

Salutogenese und Alter

Arbeitsgruppe
"Gesundheit im Alter"
Regensburg, 8.10.2003

Prof. Dr. med. Klemperer
Fachhochschule Regensburg

Aaron Antonovsky

- geboren 1923 in Brooklyn, New York, USA
- Studium der Soziologie
- 1960 Emigration nach Israel
- Institut für angewandte Sozialforschung in Jerusalem
Schwerpunkt: sozial ungleiche Morbidität und Mortalität
- 1972 Ben-Gurion University in Beer Sheva
Aufbau der gesundheitswissenschaftlichen Fakultät,

Einflußreiche Bücher:

- Health, stress and coping, 1979.
- Unraveling the mystery of health, 1987 (dt. 1997).
- gestorben 1994 in Jerusalem



<http://www.angelfire.com/ok/soc/news.html>

Klemperer 8.10.2003

Community Studies

Gesundheit und soziale
Integration

Framingham-Studie

Risikofaktoren

Thomas McKeown

Gesundheit, Public Health, soziale
Veränderungen

Ivan Illich

"Die Nemesis der Medizin"

Julius Hackethal

"Auf Messers Schneide, Kunst
und Fehler der Chirurgen"



Klemperer 8.10.2003

herkömmliche Stresstheorien

- Hans Selye
 - Alarmreaktion, Resistenzstadium, Erschöpfungsstadium
- daily hassels (Lazarus)
- life events (Holmes, Rahe)

Klemperer 8.10.2003

Stresskonzepte bis dahin:

Stress macht krank, weil er die Homöostase stört.
Stressoren ("social bugs") sind schlecht, weil sie krank machen.

Antonovskys grundlegend andere Sicht:

- Stressoren sind endemisch
- Homöostase ist nicht der Normalzustand im Leben.
- *"Das Leben ist turbulent und konfliktreich.
Alles was schief gehen kann, geht auch einmal schief."*

Klemperer 8.10.2003

***"Das Kernstück der salutogenetischen Orientierung ist die grundlegende philosophische Sichtweise, dass der menschliche Organismus sich prototypisch in einem dynamischen Zustand eines heterostatischen Ungleichgewichts befindet."
(Aaron Antonovsky)***

"Order out of chaos"

Antonovsky in: Hamilton et al.1998, p.18

Klemperer 8.10.2003

Das medizinische Denken

Pathogenese:

- Krankheitsentstehung und –behandlung
(Kurative Ausrichtung)

Biomedizinische Orientierung

- Fragmentierung in Einzeldisziplinen
- Krankheitszentriert, nicht patientenzentriert
- Risikofaktoren
- Kein Interesse an subjektiver Lebenswelt

Klemperer 8.10.2003

Die Elemente des Konzepts

- Kohärenzgefühl (Antonovsky 1997:34 ff.)
- Gesundheits-Krankheitskontinuum
- Stressoren und Spannungszustände
- generalisierte Widerstandsressourcen

Klemperer 8.10.2003

Kohärenzgefühl

Das Kohärenzgefühl steht im Zentrum des Salutogenesekonzeptes.

Es besteht aus drei Anteilen:

- **Gefühl von Verstehbarkeit**
- **Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit**
- **Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit**

Klemperer 8.10.2003

Kohärenzgefühl

1. Gefühl von Verstehbarkeit

sense of comprehensibility

kognitives Verarbeitungsmuster

Die Erwartung bzw. Fähigkeit von Menschen, Stimuli - auch unbekannte - als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können und nicht mit Reizen konfrontiert zu sein bzw. zu werden, die chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich sind.

BZgA 2001, S. 29

Klemperer 8.10.2003

Kohärenzgefühl

2. Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit

sense of manageability

kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster

Das "Ausmaß, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen."

"Wer ein hohes Ausmaß an Handhabbarkeit erlebt, wird sich nicht durch Ereignisse in eine Opferrolle gedrängt oder im Leben ungerecht behandelt fühlen. Bedauerliche Dinge geschehen nun einmal im Leben, aber wenn sie dann auftreten wird man mit ihnen umgehen können und nicht endlos trauern."

Antonovsky 1997, S. 35

Klemperer 8.10.2003

Kohärenzgefühl

3. Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit

sense of meaningfulness

motivationale Komponente

Das "Ausmaß, in dem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet: Dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind, als Lasten, die man gerne los wäre."

Antonovsky, 1997, S. 36

Klemperer 8.10.2003

Das Gesundheits- Krankheitskontinuum

Gesundheit
health-ease

Krankheit
dis-ease



Gesundheit und Krankheit -
keine sich ausschließende Zustände die
entgegengesetzten Punkte eines Kontinuums

Klemperer 8.10.2003

praktische Bedeutung des Salutogenese-Konzeptes

"Das ressourcenorientierte Denken veranlasst
zur Berücksichtigung der ganzen Person mit
ihrer Lebensgeschichte sowie zur Beachtung
des gesamten Systems, in dem die Person
lebt." (Antonovsky 1993)

Klemperer 8.10.2003

praktische Bedeutung des Salutogenese-Konzeptes

- medizinische Sicht für Prävention und Gesundheitsförderung wenig effektiv
- lenkt den Blick auf die Protektivfaktoren
- lenkt den Blick auf die psychische und die soziale Dimension
- lenkt den Blick auf die Ressourcen und verändert die Wahrnehmung von Defiziten
- vermittelt ein positives Menschenbild

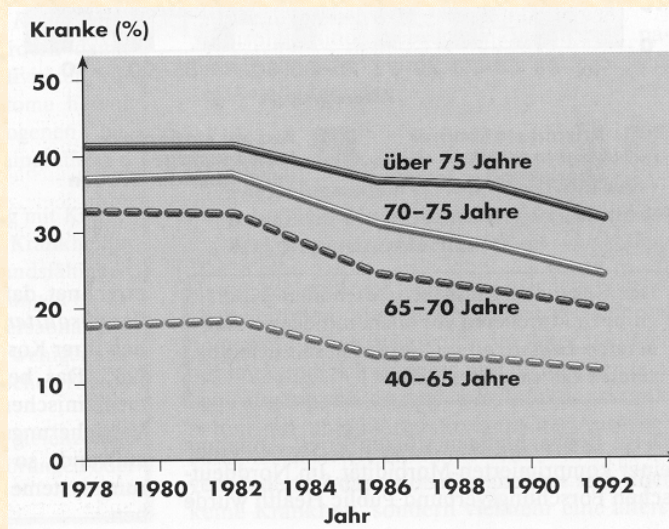
Klemperer 8.10.2003

Was ist Altern?

- zunehmende Einengung der homöostatischen Reserve jedes Organsystems = Homöostenose
- Beginn im 3. Lebensjahrzehnt
- schreitet allmählich aber zunehmend voran
- beeinflusst durch Ernährung, Umwelteinflüsse, persönliche Gewohnheiten und durch genetische Faktoren

Klemperer 8.10.2003

Harrison, Principles of Internal Medicine, 15th ed.



subjektive Krankheitsprävalenz bei Frauen im zeitlichen Verlauf:
Prävalenz im April des Jahres; Erhebung in den alten Bundesländern

Klemperer 8.10.2003

Das Public Health Buch, 2000, S. 133

Krankheiten, die bei Älteren häufiger als in anderen Altersgruppen auftreten

- Lymphom
- Basalzellkarzinom
- Chronische lymphatische Leukämie
- Degenerative Osteoarthritis
- Dekubitus
- Demenz
- Diabetisches hyperosmolares nicht-ketotisches Koma
- Herpes zoster

- Hüftgelenkfraktur
- Monoklonale Gammopathie
- Osteoporose
- Parkinson-Syndrom
- Polymyalgia rheumatica (Riesenzellerarthritis)
- Prostatakarzinom
- Schlaganfall
- Stürze

Klemperer 8.10.2003

Harrison, Principles of Internal Medicine, 15th ed., 2001

Alter und Krankheit

- Krankheitszeichen sind bei Älteren häufig atypisch
- ältere Patienten entwickeln Symptome in einem früheren Krankheitsstadium.
- mehrere Systeme und Mechanismen können gleichzeitig betroffen sein → mehrere behandlungsfähige Veränderungen → kleine Verbesserungen großer Benefit

Alter und Krankheit

- viele Untersuchungsergebnisse, die bei Jüngeren pathologisch sind, sind bei Älteren relativ verbreitet, ohne dass sie Symptome verursachen oder Krankheitswert hätten
- Symptome bei Älteren liegen häufig mehrere Ursachen zugrunde.
- Behandlungsmaßnahmen bei Älteren sind häufig genauso effektiv oder gar effektiver als bei Jungen.

Was ist Altern?

- "gesundes Altern" kein Widerspruch in sich
- liegt keine Krankheit vor
verursacht die Homöostase
keine Symptome und Beschwerden und
führt auch nicht zu Einschränkungen der
Aktivitäten des täglichen Lebens