



## Die soziale Gemeinschaft, Quelle der Gesundheit

Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben. -Thomas von Aquin-

■ von Jasmin Kelz-Mansour

**D**ie heutigen Gesundheitsprobleme, wie dramatischer Anstieg von Depressionen, Rückenschmerzen, chronische Gebrechen sind nicht nur körperliche Probleme, sie drücken auch den Verlust des seelischen Gleichgewichts durch Ereignisse und Lebensumstände aus.

Die aktuelle Wirtschaftskrise führt nicht nur zu Finanzproblemen, sie beeinträchtigt auch die Gesundheit der Menschen, sie produziert Ängste und Sorgen. Geborgenheit in sozialen Netzen beschreibt eine wichtige Gesundheitsquelle. Wer im Kreis der Familie, bei Freunden oder Gleichgesinnten aufgenommen

und verstanden wird, lebt bewusster und gesünder. Die tägliche Freude an den kleinen Dingen des Lebens ist ein Teil des Puzzles, um sich gesund und gut zu fühlen.

### Gesund fühlen – Gesund sein Was bedeutet das eigentlich?

Leistungskraft, Energie und Wohlbefinden oder die Abwesenheit von Krankheit?

Eine allgemein gültige, voll anerkannte wissen-



schaftliche Definition von Gesundheit gibt es nicht.

Der Begriff Gesundheit wird zwar häufig gebraucht, doch was genau darunter zu verstehen ist, darüber gibt es unterschiedliche Ansichten. Manche Menschen empfinden schmerzfrei zu sein, als Gesundheit, andere fühlen sich erst gesund, wenn sie sich körperlich und seelisch fit fühlen.

### Ist Gesundheit „Normal“?

Gesundheit lässt sich jedenfalls nicht als Normalität kennzeichnen, wenn Norm als Durchschnitt im statistischen Sinne verstanden wird. Ebenso wenig ist Krankheit abnormal. Ein Mensch kann gesund sein, auch wenn er Abnormitäten oder Behinderungen aufweist. So kann zum Beispiel eine Person an einen Rollstuhl gefesselt und blind sein, und dennoch einer der bekanntesten Sänger der Welt werden und das beruht allein auf der Fähigkeit sich mit



Als Präventologin kümmert sich Jasmin Kelz-Mansour um die Entwicklung von Gesundheitskompetenz. Sie hilft, indem sie aktiv an der Gesundheitsförderung des Einzelnen in der Gemeinschaft teilnimmt, und ihn kompetent begleitet.

**Jasmin Kelz-Mansour** Präventologin und Stoffwechsellanalytikerin

Gelassenheit und Willenskraft seinen Lebensaufgaben zu stellen.

Erst wenn körperliche, seelische oder soziale Vorgänge die innere bzw. äußere Harmonie und Ordnung des Menschen hemmen, ist seine Gesundheit in Frage gestellt. Das Selbstempfinden einer Person kann gut sein, obwohl eine Krankheit zu Grunde liegt. Es gibt wundervolle Berichte von Menschen, die das Fortschreiten ihrer Krebserkrankung bekämpfen konnten durch positive, mentale Überzeugung und der eigenen, wirksamen Handlungskompetenz.

### Der Blickwinkel entscheidet

#### Die biologische Sicht:

Ein Industriearbeiter hat seine Gesundheit beeinträchtigt, weil er Schmerzen im Rücken hat.

#### Die psychologische Sicht:

Ein Beamter in bester körperlicher Verfassung fühlt

sich nicht mehr wohl, lässt in seinen Leistungen nach, seitdem er familiäre Schwierigkeiten hat.

#### Die soziologische Sicht:

Ein Förster im Vollbesitz seiner körperlichen und seelischen Kräfte fühlt sich nicht mehr gesund, seit er zum Bürodienst im Forstamt abgeordnet wurde.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat ihre Sichtweise modifiziert: "Gesundheit ist der Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen."

### Gesundheit ist ein Prozess

Die heutigen Definitionen sind gekennzeichnet von einer Entwicklung zur 'positiv health', sprich: Vorhandensein von Lebensqualität, Handlungsfähigkeit und Erfüllung von psychosozialen Grundbedürfnissen. Damit wir uns gesund fühlen können, ►



ist ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit sowie zwischen Ruhe- und Aktionsphasen wichtig!

Sich geistig klar, seelisch ausgeglichen und im liebevollem Kontakt mit unseren Mitmenschen und der Umwelt zu sein, das ist ein erstrebenswerter ganzheitlicher Weg der Gesundheit.

### Der Alltag als Gesundheitsfeind?

Ist es im stressigen Alltag jedoch möglich, diese Bedürfnisse umzusetzen und zu erfüllen? Viele Verpflichtungen, eingefahrene Verhaltensmuster, Erwartungshaltungen an uns und an die Umwelt stellen uns so manche Stolpersteine.

Im schlimmsten Fall bringt uns der anhaltende Stress zum 'Burnout' (ausgebrannt sein)! Erkrankungen wie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein. Die nötige Zeit der Besinnung erfolgt meist zu spät. Es wird viel Zeit in Schadensbegrenzung investiert.

Wie oft hören wir von Menschen aus unserem Umfeld: Warum soll ich mehr Zeit einplanen, wenn ich alles bewältige? Warum 'gesund' ernähren, solange ich

nicht dick bin oder Zucker (Diabetes) habe? Warum mit dem Rauchen aufhören, wenn mein Opa noch mit 80 Jahren geraucht hat? Warum Bewegung? Ich arbeite doch und Sport ist Mord!

**Die einfache Antwort auf diese Aussagen lautet: Wir können uns schützen durch Vorbeugung! Nicht der Alltag ist unser Feind, sondern das, was wir daraus machen. Etwas verändern heißt, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen!**

Zeiträume schaffen, Spazieren gehen, den richtigen Sport und Ausgleich finden, ein gutes Buch lesen, ein gemeinsames Essen mit frischen Zutaten vorbereiten, Freunde treffen und Freude haben..... so einfach kann Prävention sein.

**„Gesundheitskiller“ gibt es genug!  
Stress + Fehl-Ernährung  
+ Bewegungsarmut**

Diese Risikofaktoren können die häufigsten Krankheiten unserer Zeit auslösen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Migräne, Diabetes Typ 2, Gicht,





Bandscheiben- und Gelenkschäden, Osteoporose, Erkrankungen des Verdauungssystems, um nur einige zu nennen. Wer kennt nicht jemanden, der an einer dieser Krankheiten leidet und alles geben würde, um wieder gesund zu sein? Vielleicht besteht auch Unwissenheit darüber, welche Faktoren zu den Ursachen einer Krankheit führen können.

### Der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur Einen. [ ... Indien ]

Der Wunsch, die eigene Gesundheit im Fluss zu halten, bedeutet vorbeugend zu handeln. Das beinhaltet nicht nur das Interesse und die Motivation an kompetente Aufklärung, sondern auch Eigeninitiative. Gesund sein bedeutet, sich auf allen Ebenen wohl zu fühlen, das Leben zu genießen – jeden kleinen Moment! ◀

**Ihre Jasmin Kelz-Mansour**  
Präventologin