

Unzählige Gesundheitsen?

Health Promotion (Gesundheitsförderung), wie sie seit der Ottawa-Charta entwickelt wurde, hat als systemisch-ökologische Strategie wichtige neue Impulse gesetzt. Bisher sind ihre Handlungsfelder vorwiegend politisch, institutionell und aufklärend-erzieherisch. Die AkteurInnen der Gesundheitsförderung leisten wichtige Beiträge zur Bewusstseinsbildung und intersektorialen Vernetzung. Im Hinblick auf ihr Verständnis von individuellem Gesundheitsverhalten besteht Entwicklungsbedarf. Dabei ist die Einbeziehung der „eigen-sinnigen“, subjektiven Wahrnehmung eine wesentliche Grundlage für Selbstsorge und Empathie.

Helmut Milz

Das systemisch-ökologische Konzept der Gesundheitsförderung verhandelt Gesundheit im Kontext von natürlichen und menschengemachten Um- und Mitwelten, sowie persönlichen Erlebens- und Verhaltensweisen. Den AkteurInnen der Gesundheitsförderung ist es zunehmend gelungen das Thema „Gesundheit“ auf der Agenda von Politikbereichen zu platzieren. Dadurch ist das politische Bewusstsein über Gesundheit als intersektorale Herausforderung gewachsen. Mit Hilfe von Informations- und Aufklärungskampagnen wurde der Wissensstand über Gesundheitsfragen verbessert. Durch zunehmende ökologische Problemlagen, wie Klimawandel mit Hitze-, Dürre- und Überschwemmungsepisoden, mit Landversteppung und Wassermangel infolge extensiver Landwirtschaft und Bodenversiegelung, mit Luft- und Umweltverschmutzung durch toxische Substanzen und Co2-Belastung durch verdichteten Verkehr spüren die Menschen diese Gesundheitsgefahren vermehrt am eigenen Leibe. Durch die aktuelle Covid 19 Pandemie haben sich neue, bislang kaum beachtete Gesundheitsgefahren und -ängste entwickelt.

Wie die Menschen sich selbst, ihren Körper, als leiblicher Mitte ihrer persönlichen Gesundheit und als wesentlichem Mittel

ihres Lebens, in ihren ökologischen und sozialen Zusammenhängen erleben und verstehen, ist eine entscheidende Frage für ihre aktive Teilnahme an Prozessen der Gesundheitsförderung. Dabei ist mitentscheidend, welches „Bild“ sich die Einzelnen von „ihrem Körper“ machen, beziehungsweise welche Vorstellungen ihnen Experten über „den Körper“ präsentieren, den die Menschen annehmen zu sein. Solche öffentlichen Körperdarstellungen beeinflussen mit, wie Menschen ihre Gesundheit „eigen-sinnig“ erleben. Welche Veränderungen dieser Vorstellungen sich im Verlauf der Geschichte entwickelt haben, davon handelt mein neues Buch: *„Der eigen-sinnige Mensch. Körper, Leib und Seele im Wandel.“*(1)

Gibt mehrere „Gesundheiten“

Versuche das komplexe, symbolische, metaphorische, oft paradoxe Geschehen des „Phänomens Gesundheit“ zu erfassen und definieren müssen annäherungsweise bleiben. Das liegt darin begründet, daß „Gesundheit“ kein dauerhafter Zustand, sondern nur eine Momentaufnahme ist. Sie wird immer wieder aufs Spiel gesetzt, riskiert, verloren und neu gewonnen. Friedrich Nietzsche hat davon gesprochen, daß es nicht nur eine, sondern „un-

zählige Gesundheitsen des Leibes“ gäbe. „Je mehr man dem Einzelnen und Unvergleichlichen wieder erlaubt, sein Haupt zu erheben, je mehr man das Dogma von der *'Gleichheit der Menschen'* verlernt, umso mehr muss auch der Begriff einer Normal-Gesundheit, nebst Normal-Diät, Normal-Verlauf einer Erkrankung, unseren Mediziner abhandenkommen.“ (2)

Eine solche Ansicht widerspricht scheinbar der wissenschaftlichen Suche nach einer präzisen Definition, die auf der Basis von Analysen und Quantifizierungen „Normwerte“ von Gesundheit fixieren möchte. Naturwissenschaftliches Denken basiert auf der Erforschung von kausalen Gesetzmäßigkeiten, sucht nach linearem Geschehen, fordert die distanziert-objektive Beobachtung von isolierten, materiellen Vorgängen. Sie sucht nach Stabilität und Logik in geschlossenen Systemen, aus denen sich klare Vorhersagbarkeiten ableiten lassen, mit deren Hilfe medizinische Prävention und Therapeutik gestaltet werden.

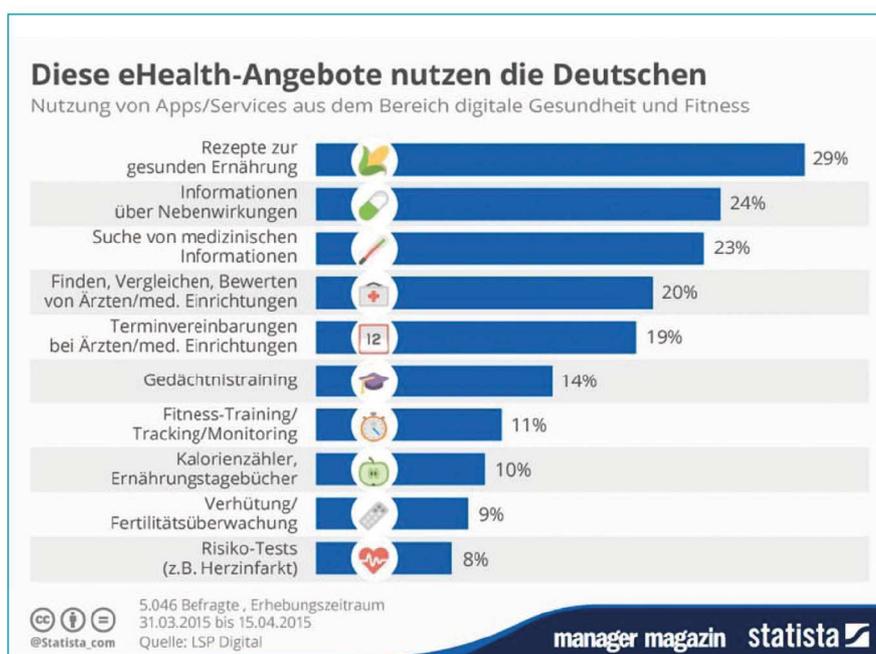
Diese naturwissenschaftliche Methodik hat viele segensreiche Fortschritte eröffnet. Aber sie lässt viele Frage offen, etwa die Anerkennung von und den Umgang mit Selbstheilungspotentialen, welche nicht dieser Logik zu entsprechen scheinen.

Neben der linearen, naturwissenschaftlichen Methodik haben sich weitere Denk- und Forschungsmodelle entwickelt. Diese widmen sich nicht-linearen und unerwarteten, „emergierenden“ Eigenschaften von lebenden Organismen, beziehen subjektive Dimensionen ein, betonen Zusammenhänge von Prozessen, erkunden Sensibilitäten, komplexe Muster von offenen Systemen, chaotischen Ordnungen und zeitkritischen Perioden, sowie selbststeuernde Regulierungen von Feldern und Netzwerken, auch als Möglichkeiten zur integrativen Gesundheitsförderung. In diesem Denken können bisweilen kleine Veränderungen, infolge selbstverstärkender Regelkreise, große Wirkungen anstoßen.

Im Hinblick auf diese systemischen Modelle wird bisweilen von einem Paradigmenwechsel gesprochen. In den Wissenschafts- und Denksystemen des Abendlandes sind solche Wechsel immer schwierig und langwierig gewesen. Dies trifft auch für Gesundheits-, Heilungs- und Medizinkulturen zu. Die Betrachtung dieser Geschichte zeigt, daß manche, scheinbar „veraltete“ Konzepte in einer populären Heilpraxis „weiterwirken“, obwohl sie von akademischer Seite, bisweilen missachtet oder diskreditiert werden.

Aktuell erleben wir auch im Gesundheitsbereich eine Welle der Begeisterung für Möglichkeiten zur verbesserten Überwachung und Kontrolle von Gesundheitsproblemen durch technologische Applikationen („Apps“) oder „künstliche Intelligenz“ (siehe die Abb. rechts oben).

Diese Technologien sollen physiologische und Verhaltensdaten „objektiv“ aufzeichnen, analysieren und rückmelden. Für einzelne Krankheitsgruppen, wie Diabetes mellitus, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck oder Schlafapnoe sind dabei vielversprechende Potentiale vorhanden. Wenn solche Strategien generell die Hoffnung befördern, dass sich durch „life tracking“ oder „life loggings“ die eigenen Sinne ersetzen lassen, dann wird diese enttäuscht werden. Es gilt diese Entwicklungen kritisch zu prüfen und falsche Versprechungen beizeiten zu erkennen. So kann möglicherweise verhindert werden, dass unnötige Finanzströme in Sackgassen der Gesundheitsversorgung abfließen.



„Sinneswandel“ durch soziale und technische Veränderungen

Der Titel meines Buchs: „Der eigen-sinnige Mensch“ verweist auf „Mehrdeutigkeiten“ in der objektiven Darstellung des Körpers und im subjektiven Erleben des Leibes. So sind etwa in der wissenschaftlich, objektiven Darstellung die morphologischen Strukturen und physiologischen Arbeitsweisen der Sinnesorgane „eindeutig“ und prinzipiell bei allen Menschen „gleich“. Der individuelle Gebrauch der Sinne und deren Bewertung ist jedoch unterschiedlich, „meindeutig“ und „eigen-sinnig“. Das, was die Einzelnen mit ihren Sinnen wahrnehmen und erleben verändert auf längere Sicht auch die Funktionsweise dieser Sinne. Der Volksmund sagt etwa: „Auf diesem Ohr bin ich taub“, „jemand ist betriebs-blind geworden“ oder hat einen „Tunnelblick“ entwickelt, nicht zuletzt, „mich berührt das nicht mehr“. Solche körperbezogenen Metaphern sind wesentlicher Bestandteil der Umgangssprache.

Die Sinnesorgane, mit denen wir die Welt wahrnehmen, unterliegen kulturellen und sozialen Zusammenhängen, Machtstrukturen und Vorlieben. So spielt z. B. in Fischereikulturen die Geruchswahrnehmung eine weitaus größere Rolle als in bäuerlichen Kulturen. Das Gehör in der sozialen Kommunikation dominiert in

Jagdgesellschaften stärker als in der Büroarbeit. In mittelalterlichen Kulturen mussten die Menschen enger aneinander „kuscheln“, um sich gegenseitig Wärme zu spenden, während moderne Menschen sich allein in zentralgeheizten Räumen aufhalten, ohne zu frieren. Der „Sinneswandel“ in modernen Gesellschaften bringt immer wieder neue Herausforderungen für die Gesundheitsförderung. An wenigen Beispielen soll gezeigt werden, wie subtil und fast „unbemerkt“ solche Wandel vor sich gehen.

Berühren

Berührungen sind ein wichtiges Lebensmittel. Wenn Menschen in früheren Gesellschaften oft unter „Berührungsüberschuss“ litten, dann leiden moderne Menschen zunehmend unter „Berührungshunger“, wenn sie in nicht selbstgewählter Einsamkeit leben müssen. Da professionelle, therapeutische BerührerInnen, etwa in Massagetherapien oder der Pflege diesen Mangel nicht mehr ausgleichen können, werden neue, technische Abhilfen gesucht, wie „Datenhandschuhe“ und virtuelle Realitäten. In Japan wurde vor kurzem, auf einer Messe für Altenpflege, ein „Anti-Lonely-

ness“-Sessel präsentiert, dessen „Roboterarme“ dements Stuhllinsassen sanfte Berührungen verabreichen sollen. Wie können wir menschlichere Formen des Kontakts fördern? Im KoIntext von neuen Hygienemassnahmen, etwa hinsichtlich der zunehmenden Krankenhauskeime oder der Covid19-Pandemie wird ein Berührungstabu verstärkt betont und dies schafft zugleich neue, zwischenmenschliche Defizite der Berührung.

Sitzen

Das Sitzen auf eigenen Stühlen ist seit Mitte des 19. Jh.s ein Bestandteil von Demokratisierung, Fortschritt und Disziplinierung geworden. Aber stundenlanges Sitzen ist gesundheitlich durchaus problematisch. Es verspannt die Skelettmuskulatur, kippt das Becken, verändert die Krümmung der Lendenwirbelsäule, schränkt Atemmuskulatur und Atemvolumen ein, Blutzirkulation, Energiestoffwechsel und Verdauungsmobilität werden vermindert.

In wissenschaftlichen Analysen wird seit längerem auf die gesundheitliche Gefahren von ununterbrochenem, langem Sitzen (mehr als 6-9 Stunden/Tg) verwiesen. Sie berichten über ein deutlich höheres Risiko der „Sitzenbleiber“ für Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht, Diabetes-Typ 2, Schlaganfälle, Darm- und Gebärmutterkrebs, Venenerkrankungen, Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden oder depressive Störungen. Aktivitäten der Sinnesrezeptoren in Muskulatur und Gefäßen, in den Atemorganen oder dem Herzen werden reduziert. Wichtige Botenstoffe wie die Myokine der Muskeln werden weniger produziert. Folglich machte die Parole: „Sitzen ist das neue Rauchen“, die Runde. Rauchen kann man sich abgewöhnen, langes Sitzen wird jedoch momentan gesellschaftlich gefordert. Wie können regelmäßige kurze Pause und mehr Bewegung zu regulären Elementen des Arbeitsalltags werden?

Gehen

Das Gehen auf ebenem und glatten Untergrund, möglichst ohne Hindernis und

barrierefrei, gehört zu den Errungenschaften städtischer Zivilisation. Ein implizites Problem dieses Fortschritts ist jedoch, dass dies die notwendigen Ausgleichsbewegungen des Körpers für Zustandsunterschiede des Bodens weitgehend verhindert. Dementsprechend gering sind die Anreize der Sinnesorgane zur ständigen Stabilisierung des Gleichgewichts. Deren Impulse kommen aus Fußsohlen, Muskelspindeln, Gelenksrezeptoren, Augen und Innenohr. Sie werden im Hirnstamm mit den Impulsen aus Kleinhirn und Großhirnrinde verschaltet, damit Augen- und Muskelbewegungen gezielt gelenkt wer-

den können. Wenn aber durch einen Mangel an Ausgleichsbewegungen der Gleichgewichtssinn zunehmend unterfordert wird, dann fehlt ihm bei zufälligem Stolpern oft die Fähigkeit zur raschen Bewegungskompensation. Mögliche Folgen sind Schwindelgefühle, vermehrte Stürze, vor allem bei älteren Menschen, welche oft Oberschenkelhalsfrakturen und teure medizinischen Maßnahmen zur Folge haben. Alltägliches Gehen auf unebenen Flächen in Parks oder der Natur hat hier eine konkret gesundheitsfördernde Bedeutung (s. dazu auch die Abbildung unten „Smartphonennacken“).

SMARTPHONENACKEN Wer den Kopf beim Blick aufs Smartphone um bis zu 60 Grad senkt, bürdet seinem Genick eine Last von 27 Kilogramm auf. Das ist so viel, wie ein siebenjähriges Kind wiegt

Quelle: Seidel, E. J.: Arbeitsformen und Typen von Bildschirmarbeit. Vortrag auf der Interbild 2016, Ernst-Abbe-Hochschule Jena/Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar. Nach Studie von Hansraj, K. K.: Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head. In: Surgical Technology International XXV, 2014 Nov; 25:277-9.

Schmecken

Der Geschmacksinn gehört zu den frühen Sinnen des Menschen. Er vermittelt unter anderem das angenehme Gefühl von Süße, welches für den Säugling mit der Sättigung durch die Muttermilch verbunden ist. Süß bleibt lebenslang mit „befriedigenden Assoziationen“ verbunden, was die Nahrungs- und Zuckerindustrielukrativ für sich nutzt. Auch Salz fördert den Geschmack und macht fade Speisen würziger. Solche gewohnten Geschmacksvorlieben erschweren es den gesundheits-schädlichen Konsum von Zucker und Salz

in industriell produzierten Nahrungsmitteln zu reduzieren, da Konsumenten diese Produkte weniger kaufen.

Eine moderne Abhilfe bietet dazu die Aromaforschung an. Heute „täuschen“ ca. 3000 Aromastoffe den menschlichen Geschmackssinn und sorgen dafür, das Menschen mit Hilfe von „Food-Engineering“ über mangelnden Geschmack von Fast Food hinwegschmecken. Wie können wir wieder mehr auf einen eigenen, gesünderen Geschmack kommen?

Riechen

Hygienekampagnen der Vergangenheit haben unter großen Mühen die Miasmen des Gestanks von Exkrementen und Abfällen in den Städten durch Kanalisierung abgeschafft und mit sauberem Wasser infektiöse Epidemien beseitigt. Zudem wurden immer mehr persönliche Sauberkeitsstandards von allen Bevölkerungsgruppen verlangt. Heute stammen die meisten belastenden Geruchsstoffe meist aus den Abgasen des gewachsenen Verkehrs. Zur Vermeidung von persönlichem Geruch „des-odorieren“ („ent-riechen“) sich die Menschen mit parfümierten Hygieneartikel. Brauchen wir wieder mehr einen „guten Riecher“ und eine „Spürnase“ für das, was uns gesund erhält?

Hören

Hören ist der Sinn der räumlichen Orientierung und wesentlich für unsere soziale Kommunikation. Durch die Permanenz von Geräuschkulissen gehen Orte der Stille zunehmend verloren. Immer mehr Menschen kapseln sich im Alltag durch „Earplugs“ voneinander ab. Wollen wir den anderen wieder „mehr Gehör“ schenken?

Sehen

Sehen ist die dominante Wahrnehmungsform in unserer Kultur. Dies bleibt aber nicht ohne Folgen. So hat beispielsweise pathologische Kurzsichtigkeit rasant zugenommen. In den letzten 60 Jahren ist sie bei Teenagern in China von etwa 20% auf bis zu 90% angestiegen. In den USA oder Europa ist bereits jeder zweite Jugendliche betroffen. Am Ende dieses Jahrzehnts könnten weltweit ca. 2,5 Milliarden Menschen darunter leiden.

Ein Faktor für diese Entwicklung ist die zunehmende Zeit, welche Kinder und Jugendliche in geschlossenen Räumen verbringen. Die dadurch veränderte Lichtsituation beeinflusst, durch verminderte Produktion des Botenstoffs Dopamin, das Längenwachstum des Augapfels negativ. Zur dessen ausreichenden Produktion wäre es notwendig, dass Kinder und Jugendliche ca. eine Stunde/Tag mehr im

Tageslicht verbringen. Stattdessen diese Chance präventiv zu nutzen, löst man meist das Problem „kurativ“ durch die Verordnung von lebenslangen Sehhilfen. Wollen wir mehr „Tageslicht“ für unsere Kinder ermöglichen und ihre Gesundheit wieder mehr „im Blick“ haben?

2016 litten weltweit geschätzt ca. 70 Millionen Menschen, die in Beruf und Freizeit intensiv mit Bildschirmtätigkeiten beschäftigt sind, unter dem sogenannten „Computer Vision Syndrome“. Sie entwickelten Symptome, wie verschwommenes Sehen, trockene Augen, Kopf- oder Nacken- und Rückenschmerzen. Diese werden auch dadurch ausgelöst, dass die verpixelten Zeichen des Bildschirms nur unscharfe Ecken haben, was es den Augen erschwert fokussiert zu bleiben. Deshalb versuchen unsere Augen dadurch „mehr Ruhe“ zu finden, indem sie sich auf eine Region „in der Tiefe“, hinter den Zeichen des Bildschirms, fokussieren. Der permanente Wechsel zwischen vorderem Bildschirm und tieferem Ruhepunkt bedingt erhebliche Augenbelastungen.

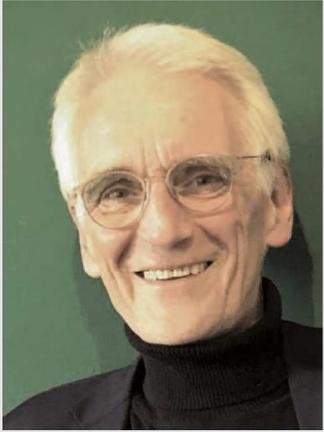
Sollten wir öfters den „Blick heben“ und „in die Ferne schweifen“ lassen?

Fazit

Nimmt man diese exemplarischen Beispiele für ein verändertes „eigen-sinnes“ Spüren, Fühlen und Handeln, dann wird deutlicher, dass die Gesundheitsförderung, neben Erkenntnissen aus Epidemiologie oder Naturwissenschaften, vermehrt „maßgeschneiderte“ Ausgestaltungen für Gruppen und Individuen benötigt.

Die zahlreichen guten praktischen Initiativen zur Gesundheitsförderung in Betrieben, Schulen oder Städten sollten auf ihre persönlich, sinnlich mit- und nachvollziehbaren Anteile überprüft werden,

Autor



Prof. Dr. med. Helmut Milz
Facharzt für Psychosomatische
Medizin und Allgemeinmedizin
Marquartstein

www.Helmutmilz.de

damit nicht nur kognitiv-vernünftige Einsichten, sondern auch „am eigenen Leibe“ erlebte Qualitäten zur Motivation der Veränderung werden.

Nicht nur die Inhalte der Ernährung, sondern auch ihre sinnlichen Geschmacks- und Geruchsqualitäten, nicht nur die gezählten Schritte der Bewegung, sondern auch die Bewegungsfreude, nicht nur die formelle Bedeutung von „social support“, sondern auch die gespürte zwischenmenschliche Begegnung und Gemeinsamkeit „zählen“ für nachhaltigere Erfolge der Gesundheitsförderung.

Dazu gibt mein neues Buch zahlreiche Anregungen ohne vorschnell einzelne Maßnahmen zu formulieren, welche erst entlang lokaler Initiativen konkretisiert werden können. ■

Mehr zum Thema

(1) Milz, H.: *Der eigen-sinnige Mensch*. AT Verlag, Aarau, 2019

(2) Schipperges, H.: *Am Leitfaden des Leibes*. Ernst-Klett Verlag, Stuttgart, 1975