischen Ball nicht ins eigene Tor zu lassen – würde diese Mannschaft das Spiel nie gewinnen.

Wir brauchen eine bessere Strategie, als nur Krankheit zu vermeiden. Wir können unsere Gesundheit stärken und ausbauen. Rein neurologisch gesehen, beschert uns diese salutogene Perspektive einen ganzen Cocktail aus guten Hormonen, die unseren Körper fluten und unsere Stimmung und unser Wohlbefinden erheblich steigern.

Psyche und das soziale Umfeld sind Treiber - in beide Richtungen

Die Psyche ist als krank- gesundmachender Faktor nicht zu unterschätzen. Was bedeutet das konkret? Wie lassen sich entsprechende Faktoren finden und eliminieren bzw. fördern?

Was bedeutet eigentlich gesund?

Kein Mensch ist gesund, kein Mensch ist krank. Der Begründer der Salutogenese, der Medizinsoziologe Aron Antonovsky, hat bereits in den 80er-Jahren anschaulich illustriert, dass es eher ein Kontinuum gibt, an deren Endpolen sich jeweils Krankheit und Gesundheit befinden. Wir bewegen uns innerhalb des Kontinuums hin und her. Je nachdem, wie wir unterwegs sind, driften wir in die eine oder in die andere Richtung. Mal geht es uns besser, mal schlechter. Je mehr wir uns der Zusammenhänge bewusst werden, desto besser können wir unsere Richtung bestimmen. Genau diese Einschätzung unseres eigenen Wohlbefindens hilft uns zu erkennen, was wir tun können, um uns gesünder aufzustellen.

Vorsicht Mythen

Deshalb braucht es weniger gute Ratschläge im Allgemeinen, was uns gesund hält, als vielmehr das eigene Erleben. Yoga, Chi-Gong oder andere Entspannungstechniken werden oft als Allheilmittel gegen Stress empfohlen. Das kommt drauf an. Wenn du zur Yoga-Stunde hechtest, du dich anschließend aber müde und erschöpft fühlst, dann wäre eine Alternative empfehlenswert. Auch eine Meditation ist nicht für jeden geeignet. Wenn es dir gefällt, dann nur zu. Doch quäle dich nicht damit. Es gibt Menschen, die innerlich unruhig und aggressiv werden, wenn sie zum Stillsitzen aufgefordert werden. Dann gibt es für dich bessere Methoden, zu dir zu finden. Der entscheidende Punkt ist auch hier: Geht es dir anschließend besser und schlechter? Solange du dein Wohlbefinden nicht ausbauen kannst, erprobe andere Möglichkeiten. Spaziergänge in der Natur, in den Himmel blicken oder ein Instrument spielen, können auch beruhigend und stresslösend wirken.

Die gleiche Strategie hilft auch bei der Wahl einer gesunden Ernährung. Alle Trends, vegan, ketogen, paleo kannst du freudig ignorieren. Es macht keinen Sinn, dir von anderen Menschen erklären zu lassen, was du zu essen hast. Jeder Körper und jede Darmflora sind einzigartig. Da es um deine Gesundheit geht, darfst du schauen, was du gut verträgst und was weniger; worauf du Hunger hast und was dir wirklich schmeckt. Möglicherweise brauchst du mehr eiweißreiche Kost, wie Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte. Du wirst es dann wissen, wenn du bestimmte Lebensmittel einige Wochen ausprobiert hast. Wahrscheinlich ist der Rat eines Fachmannes, Therapeuten oder Arztes günstig – doch auch solche Beratungen sollten im Teamgeist erfolgen: Der Therapeut gibt Fachwissen, der Ratsuchende das Wissen um die eigene Person. Der Therapeut kann Zusammenhänge erklären und aus seiner Erfahrung bei der Unterstützung von Gesundheitsprozessen berichten, der Patient steuert seine Beobachtungen über sich und seine Gewohnheiten hinzu. Es geht um Lösungsfindung – nicht um die Frage, wo das Problem sitzt. Manche Patienten und Therapeuten sind dermaßen damit beschäftigt, eine Ursache für die Krankheitssymptome zu finden und eine Diagnose zu stellen, dass wertvolle Zeit verstreicht, in der man sich um die Förderung der eigenen Gesundheit kümmern könnte.

Salutogen leben – Tipps für deinen Alltag

Im Alltag kannst du deine eigene Gesundheit ohne großen Aufwand fördern, solange du erkannt hast, dass jeder Stressphase eine Entspannungsphase folgen sollte. Unser Nervensystem hängt noch in der Steinzeit und arbeitet unabhängig von unserer Großhirnrinde. Es ist autonom und entscheidet alleine, ob es in den Stress- oder in den Entspannungsmodus schaltet. Dein eigenes Bewusstsein für diese Alternativen spielt dabei (leider) keine Rolle. Wenn du der Meinung bist, dass dich die im Urlaub gelesenen, beruflichen Mails nicht stressen, kann es dennoch sein, dass dein Körper in den Alarmzustand schaltet. Dein Körper braucht schlichtweg dein Bewusstsein nicht.

Glücklicherweise haben wir unseren freien Willen, um zu entscheiden, womit wir uns beschäftigen, was wir lernen wollen und welchen Dingen wir aus dem Weg gehen wollen. Diese Freiheit können wir nutzen, sobald uns klar wird, dass wir die Verantwortung für unser gesundes Dasein tragen. Es ist kein Automatismus in uns eingebaut, der uns auf Teufel komm raus gesund hält. Dafür brauchen wir nicht nur die Kenntnis bestimmter Zusammenhänge, sondern auch den Willen, uns mit uns selber zu beschäftigen. Mit sich selber in guter Verbindung zu stehen, ist die Grundlage für eine gesundheitsfördende Lebensweise – zu jeder Zeit.

#1 – Sich selbst achten

So wie du Termine setzt, um zu arbeiten, Freunde zu treffen und Sport zu machen, nimmst du dir täglich Zeit für kleine Erholungsphasen, die du nur mit dir verbringst. 5-10 Minuten täglich gönnst du dir eine Pause, in der du nach innen blickst, dich fragst wie es dir geht und dich „um dich kümmerst“.

#2 – Angst wahrnehmen

Wenn du bereit bist, Angst als Freund zu betrachten, der dich auf Unstimmigkeiten aufmerksam machen will, gibt es keinen Grund mehr, sie zu unterdrücken. Fange an, bereits kleinste Anzeichen von Angst zu identifizieren, wie Nervosität, Aufgeregtheit, Kribbeln im Bauch, o.Ä.

#3 – Dankbar und wertschätzend sein

Schreibe dir zwei Monate lang jeden Tag drei Dinge/Ereignisse/Begegnungen auf, für die du im tiefsten Herzen dankbar bist. Diese Übung hilft dir eine positive Grundeinstellung zu festigen und deine Aufmerksamkeit auf die Sonnenseite des Lebens zu lenken.

#4 – Einen Gang zurückschalten

Schau dir alle deine Erwartungen an dich an. Ist deine Liste vielleicht ein wenig zu lang und du darfst ein paar deiner „Aufträge“ streichen? Oft setzen wir uns selber unter Druck, weil wir allem gerecht werden und dabei auch noch uns selber übertreffen wollen. Es darf leicht sein, unser Dasein.

#5 – Das Leben genießen

Mal angenommen, es gäbe für dich zur Zeit nichts zu tun. Was könntest du gerade genießen? Was macht dir Spaß und Freude? Was kannst du tun oder denken, um dir jetzt dafür Zeit zu nehmen – neben all deiner Arbeit und deinen Bemühungen?

Tanja Rosenbaum
**Was uns gesund hält**

**Die Bausteine für ein salutogenes Leben**

1. Auflage BusinessVillage 2020
210 Seiten

ISBN 978-3-86980-547-4 29,95 Euro

ISBN-PDF 978-3-86980-548-1 26,95 Euro

Pressematerialien:
<http://www.businessvillage.de/presse-1106>

Die Autorin

Tanja Rosenbaum kombiniert Heilpraxis und Coaching auf einzigartige Weise. Mit ihrem Ansatz unterstützt sie Patienten nachhaltig in der Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung und hilft, bei klassischen Krankheitssymptomen krankhafte Muster auf kognitiver Ebene zu verändern. Ihre Begeisterung für die Genialität und Regenerationsfähigkeit unseres biologischen Systems gibt sie in Firmen und Bundesbehörden mit dem Schwerpunkt Prävention, Resilienz und salutogene Führung weiter. https://tanjarosenbaum.com

Tanja Rosenbaum

<https://tanjarosenbaum.com>