

SALUTOGENESE, 2025

Prof. Dr. med.
Jens Uwe Niehoff



Das Konzept der Salutogenese ist die derzeit gesundheitspolitisch akzeptierte Grundlage Gesundheitsförderung, der Prävention, der ICF und der Rehabilitation. Es ist das gesundheitspolitische Leitbild vor allem sozialer Mittel- und Oberschichten und damit einer Minderheit der globalen Bevölkerungen.

Es will erklären, wie individuelles Gesundsein entstehen und gefördert werden kann. Es definiert nicht die sozialen Voraussetzungen dafür. Sie ist folglich das Gegenstück zur sozialen Prävention. Die Salutogenese fokussiert auf die Selbstverantwortung, die individuelle Achtsamkeit, die Gesundheitserziehung. In der politischen Konsequenz rechtfertigt sie die Schwächung des Public Health.



In einer Studie (1970) fand Antonovsky, dass der Teil der Frauen, die das Leben in einem deutschen KZ überlebt hatten, später in die Menopause eintraten und sich als gesund bezeichneten, größer war als vermutet. Daraus folgte für ihn die Frage, wie subjektive Bewertungen von Gesundsein entstehen. Er nahm an, die betroffenen Frauen verfügten über eine „generalisierte Widerstandskraft“, die sie befähigte, Belastungen (Stressoren) zu bewältigen. Diese Fähigkeit nannte er „Sense of Coherence“.

Er folgerte daraus, es sei besser, sich auf das zu konzentrieren, was Menschen gesund erhält, als immense Mittel für die Erforschung seiner Krankheiten auszugeben, statt nach den Ursachen von Gesundsein zu suchen. Dieses Konzept nannte er Salutogenese als Gegenkonzept zur Pathogenese.



- geb. 1923 in Brooklyn, New York, USA, gest. 1994 in Jerusalem
- Studium der Soziologie
- 1960 Emigration nach Israel
- Institut für angewandte Sozialforschung in Jerusalem Schwerpunkt: sozial ungleiche Morbidität und Mortalität
- 1972 Ben-Gurion University in Beer Sheva, Aufbau einer gesundheitswissenschaftlichen Fakultät
- Bücher: Health, stress and coping, 1979 , „Unraveling the mystery of health“, 1987 (deutsch 1997)



ist

"eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, das erstens die Anforderungen aus der inneren oder äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar macht und das zweitens die Ressourcen verfügbar macht, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden."

Antonovsky, 1993a, S. 12; Übersetzung durch Franke & Broda (BZgA S. 30)

HANS SELYE (1907-1982)



Der österreichisch-kanadische Biochemiker Hans Selye hatte zuvor das allgemeine Adaptionssyndroms (Stress) begründete. Danach war Stress die wichtigste Ursache für die zu seiner Zeit (1936) bekannten Krankheiten.

Er promovierte mit 24 Jahren und zählte für seine folgenden etwa 50 Arbeitsjahren 1700 Publikationen und 39 Bücher allein zum Thema Stress. Er teilte mit, bis 1982 sei er in „362 000 wissenschaftlichen Arbeiten und in unzählbaren Geschichten, in den meisten Sprachen und allen Ländern“ zitiert worden. Das sind dann etwa 34 Publikationen und 0,78 Bücher pro Jahr, Gleichverteilung der Produktivität über die Zeit vorausgesetzt.

Selye musste dies nicht nur alles schreiben, er musste es auch zählen!



- **Selye:**

Die Mehrheit aller Krankheiten ist die Folge von Stress, weil dieser die Homöostase stört. Stressoren müssen also vermieden werden, weil sie krank machen. Dies gelingt nur, wenn Menschen zu „richtigem“ Verhalten gezwungen werden, weil sie aus evolutionsbiologischen Gründen dazu nicht aus sich selbst in der Lage sind.

- **Antonovsky:**

Stressoren sind allgegenwärtig und nicht oder nur begrenzt vermeidbar. Homöostase ist nicht der Normalzustand im Leben. "Das Leben ist turbulent und konfliktreich. Was schief gehen kann, geht auch einmal schief" Normalzustand: dynamisches Ungleichgewicht (= Heterostase) Gesunderhaltung bedeutet zu lernen, wie man mit der Heterostase umgeht.



- In dynamischen Systemen sichert die Homöostase das Gleichgewicht zwischen äußern Reizen und der inneren Antwort auf sie durch Regulation mittels biochemischer, physiologischer und psychischer Prozesse.
- Äußere Reize machen einen Organismus krank, wenn er keine adaptive Antwort hat. Krankheiten sind die Folge von Stress.
- Die Vermeidung von störenden Reizen ist – so eine populäre Interpretation – der Schlüssel zur Prävention.
- Folglich: Prävention ist die beständige Bewahrung des Gleichgewichts durch die Vermeidung von gleichgewichtsgefährdenden Anstrengungen. (work-live-balance).



Die Evolutionsgeschichte des Homo Sapiens ist u.a. eine Geschichte des beständigen Lernens mit Gefährdungen umzugehen. Vorteile hatten jene, die Gefahren gemeinschaftlich bewältigten.

Sie ist auch ein Prozess der beständigen Differenzierung von Lebenschancen und -risiken sowie eine Geschichte fortschreitender Vergesellschaftung der Lebensweisen. Erfolgreiche Prävention ist ein Erfolg vergesellschafteten Lebens.

Für den weitaus größten Teil der Menschheit ist Arbeit die wichtigste Quelle für das Überleben. Die Vermeidung von Stressoren (potentiellen Gefährdungen) ist kein mit dem Leben vereinbares Konzept.

Selye nimmt nicht zur Kenntnis, dass die Bedingungen für die Homöostase vor allem als Folge sozialer Realitäten differenzieren und wandeln.



Antonovsky nimmt die sozialen Realitäten des Lebens der Menschen zur Kenntnis: „Anpassung“ an Gefährdungen und ihre Bewältigung können gelernt und gefördert werden.“ Das Ziel solcher Lernprozesse sei die Schaffung von „Kohärenz“ (Antonovsky 1997:34 ff.).

Allerdings bleibt die empirische Basis der Salutogenese schwach. Nur wenige Bedingungen differenzieren die sozialen Chancen so nachhaltig wie die Bildung und der Zugang zu ihr.



Das Kohärenzkonzept von Antonovsky hat drei Säulen:

- Verstehbarkeit (comprehensibility)
- Handhabbarkeit bzw. Fähigkeit zur Bewältigung (manageability)
- Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (meaningfulness)



- standardisierte und differenziert beschreibbare behandlungs-(rehabilitations-) relevante Zustände
- (ermöglicht in der Regel) mehrdimensionale Klassifikation von Indikationen und Maßnahmen
- prospektive Abschätzung möglicher Ergebnisse
- ergebnisorientierte Indikationsentscheidung in der Hand des Kostenträgers
- indikationsspezifische und ergebnisorientierte Preisbildung



- das Ausmaß, in dem Personen etwas als bedeutsam wahrnehmen; Voraussetzung: Vom Leben gestellte Probleme und Anforderungen (selektiv) als so wichtig zu bewerten, dass man Energie in ihre Bewältigung investiert und Anforderungen als positive Herausforderungen sieht.
- die motivationale Komponente der Prävention und der Rehabilitation



- Das Ausmaß, in dem Personen wahrnehmen, dass sie verfügbare Ressourcen haben, um Anforderungen zu bewältigen.
- Allerdings: die kognitiven und emotionalen Kompetenzen sich äußeren Anforderungen positiv zu stellen, variieren individuell erheblich.

WAS KANN/SOLL IN DER REHABILITATION GELEISTET WERDEN?



- Stärkung von Motivationen
- Verständnis des aktuellen Zustands und seiner Perspektiven
- Fertigkeitstraining, ggf. unter Einbeziehung und Mitwirkung der Lebenspartner
- Strategien und Techniken zur Bewältigung des Alltagslebens
- Lebensberatung
- ggf. medizinische Behandlungen als Bestandteil der Rekonvaleszenz

Persönliche Anmerkung:

Die Verlagerung therapeutischer Maßnahmen in die Rehabilitation halte ich für problematisch.

Eine hinreichend präzise leistungsrechtlicher Unterscheidung von Therapie, Rekonvaleszenz und Rehabilitation ist kaum praktikabel.



- Ziel einer Rehabilitation sollen Bildung (Vermittlung von Fähigkeiten und Fertigkeiten) sowie aktives Lernen im Umgang mit aus Krankheit folgenden Behinderungen sein.
- Wiedereingliederung ins Arbeitsleben
- selbständige Lebensbewältigung
- Vermeidung oder Minimierung von Pflegebedarf
- Individualisierte Präventionshinweise, um eine Wiederholung des Anlasses der Rehabilitation zu vermeiden.
- Das Konzept der Salutogenese spiegelt sich in den aus der ICF folgenden Handlungsanleitungen..
- In diesem Sinne sind die Ergebnisse der Rehabilitation an gewonnener Teilhabefähigkeit zu messen.
- Für viele Kliniken ist das Konzept der Salutogenese offenbar auch ein aktiv beworbenes Konzept für den Verkauf von individuell wählbaren Produkten.



- Salutogenese ist ein Konzept, das
 - auf die erfolgreiche Gestaltung des eigenen Lebens
 - auf eine lernbare Bewältigung von Lebensrisiken
 - auf eine aktive Lebensgestaltung
 - auf Zuwendung, Sinngebung und auf belastbare soziale Beziehungen orientiert.