

bleib
gesund



Sport

Die Stadt als
Spielplatz

Pflege

Alles über das
neue Gesetz

Frage an
Prof. Dr. Annelie Keil

WAS IST GESUNDHEIT?

Lesen Sie jetzt
die Antwort > **S. 8**



Gesundheit ist wie Glück und Liebe schwer zu fassen und doch unfassbar wichtig. Die Bremer Soziologin und Gesundheitswissenschaftlerin **Annelie Keil** und fünf weitere Menschen über die Frage:

WAS IST GESUNDHEIT?

Seit es Menschen auf dieser Erde gibt, fragen, forschen und streiten sie um das Geheimnis, das hinter der Gesundheit steckt. Sie ist nicht selbstverständlich, nicht garantiert, nicht als Ware zu kaufen, weder vorhersehbar noch planbar, aber in aller Munde. Als Angst vor Krankheit treibt sie uns vor sich her, eine Abwehrmaßnahme ohne Eigensinn, die sich heute oft zum Gesundheitswahn mit Konsumzwang gesteigert hat. Gesundheit scheint manchmal wichtiger als das Leben selbst zu sein.

„Hauptsache gesund“ wünschen Menschen rund um die Uhr, übrigens auch denen, deren Gesundheit sichtbar angeschlagen ist und die mit ihren Befun-

den zu kämpfen haben. Der erkrankte Mensch hat offenbar die Hauptsache seines Lebens verpasst und irgendwie Schuld auf sich geladen. Kein gutes Gefühl, wenn man das ständig zu hören bekommt. Dass Gesundheit sehr viel mit Glück zu tun hat, wie viele wissenschaftliche Studien zeigen, müsste den Konsumrausch Gesundheit eigentlich relativieren. Aber der Glaube an die Machbarkeit von Gesundheit ist stärker.

Die Säulen eines „guten Lebens“

Dabei ist die Hauptsache das Leben selbst, auch wenn es oft schwierig ist, gesund zu bleiben oder zu werden. Selber

merken, wenn man kalte Füße bekommt und die Nase voll hat, wenn einem die Luft ausgeht, der Kragen platzt, nicht nur der Magen sauer wird, die Galle überläuft, die aufrechte Haltung ins Wanken kommt, das Denken aussetzt, die Seele streikt und alles keinen Sinn mehr macht.

Gesundheit ist weniger eine Datenbank mit Durchschnittswerten oder eine Siegesssäule der Normalität, vielmehr Ausdruck einer Lebensqualität, die jeder Mensch braucht, um sein Leben mit den spezifischen Aufgaben und Anforderungen zu meistern und sich gleichzeitig darüber zu freuen, dass man das Leben auch genießen kann. Schaffenskraft, Leistungs- und Genussfähigkeit, Mitgefühl

Annelie Keil (77), hat als uneheliches Kind ihre ersten sechs Lebensjahre in einem Waisenhaus verbracht. Sie machte trotz ärmlicher Verhältnisse das Abitur und studierte Politikwissenschaften und Soziologie, später auch Psychologie

und Pädagogik. Sie promovierte 1968 und war 1971 an der Gründung der Universität Bremen beteiligt. Bis 2004 arbeitete sie dort als Professorin für Sozial- und Gesundheitswissenschaften. Durch ihr persönliches Erleben – sie erlitt im Alter von

40 Jahren einen Herzinfarkt und erkrankte 50-jährig an Brustkrebs – wurde die Psychosomatik ihr wichtigstes Forschungsgebiet. 2004 bekam sie das Bundesverdienstkreuz am Bande für ihre ehrenamtliche Arbeit für Bürgerengagement, Ju-

gendbildung und gesundheitliche Beratung und Selbsthilfe. Viele Jahre arbeitete sie mit dem Bremer Fernsehjournalisten Klaus Haak zusammen, unter anderem beim „AOK-Gesundheitstalk im Universum“.

➔ anneliekeil.de

und Lebensfreude sind aufs engste miteinander verbunden und die Säulen dessen, was man ein relativ „gutes Leben“ bei „guter Gesundheit“ nennt. Gesundheit ist eine dynamische Lebenskompetenz, eine persönliche Kraft und Fähigkeit, die täglich und lebenslang immer wieder neu erzeugt und entwickelt werden muss.

Gesundheitsbegriff ist individuell

Deshalb steht ein Kind auch vor anderen Gesundheitsfragen als ein alter Mensch und ein chronisch erkrankter Parkinsonpatient vor anderen als eine Alzheimerpatientin. Selbst ein junger, durch einen Sportunfall verletzter Büroangestellter wird ganz andere Gesundheitsprobleme haben als ein gleichaltriger Leistungssportler, dessen Kniebeschwerden vielleicht das Ende seiner Karriere anzeigen.

Seit Jahrtausenden können wir weder medizinisch, psychologisch, philosophisch, ökonomisch oder sonst wie exakt bestimmen, was für jeden einzelnen Menschen oder ganze Gesellschaften Gesundheit ist. Erich Kästner trifft den berühmten Nagel auf den Kopf: „Wird's besser? Wird's schlimmer? fragt man alljährlich. Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich!“

Um sich der Unvorhersehbarkeit, Unplanbarkeit und dem Überraschungscharakter des Lebens auszusetzen, muss sich der Mensch mit sich selbst und seiner Umwelt auseinandersetzen, seine Bedürfnisse erkennen, muss akzeptieren, was er nicht ändern kann und vor allem erkennen, was er beeinflussen, verändern, erfinden und entwickeln kann. Wir be-

kommen nur die Möglichkeit zu leben, aber leben müssen wir selbst.

Kein Gesundheitssystem, keine Medizin, keine Pflege, kein Heiler, kein Medikament nimmt uns die Arbeit ab, diese notwendige Lebenskompetenz für den Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu entwickeln. Dabei sind medizinische und andere Hilfssysteme ohne Frage notwendig. Ohne sie kämen wir nicht aus.

Zur Gesundheit gehört neben der körperlichen auch die geistige, seelische und soziale Verfasstheit eines Menschen. Keine Diät, keine Askese, keine Selbstoptimierung, keiner dieser vielen Glaubenssätze zur Gesundheit, die manche Menschen zur Ersatzreligion erheben, garantieren ein glückliches, krisen- und keimfreies langes Leben. Leben ist und bleibt eine komplexe Herausforderung, die mit dem Geschenk der nackten Geburt beginnt und ohne irgendwelche Versprechungen erst mit dem letzten Atemzug endet.

Immerhin gibt es das Leben selbst umsonst und zwar zusammen mit einer „Werkstatt“, in und mit der ein Mensch alles entwickeln kann, was er zum Leben braucht: ein Herz, das schlägt, das Feuer und Flamme für etwas entwickelt, das Mitgefühl zeigen und Kummer ertragen kann; Augen zum Sehen und Gesehen zu werden; Ohren zum Hören und Gehört zu

werden; einen Mund, der schmecken, sprechen und widersprechen kann. Tastsinne und Gefühle, die dem Leben Sinnlichkeit und Sinn verleihen. Füße, auf denen man stehen, gehen und weggehen kann. Ein Gehirn, mit dem man denken,

nachdenken, mitdenken und ein Bewusstsein davon entwickeln kann, was einem guttut oder schadet. Gefühle wie Freude, Wut, Angst, Ekel, Liebe und vor allem Neugier, die unserem Leben Stimmung machen.

Unser gesamter Organismus bleibt bis zum Lebensende pausenlos für uns im Einsatz. Unsere Leber hält lange durch, auch wenn wir ihr schaden. Herz, Lunge, Gehirn, Beine, Bauch und Po – keiner geht vorzeitig in Ruhestand. Auch als gebrochenes Herz, geschädigte Lunge, als Hirn mit Gedächtnislücken, lahme Beine und gewichtiger Bauch bleiben sie an Bord, tun ihre Arbeit und hoffen, dass wir uns um sie und um unser Leben kümmern. Immerhin hat jeder lebende Mensch die Geburt geschafft. Und bisher hat es auch noch jeder Mensch irgendwie geschafft, die Welt wieder zu verlassen. Das Ende menschenwürdig zu gestalten, ist dabei ein Teil der sozialen Gesundheit.

In diesem Sinne ist Gesundheit die Liebe zum Leben – weniger ein romantisches Gefühl als eine lebendige Praxis.

„
Gesundheit ist eine dynamische Lebenskompetenz, eine persönliche Kraft und Fähigkeit ...



Gesundheit hat viele Facetten. Lesen Sie, was sie für diese Menschen bedeutet.



GESUNDHEIT BEDEUTET FÜR MICH ...



„

... wenn man fit ist, viel lacht, sich wohlfühlt und keine Krankheiten hat. Ich war noch nie so krank, dass es mir richtig schlecht ging. Ich habe große Angst vor Krebs, weil man dann ernsthaft leidet. So wie meine Oma, die mittlerweile nicht mehr alleine laufen kann und im Pflegeheim leben muss. Sie spricht kaum noch und liegt nur im Bett, das ist sehr traurig.

Mia Wallek, Teltow, 13 Jahre

”

... trotz der besonderen Umstände, ein selbstbestimm-

tes Leben führen zu können. Seit ich fünf bin, sitze ich im Rollstuhl – querschnittsgelähmt nach einer Tumorerkrankung. Ich fühle mich gesund, da ich mein Leben mit Leistungssport und Studium gestalte, wie es mir gefällt. Gesundheit ist auch eine Sache des Befindens und der Psyche. Familie und Freunde gehören unbedingt dazu.

Christopher Huber,
20 Jahre, Rockenberg



Fotos: wdv/O. Szekeley, Julia Rotter

”Für mein perfektes Lächeln...”

... UND BIS ZU
90 % BEIM
ZAHNERSATZ-
EIGENANTEIL
GESPART.

... UND HOCH-
WERTIGE,
CE-GEPRÜFTE
MATERIALIEN.

... UND TÜV SERVICE
TESTED SEHR GUT.



 **dentaltrade**[®]
...faire Leistung, faire Preise

[Hochwertiger Zahnersatz zu günstigen Preisen]

FREECALL: (0800) 230 231-1
WWW.DENTALTRADE-ZAHNERSATZ.DE

GRATIS KOSTENVORANSCHLAG

Bitte legen Sie dem Coupon eine Kopie des Heil- und Kostenplans Ihres Zahnarztes bei und senden diese an dentaltrade GmbH, Grazer Str. 8, 28359 Bremen.

BG_HB_02_16

”

... das tun zu können, worauf ich Lust habe. Wer körperlich und geistig gesund ist, kann sein Leben uneingeschränkt genießen. Das sollte man zu schätzen wissen. Damit ich gesund bleibe, mache ich Sport und ernähre mich ausgewogen. Die Mischung macht's: Wer das Leben genießt, ist glücklich, und das wirkt sich auf die Gesundheit aus.

Anika Schubert, 24 Jahre, Bielefeld

”

... nicht alles! Natürlich, Gesundheit ist angenehm und eine wunderbare Voraussetzung für ein gutes Leben. Aber es gibt Sachen, die einem widerfahren können, da nützt auch Gesundheit nichts. Ich esse gesund und bewege mich viel. Außerdem bin ich gerne geistig aktiv. Ich empfinde mich als privilegiert. Denn ich bin nicht krank, sondern nur alt.

Ruth-Bärbel Raabe,
87 Jahre, Marburg

Gesundheit in besten Händen

Egal, wo man im Leben gerade steht – die AOK hat immer die passenden Gesundheitsangebote:

► Ob Vorsorgeuntersuchungen, AOK-Schwangerschafts-App, Arzneimittelberatung für Schwangere und Stillende oder das AOK-Baby-Telefon – die AOK hat für **(werdende) Eltern** zahlreiche Angebote und Leistungen.

► Mit dem Projekt „JolinchenKids“ unterstützt die AOK Erzieher in Kindergärten. So lernen **Drei- bis Sechsjährige** spielerisch, was zu gesunder Ernährung gehört und warum Bewegung und Entspannung guttun: **jolinchenkids.de**

► Durch Früherkennungsuntersuchungen können Krankheiten rechtzeitig entdeckt und behandelt werden. **Männer und Frauen** ab dem 16. Lebensjahr können sich zum Beispiel jährlich beim Hautarzt durchchecken lassen. Außerdem gibt es diverse Krebsvorsorgeangebote.

► Zusammen mit **Arbeitnehmern und Arbeitgebern** analysiert die AOK für die Betriebliche Gesundheitsförderung, welche physischen und psychischen Belastungen es am Arbeitsplatz gibt und wie sie sich reduzieren lassen: **aok-bgf.de**

► Vollwertig kochen, den Rücken stärken, sich entspannen: All das lernen **AOK-Versicherte** bei den kostenfreien Kursen der Gesundheitskasse. Neben Kursen vor Ort gibt es auch Online-Programme. Wer Pfunde verlieren will, kann das zum Beispiel mithilfe von „Abnehmen mit Genuss“ tun. Stressgeplagte lernen durch das Programm „Stress im Griff“, Entspannungsiseln in den Alltag zu integrieren.

Alle Infos zu den vielfältigen Angeboten und Leistungen der Gesundheitskasse:

☎ **aok.de/bremen**

„

... eine zufriedenstellende Entfaltungsmöglichkeit von Selbstständigkeit und Wohlbefinden in meinen Lebensaktivitäten zu haben. Seit fünf Jahren leide ich an einer Nervenkrankheit, die mich motorisch stark einschränkt. Trotzdem, oder gerade deshalb, gestalte ich mein Leben positiv. Familie, Freunde und eine gute Portion Lebensfreude helfen mir dabei. Man kann krank sein und sich doch gesund fühlen.

Frank Bergs,
50 Jahre,
Achim

