

Dr. Helga Neugebauer

# Gesundheit ist mehr als Abwesenheit von Krankheit

Ein Plädoyer für eine ganzheitliche, integrative Medizin

*Viele Patienten erleben die antiretrovirale Therapie subjektiv als Verschlechterung ihrer Lebensqualität und suchen nach Alternativen. Komplementäre Therapien können hier das Wohlbefinden steigern. Entscheidend ist dabei, ebenso wie bei der Beratung, der salutogenetische Ansatz, d.h. die Betonung der schützenden Kräfte und die gemeinsame Suche nach Bewältigungsstrategien.*

Die Kombinationstherapie zur Behandlung von HIV und AIDS soll die Virusvermehrung stoppen, AIDS-definierende Krankheiten verhindern und das Leben verlängern. Viele Patienten erleben jedoch subjektiv, dass die antiretrovirale Therapie zwar ihre Laborwerte positiv verändert, sie sich dabei aber immer schlapper, müde und antriebslos fühlen. Einige Patienten haben auch mit starken Nebenwirkungen zu kämpfen. In dieser Situation fällt es verständlicherweise schwer, adhärent zu sein, berufliche Anforderungen zu erfüllen oder Lebensperspektiven zu entwickeln. Immer mehr Patienten sind deshalb auf der Suche nach zusätzlichen Behandlungsmethoden, die ihr Wohlbefinden, ihr Lebensgefühl und ihre Lebensqualität verbessern.

## Fördern ist besser als erziehen

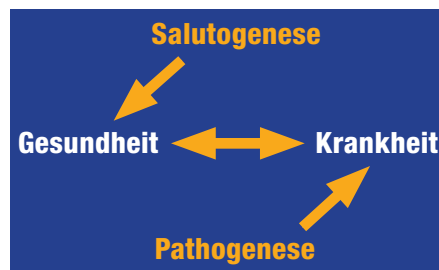
„Was kann ich mir Gutes tun?“, dies ist die häufigste Frage, die mir als beratende Ärztin der AIDS-Hilfe Hamburg gestellt wird. Darauf sollte man nicht mit allgemeinen „gesundheitserzieherischen Floskeln“ wie „Sie müssen mit dem Rauchen aufhören“, „Sie müssen auf ihre Ernährung achten“ oder „Treiben Sie Sport“ antworten. Die meisten Patienten wissen, dass sie Risikofaktoren minimieren sollen, sie wissen, was dick macht, und dass Sport gut tut. Bei dieser Art von Gesundheitserziehung wird ein erwachsener Mensch zum Objekt degradiert, das Arzt-Patienten-Verhältnis hierarchisch geprägt.

Besser ist hier die „Gesundheitsförderung“, bei der Arzt und Patient gleichran-

gig Verantwortung übernehmen und der Patient mitentscheidet. Psychosoziale und ökonomische Lebensverhältnisse sind dabei mindestens ebenso wichtig wie körperliche Faktoren und Laborwerte. Ziel ist das Aufbauen von Schutzfaktoren (im Gegensatz zum Abbau von Risikofaktoren) durch Fördern gesunder Lebensweisen und gesundheitsförderlicher Lebenswelten. Man konzentriert sich nicht auf die Pathogenese, also auf die Faktoren, die krank machen, sondern auf die Salutogenese, auf die Faktoren, die gesund machen.

## Was schützt vor Krankheit?

Der salutogenetische Ansatz ist ein Modell des Medizinsoziologen Aaron



Konzept der Salutogenese



Vater der Salutogenese

Aaron Antonowsky – Amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, 1923-1994



Helga Neugebauer ist seit fast 10 Jahren Ärztin in der AIDS-Hilfe Hamburg. Sie hat dort zahlreiche Gesundheitsförderungsprojekte betreut, u.a. Studien zum Einfluss komplementärer Therapien auf Verträglichkeit der antiretroviralen Therapie und Lebensqualität.

Antonowsky. Ihm fiel auf, dass manche Holocaust-Überlebende trotz unbeschreiblicher Belastungen und Bedrohungen nicht krank geworden waren bzw. unerwartet gesunden. Entgegen dem üblichen pathogenetischen Forschungsansatz in der Medizin versuchte er herauszufinden, warum Menschen gesund bleiben. Als zentrale Antwort formulierte er das Konzept des „Kohärenzgefühls“. Dies Gefühl eines inneren Zusammenhalts, das eine relativ stabile Handlungsorientierung darstellt, besteht aus drei Komponenten:

1. Ereignisse des Lebens sind erklärbar: „Comprehensibility“
2. Ressourcen stehen zur Verfügung, um schwierige Situationen zu bewältigen: „Manageability“
3. Engagement und Bewältigung schwieriger Situationen macht Sinn: „Meaningfulness“

Von diesem Ansatz der Salutogenese können auch HIV-Patienten profitieren. Salutogenese meint nicht notwendigerweise Heilung und Ausschluss aller krank machenden Faktoren – was bei HIV-Infizierten ja auch gar nicht möglich ist. Salutogenese bedeutet vielmehr

- Ressourcen mobilisieren und
- innere Kräfte finden und nutzen, um die Krankheit zu bewältigen und das Leben aktiv zu gestalten.

Sowohl Studien als auch die klinische Alltagsrealität zeigen immer wieder, dass Menschen, die an ihre eigenen Kräfte glauben und aktiv sind, sich besser fühlen – sogar bessere Heilungschancen haben.

Die selbststärkenden Kräfte können mobilisiert werden durch empathische, partnerschaftlich geprägte Gespräche, in denen man unter Beachtung der körperlichen, psychosozialen und biografischen Situation gemeinsam Strategien zur Bewältigung von Problemen entwickelt. So fühlt sich der Patient ernst genommen, wird zuversichtlicher und gewinnt Selbstvertrauen, was die auch in Zukunft immer wieder auftretenden Ängste und Probleme mildert.

### **Weitere Schutzfaktoren**

Hilfe und Unterstützung durch andere, z.B. Freunde, Familie, professionelle und semiprofessionelle Einrichtungen, leisten ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur Krankheitsbewältigung. „Social support“ und Gesundheitsförderung sind dabei klassische AIDS-Hilfe Aufgaben. Komplementäre Therapien – wie Naturheilverfahren, Homöopathie, anthroposophische Medizin, traditionelle

chinesische Medizin, Entspannungsverfahren, Ayurveda usw. – können ebenfalls das Wohlbefinden steigern und Nebenwirkungen der antiretroviralen Therapie „lindern“.

Leider ist es in diesem Zusammenhang nicht überflüssig zu betonen, dass komplementäre Verfahren die antiretrovirale Therapie nicht ersetzen, sondern ergänzen.

### **Integrative Behandlung**

Bei der Kombination von komplementärer Therapie und antiretroviraler Therapie kann es zu unerwünschten Neben- und Wechselwirkungen kommen. Dies lässt sich vermeiden, wenn alle beteiligten Therapeuten offen aufeinander zugehen und Informationen austauschen.

In diesem Fall hat der Patient keine Angst vor Vorurteilen und Ablehnung und kann ebenfalls offen sein.

Schließlich wünschen sich doch alle HIV-Behandler nicht nur ein möglichst langes Leben für den Patienten, sondern auch, dass die gewonnenen Jahre lebenswert sind, dass den Jahren Leben gegeben wird. ■

*Helga Neugebauer  
Fachärztin für Innere Medizin, Akupunktur  
AIDS-Hilfe Hamburg  
Lange Reihe 30-32  
20099 Hamburg  
Email: helga.neugebauer@aidshilfe-hamburg.de*

### **WHO-Definition von 1948**

**„Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.“**