Determinanten für Gesundheit

In den letzten Jahren hat sich im Bereich wissenschaftlicher Arbeit zu Krankheit und Gesundheit ein Paradigmenwechsel vom biomedizinischen zum biopsychosozialen Modell vollzogen. Dieses Umdenken hat zur Entwicklung des Lebensweisenkonzeptes und einem veränderten Gesundheitsverständnis geführt.

Gesundheitsförderung wird neu gesehen und stärker gewichtet. Die nationalen und internationalen Empfehlungen dazu haben im Kern gemeinsam:

- dass Gesundheit ganzheitlich, also mit ihrer körperlichen, psychischen und sozialen Komponente gesehen wird:
- dass die einzelnen Elemente von Prävention und Protektion in einer starken Interdependenz zueinander stehen und daher nicht einzeln die gewünschte Wirksamkeit entfalten können;
- dass Gesundheitsförderung in das gesamte soziale, ökologische und infrastrukturelle Umweltgeschehen eingebettet sein muss;
- dass effektive Gesundheitsförderung Selbstbestimmung, Emanzipation und Persönlichkeitsentfaltung des Individuums voraussetzt bzw. fördern muss.

Das Konzept der Salutogenese (von lat.: salus = gesund, griech.: Genese = Entstehung) beschreibt Kräfte, die dem Menschen helfen, Gesundheit zu entwickeln und zu erhalten. Antonovsky hat in seinem Modell der Salutogenese auf der Basis zahlreicher Studien die Ergebnisse zusammengefasst. Danach bleiben Individuen und Gruppen auch unter hohen Belastungen eher gesund:

- a) wenn die Anforderungen und Zumutungen, mit denen diese konfrontiert werden, einigermaßen vorhersehbar und einordnungsfähig sind (comprehensibility = Vorhersehbarkeit);
- b) wenn Möglichkeiten der Reaktion und des Eingreifens, wenn Chancen

- der Einflussnahme auf Entwicklungen und Ereignisse gegeben sind (manageability = Machbarkeit);
- c) wenn die Möglichkeit besteht, unter diesen Bedingungen individuelle oder kollektive Ziele anzustreben und auch zu erreichen (meaningfulness = Sinnhaftigkeit).

Die Vorhersehbarkeit, die Machbarkeit und die Sinnhaftigkeit bilden zusammen den »sense of coherence«, zu deutsch das Gefühl, sich in einer verstehbaren und beeinflussbaren Welt zu bewegen. Je größer dieses Kohärenzerleben ist, um



so größer ist in der Regel die Fähigkeit, gesundheitliche Belastungen auszuhalten und nicht krank zu werden.

Die Analyse der Anwendungsfelder der Salutogenese zeigt, dass sie in der Gesundheitsförderung, Psychosomatik, Psychotherapie sowie in der Rehabilitation Anwendung findet. In der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung und der außerbetrieblichen Interaktionsgestaltung bei Handel, Banken, Versicherungen, Verwaltungen, Industrie und in letzter Zeit auch vermehrt Bildungseinrichtungen werden die Forschungsergebnisse mehr und mehr umgesetzt.

Aus über 30 Wissenschaftsdisziplinen wurden Fachleute nach empirischen Forschungsergebnissen befragt. Die folgenden sollen so weit wie möglich im Medical Wellness-Dienstleistungsbereich Berücksichtigung finden.



© alle Fotos ir

Der Mensch, seine Sichtweisen und Kompetenzen

Bestimmte Einstellungen eines Menschen zu sich selbst bzw. bestimmte psychische Merkmale sind gesundheitserhaltend. Dazu gehört ein hohes Maß an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. gepaart mit interpersonalem Vertrauen und Vertrauen in die Zukunft. Die Überzeugung, selbst über das erforderliche Verhaltensrepertoire zu verfügen, um Probleme lösen zu können, entspricht der Einstellung »Ich schaffe das schon«, also einem Glauben an sich selbst. Derartiges Selbstvertrauen ist mit einem höheren Selbstwertgefühl verbunden. Eine allgemeine hohe Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber sowie die Akzeptanz eigener Stärken und Schwächen wirken positiv auf Selbsterleben und die sozialen Beziehungen.

Diese Merkmale einer »gesunden Persönlichkeit« werden heute in ihrer direkten Bedeutung für die Gesundheit gesehen. Die genannten persönlichen Ressourcen sind Voraussetzungen für eine gelingende Bewältigung von Alltagsbelastungen und Lebensereignissen. Verschiedene soziale Rollen, ein Netz sozialer Beziehungen, ein großes Verhaltensrepertoire, eine hohe Zahl spezifischer Ziele und Fähigkeiten sowie Erinnerungen aus der eigenen Lebensgeschichte senken die Anfälligkeit gegenüber Belastungen und wirken sich gesundheitsförderlich aus.

medical+wellness 06/2007 15

Eine Reihe von Studien aus z.B. der gerontologischen Forschung zeigt, dass die positive Selbstbeurteilung des eigenen Gesundheitszustandes eine besonders wichtige Bestimmungsgröße gesunden Alterns ist. Ältere Menschen, die sich gesund fühlen, sind selbst bei Vorliegen eines objektiv schlechteren Gesundheitszustandes mit ihrer gesamten Lebenssituation zufriedener, haben ein positives Selbstbild und eine positivere Einstellung zum eigenen Alter und zur Zukunft.

Weitreichende soziale Kompetenzen wie Selbstbehauptungs-, Liebes-, Kon-takt- und Kommunikationsfähigkeit sind neben anderen personalen Kompetenzen wichtige Grundlagen dafür, dass ein Mensch in Belastungs- oder Krisensituationen soziale Unterstützung erhält und Belastungen erfolgreich bewältigen kann.

Von großer gesundheitlicher Bedeutung ist es, dass Menschen ein positives Selbsterleben und eine weitreichende emotionale Stabilität entwickeln, die durch Schicksalsschläge nicht grundlegend beeinträchtigt wird. Seelisch-körperliches Wohlbefinden, das Streben des Menschen nach Reifung und Entfaltung seiner Anlagen sowie eine ausgeprägte selbst- und fremdbezogene Wertschätzung führen zu seelischer Gesundheit. Damit ist die zeitlich stabile Eigenschaft von Kindern und Erwachsenen gemeint, die es ermöglicht, sowohl persönlichen Erwartungen wie auch den Erwartungen anderer gerecht zu werden.

Alle genannten persönlichen Eigenschaften, Kompetenzen und Einstellungen eines Menschen zu sich selbst ermöglichen die bessere Bewältigung von Belastungen. Zusammen mit der Anerkennung von Gesundheit als persönlichem Wert sind sie wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung und Aufrechterhaltung eines weitreichenden Gesundheitsbewusstseins und entsprechender Lebensweisen.

Sicht der eigenen Person in der Welt

Von besonderer Bedeutung für Gesunderhaltung und angemessene Belastungsbewältigung ist es, wenn Menschen das Gefühl haben, wichtige Ereignisse im Leben selbst beeinflussen und ihre Umwelt gestalten zu können. Genauso wichtig ist es, dass Menschen zu der Überzeugung gelangen, selbstwirksam handeln zu können. Durch Übernahme von Verantwortung und durch die Bewältigung von Leistungsanforderungen ist dies möglich.

Bestimmte Umgangsweisen mit Veränderungen und Lebensaufgaben sind belastungsmindernd bzw. gesundheitsförderlich. Hierzu gehört, Veränderungen grundsätzlich als Herausforderung betrachten und annehmen zu können. Gesundheitsförderlich ist auch, wenn Menschen dazu neigen, gesundheitsbedrohliche Bedingungen oder Verhaltensweisen veränderlichen Ursachen zuzuschreiben. Ein gutes Gespür für die Widersprüchlichkeiten und die physischen, psychischen, sozialen und geistigen Dimensionen des Lebens hilft, einen bewussten, angemessenen und auch gelassenen Umgang mit der Umwelt und den eigenen Gefühlen und Stimmungen zu entwickeln.

Die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit kann nur gelingen, wenn ein Mensch davon überzeugt ist, dass das Leben Sinn hat. Sinnvolle Lern-, Arbeits- und Freizeitziele tragen zu einem le-benswerten Leben bei. Persönliche Ziele zu setzen und zu verfolgen, sich einer Sache verpflichten und engagiert handeln zu können, sind Merkmale, die sich als schützende Faktoren für Gesundheit erwiesen haben.

Weltsicht

Bestimmte Sichtweisen haben sich als grundlegend gesundheitsförderlich herausgestellt. Wer Verstehbarkeit, Geordnetheit und Vorhersagbarkeit erlebt, wer glaubt, wichtige Ereignisse im Leben selbst beeinflussen zu können, wer sich nicht äußeren Kräften oder anderen Menschen ausgeliefert fühlt, wird seltener krank. Ein grundlegendes Vertrauen in die Zukunft und in andere Menschen sowie eine generalisierte positive Ergebniserwartung ermöglichen Gelassenheit und sind Schutzfaktoren menschlicher Gesundheit. Menschen, die trotz Misserfolgen und Rückschlägen nie die Hoffnung aufgeben, sind gegen Krankheiten gefeiter als Pessimisten.



Der Mensch, die medizinisch-biologischen Faktoren sowie Wechselwirkungen

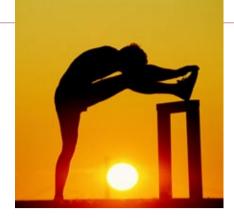
Körperlichkeit

Körperlichkeit ist eine zentrale Dimension menschlichen Lebens, insbesondere im Hinblick auf Gesundheit und Krankheit. Seelische Zustände wirken sich zum Teil kurzfristig und direkt, zum Teil erst langfristig auf körperliches Befinden aus. Ess- und Bewegungsverhalten beeinflussen direkt das körperliche Befinden. Umgekehrt wirken sich körperliche Merkmale auf das psychische Befinden und die Persönlichkeit, z.B. auf das Selbstwertgefühl aus. Das Sozial- oder Gesundheitsverhalten wird durch die körperliche Verfassung beeinflusst.

Medizinisch-biologische Faktoren

Eine Vielzahl körperlicher Parameter einschließlich der Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten wie z.B. Blutdruck und Blutfettspiegel sollen

medical+wellness 06/2007



bestimmte Werte nicht oder nicht dauerhaft über- oder unterschreiten. Gesundheit beinhaltet, dass ein Mensch bestimmte Abweichungen von erwünschten Werten bei Blutdruck, Herzfrequenz, Immunaktivität etc. situationsspezifisch und über einen begrenzten Zeitraum ohne Beeinträchtigung tolerieren kann. Er muss aber auch immer fähig sein, diese Werte wieder in Richtung der medizinischen Normwerte bzw. physiologisch angemessenen Werte zu regulieren.

Bei weitreichender Körpersensibilität im Sinne eines gut entwickelten sensiblen Nervensystems und der Fähigkeit, Körpersignale bewusst wahrzunehmen, ist der Einzelne in der Lage, die Auswirkungen von extremen gesundheitsbelastenden Körperparametern frühzeitig wahrzunehmen.

Gewicht

Ein objektiv normales und auch subjektiv als angemessen empfundenes Körpergewicht ist ein zentraler gesundheitsförderlicher Faktor, und zwar nicht nur im präventiv-medizinischen Sinne einer Risikominderung, sondern auch in psychosozialer Hinsicht. Körpergewicht und körperliche Leistungsfähigkeit sind eng mit der Ausprägung psychischer Gesundheitsfaktoren wie Selbstwertgefühl oder Selbstbewusstsein verbunden. Dies ist insbesondere für das Kindes- und Jugendalter von großer Bedeutung.

Haltung und Bewegungsfähigkeit

Die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule, die Stellung von Knochen und Gelenken sowie die natürliche Dehnfähigkeit und Kraft der gesamten Körpermuskulatur sind körperliche Gesundheitsfaktoren. In der Körperhaltung drückt sich Selbstbewusstsein aus.

Physische Stressreize aus der Umwelt

Die Minimierung, besser die Vermeidung physischer Stressreize wie Abgase in der Atemluft, hohe Verkehrsgeräusche, Giftstoffe in der Nahrung, Sauerstoffmangel sind für die Erhaltung der Gesundheit von großer Bedeutung. Gesunderhaltende Lebens-, Lern- und Arbeitsumwelten sind solche, in denen dauerhaft eine hohe Luftqualität, ein niedriger Geräuschpegel, gute Lichtverhältnisse herrschen.

Chronische Krankheiten und genetisch bedingte Beeinträchtigungen

Chronische Krankheiten, z.B. Diabetes mellitus, Rheuma, Asthma, Allergien, Störungen der sinnlichen Wahrnehmung können auch die seelische Gesundheit der Betroffenen gefährden und Folgeschäden nach sich ziehen. Genetisch bedingte körperliche Beeinträchtigungen erfordern vom betroffenen Menschen eine weitreichende Kompensationsfähigkeit, insbesondere in physischer und psychischer Hinsicht. Das gleiche gilt für erworbene Beeinträchtigungen und Erkrankungen. Erkennt ein Mensch die Tragweite einer Erkrankung in ihrer ganzen Dimension, auch in ihrer persönlichen und sozialen Reichweite an, und stuft Krankheit nicht nur als ärgerlichen Reparaturanlass ein, besteht die Chance einer Neubesinnung. Der definitive Einbruch der Krankheit in den Lebensplan kann zur notwendigen, auch gesundheitsförderlichen Modifikation der bisher als stabil angesehenen Lebensweise führen. In diesem Sinne kann zeitlich begrenzte Krankheit eine wichtige Determinante von Gesundheit im weiteren Lebenslauf sein.

Sinnliche Wahrnehmung

Die sinnliche Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie der Verhältnisse der eigenen Person zur sozialen und dinglichen Umwelt ist eine wichtige Grundlage für den Bestand von Gesundheit. Eine entwickelte und differenzierte Selbst- und Körpererfahrung, sowie die Fähigkeit diese bewusst wahrzunehmen, sind

wichtige gesundheitsfördernde Faktoren. Grundlage hierfür ist ein ausreichend entwickeltes sensibles Nervensystem bzw. entsprechend entwickelte Sinnesorgane.

Hier sind nicht nur das hören, sehen, tasten, temperatur wahrnehmen, riechen und schmecken können, also der gesamte Außenwahrnehmungsbereich von Bedeutung, sondern auch die Wahrnehmung von Signalen aus dem Körperinneren über Sinneszellen und Rezeptoren in Muskeln, Sehnen und Bändern

Eine weitentwickelte Wahrnehmungsfähigkeit auf allen Sinnesebenen ermöglicht es, die natürlichen Biorhythmen im kognitiven wie im körperlichen Leistungsbereich wahrzunehmen. Sie ermöglicht es, positive Körpergefühle als Beitrag zum Wohlbefinden zu erleben und körperliche Veränderungen wie Befindlichkeitsstörungen oder erste Krankheitssymptome frühzeitig wahrzunehmen.



alle Fotos im Artikel: Sebastia

Ernährung und Bewegung

Eine optimale Ernährung ist von grundlegender Bedeutung für die Gesund-heit. Neben einer vollwertigen gemischten Kost kann lebensphasenspezifisch eine gezielte vermehrte Aufnahme ausgewählter Nährstoffe gesundheitsförderlich sein

Regelmäßige ausreichende körperliche Bewegung sowie Sporttreiben ist zum Aufbau des Körpers und zur vollen Entwicklung aller Körperfunktionen

medical+wellness 06/2007

und auch zu deren Erhalt im weiteren Lebensverlauf von großer Bedeutung.

Atmungs- und Herz-Kreislaufsystem können gezielt durch Ausdauersportarten entwickelt und funktionstüchtig erhalten werden. Der Bewegungsapparat, Muskeln, Bänder, Knochen, Gelenke, lassen sich durch gezielte kräftigende und dehnende Bewegungsbeanspruchung z.B. durch Gymnastik gesund erhalten.

Sportspiele und Sporttreiben in Gruppen haben eine hohe soziale Relevanz, indem durch das Miteinander Sozialkompetenzen gefördert und Erfahrungen sozialen Integriertseins ermöglicht werden. Zudem bieten Bewegung und Sport vielfältige Gelegenheiten, wichtige gesundheitsförderliche psychische Kompetenzen wie Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und differenzierte Selbstwahrnehmung zu entwickeln.



Die Lebensverhältnisse, sozialer Rückhalt und strukturelle Bedingungen

Sozialer Rückhalt

Im Bereich des sozialen Rückhaltes sind die beiden Faktoren soziale Integration und soziale Unterstützung gesundheitsbeeinflussend. Die positiven Effekte von sozialer Integration und Unterstützung liegen in der Verringerung von Erkrankungshäufigkeiten und der Stärkung von Fähigkeiten zur Stressverarbeitung.

Soziale Integration

Die Zugehörigkeit zu einem sozialen Netzwerk ist Potenzial sowohl für positive als auch für negative Interaktionen, also auch für Konflikte und Spannungen. Soziale Integration ist also im Prinzip weder gut noch schlecht, doch stellt sie eine wichtige Voraussetzung für soziale Unterstützung dar. Wer niemanden kennt, wird sich allein durchschlagen müssen und wenig Chancen auf eine helfende Hand bei der Bewältigung von Lebensstress haben.

Einige gesundheitsungünstige Verhaltenskomponenten dienen dem Erfüllen von Gruppennormen und damit der sozialen Integration (z.B. das Rauchen). Sie dienen der Bekämpfung sozialer Isolation, die einen dem Rauchen durchaus vergleichbaren Gefährdungsfaktor für die Gesundheit darstellt.

Soziale Unterstützung

Soziale Unterstützung als hilfreiche Sozialbeziehung ist ein bedeutender gesundheitserhaltender und gesundheitsstützender Faktor, der sowohl die Stresseinschätzung als auch den Stressbewältigungsprozess und direkt die Gesundheit maßgeblich beeinflusst. Sozial unterstützend sind Interaktionen zwischen Menschen, durch die Problemzustände oder Leid eines Menschen verändert werden oder durch die zumindest das Ertragen dieser Belastungen erleichtert wird.

Personen mit geringer sozialer Unterstützung sind unglücklicher und entwickeln weniger brauchbare Bewältigungsstrategien als Personen mit hoher sozialer Unterstützung. Dies gilt zum einen für eine aktive soziale Unterstützung, für Beziehungsnetze, die bei Stresssituationen aktivierbar sind und Hilfsfunktionen ausüben. Gesundheitsförderlich ist es, wenn ausreichend häufig und wirksam geholfen wird und der Betroffene dies auch als solches registriert und bewertet.

Zum anderen hat auch eine potenzielle soziale Unterstützung, d.h. das sub-jektive Gefühl, sozial integriert zu sein, und die Überzeugung von der Ver-



fügbarkeit des sozialen Rückhaltes eine Unterstützungsfunktion für Gesundheit. Das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe hat Einfluss auf die Identität und das Ganzheitserleben der Person

Gehen kritische Lebensereignisse mit einem geringen Ausmaß an sozialer Unterstützung einher, so erhöht sich in der Regel die Anzahl von Gesundheitsproblemen. Selbst wenn große Stressoren nicht vorhanden sind, wirkt eine geringe Integration in ein stützendes soziales Netzwerk gesundheitsgefährdend. Bestimmte soziale Beziehungen stärken die Gesundheit durch die Förderung von positiven gesundheitsbezogenen Einstellungen. Allgemein gilt, dass für die Gesunderhaltung eines Menschen das Angebot sozialer Unterstützung entscheidender ist als die tatsächliche Inanspruchnahme.

In den Strukturen von Familie, den Wohnbedingungen, Gegebenheiten im Stadtteil und der Gemeinde sowie im Bereich der Gesellschaft lassen sich sowohl gesundheitsförderliche als auch gesundheitsgefährdende Faktoren identifizieren.

Gesundheitsförderliches soziales Klima

Von besonderer Wichtigkeit ist ein gesundheitsförderliches soziales Klima. Es befriedigt elementare menschliche Bedürfnisse nach Sozialkontakten, Selbstreflexion, persönlichere Unabhängigkeit und nach Umsorgung und Pflege. Dieses förderliche Klima gewährleistet soziale Anerkennung und Zuwendung, bietet zuverlässige zwischenmenschliche Beziehungen mit hoher Qualität der Beziehungsinhalte.

In diesem Klima werden Selbstkompetenz und Autonomie gefördert, indem man Menschen Raum für eigene Entscheidungen und Selbsttätigkeit gibt. Handeln muss auch an eigenen Gütemaßstäben orientiert werden können.

medical+wellness 06/2007

Möglichkeiten der Selbstbestimmung und der Selbstverwirklichung im Rahmen des unabwendbar Vorgegebenen ermöglichen eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung. Sie wirken sich direkt und indirekt auf die Gesundheit aus.

Ein gesundheitsförderliches soziales Klima bietet Erfahrungsräume für Initiative, Kreativität, Selbstverantwortung, Gruppenerlebnisse und solidarische Konfliktlösungen. Es ermöglicht Gefühle ansprechen und ausleben zu können, und es ermöglicht Chancen zur Umorientierung und Neuentscheidung in jeder Lebensphase.

Familiäre strukturelle Bedingungen

Der Wandel der Familienstrukturen, vor allem der steigende Anteil alleinerziehender Elternteile, zeigt ein Potenzial an Gesundheitsbelastungen im familiären Bereich auf. Die gesamtgesellschaftliche Entwicklung trägt dazu bei, dass eine große Zahl von Erwachsenen aufgrund von Konfliktsituationen im familiären Bereich hohe Stressbelastungen bewältigen muss.

Kleine Familien sind oftmals krisenanfällig und nicht in ausreichendem Maße in ein informelles, z.B. nachbarschaftliches soziales Stützsystem eingebunden. Damit fehlt häufig ein gesundheitsförderliches soziales Unterstützungspotenzial. Ein Mangel an öffentlichen Einrichtungen, wie für die Kinderbetreuung, gehört vor diesem Hintergrund zu den gesundheitsbelastenden Einflussgrößen für Gesundheit aus dem gesellschaftlichen Bereich.

Im Familienverband und auch im Freundeskreis werden gesundheitsförderliche Lebensweisen bezüglich Ernährung, Ruhe, sportlicher Betätigung, Hygiene, Schutz, Vermeidung von gefährlichen Substanzen, Verhütung von Unfällen und Verletzungen realisiert.

Praktisch alle kleineren Erkrankungen werden außerhalb des formalen Gesundheitssystems kuriert. Die große Bedeutung der häuslichen Pflege und der Realisierung gesundheitsbezogenen Verhaltens ist belegt. Behinderte Menschen, chronisch Kranke, vorüber-

gehend oder dauerhaft pflegebedürftige Personen werden zu einem großen Teil zu Hause betreut und gepflegt. Der enge Freundes- und Familienkreis entspricht einem »versteckten Gesundheitsversorgungs- bzw. Vorsorgesystem«.

Eine Stärkung der Ressourcen im Kindes- und Jugendalter und auch bei älteren Menschen und deren Familien hat den nachweisbaren Effekt, formelle Hilfsangebote weniger in Anspruch nehmen zu müssen.

Wohnbedingungen

Wohnung, Wohnumfeld und Lern- oder Arbeitsplatz wirken gesundheitserhal-tend und gesundheitsförderlich, wenn die Art ihrer Gestaltung, z.B. die Archi-tektur, die sinnliche Wahrnehmung auf allen Sinnesebenen gleichermaßen anregt und zu körperlicher Bewegung und bewusstem Körpererleben einlädt.

Ausreichend Ruheräume oder Ruhezonen in Gebäuden wie Außenanlagen zählen zu den gesundheitsförderlichen strukturellen Bedingungen. Gleiches gilt für angemessen große und preiswerte Wohnmöglichkeiten, insbesondere für Familien mit Kindern. Eine Überreizung durch akustische und optische Signale sowie physische Stressoren in Raum- und Außenluft wirkt gesundheitsbeeinträchtigend.

Arbeitswelt

Betriebe und Arbeitsstätten sind ein soziales System. Hier werden die Weichen gestellt, die die Einflussgrößen Arbeitsumgebung und Arbeitsorganisation steuern und bestimmen.

Gesundheitsförderliche Tätigkeiten sind vollständige Tätigkeiten mit Lernangeboten. Sie enthalten Anforderungen und sie minimieren Belastungen. Solche qualifizierte Mischarbeit enthält ausführende, vorbereitende und selbstkontrollierende Verrichtungen und schließt intellektuelle Anforderungen ein.

Höhere geistige Anforderungen der Arbeit haben positive Effekte auf die Kompetenz und die Motivation der Arbeitenden zur Bewältigung komplexer Situationen und Handlungserfordernisse. In und durch die Arbeit findet ein Kompetenzerwerb statt, der sich auf die Arbeitsfreude und Aufgabenbewälti-gung sowie auf die Freizeit auswirkt. Diese Kompetenzausbildung ist eine Ressource zur Bewältigung von Belastungen und hat gesundheitsfördernden Charakter.

Die Arbeitsaufgabe kann auch von negativen Bedingungen begleitet sein. Die sich daraus ergebenden psychischen Belastungen werden in dem Maße wirksam, wie die Durchführungsbedingungen einer Arbeitsaufgabe in Wider-spruch zur Zielerreichung geraten. Wiederholte Störungen oder Arbeitshemmnisse durch defekte Technik sind kleine alltägliche Belastungen. Die Erfüllung der zu erledigenden Aufgabe wird durch solche Arbeitsbedingungen behindert. Diese Behinderung verursacht negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Arbeitenden und verstärken das Auftreten von unspezifischen psychosomatischen Beschwerden.

Gesundheitsförderliche Tätigkeiten

Persönlichkeitsförderliche und damit gesundheitsförderliche Arbeitstätigkeiten zeichnen sich durch hinreichende Handlungs-, Entscheidungs- und Kontrollspielräume aus. Diese fungieren als organisationale Ressourcen. Ressourcen haben einen moderierenden Einfluss auf Belastungen. Diese führen nicht automatisch zu einer Erkrankung, sondern werden von iedem Menschen unterschiedlich verarbeitet. Neben sozialer Unterstützung stellen die Kontrollmöglichkeit am Arbeitsplatz oder die beruflichen und sozialen Kompetenzen Ressourcen dar. Diese können Stresseinflüsse abmildern oder verhindern. Dementsprechend gibt es nicht nur krankmachende, sondern auch gesundheitsförderliche Potentiale der Arbeit. Gottfried Neuhaus

Der Autor ist Dozent und Trainer für Kommunikation, Prävention und Salutogenese. Kontakt über die Redaktion

medical+wellness 06/2007 19