

GESUNDHEIT AKTIV

DAS MAGAZIN

#20 | FRÜHJAHR 2022



70 JAHRE

**DER BEGINN EINER
NOTWENDIGEN
BÜRGERBEWEGUNG**

POSITIVE GESUNDHEIT

**MEHR ALS DAS
FEHLEN VON
KRANKHEIT...**

WEIL'S HILFT!

**WEIL
GEMEINSAM
GUT TUT**



STÄRKE DEINE NERVEN BEI STRESS UND ERSCHÖPFUNG.

Neurodoron®

WIRKT AUSGLEICHEND UND STABILISIEREND

- ✓ Reduziert Unruhe und Gereiztheit
- ✓ Unterstützt die Erholung überreizter Nerven
- ✓ Lindert stressbedingte Kopfschmerzen

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de

Neurodoron® Tabletten Warnhinweis: Enthält Lactose und Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- i b X " BYU_M b b]hg " " Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesens- gliedergefüges bei nervöser 9 f g W\ d Z i Gbb[k YIVg X " i g W\ W\ä Y\ " B]Y G] h ä h z " 5 b [g h b] h ä b X YIz b X Y d Y Y g g] j Y J Y f g h] a fä Y _bc[bz] U " Y g g W\ b Ynfzn" Y?bc" d Z

Ni " F] g] _Yb " i b X " BYVYbk] f _i b V Y b U [Y g Y b " G] Y " X] Y " DUW_ i b [g i b X " Z f U [Y b " G] Y " = \ f Y b " 5 f n h " c X Y f " 5 dch \ Y _ Y f " "

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

INHALT

DER BEGINN EINER NOTWENDIGEN BÜRGERBEWEGUNG

SEITE 3

LOBBYISMUS FÜR ALLE!

SEITE 6

MEHR ALS DAS FEHLEN VON KRANKHEIT...

SEITE 8

ALLIANZ FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN UND GESUNDHEIT GEGRÜNDET

SEITE 12

WEIL GEMEINSAM GUT TUT

SEITE 13

IMPRESSUM

SEITE 14

DER BEGINN EINER NOTWENDIGEN BÜRGERBEWEGUNG



2022 ist für GESUNDHEIT AKTIV ein besonderes Jahr – sieben Jahrzehnte liegen hinter uns, in denen der Verein auf unterschiedlichste Weise für die Interessen und Rechte von Patient:innen gekämpft hat, sieben Jahrzehnte der stetigen Wandlung und Weiterentwicklung auf dem Weg zu einer Bürgerbewegung, die nichts weniger will als eine „Gesundheitswende“. Und auch wenn wir auf 70 Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken können, so stehen wir doch erst am Anfang...

Gegründet im Jahr 1952, war der „Verein für ein erweitertes Heilwesen“ einer der ersten Vorreiter für eine Stimme der Patient:innen im Gesundheitswesen. Ganz im Sinne der von Ita Wegman und Rudolf Steiner angeregten Heilkunst, ging es von Beginn an darum, Medizin vom Menschen aus neu zu denken und anders als gewohnt praktisch zu verwirklichen. Kern war immer ein besonderes Verständnis von Gesundheit und Krankheit – den Menschen sehen, wie er dauerhaft in Entwicklung begriffen ist und immer wieder neu ringt um ein Bewusstsein von Sinn und geistiger Präsenz.

Vieles hat sich getan in den letzten 70 Jahren. Wir haben riesige Veränderungen erlebt in unserem Alltag, in der Arbeitswelt, in unseren Kommunikationsformen und vielem mehr. Auch die Medizin hat sich rasant entwickelt, in vielerlei Hinsicht durchaus zum Wohle der Menschheit.

Allein unsere Lebenserwartung ist in den letzten 150 Jahren deutlich gestiegen. Aber auch wenn die moderne Medizin dabei gerne ihre eigenen Leistungen in den Vordergrund stellt, so ist ihr Anteil doch nicht höher als 3-4 Jahre mehr Lebenszeit. Der übrige Teil der fast 30 Jahre, die wir in der westlichen Hemisphäre heute länger leben als unsere Vorfahren, geht auf andere Modernisierungen zurück. So großartig der medizinisch-wissenschaftliche Fortschritt also einerseits ist, so paternalistisch ist der Umgang mit Patient:innen andererseits geblieben. Vieles, was verrichtet oder vermeintlich verbessert wird am Menschen, setzt sich über individuelle Empfindungen hinweg, missachtet Biografien, persönliche Werte oder Beziehungen. Das Ganze hat schließlich in der SARS-Cov-2 Pandemie einen vorläufigen Höhepunkt gefunden. Auf einmal stehen Dinge zur Debatte, die vor zwei Jahren noch undenkbar schienen: Impfpflicht, elektronische Erfassungssysteme zum Immunstatus oder die Einschränkung von Grundrechten für Menschen, die einen Eingriff in ihre körperliche Unversehrtheit ablehnen, um nur einige zu nennen.

Die Entrechtung des Menschen in der Medizin hat viele Facetten: Von einer übergriffigen Verschreibungspraxis für Antibiotika und psychoaktive Substanzen bis hin zu fragwürdigen, quasi verpflichtenden Impfprogrammen sind viele Menschen wenig gefeit vor dem Verlust ihrer Entscheidungsfreiheit und der Integrität ihrer Körper. Eine Kultur des Heilens, oder gar der „Heilkunst“ kann

sich so kaum mehr entfalten. Der Freiburger Mediziner Giovanni Maio charakterisiert die Situation so: „Hinter dem politisch verordneten Zeitdiktat verkümmert eine Kultur des Heilens, weil die Behandlung von kranken Menschen immer mehr als messbare Handlung begriffen wird. Das ökonomisierte System suggeriert in problematischer Weise, dass mit der Applikation des Richtigen die Behandlung erschöpft sei. Auf diese Weise gerät der sinnstiftende Dienst am Menschen zu einer personennahen Dienstleistung – nach ökonomisch-verwaltungstechnischen Vorgaben“.

Die medizinische Warenwirtschaft ist heute eingebunden in mächtige institutionelle Systeme innerhalb derer es immer um Selbsterhaltung durch Systemstabilisierung geht. Die Vergegenständlichung des Menschen vollzieht sich so unter industriellen Bedingungen. Diese Bedingungen lassen ein selbst verantwortetes Handeln angesichts der Fülle von SOP's (sog. Standard Operating Procedures) kaum noch zu. Digital integrierte Algorithmen leiten die beteiligten Professionellen durch die Abläufe, die so unter betriebswirtschaftlichen Gesichtspunkten optimiert werden.

UMGESTALTUNG IST NÖTIG!

Wir sind uns heute sicherer denn je, dass der Mensch mehr ist als ein bedürftiges Objekt, an dem Maßnahmen vollzogen werden. Allzu oft aber machen wir uns selbst zum Gegenstand, indem wir mehr Standardisierungen und staatliche Regelungen fordern. Es braucht also ein stärkeres Bewusstsein. Patientinnen und Patienten, Bürgerinnen und Bürger sollten spüren und wissen, wann sie zum Objekt der Interessen Dritter gemacht werden. Sie können lernen, sich zu aktiven und kreativen Ko-Therapeuten zu entwickeln. Oft sind sie es auch bereits, ohne es zu wissen... Das Bewusstsein von der eigenen Wirkungsmöglichkeit anzuregen, das gehört zu den zentralen Aufgaben von GESUNDHEIT AKTIV.

Wir sind der Überzeugung, dass ein Gesundheitswesen der Zukunft entscheidend mitgestaltet werden muss durch die betroffenen Menschen. Bürgerinnen und Bürger müssen die Referenz sein im Sozial- und Gesundheitssystem. Sie sind die eigentlich Handelnden in den Heilungsprozessen, auch wenn sie manchmal Anstöße von außen dazu brauchen. In den letzten Jahren hat sich unser inzwischen in GESUNDHEIT AKTIV umbenannter Verein daher neu

aufgestellt als „Bürger- und Patientenverband“. Wir verstehen uns als Prozess-Starter, als „Hefe im Teig“ eines Systems, in dem persönliche Hilfeleistung als menschlicher Grundimpuls kaum mehr Platz findet und das wir wach rütteln wollen.

- Unser **Bürgergutachten** – siehe S. 6 – hat gezeigt, welches Potenzial die Bürgerinnen und Bürger haben, das Gesundheitswesen zu ihrem eigenen zu machen und es auf Augenhöhe mitzugestalten. Die Ergebnisse legitimieren uns, für alle Bürgerinnen und Bürger und nicht nur für unsere Mitglieder zu sprechen!
- Mit der Gründung unserer Kampagne **„weil´s hilft – Naturmedizin und Schulmedizin gemeinsam“** im Jahr 2019 haben wir eine übergreifende Plattform geschaffen für alle Menschen, die sich engagieren wollen für eine Medizin, in die auch die komplementärmedizinischen Therapierichtungen eingehen und Patient:innen ihrer eigenen Erfahrungen einbringen können.
- 2021 haben wir gemeinsam mit unseren Partnerverbänden NATUR UND MEDIZIN und KNEIPP BUND den Anstoß für die **„Allianz für Integrative Medizin und Gesundheit“** gegeben. In der Allianz möchten wir uns gemeinsam mit anderen zivilgesellschaftlich wirksamen Organisationen und Persönlichkeiten stark machen für ein integratives Gesundheitswesen, das Mensch und Umwelt in den Mittelpunkt stellt.
- Impfen, Organspende, Pränataldiagnostik, Brustkrebs-Screening... all diese Themen fordern unsere Entscheidungskompetenzen. Wir benötigen Urteilsgrundlagen und Entscheidungshilfen, die uns die Fakten darlegen. Das versuchen wir bei GESUNDHEIT AKTIV. Auch wenn uns dabei oft Wind entgegenbläst, sind wir der Überzeugung, dass diese Themen eine offene Auseinandersetzung brauchen: So haben wir uns zum Beispiel im Rahmen unserer Kampagne **„Organspende – Wir wollen alles wissen“** dafür stark gemacht, den Hirntod nicht automatisch mit dem Tod gleichzusetzen und auch einen alternativen Organspendeausweis entwickelt. Auch für ein klares Nein zum pränatalen Bluttest auf Trisomien als Kassenleistung haben wir uns gemeinsam mit vielen weiteren Verbänden ausgesprochen.
- Und nicht zuletzt unterstützt das von uns in den letzten Jahren entwickelte Gesundheitscoaching

„U-Health“ Menschen in ihrem ganz persönlichen Umgang mit Gesundheit und Krankheit. Unser Ziel ist es, Menschen untereinander in einen vertieften Dialog darüber zu bringen, wie sie selbst ihre Gesundheit weiter entwickeln können, auch und gerade in Zeiten von Krankheit.

Wenn es darum geht, auch im Gesundheitssystem Demokratie zu realisieren, brauchen wir ein neues Miteinander, einen vorurteilsfreien und vor allem ergebnisoffenen Blick auf die Fragen rund um Gesundheit und Krankheit. Die Spielräume allerdings sind vorhanden – und sie sind größer als wir denken. Dann, wenn wir unser Bewusstsein für sie öffnen. Wir bleiben dran.

Anzeige

PARACELUS KRANKENHAUS
Klinik für Innere Medizin

Bei uns sind Sie richtig!

Ihre Klinik für ganzheitliche Medizin

Das Paracelsus-Krankenhaus ist eine moderne Klinik für ganzheitliche Medizin. Unser integratives Therapiekonzept verknüpft eine leitliniengerechte Schulmedizin mit den ganzheitlichen Therapieverfahren moderner Anthroposophischer Medizin. Uns geht es darum, nicht nur die Krankheit im Menschen, sondern vor allem den Menschen in der Krankheit zu sehen.

Unsere Schwerpunkte:

- Gastroenterologie (Magen-/Darm-Krankheiten, Leber- und Galleleiden)
- Onkologie (Krebserkrankungen)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzschwäche)
- Chronische Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes u.a.

Für Patienten aller Kassen!

Paracelsus-Krankenhaus Unterlengenhardt e. V., Klinik für Innere Medizin
Burghaldenweg 60, 75378 Bad Liebenzell, Telefon (07052) 9250
www.paracelsus-krankenhaus.de

LOBBYISMUS FÜR ALLE!

Das erste Bürgergutachten Gesundheit zeigt, welche Medizin Patient:innen wollen!

Gerecht, individuell und offen für Mitgestaltung: So soll es aussehen, das Gesundheitswesen der Zukunft, zumindest wenn man Bürgerinnen und Bürger fragt.

September 2021, an vier Orten in Deutschland passiert etwas Ungewöhnliches: Etwa 80 Bürger:innen, die zufällig ausgelost wurden, treffen sich, um über die Gesundheitsversorgung der Zukunft zu sprechen. Ungewöhnlich deshalb, weil Mitgestaltung in unserem Gesundheitswesen für Nicht-Expert:innen bislang kaum vorgesehen ist. Und das, obwohl Gesundheit von den meisten Menschen als wichtigstes Gut angesehen wird, das sie nicht nur von Gremien und Fachverbänden verwaltet sehen wollen. Im Gegenteil, Menschen wollen sich aktiv beteiligen und einbringen, wenn es um die Gestaltung ihrer Lebensumstände, von Zukunftsperspektiven und medizinischer Versorgung geht – das wird der mehrwöchige Prozess, an dessen Ende das erste deutsche Bürgergutachten Gesundheit steht, ganz klar zeigen. Es wurde eifrig diskutiert in Bremen, Cottbus, Dortmund und Mannheim. Es wurden Fragen gestellt und Antworten gefunden, es gab Ideen und Vorschläge für ein Gesundheitswesen, das den Menschen dient und sie gesund erhält. Und am Ende wurde all das vom durchführenden nexus Institut für Kooperationsmanagement auf rund 40 Seiten zusammengefasst und als Empfehlungen an die Politik formuliert.

GESUNDHEIT ERHALTEN STATT KRANKHEIT BEHANDELN

Was ist den Bürger:innen konkret wichtig? Vor allem möchten sie auf allen Ebenen aktiv in die Gestaltung ihrer eigenen Gesundheit und des Gesundheitssystems einbezogen werden.

Dazu braucht es Informationen, die leicht zugänglich sind, es braucht eine größere Transparenz und es braucht vor allem Strukturen, die eine aktive Beteiligung ermöglichen.

Im Einzelnen plädieren die Bürger:innen für einen deutlich höheren Stellenwert von Prävention und Gesundheitsförderung und machen hierzu zahlreiche konkrete Vorschläge, angefangen von einem Schulfach Gesundheit über betriebliche Gesundheitsförderung bis hin zu kommunalen Angebotsstrukturen und Formaten für Rentner:innen.

In der ambulanten wie in der stationären Versorgung steht für die Bürgergutachter:innen eine patientenzentrierte, bedürfnisgerechte und individuelle Behandlung im Mittelpunkt, die das Lebensumfeld der Patient:innen aktiv in die Behandlung einbezieht. Dies setzt eine Aufwertung des Arzt-Patient:innengesprächs ebenso voraus wie die Freiheit zur Wahl verschiedener Therapieoptionen, die auch ergänzende natürliche Heilverfahren ganz selbstverständlich einschließen.

Strukturell liegt der Fokus auf einer besseren Vernetzung der Mediziner:innen, einer guten Erreichbarkeit und einer ausreichenden (Haus-)Ärzt:innendichte auf dem Land mit kürzeren Wartezeiten. Aber auch Gerechtigkeit spielt eine große Rolle für die Bürger:innen, besonders was den Zugang zum Gesundheitswesen angeht: Regionale und sozialräumliche Unterschiede sollten abgebaut und eine bezahlbare, gemeinsame gesetzliche Krankenversicherung für alle (Bürgerversicherung) eingeführt werden, damit eine hohe Qualität der Versorgung für alle gleichermaßen sichergestellt ist.

» Das Bürgergutachten Gesundheit ist der Beginn eines demokratischen Aufbruchs im Gesundheitswesen.«

DR. STEFAN SCHMIDT-TROSCHKE, GESCHÄFTSFÜHRENDE R VORSTAND GESUNDHEIT AKTIV

» Wir als Teilnehmer:innen wünschen uns, dass das Bürgergutachten Raum findet und verantwortlich damit umgegangen wird.«

MARIA JAGESBERGER, BÜRGERGUTACHTERIN AUS BREMEN

MENSCHEN IM MITTELPUNKT – NICHT ÖKONOMISCHE INTERESSEN

Das Gesundheitssystem soll vom Menschen her gedacht werden – sei es aus Sicht der Patient:innen oder der Angehörigen der Gesundheitsberufe. Bessere Bezahlung, bessere Arbeitsbedingungen und Familienfreundlichkeit weisen aus Sicht der Bürger:innen den Weg aus Pflegenotstand und Fachkräftemangel. Dazu sollte der finanzielle Druck und die Gewinnorientierung im Gesundheitssystem abgebaut werden. Erforderlich dafür ist eine größere Transparenz der Versorgungsstrukturen und eine unabhängigere Finanzierung.

Ein Schwerpunkt der Arbeitseinheiten lag zudem auf der Integrativen Medizin, deren verschiedene Therapieverfahren immer wieder auch öffentlich diskutiert werden. Bürgerinnen und Bürger, so das Ergebnis, wünschen sich möglichst individuelle, ganzheitliche Therapiekonzepte, die selbstverständlich konventionelle und naturmedizinische Behandlungsverfahren verbinden, also eine Integrative Medizin. Dabei legen sie Wert auf vielfältige und fundierte Informationsquellen und fordern eine Verbesserung der Studienlage von integrativmedizinischen Behandlungen, die schnell für die Praxis nutzbar gemacht werden sollten. Vor dem Hintergrund, dass der Großteil derzeit existierender Studien von der Pharmaindustrie beauftragt und finanziert wird, empfehlen die Bürger:innen, dass eine Studie künftig von verschiedenen Gruppen in Auftrag gegeben und die staatliche Förderung erhöht werden sollte. Auch bei der Erarbeitung von Leitlinien sollte aus Sicht der Bürger:innen ein breiteres Spektrum von Expert:innen, aber auch Patient:innen einbezogen werden. Zentrale Voraussetzung für die Kostenübernahme

komplementärer Heilverfahren durch die Krankenkassen sollte nach wie vor der Nachweis der Wirksamkeit sein. Aber zusätzlich, so der Vorschlag der Gutachter:innen, sollte jede:r ein individuelles Budget erhalten, das in Absprache mit Ärztin oder Arzt für zusätzliche Leistungen eingesetzt werden kann.

KÜNFTIG BETEILIGUNG AUF ALLEN EBENEN

Bürger*innen und Patient*innen möchten künftig auf allen Ebenen an der Gesundheitsversorgung beteiligt werden: angefangen vom ausführlichen Arzt-Patient:innengespräch über die Einbeziehung von Patient:innen in die Erarbeitung von Leitlinien bis hin zu einem Stimmrecht im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). Die Bürger:innen fordern deshalb, die allgemeine Gesundheitskompetenz für eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung zu stärken, Qualifizierungsangebote flächendeckend auszubauen sowie den Gemeinsamen Bundesausschuss zu reformieren.

HIER NOCHMAL ALLE EMPFEHLUNGEN AUF EINEN BLICK:

1. Prävention stärken
2. Gesundheitsversorgung patient:innenzentriert organisieren
3. Eine bezahlbare gemeinsame gesetzliche Krankenversicherung für alle
4. Stärkung der Gesundheitsberufe
5. Transparenz im Gesundheitssystem
6. Stärkung der Mündigkeit der Patient:innen
7. Patient:innenmitbestimmung stärken

Das vollständige Bürgergutachten steht zum Download bereit auf www.gesundheit-aktiv.de/buergergutachten



MEHR ALS DAS FEHLEN VON KRANKHEIT...

*„Positive Gesundheit“ als Zukunftsvision
auch in Deutschland*

Gemeinsam mit anderen Mitstreitern, wie dem Lehrstuhl für gesundheitliche Veränderung der Universität Witten/Herdecke, der Chaja-Stiftung und dem Berufsverband der Präventologen, hat GESUNDHEIT AKTIV zu Beginn des Jahres den Verein „Positive Gesundheit Deutschland“ auf den Weg gebracht. Damit wollen wir das niederländische Konzept der Positiven Gesundheit nun auch in Deutschland etablieren.

„Positive Gesundheit“ betrachtet sechs verschiedene Dimensionen der Gesundheit und wechselt so die Perspektive, hin zu einer ganzheitlichen Sicht, weg von der üblichen Fokussierung auf das körperliche Befinden und Krankheit.

Von Machteld Huber, Ärztin, Wissenschaftlerin und Begründerin des Modells der „Positiven Gesundheit“ wollten wir mehr über die Beweggründe für ihre jahrzehntelange Forschungsarbeit und die Erfahrungen mit dem Modell in den Niederlanden wissen.

ANGELA SMITH: Liebe Machteld, du hast das Modell der „Positiven Gesundheit“ in den Niederlanden entwickelt und hast damit einen kompletten Perspektivwechsel auf das Thema „Gesundheit“ angestoßen. Mittlerweile wird dort das Modell bereits in wirklich vielen hausärztlichen Praxen, aber auch in Kliniken bis hin zur kommunalen Ebene angewandt.

WAS HAT DICH DAZU BEWEGT, DAS THEMA GESUNDHEIT NEU ZU BETRACHTEN?

MACHTELD HUBER: Das Schlüsselerlebnis war für mich, als ich als junge Ärztin schwer erkrankte. Ich war überrascht darüber, dass ich als Patientin viel besser gespürt habe, was gut für mich war, als ich das durch meine medizinische Ausbildung gelernt hatte. Als Patientin war ich sehr sensibel dafür, was mir guttat und was mir meine Kraft raubte oder schlecht für mich war. Sollte ich draußen spazieren gehen oder mich besser ausruhen? Würde sich Musik hören jetzt positiv auf mein Wohlempfinden auswirken oder brauche ich besser Stille? Welche Nahrung würde mir jetzt Kraft geben?

und ein viertes Mal, jedes Mal an einer anderen Krankheit und ernsthaft. Das war zwischen meinem 30. und 35. Lebensjahr.

Da ich grundsätzlich eine wissenschaftliche Haltung habe, hatte ich mich dazu entschlossen, mich selbst als Patientin zu erforschen, um herauszufinden, ob sich die Erfahrungen, die ich während meiner ersten Erkrankung gemacht hatte, auch bei meinen weiteren Erkrankungen wiederholen ließen. Und es hat sich bestätigt! Es war keine Einbildung!

Ich hatte für mich selbst das entwickelt, was heutzutage Lebensstilmedizin genannt wird. Ich war höchst beeindruckt davon, was ich selbst sowohl für meine Heilung als auch anschließend für meine Gesundheit, meine Resilienz und mein Wohlergehen tun konnte. Ich wollte unbedingt diese Erfahrungen zum Gegenstand meiner weiteren Arbeit machen und entwickelte eine wissenschaftliche Basis dafür, um die Art von Medizin, die ich gelernt hatte, damit zu erweitern.

Obwohl ich dann von dieser Erkrankung geheilt war, erkrankte ich einige Monate später erneut, dann ein drittes

Auf Basis meiner eigenen Kenntnisse und Erfahrungen arbeitete ich dann, neben meiner Forschungsarbeit, mit

Suchtkranken oder Menschen mit schweren Traumata, um herauszufinden, inwiefern auch diese Menschen geheilt werden könnten. Ich war erstaunt darüber, was tatsächlich möglich ist. Das wurde dann zu meiner Lebensaufgabe, denn es ist nun 35 Jahre her, dass ich mich auf diese Arbeit fokussiere. Und jetzt ist offensichtlich die Zeit reif dafür und Menschen empfangen sie mit offenen Armen.

AS: WIE BIST DU AUF DIE SECHS ASPEKTE DER GESUNDHEIT GEKOMMEN? WORAUF GRÜNDET SICH DEINE ERKENNTNIS?

MH: Meine Erkenntnisse basieren alle auf Forschung und Studien. In der Wissenschaft gibt es keine Anerkennung dafür, wenn du sagst: „Das ist meine Erfahrung, also macht es mir nach.“ Ich war insgesamt 29 Jahre lang in der Forschung tätig. Ich führte Befragungen durch mit vielen verschiedenen Menschen: viele Patienten und Patientinnen mit unterschiedlichen Erkrankungen, aber auch Ärzte und Ärztinnen, Krankenpfleger:innen, Physiotherapeuten und -therapeutinnen sowie Bürger:innen unterschiedlichen Alters etc. Ich fragte alle danach, wie sie auf Gesundheit schauen und welche Faktoren ihrer Meinung nach dazu gehören. Am Ende hatte ich 556 Indikatoren für Gesundheit! Diese fassten wir dann auf wissenschaftliche Weise in Gruppen zusammen und wir beauftragten zusätzlich ein weiteres Institut dasselbe zu tun. Letztendlich kamen wir auf sechs Dimensionen mit jeweils nochmal untergeordneten Aspekten. Dieses Ergebnis werteten wir anhand von Fragebögen mit vielen Menschen - darunter auch den 575 Menschen, die wir zuvor befragt hatten - aus und es hat sich bestätigt: Gesundheit muss einfach auf diese breite, umfassende Weise gesehen werden.

Und das entsprach auch meiner eigenen Erfahrung als Patientin! Ich entschied dann, diese Sicht auf Gesundheit „Positive Health“ zu nennen, da „Gesundheit“ alleine oftmals nur als „Abwesenheit von Krankheit“ verstanden wird.

Die sechs Dimensionen bilden wir auf einem Spinnendiagramm ab, mit Nummern auf den Achsen. Das Spinnendiagramm ist wie ein Spiegel, in den du schaust und über dich selbst, deine aktuelle Situation und dein Wohlergehen in den unterschiedlichen Dimensionen nachdenkst. Anhand der Zahlen markierst du auf den Achsen, wie du dich wahrnimmst und verbindest anschließend die markierten Stellen miteinander. So entsteht eine visuelle Darstellung deiner Gesundheit. Und dann kommt das Entscheidende: Niemand soll sich selbst dafür kritisieren, was in seinem Leben wenig ausgeprägt ist, vielmehr laden wir die Menschen ein, sich zu fragen: „Wenn ich einen kleinen Schritt tun könnte, der meine Situation verändert, was

würde mich glücklich machen?“ Es geht also nicht darum, was die Person tun SOLLTE, sondern darum, was sie tun MÖCHTE! Darin liegt der Schlüssel zu Kraft und Motivation, um Vorsätze auch durchzuhalten. Das habe ich selbst so erlebt und es hat sich auch in meiner Arbeit mit Patienten und Patientinnen bestätigt.

AS: WAS WAREN DEINE ERSTEN ERFAHRUNGEN MIT DEM MODELL? WIE WURDE ES VON DEN FACHLEUTEN/ÄRZTINNEN UND ÄRZTEN ANGENOMMEN?

MH: Ich habe mit 63 Jahren eine Dissertation über meine 30jährige Arbeit geschrieben und es erschien dazu ein Artikel in einer großen niederländischen Zeitung. Daraufhin sagten alle: „Das ist genau das, was wir brauchen!“ Somit war klar, dass die Zeit wohl reif dafür war. In diesem Moment gründete ich das „Institute for Positive Health“. Ich wurde mit Anfragen für Vorträge nur so überhäuft und an vielen Orten begannen Menschen, damit zu arbeiten. Das Instrument kann und soll zusätzlich zur konventionellen Medizin angewandt werden. Bei Menschen mit chronischen Erkrankungen beispielsweise ist das Instrument sehr hilfreich, um sie zu empower und den Fokus auf das zu lenken, was noch möglich ist, anstatt auf das, was nicht mehr geht.

AS: DAS SECHSECK DER POSITIVEN GESUNDHEIT IST EIN INSTRUMENT, DAS ZU EINEM ERGEBNISOFFENEN ARZT-PATIENTEN-GESPRÄCH ANREGEN SOLL. DOCH GERADE FÜR AUSFÜHRLICHE GESPRÄCHE FEHLT IN DEN ARZTPRAXEN DIE ZEIT. WIE ERKLÄRST DU DIR, DASS DAS MODELL IN DEN NIEDERLANDEN TROTZDEM SO GROSSEN ERFOLG HAT?

MH: Studien haben gezeigt, dass es letztendlich simpel Kosten spart, wenn auf diese Weise gearbeitet wird. Gleichzeitig sind sowohl Ärztinnen und Ärzte als auch Patientinnen und Patienten zufriedener. Das erweckt dann auch das Interesse bei den Krankenkassen und der Regierung. Der große Erfolg hat dazu geführt, dass bereits Modellversuche durchgeführt werden, um herauszufinden inwiefern das System verändert werden müsste, damit „Positive Health“ in der Zukunft nachhaltig funktionieren kann.

AS: WAS ÄNDERT SICH DEINER ERFAHRUNG NACH IN ARZTPRAXEN DURCH DIE ARBEIT MIT POSITIVE HEALTH?

MH: Wer mit dem Positive Health Modell arbeitet, muss ein Netzwerk mit Fachkräften aus anderen Gebieten aus den jeweiligen Dimensionen des Spinnendiagramms

aufbauen, denn Positive Health deckt ein viel breiteres Feld ab, als das, wofür der Arzt oder die Ärztin ausgebildet ist. Es hat sich gezeigt, dass viele Probleme, mit denen Menschen in die Arztpraxis kommen, keine medizinischen Probleme sind, sondern in sozialen oder anderen Bereichen liegen. Das soll nicht heißen, dass soziale Probleme nicht krank machen können, aber die Lösung ist nicht nur im Medizinischen zu finden, sondern auch im sozialen Bereich. Das haben die Erfahrungen mit Positive Health gezeigt: Eine breit gefächerte Kooperation trägt Früchte!

Praxen mit vielen Fallbeispielen geschrieben. In den Niederlanden hat dieses Buch im ersten Jahr nach seiner Erscheinung bereits die 4. Auflage erreicht! Wir sind sehr stolz darauf, dass es schon ins Englische übersetzt wurde und es wäre wundervoll, wenn es auch ins Deutsche übersetzt würde!

Gemeinsam mit Hans Peter Jung and Karolien van den Brekel haben wir ein erstes Buch über die Erfahrungen mit der Arbeit mit dem Positive Health Modell in hausärztlichen

DAS HANDBUCH AUF ENGLISCH KANN HIER BESTELLT WERDEN:

<https://link.springer.com/book/10.1007/978-90-368-2729-4>

**SELBSTTEST: WIE SIEHT IHRE GESUNDHEIT AUS?
WO STEHEN SIE IN IHREM LEBEN?**

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

KÖRPERLICHE FUNKTION

DAS TÄGLICHE LEBEN

MENTALES WOHLGEFÜL

SINNGEBUNG

LEBENSQUALITÄT

PARTIZIPATION

7

IPH

ALLIANZ FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN UND GESUNDHEIT GEGRÜNDET

FÜR EINE GANZHEITLICHE, PATIENTENZENTRIERTE UND WISSENSCHAFTSBASIERTE GESUNDHEITSVERSORGUNG DER ZUKUNFT

Ein neuer Akteur im Feld der Integrativen Medizin ist an den Start gegangen: Die Allianz Integriative Medizin und Gesundheit (AIM) hat sich Anfang des Jahres gegründet, um sich für ein umfassendes Gesundheitsverständnis stark zu machen und die sozialen und ökologischen Herausforderungen auf die gesundheitspolitische Agenda zu bringen. Sie setzt sich ein für eine ganzheitliche, patientenzentrierte und wissenschaftsbasierte Gesundheitsversorgung - für den Menschen, die Umwelt und unseren Planeten. Initiatoren sind das Bürger- und Patient:innenbündnis weil's hilft! (und damit auch GESUNDHEIT AKTIV), die Hufelandgesellschaft sowie der DAMiD. Gespräche mit weiteren möglichen Mitstreiter:innen laufen derzeit.

Eine erste Kontaktaufnahme zu Politiker:innen fand im März statt: Die AIM hat sich den Mitgliedern des Gesundheitsausschusses per Brief vorgestellt und ein erstes Themenpapier zu patientenorientierten Versorgungsstrukturen als Diskussionsanstoß mitgeschickt. Aus diesem Vorstoß haben sich bereits erste Gesprächstermine mit Abgeordneten ergeben, die die Allianz in den nächsten Wochen und Monaten weiter ausbauen wird. Denn auch zu weiteren Feldern möchte sie ins Gespräch kommen und hat mit verschiedenen Papieren erste Impulse gesetzt: zu Prävention und Gesundheitsförderung, One Health und nicht zuletzt zum weiten Feld der Evidenz.

Parallel plant die AIM zwei Veranstaltungsreihen: eine für Patient:innen bzw. die allgemeine Öffentlichkeit, die andere für Zielgruppen aus dem gesundheitspolitischen Bereich, wie Verbände, Stiftungen, Politiker:innen, Krankenkassen etc. Wir werden an dieser Stelle regelmäßig darüber berichten.



Wenn Sie sich genauer über die AIM informieren möchten, schauen Sie doch auf der Webseite: www.allianz-integrative-medizin.de vorbei und teilen Sie die Informationen in Ihrem Netzwerk.

WEIL GEMEINSAM GUT TUT

UNSERE KAMPAGNE WEILS HILFT!

Krisenpermanenz nennen Psychologinnen und Psychologen das, was wir alle gerade erleben: Erst die weltweite Covid-19-Pandemie mit allen damit verbundenen Herausforderungen und dann der Angriffskrieg auf die Ukraine. Auch die Arbeit von **weil's hilft!** wird von diesen Ereignissen geprägt. Vermeintlich sicher Geglaubtes hat sich in den letzten Monaten einfach aufgelöst, viele Menschen fühlen sich verunsichert, hilflos und haben Angst. Die Menschen sind ausgelaugt und erschöpft, die Stimmung in Deutschland ist nachweisbar angeschlagen.

WAS KANN WEIL'S HILFT!, WAS KANN DIE INTEGRATIVE MEDIZIN IN DIESEN ZEITEN FÜR DIE MENSCHEN TUN?

Mit unseren Aktionen haben wir seit Anfang des Jahres vor allem auf Gemeinschaft, den gegenseitigen Austausch von hilfreichen Tipps und die dadurch sichtbar werdende Fülle der natürlichen Heilverfahren gesetzt. Mit #weilsunhilft haben uns viele Unterstützer:innen geschrieben, wie sie ihr Immunsystem stärken und gut durch den Winter kommen, nachzulesen unter www.weils-hilft.de/weil-s-hilft-update.

Gemeinschaft, Zusammenhalt, (soziale) Wärme und tätiges Miteinander sind aus unserer Sicht auch der Weg, in ein selbstwirksames Handeln hineinzukommen. Unter dem Hashtag #weilhelfenhilft zeigt weil's hilft! seit einigen Wochen, wie jede und jeder für andere und für sich aktiv werden kann: für die Menschen in der Ukraine, die Geflüchteten, Hilfsbedürftige in unserer Umgebung und uns selbst, mit unseren Familien und Freunden. Wir schildern, warum helfen wirklich hilft, wir sprechen mit Menschen, die auf die eine oder andere Weise ins Handeln gekommen sind und lassen Expert:innen zu Wort kommen, die erklären, warum Wärme, Berührungen und soziales Miteinander in diesen Zeiten so wichtig sind.



Und natürlich beschreiben wir ausführlich, was die Integrative Medizin mit all dem zu tun hat: Denn sie kann uns in der Krise viele Wege aus der Ohnmacht, hin zu mehr Selbstwirksamkeit und Stärke zeigen und uns Kraft und Energie geben. Da sind zum Beispiel die heilsamen Berührungen der Äußeren Anwendungen und Körpertherapien, die Wärme und Energie spenden, etwa der Rhythmischen Massage oder den verschiedenen Wickeln und Auflagen. Soziale Wärme wird sichtbar, wenn Menschen sich gemeinsam aufmachen und ihre Gesundheit beziehungsweise den Umgang mit (chronischen) Erkrankungen selbst in die Hand nehmen, etwa im U-Health-Programm von GESUNDHEIT AKTIV. Oder wenn sie ihre eigene Kreativität zum Beispiel in der Kunst- und Musiktherapie erleben und dabei verborgene Ressourcen entdecken. Die aktuellen weil's hilft-Podcastfolgen von Prof. Gustav Dobos und Astrid Sterner vermitteln einen lebendigen Einblick in das Potential naturmedizinischer Ansätze und Verfahren- hören Sie einmal rein: <https://www.weils-hilft.de/informieren/podcast>.

Das Spektrum und die oft noch ungenutzt schlummern- den Potentiale naturmedizinischer Verfahren aufzuzeigen ist nicht zuletzt auch politisch weiterhin wichtig. Deshalb wollen wir uns gemeinsam mit Ihnen weiter für die Verankerung der Integrativen Medizin in unserem Gesundheitswesen einsetzen! Wie Sie für unsere Kampagne aktiv werden und die Integrative Medizin unterstützen können finden Sie unter www.weils-hilft.de/aktiv-werden.



GESUNDHEIT AKTIV

BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

IMPRESSUM

GESUNDHEIT AKTIV – DAS MAGAZIN
herausgegeben von
GESUNDHEIT AKTIV e. V.
Anthroposophische Heilkunst

Gneisenaustraße 42, 10961 Berlin
Telefon: 030.695 68 72-0
E-Mail: verein@gesundheit-aktiv.de
www.gesundheit-aktiv.de

V.i.S.d.P.: Dr. Stefan Schmidt-Troschke,
Geschäftsführender Vorstand
GESUNDHEIT AKTIV e. V., Berlin

REDAKTION

Maja Thiesen (Chefredaktion)
Texte: S.3–5 Stefan Schmidt-Troschke, Maja Thiesen; S.6–7 Maja Thiesen, Sandra Giannakoulis-Markus; S. 8–11 Angela Smith; S.12–13 Sandra Giannakoulis-Markus, Jana Zeh

ART DIREKTION UND GESTALTUNG

Sarah Hruschka, Carsten Strübbe
Hilbig | Strübbe Partner
Büro für Design und Kommunikation
www.hilbig-struebbe-partner.de

FOTOS

Titel: birdys/photocase.de | Seite 3–5:
Adobe Stock/hobbitfoot | Seite 8: Alles is
Gezondheid/iPH | Seite 12: markusspiske/
photocase.de | Seite 13: ©iStockphoto.com/
PeopleImages
Alle Beiträge und Fotos sind urheberrechtlich
geschützt. Nachdruck nur mit vorheriger
schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

ANZEIGEN

Angela Smith. Bitte fordern Sie unsere Mediadaten
an. magazin@gesundheit-aktiv.de

SPENDENKONTO GESUNDHEIT AKTIV E. V.

GLS Gemeinschaftsbank eG
IBAN DE34 4306 0967 0017 2179 00,
BIC GENODEM1GLS

DRUCK

Umweltdruck Berlin GmbH



Anzeige

FACHKRANKENHAUS FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE




Die Friedrich-Husemann-Klinik ist ein Akutkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie mit

Folgende Krankheitsbilder werden behandelt:

Kontakt:

79256 Buchenbach bei Freiburg

AnthroMed®
KLINIKNETZWERK

ZERTIFIZIERT DIN EN ISO 9001:2015 MSZert

www.friedrich-husemann-klinik.de



VON HERZEN: GESUNDHEIT, SYSTEM!

**WIR GESTALTEN GEMEINSAM MIT BÜRGER:INNEN UND PATIENT:INNEN
DIE GESUNDHEITSWENDE – MACHEN SIE MIT!**

Gesundheit wird immer politischer. Aber: Wir als Bürger:innen und Patient:innen haben keine eigene und hörbare Stimme im Gesundheitswesen. Wollen Sie – wie wir – dass sich das ändert und endlich MIT den Bürger:innen statt immer nur ÜBER sie und ihre Gesundheit gesprochen wird? Entscheidungen dürfen wir nicht länger allein Expert:innen, Funktionär:innen und Leistungserbringenden überlassen.

Deshalb: Machen auch Sie mit und fördern Sie GESUNDHEIT AKTIV mit Ihrer Spende oder werden Sie Unterstützer:in. Denn nur mit dem Rückhalt der Gemeinschaft und Ihren regelmäßigen Beiträgen, können wir etwas verändern.

**JETZT MITMACHEN:
WWW.GESUNDHEIT-AKTIV.DE/MITMACHEN**

UNTERSTÜTZER:IN WERDEN

Ja, ich bin als **unterstützendes Mitglied** ab sofort dabei und fördere monatlich mit

5 Euro 10 Euro 20 Euro oder..... Euro

NAME/VORNAME

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

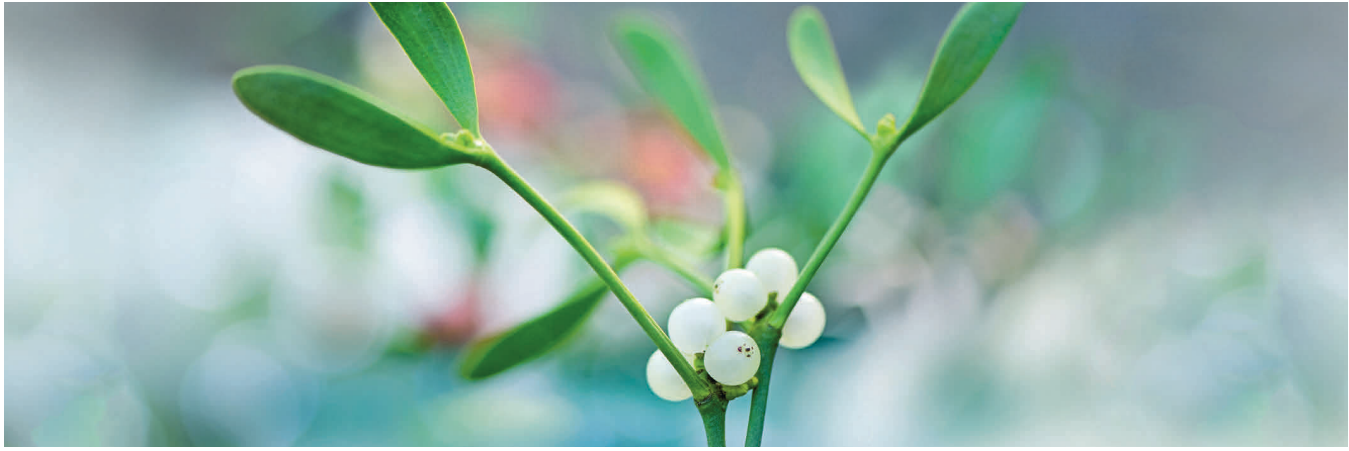
PLZ/ORT

E-MAIL

DATUM/UNTERSCHRIFT

Direkt online beitreten: www.gesundheit-aktiv.de/mitmachen

Sie können dieses Formular auch per Post senden an: **GESUNDHEIT AKTIV e. V. | Gneisenaustraße 42 | 10961 Berlin** oder faxen an: **030.695 68 72-29**



SONETT MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

*Nährende Pflegeöle in höchster Bio-Qualität
mit rhythmisiertem Mistelextrakt aktivieren, harmonisieren
und bilden eine schützende Hülle*



MYRTHE ORANGENBLÜTE

Der Duft nach Myrthe und Orangenblüten aktiviert, erfrischt und zaubert nach einem ermüdenden Tag ein heiteres Lächeln ins Gesicht.



LAVENDEL WEIHRAUCH

Zur Ruhe kommen, entspannen und die Konzentration nach innen wenden – was unterstützt dabei besser als die Düfte von Weihrauch und Lavendel?



ZITRONE ZIRBELKIEFER

Kraftvoll und vitalisierend unterstützen Zitrone und Zirbelkiefer in allen Situationen, in denen Mut, Ausdauer und Widerstandskraft gebraucht werden.



Mehr Informationen zur Behandlung im Fluidischen Oszillator und zur Qualität der neuen Mistelprodukte finden Sie auf unserer Website:

www.sonett.eu/mistelform

Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen
Erhältlich im Sonett Online-Shop und im Naturkostfachhandel.

