

Einleitung:

Während in der westlichen Medizin die Pflege des Lebens als Ordnungstherapie (zählt zu den klassischen Naturheilverfahren) bezeichnet und in der modernen Präventivmedizin erneut aufgegriffen wird, ist sie in anderen Kulturen, z.B. der traditionellen chinesischen Medizin und der indischen Heilkunst schon lange ein großer Bestandteil.

Es ist wichtig einen Mittelwert in allem zu finden. So sollte man z.B. weder zu viel noch zu wenig essen. Dies erkannte auch Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897), der die Ordnungstherapie zu einem seiner fünf Kneipp-Elemente zählte und sagte: „Im Maße liegt die Ordnung; jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“

Im Folgenden sollen nun wichtige Punkte der Lebenspflege genannt werden, besonders vor dem Hintergrund des Berufsbilds eines Informatikers. (vgl. [1] und [2])

Allgemeine Lebenspflege:

Es sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Hierbei ist es wichtig, ausreichend Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Fettreiche und stark zuckerhaltige Lebensmittel gilt es zu vermeiden. Zusätzlich sollten 1,5 L Flüssigkeit zu sich genommen werden; hierzu wird Wasser empfohlen.

Bewegung und körperliche Entspannung im Alltag sind wichtig. Besonders in Büro-Berufen sollten Bewegungsausgleiche durch regelmäßige Dehnübungen während der Arbeit oder nach Feierabend durch Sport geschaffen werden. Körperliche Entspannung ist aber mindestens genauso wichtig wie Bewegung. Jeder muss hierbei für sich selbst herausfinden wie er am besten entspannt. Oftmals hilft es schon in der Mittagspause fünf Minuten lang die Beine hochzulegen und die Augen zu schließen. Bewegung und Entspannung sollten in einem gesunden Ausgleich zueinander stehen.

Die Körperpflege ist eine weitere wichtige Komponente der Lebenspflege. Hiermit sind jedoch nicht nur die äußeren Merkmale wie Zähne oder Haut gemeint, sondern vor allem die inneren Organe. Im Darm liegen 80% unseres Immunsystems. Es ist deshalb wichtig, den Darm durch fasten oder eine Darmspülung gesund zu halten. Die Lunge ist ebenso wichtig. Man soll bewusst und ruhig atmen. Frischluft tut nicht nur der Lunge gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Sinne.

Der Schlaf und die Ruhephasen sind sehr wichtig. Man sollte dabei auf seine innere Uhr hören. Ausreichend viel Schlaf wird empfohlen, da chronischer Schlafmangel reizbar, unkonzentriert und schmerzempfindlich macht.

Der Wohnraum (das Zuhause) sollte behaglich sein. Es soll ein Ort sein, an dem man abschalten und erneut Energie tanken kann.

Wohl am wichtigsten dürfte aber die Lebenseinstellung (und Spiritualität) sein. Aaron Antonovsky entwickelte das Konzept der „Salutogenese“ (Entstehung von Gesundheit). Dieses Konzept besagt, dass man nicht durch die Lebensumstände krank wird, sondern das Unverständnis warum etwas passiert.

(vgl. [1],[2] und [3])

Psychische Lebenspflege:

Salutogenese bezeichnet ein Rahmenkonzept, welches sich auf Faktoren und deren dynamische Wechselwirkung bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen. Der Begriff wurde maßgeblich von Aaron Antonovsky (1923-1994) geprägt. Im Modell der Salutogenese ist Gesundheit nicht als Zustand sondern als Prozess zu verstehen.

Das Modell entstand 1970, als Antonovsky eine Studie über die Anpassungsfähigkeit von Frauen aus verschiedenen ethnischen Gruppen an die Menopause erstellte. In der Studie wurde jede ethnische Gruppe mit einer Kontrollgruppe verglichen. Antonovsky war überrascht als er feststellte, dass 29 % der Frauen in der ethnischen Gruppe der Juden (KZ-Überlebende) trotz der körperlichen Qualen der Inhaftierung im Lager und des anschließenden ständigen Flüchtlingsdaseins als körperlich und psychisch gesund galten (In der Kontrollgruppe waren es 51 %). Seine Ergebnisse warfen für ihn die Frage auf, wie es diesen Menschen möglich gewesen ist, unter diesen schweren Bedingungen ihre Gesundheit zu erhalten. Antonovsky brachte somit die Frage nach der Entstehung von Gesundheit in die Wissenschaft ein. Diese wird im Gegensatz, aber auch in Ergänzung zur pathogenetischen (Entstehung von Krankheit) Fragestellung der Medizin gesehen.

Antonovsky geht davon aus dass generalisierte Widerstandsressourcen existieren, welche zur Unterstützung der Bewältigung von Stressoren eingesetzt werden können. Ein „Kohärenzkonzept“ (*sense of coherence*) steht im Zentrum von Antonovskys Antwort. Dieses wird wie folgt von ihm beschrieben [4]:

„Das Kohärenzgefühl (Anm.: Kohärenzkonzept) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß eine Person ein durchdringendes, dynamisches Gefühl des Vertrauens darauf hat, dass

- die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; (Anm.: Verstehbarkeit)
- die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen, die diese Stimuli stellen; (Anm.: Handhabbarkeit)
- diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen. (Anm.: Bedeutsamkeit)“

Der „*sense of coherence*“ wurde oftmals nur als Kohärenzgefühl übersetzt dabei besteht er ebenfalls aus einem Sinn für Kohärenz. Dieser Sinn ist jedem Mensch (sowie Tier) angeboren und lässt ihn empfinden, ob das Bedürfnis von „angenommen sein“ und Zugehörigkeit befriedigt ist oder nicht. Er empfindet ein tiefes Gefühl von Zugehörigkeit wenn er eine positive Resonanz auf sein Dasein erhält. Laut Antonovsky ist Gesundheit ein mehrdimensionales Geschehen, welches stark mit den sozialen und kulturellen Kontexten verbunden ist.

Während die pathogenetisch orientierten Menschen auf die Krankheiten, ihre Gefahren und Ursachen blicken, schauen die salutogenetisch Orientierten auf die attraktiven Gesundheitsziele, die sie erreichen wollen und für die sie möglichst viele Ressourcen erschließen wollen. Die salutogenetische Ausrichtung kann auch im Hinblick auf

Krankheiten, wie z.B. Diabetes mellitus eine bessere Wahl oder in Situationen/Lebensabschnitten eine große Unterstützung sein. (vgl. [4], [5] und [6])

Als **Resilienz** wird die Widerstandsfähigkeit bezogen auf die psychische Gesundheit bezeichnet. Um Krisen jedweder Art zu meistern wird auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zurückgegriffen. In der Vergangenheit wurde der Begriff fast ausschließlich in der Kinderpsychologie verwendet. Kinder, die im frühen Kindesalter besonders schweren psychischen Belastungen ausgesetzt waren und ungeachtet dessen ihre psychische Gesundheit erhalten konnten, galten als resilient. Heute bezeichnet man mit dem Begriff Menschen, die in angemessener Weise mit den Belastungen der Arbeitswelt umzugehen wissen. Allgemein kann festgehalten werden, dass Resilienz die Stärke eines Menschen beschreibt, Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen.

Die Einflussfaktoren auf Resilienz können Kultur, Umgebung, (emotionale) Intelligenz, Familie und die aktive Einstellung gegenüber dem Verursacher/dem Problem sein. Die emotionale Widerstandsfähigkeit kann gefördert werden, jedoch nur im Kindesalter. Falls eine Person als nicht besonders Resilient gilt, braucht sie Bewältigungsstrategien um mit den verschiedenen Situationen klarzukommen. (vgl. [8] und [9])

Coping beschreibt die Art des Umgangs eines Menschen mit einem Lebensereignis/einer Lebensphase, welche als besonders schwierig empfunden wird oder als bedeutsam gilt. Die Bedeutung der Bewältigungsstrategie (Coping) wurde erst Anfang der 1990er Jahre entdeckt. Es können zwei verschiedene Strategien gewählt werden um Probleme zu lösen:

1. Eine adaptive/funktionale Strategie:

Hierbei wird der Ansatz verfolgt ein Problem dauerhaft zu lösen, sodass die Person in Zukunft nicht weiteren Belastungen mit dem gleichen Ursprung ausgesetzt ist.

2. Eine maladaptive/dysfunktionale Strategie:

Die betroffene Person soll kurzweilig vom Problem abgelenkt werden. Das Problem wird hierbei nicht dauerhaft gelöst. Anwendung findet diese Strategie deshalb meistens bei unabwendbaren und lang anhaltenden Problemen wie z.B. einer Strahlentherapie.

Für die Bewältigung von Problemen sind ein starker familiärer Rückhalt und Freundschaften, auf die man sich verlassen kann, von großem Vorteil. Gerade im Hinblick auf die Lebenspflege sollte immer versucht werden, eine adaptive Strategie zu wählen, auch wenn diese evtl. mehr Zeit in Anspruch nimmt. (vgl. [10] und [11])

Im Zusammenhang mit Coping sollte auch die Theorie der Ressourcenerhaltung nicht ungenannt bleiben [7]. In dieser Theorie wird Stress in Bezug auf Ressourcen erläutert. Hierbei gilt der Grundsatz, dass es wichtiger ist weniger Ressourcen zu verlieren, als neue zu gewinnen. Es wird dabei nicht nur auf das Individuum geschaut, sondern auf den Kontext und das kulturelle Umfeld, von welchem die Person umgeben wird. Im Besonderen wird hierbei beobachtet, dass ein Individuum nicht nur die eigene Integrität, sondern auch die der Gemeinschaft zu schützen versucht.

Hardiness beschreibt einen weiteren Faktor der Gesundheit. Dieser Begriff bezeichnet die Widerstandsfähigkeit bezogen auf die körperliche Gesundheit. Drei Komponenten sind wichtig, damit Menschen trotz großer Belastungen und kritischen Lebensereignissen vor Krankheit weitestgehend geschützt sind: *Commitment*, *Control* und *Challenge*. *Commitment* beschreibt die Neugier auf das Leben bzw. eine hohe Motivation, einen Traum zu verwirklichen. Mit *Control* wird der Zustand der Überzeugung beschrieben. Die Personen fühlen sich niemals hilflos, da sie der Überzeugung sind, dass es einen Ausweg gibt. Als *Challenge* wird die Herausforderung beschrieben. Veränderungen werden als etwas positives und nicht als etwas Bedrohliches von der betroffenen Person wahrgenommen. (vgl. [12])

Fazit:

Lebenspflege ist ein wichtiger Pfeiler in der heutigen Gesellschaft geworden. Gerade bei immer längeren Arbeitszeiten und höheren Belastungen am Arbeitsplatz ist das Schaffen von Ausgleich sehr wichtig. Hierbei sollte jedoch nicht nur die körperliche, sondern im Besonderen die psychische Gesundheit im Auge behalten werden.

Am Ende dieser Ausführung bleibt zu sagen, dass die Einstellung zum Leben wichtig ist und die Seele mit dem Körper in Einklang stehen muss, um die Gesundheit zu erhalten.

Quellen:

- [1] Lebenspflege: Gesundheit stärken und erhalten, Dr. Hammel und Dr. Becherer
- [2] Ordnungstherapie – Einleitung und Bewertung:
<http://www.phytodoc.de/therapie/ordnungstherapie/bewertung/>, Stand vom 07.03.11
- [3] Wellness: Ordnungstherapie,
<http://www.4managers.de/wellness/themen/ordnungstherapie/>, Stand vom 02.03.11
- [4] Aaron Antonovsky: Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Dgvt-Verlag, 1997; ISBN 9783871591365, S. 36
- [5] Band 06: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese,
http://www.bzga.de/botmed_60606000.html, Stand vom 25.02.11
- [6] Aaron Antonovsky: Salutogenese,
<http://www.kosch.ch/dl/SalutogeneseAntonovsky.pdf>, Stand vom 01.03.11
- [7] Theorie der Ressourcenerhaltung:
http://de.wikipedia.org/wiki/Theorie_der_Ressourcenerhaltung, Stand vom 25.02.11
- [8] Resilienz – Krisen können stark machen, aber wie?, Gunda Achterholt, FAZ
Hochschulanzeiger Nr. 83, 2006
- [9] Resilienz (Psychologie und verwandte Disziplinen): Stand vom 25.02.11
[http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie_und_verwandte_Disziplinen\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie_und_verwandte_Disziplinen))
- [10] Bewältigungsstrategie: <http://de.wikipedia.org/wiki/Bewältigungsstrategie>,
Stand vom 25.02.11
- [11] Coping: Der Umgang mit Stress, <http://career-test.de/einstellungstest/Coping.html>
Stand vom 25.02.11
- [12] Hardiness: <http://de.wikipedia.org/wiki/Hardiness>, Stand vom 25.02.11
- [13] Stress Hardiness: <http://stresscourse.tripod.com/id106.html>, Stand vom 12.03.11