

# WELLNESS WORLD

DAS 1. FACHMAGAZIN FÜR GESUNDHEIT, WELLNESS & PRÄVENTION BUSINESS

5-6/2015

GESUNDHEIT

## Wellness im 21. Jahrhundert fördert gesunden Lebensstil

WELLNESS WORLD BUSINESS – DAS 1. FACHMAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WELLNESS | 20 14 | VERKAUFSPREIS E 6,50 | VERLAGSPOSTAMT 1160 WIEN P.B.B. | 02 062037114M

**DESIGN & TECHNIK Saunazeit:** Erlebnissauna voll im Trend  
**WIRTSCHAFT Kurtourismus:** Das Image ist noch immer verstaubt  
**KOSMETIK Hautpflege im Winter:** Pflegende ölige Inhaltsstoffe im Winter-Spa

# Wellness im 21. Jahrhundert

Wellness als  
Promotionsstrategie  
zur Förderung  
eines gesundheits-  
bewussten  
Lebensstils

**W**endet man sich der originären Bedeutung des Wortes Psychotherapie zu, ist nicht nur die Kuration und Vermeidung von Krankheit, sondern auch die positive Förderung von Gesundheit Ziel der Psychotherapie. Als Lebensstil-Konzept, das Genuss und Gesundheit miteinander in Verbindung setzt, bietet Wellness den idealen Rahmen zur Umsetzung proaktiver psychischer Gesundheitsförderungsprogramme.

**Von der Pathogenese zur Salutogenese.** Das europäische Krankheitswesen ist durchwegs pathogenetisch ausgerichtet und erforscht seit mehr als 300 Jahren Krankheiten, deren Risikofaktoren sowie Prävention. Die Krankheitsentstehung wird dabei sehr einseitig, nämlich als „von außen kommend“, betrachtet. Damit wird der Patient in eine passive Rolle gedrängt und entmündigt. In seinem Glauben, dass alles Krankmachende von außen kommt,

seien es Viren, Bakterien, oder der ungerechte Chef, der untreue Partner etc., sucht er die Schuld für die eigenen Probleme und auch die Hilfe dafür im Außen – allzu oft durch die unterstützende Einnahme allopathischer Medikamente. Die dadurch erzeugte Abhängigkeit und Ohnmacht lässt keinen Raum für persönliche Entwicklung, schwächt und fördert letztend-



” Wenn Sie mich fragen würden, was das höchste Ziel in meinem Leben ist, was über allen Zielen steht, dann würde ich sagen, das ist Wohlbefinden. Nachhaltiges Wohlbefinden beginnt im Kopf, genauer gesagt im Geist. Und wenn man im Geist nicht anfängt, blockiert der resolute Geist alle Bemühungen. “

Dr. Zarmina Penner



Nachhaltiges Wohlbefinden als höchstes Lebensziel

lich Krankheit. In dem Bemühen um Erlangung „objektiver Erkenntnisse“ wurde der Mensch aus der Humanmedizin verdrängt. Die Konzentration auf objektivierbare Symptome im sog. „biomechanischen Krankheitsmodell“ erforderte die Vernachlässigung des Menschen als Subjekt. Die Grenzen eines nomothetischen Menschenbildes werden heute immer deutlicher sichtbar. Mündige und informierte Patienten fordern zunehmend die Abkehr von der einseitigen pathogenetischen Betrachtungsweise hin in Richtung eines ganzheitlichen Wahrgenommen-Werdens.

In dem Bemühen, die vorherrschende einseitige Sichtweise des pathogenetischen Paradigmas zu überwinden, wur-

de das bio-psycho-soziale Modell von Gesundheit und Krankheit entwickelt. Gesundheit wird im bio-psycho-sozialen Modell als eine Weise des Menschseins begriffen und offen genug definiert, um somatische, psychische und soziale Aspekte gleichermaßen zu berücksichtigen. Die systemtheoretische, holistische Auffassung von Gesundheit, wie sie im bio-psycho-sozialen Modell vorliegt, ist für die salutogenetische Sichtweise charakteristisch. Gesundheit wird als aktiver, dynamischer Prozess verstanden und gegen einen normalen, passiven Gleichgewichtszustand, wie er dem pathogenetischen Modell zugrunde liegt, abgegrenzt.

**Krankheitsprävention versus Gesundheitsförderung.** Das Konzept der Gesundheitsförderung ist nicht mit dem Konzept der Krankheitsprävention gleichzusetzen. Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass sich die jeweilige Eingriffslogik auf grundlegend unterschiedliche theoretische Grundlagen stützt: Während Interventionsmaßnahmen zur Vermeidung des Eintretens oder des Sich-Ausbreitens von Krankheiten auf einer Kenntnis pathogeneti-

scher Dynamiken beruhen, baut die Gesundheitsförderung zur Stärkung von individuellen Fähigkeiten der Lebensbewältigung auf salutogenetischen Wirkungsweisen auf. Gesundheitsförderung nimmt nicht – wie die Prävention – Krankheiten in den Blickpunkt, sondern Determinanten für Gesundheit und Wohlbefinden. Anders als im Rahmen der Krankheitsprävention geht es bei gesundheitsförderlichen Maßnahmen nicht darum, Risiken für Krankheiten zurückzudrängen bzw. zu vermeiden, sondern darum, gesundheitsförderliche Ressourcen zu stärken. Der mehrdimensionale Interventionsansatz der Gesundheitsförderung (primordiale Intervention) setzt bei der Analyse und Stärkung der Gesundheitsressourcen und Gesundheitspotenziale gesunder Menschen in verschiedenen Lebenssituationen an und richtet sich sowohl auf individuelle, soziale als auch umweltbezogene Faktoren. Auf der individuellen Ebene sollen Individuen befähigt werden, durch selbstbestimmtes Handeln ihre Gesundheitschancen zu erhöhen.

**Primordiale Psychotherapie.** Die Hinwendung von der Krankheitskurati-



Gesundheitshundert der SVA

on in Richtung Gesundheitsförderung birgt auch für das traditionelle Verständnis der Psychotherapie chancenreiche Erweiterungen. Der Mainstream der Psychotherapieforschung fokussiert auf Krankheiten (Symptome), deren Beseitigung sowie allenfalls deren Prävention. Ziel einer psychotherapeutischen Behandlung ist per Gesetz (§1. (1) Psychotherapiegesetz, 7. Juni 1990) vorgegeben und beinhaltet „(...) die umfassende, bewusste und geplante Behandlung von psychosozial, oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen (...) mit dem Ziel, bestehende Symptome zu mildern, oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern (...)“ Dieser einseitige Fokus auf die „Krankenbehandlung“ ist darauf zurückzuführen, dass Krankenkassen nur für bereits erkrankte Versicherte Finanzmittel zur Verfügung stellen. Krankenkassen werden erst tätig, wenn objektive Kriterien einer psychischen Krankheit vorliegen. Weder Prävention noch Gesundheitsförderung werden von den Krankenkassen unterstützt. Dadurch sind psychotherapeutische Maßnahmen primär pathogenetisch

ausgerichtet. Die positiven Anteile und Fähigkeiten von Patienten werden in traditionellen psychotherapeutischen Ansätzen sowie in der gesetzlichen Verankerung gewöhnlich übersehen bzw. als vernachlässigbar betrachtet.

**Zurück zu den Wurzeln: Die originäre Bedeutung des Begriffs Psychotherapie.** Wendet man sich der ursprünglichen Bedeutung des Begriffs Psychotherapie zu, so kann man erkennen, dass diese positiv konnotiert ist. Das Wort Psychotherapie stammt ursprünglich aus dem Altgriechischen und bedeutet: „das Leben, die Seele, den Verstand, das Gemüt sorgfältig ausbilden.“ Dieser originären Definition zufolge ist nicht nur die Vermeidung von Krankheit, sondern auch die positive Förderung von Gesundheit Ziel der Psychotherapie. Es geht um Selbstverwirklichung bzw. um die Ausbildung von Potenzialen zur Erreichung einer maximalen Lebensqualität. Im Sinne der Gesundheitsförderung ist auch der letzte Beisatz des oben zitierten Paragraphen (§1. (1)) des Psychotherapiegesetzes (1990) zu verstehen.



## Wellnessfaktor psychische Gesundheit

### Therapeut als Katalysator

(Hilfe zur Selbsthilfe)  
Mensch hat Eigen- und Mitverantwortung

Ressourcenaktivierung

### Therapeutischer Ansatz

(Änderung individuellen Erlebens und Verhaltens)  
Gesundheitswissen  
Gesundheitsmotivation  
Gesundheitskompetenz

Positive Erfahrungen

### Therapieziele

(Selbstoptimierung)  
Stärkung der Identität

Abnahme von Inkongruenz

### Erlebnisperspektive

(flourishing)  
Verbesserte Gesundheit  
Verbessertes Wohlbefinden  
Verbessertes Vitalitätsgefühl

Positive Gefühle, Zufriedenheit, Optimismus, Selbstakzeptanz, Autonomie, Kompetenz, Lerninteresse, Zielorientierung, Sinnfindung, Resilienz, Zugehörigkeit, Soziale Wahrnehmung, Soziales Engagement, Fürsorge, Altruismus

nach Jerich

**Sportliche Betätigung** ist Teil von Konzepten zur Gesundheitsförderung.



Foto: Fotalia, Hochschwarzwald Tourismus GmbH.



**Körperliche Fitness** als Schlüssel zu umfassender Gesundheit

Demnach ist es ebenso Aufgabe der Psychotherapie, „(...) *die Reifung, Entwicklung und Gesundheit des Behandelten zu fördern.*“

Sofern Psychotherapie nicht nur als ein Heilungs-, sondern auch als Gesundheitsprozess verstanden wird, müssen sich neben Vermeidungs- dringend auch positive Therapieziele im Sinne von Annäherungszielen etablieren. Dabei müssen all die Aspekte in den Blick genommen werden, die den Zustand psychischer Gesundheit konstituieren.

**Kernbereiche des Wohlbefindens.** Hinsichtlich einer Psychotherapie des Positiven sind insbesondere zwei große Kernbereiche des Wohlbefindens von Bedeutung: Erstens das „hedonistische Wohlbefinden“, das in der Literatur auch als „subjektives Wohlbefinden“ bezeichnet wird. Zweitens das „eudaimonische Wohlbefinden“, auch bekannt unter den Bezeichnungen „psychologisches Wohlbefinden“ und „seelische Gesundheit“. Beide Kernbereiche beeinflussen gleichermaßen die „individuelle Lebensqua-

lität“. Als dritte zentrale Komponente des Konstrukts der psychischen Gesundheit ist das „soziale Wohlbefinden“ zu nennen, das gemeinsam mit den beiden anderen Dimensionen des Wohlbefindens das Konstrukt der „seelischen Gesundheit“ im Sinne von „Flourishing“ am umfassendsten darstellt.

**Der zweite Gesundheitsmarkt.** Eine stärkere gesundheitspolitische Verankerung im Bereich der Psychotherapie ist nur im Rahmen einer umfassend modifizierten Gesellschafts- und Sozialpolitik durchsetzbar. Letztendlich kann die Rolle der proaktiven Gesundheitsförderung in der Psychotherapie nur dann gestärkt werden, wenn die Finanzierung nicht überwiegend bei den Krankenversicherungen hängen bleibt. Ein wachsendes Gesundheitsbewusstsein auf gesellschaftlicher Ebene schafft Chancen für den sogenannten „zweiten Gesundheitsmarkt“, der sich über privat finanzierte Gesundheitsprodukte und -dienstleistungen definiert. Insbesondere bei den höher gebildeten Bevölkerungsschich-

ten ist die Bereitschaft zur Übernahme gesundheitlicher Eigenverantwortung stark ausgeprägt.

**Wellness als Promotionsstrategie für gesundheitsbewussten Lebensstil.** Ein probates Mittel zur Senkung lebensstilbedingter Gesundheitskosten im privatwirtschaftlichen Sektor ist das Wellness-Konzept. Der Begriff „Wellness“ ist in Europa mit zahlreichen Fehlwahrnehmungen verbunden. Eine nähere Auseinandersetzung mit den Ursprüngen dieses Terminus zeigt jedoch dessen sinngemäße Bedeutung.

**Die Wellnessbewegung im amerikanischen Raum.** Verfolgt man die Wellnessbewegung bis an ihre Wurzeln zurück, zeigt sich, dass das moderne Wellnesskonzept zur Gänze in den USA entwickelt worden ist. Dessen konzeptionelle Basis, geschaffen von dem amerikanischen Mediziner Halbert Dunn, ist bis heute Grundlage der modernen, gesundheitswissenschaftlichen Wellnessbewegung. Als weitere drei bedeutsa-



**Bewegung:** Wesentliches Element der Wellnesspraxis

me Protagonisten im amerikanischen Raum gelten Donald Ardell, Bill Hettler und John Travis. Ihr Verdienst ist es, die moderne Wellnessauffassung im US-Gesundheitssystem fest verankert zu haben.

Halbert Dunn führte erstmals im Jahr 1959 in seinem Artikel „High-Level Wellness for Man and Society“ im American Journal of Public Health den Begriff der „positiven Gesundheit“ („positive health“) ein und setzte damit den Grundstein für die gesundheitswissenschaftliche Wellnessbewegung. Inspiriert war er einerseits durch die Gesundheitsdefinition der WHO (1947), aber auch durch die damalige Kostenexplosion des amerikanischen „Gesundheitssystems“, insbesondere infolge einer stetigen Zunahme von chronischen Erkrankungen sowie Störungen im psychischen Bereich. Diese Entwicklungen führte er auf die vorherrschende pathogenetische Fixierung zurück. Mit seinem Programm einer „New Health Axis“ wollte er klassische Gesundheitskonzepte sinnvoll ergänzen. Essentiell für Dunns Entwurf

ist das zugrundeliegende ganzheitliche Menschenbild, das in seinem „High-Level Wellness Symbol“ zum Ausdruck gebracht wird. Der Mensch mit seinen interdependenten Elementen des Körpers, des Geistes und der Seele steht im Zentrum seiner Überlegungen. Dunn versteht Wellness letztendlich als individuellen Lernprozess. Als Ziel dieses Lernprozesses definiert er die Selbsterkenntnis.

Damit spricht Dunn bereits sämtliche Kernmerkmale des modernen Wellnesskonzepts an, die in der Folge von Travis, Ardell und Hettler schwerpunktmäßig unterschiedlich weiter ausgebaut worden sind.

**Die Wellnessbewegung im europäischen Raum.** Mit der Gründung der Europäischen Wellness Union (EWU) und des Deutschen Wellnessverbands (DWV) findet die moderne Wellnessbewegung auch in Europa eine solide institutionelle Basis. Primäres Ziel beider Einrichtungen ist es, das moderne Wellnesskonzept als wissenschaftlich fundiertes Gesundheitsförderungs-

programm zu propagieren und damit unseriösen Angeboten und dem Missbrauch des Begriffs Wellness für kommerzielle Interessen ein Ende zu setzen. Auf konzeptioneller Ebene werden die Grundlagen zur Gänze aus dem amerikanischen Raum übernommen. Dementsprechend ist das Satzungsziel beider Institutionen der Aufbau eines aktiven, bewussten Lebensstils, mit dem ein ganzheitliches, individuelles Wohlbefinden dauerhaft als Ziel angestrebt werden soll. Wie auch im amerikanischen Raum geht es um die Ausarbeitung einer umfassenden Strategie für Gesundheit und Lebensqualität mit dem Ziel der Steigerung des körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens. Die Aussicht auf Genuss und anhaltende Lebensfreude ist somit die treibende Kraft, eine gesunde Lebensweise anzustreben und wird deshalb zu einem zentralen Thema in der Wellnesspraxis und -forschung erhoben.

**Ausblick.** Die konsequente Verbreitung und Anwendung der originären Wellness-Philosophie im europäischen Raum beinhaltet das Potenzial, eine erstrebenswerte Wende in unserem Gesundheitssystem herbeizuführen: Die Selbstverantwortung für die Gesundheit wird zurück auf ihre Inhaber verlagert, und der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit wird eine positive, erstrebenswerte Richtung (Salutogenese) gegeben. Durch die Vermittlung von positiven Anreizen, Sinnhaftigkeit und Kompetenzen für einen balancierten, gesunden Lebensstil wird sich positive Gesundheit in der Bevölkerung nachhaltig herstellen lassen. Menschen sind in zunehmendem Maße bereit, Selbstverantwortung zu übernehmen und gesünder zu leben. Wellness bietet ihnen einen geeigneten Rahmen, zu lernen, wie sie das am besten umsetzen und beibehalten können. ■



Univ.-Lekt. Mag. DDR.  
Lisbeth Jerich

Tel.: +43 (0)664 55050

Email: [info@salutogenese-institut.at](mailto:info@salutogenese-institut.at)  
[www.salutogenese-institut.at](http://www.salutogenese-institut.at)