

Ein Beitrag zum Tag der seelischen Gesundheit

Gesundheit an Leib und Seele – Fiktion oder nicht?

Die seelische und körperliche Gesundheit gehen Hand in Hand. So kann akuter Stress dazu führen, dass man anfälliger für einen Schnupfen ist. Am 10. Oktober ist der internationale Tag der seelischen Gesundheit.

von KURT ALBERMANN UND JAN MARTZ*

Was bedeutet im Jahre 2004 Gesundheit? Handelt es sich dabei nur um ein «Fehlen von Krankheit und Gebrechen» oder vielmehr um einen «Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens», wie es die Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit etwa 50 Jahren definiert. Die Fachwelt verwendet auch andere Beschreibungen. So beschreibt sie Gesundheit etwa als Balancezustand, als einen Zustand objektiven und subjektiven Wohlbefindens einer Person, der dann gegeben ist, wenn diese Person sich im Einklang mit den körperlichen, seelischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung und im Gleichgewicht mit den eigenen Möglichkeiten, Zielen, und den äusseren Lebensbedingungen befindet. Dieser dynamische Balancezustand ist eben nicht stabil, er muss zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer wieder neu hergestellt werden und ist sehr von persönlichen und Umweltfaktoren abhängig.

Willst du den Körper heilen ...

Die Zweiteilung (Dualismus) von Geist, Seele (Psyche) und Körper (Soma) geht auf den Franzosen R. Descartes (1596–1650) zurück und ist im Denken der westlichen Medizin tief verankert. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde versucht, diese scheinbar getrennten Bereiche durch die Entwicklung der psychosomatischen Medizin wieder zusammenzuführen. Doch bereits vor mehr als 2000 Jahren schrieb Platon (427 bis 347 v. Chr.): Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen. Auch der berühmte Arzt und Naturforscher Paracelsus schrieb vor rund 500 Jahren: Heile den Geist und du heilst den Körper.

Es trifft auch Kinder

Heutzutage gilt als unbestritten, dass im menschlichen Körper vielfältige Wechselwirkungen zwischen körperlichen und seelischen Prozessen bestehen. Wir wissen, dass akuter Stress (zum Beispiel durch Prüfungen) die Wahrscheinlichkeit eines Schnupfens erhöht. Die Heilung einer Wunde nach einer Operation dauert bei Menschen mit vermehrter Ängstlichkeit und Depressivität länger. Auch die Lebensqualität bei Krebserkrankungen ist sehr davon abhängig, wie es den Betroffenen und Angehörigen gelingt, sich gedanklich und gefühlsmässig mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Nach einem Herzinfarkt oder nach einer Herzoperation entwickeln bis zu 30 Prozent der Patienten eine Depression. 20 bis 30 Prozent der Patienten in einer hausärztlichen Praxis leiden unter körperlichen Beschwerden ohne zu Grunde liegende krankhafte Organveränderungen. Psychosomatische Erkrankungen zählen somit zu den häufigsten Erkrankungen. Auch bei Kindern zeigen sich anhaltende seelische und körperliche Belastungssituationen in Krankheitszeichen, wie Kopf- und Bauchschmerzen, depressiven Verstimmungen, aber auch in Einnässen oder Einkoten. Essstörungen wie Magersucht und Adipositas haben zum Teil psychosomatische Ursachen. Die Folgen dieser Belastungssituationen äussern sich neben vielfältigen direkten oder indirekten körperlichen Symptomen in verschiedensten seelischen Krankheitszeichen, häufig auch in Schulversagen und sozialem Rückzug, bei

Erwachsenen in häufigen Fehlzeiten und Krankschreibungen bis hin zu Arbeitsunfähigkeit. Meist werden psychosomatische Erkrankungen erst dann vermutet, wenn eine rein organmedizinische Behandlung nicht zur Wiederherstellung der Gesundheit führt.

Aus diesen Feststellungen ist abzuleiten, dass bei den meisten Erkrankungen frühzeitig seelische und körperliche, aber auch soziale Faktoren berücksichtigt werden müssen, um den Menschen in seiner Gesamtheit zu erfassen und zu seiner Gesundheit beizutragen. Haus- und Kinderärzte tragen diesem Anliegen Rechnung und verweisen Patienten an Spezialisten, zum Beispiel an den Psychiater oder Psychotherapeuten weiter, wenn dies erforderlich ist.

Vorbeugen ist möglich

Durch frühzeitige und regelmässige präventive Massnahmen kann psychosomatischen Erkrankungen vorgebeugt werden. Dabei ist es wichtig, die Empfehlungen der Initiative Gesundheitsförderung Schweiz nicht nur zu lesen, zu denken, sondern in den Alltag zu integrieren. Es ist wichtig, aktiv für regelmässige Ruhephasen zu sorgen. Regelmässige Entspannungsübungen in der Schule, am Arbeitsplatz und zu Hause helfen Stress abzubauen und halten gesund. Wissen und Zeit für regelmässige und ausgewogene Ernährung sind ebenso wichtig wie körperliche Aktivität und ausreichende Sozialkontakte. Hierbei ist es notwendig, dass Eltern in den genannten Bereichen Verantwortung für ihre Kinder übernehmen und in der weiteren Entwicklung jeder Mensch für sein eigenes seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden Verantwortung übernimmt. Dies umso mehr, als das Gesundheitssystem eine Kostenexplosion erlebt und bei vielen Menschen sogar Grundkenntnisse in diesen Gesundheitsbereichen fehlen. Hierfür sind teilweise gesellschaftliche Entwicklungen verantwortlich zu machen, daher sind auch Politik und öffentliche Hand gefordert, dieser Entwicklung entgegenzusteuern und gesundes Verhalten zu propagieren und die praktische Umsetzung und Wissensvermehrung zu fördern. Damit ist «Gesundheit an Leib und Seele» keine Fiktion, sondern eine reale Möglichkeit und Chance. Wir müssen sie nutzen.

Anlässlich des internationalen Tages der seelischen Gesundheit, am 10. Oktober 2004, soll auf das Thema – Gesundheit an Leib und Seele im Sinne eines ganzheitlichen Konzeptes von Körper und Geist hingewiesen werden.

*Dr. med. Kurt Albermann ist Leitender Arzt des Sozialpädiatrischen Zentrums der Kinderklinik am Kantonsspital Winterthur. Dr. med. Jan Martz ist Oberarzt an der Psychiatrischen Poliklinik der Integrierten Psychiatrie Winterthur (IPW).

Dieser Artikel wurde am 8. Oktober 2004 im Landbote publiziert.