

## Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen

*Gesundheit* scheint eine einfache Sache zu sein, und ganz intuitiv wissen wir, wie es sich anfühlt, gesund zu sein. Allerdings ist die Definition von Gesundheit viel komplexer, da eine Vielzahl von biologischen, psychologischen und gesellschaftlichen Faktoren die Konzeption von Gesundheit beeinflussen. In einer sehr groben Einteilung von gesundheitsbezogenen Konzepten können wir zwei Typen unterscheiden, d.h. *negative* und *positive* Konzepte.

### Negative Konzeptionen von Gesundheit

Negative Konzeptionen sind mit der Vorstellung von Krankheit verbunden. Gesundheit ist das, was Krankheit nicht ist. Das bedeutet, je weniger Krankheiten wir haben, umso gesünder sind wir. Dies ist eine typisch medizinische Konzeption von Gesundheit, da die Definition von Gesundheit und Gesundheitsvorsorge mit Prävention und Heilung verbunden ist. Aufgabe ist es, die physischen und psychischen Faktoren, die mit Krankheiten in Verbindung stehen, zu erkennen und Verfahren festzulegen, ihnen entgegenzuwirken.

Diese negative Konzeption von Gesundheit ist ziemlich verbreitet. Die meisten gesellschaftlichen Gesundheitsfragen beziehen sich auf Krankheit. Krankenhäuser und Gesundheitswesen, Pharmaindustrie, Forschung, Präventionskampagnen – all dies bedeutet einen beträchtlichen Aufwand, Krankheitsursachen zu erforschen und adäquate Heilung zu bieten. Negative Vorstellungen von Gesundheit haben zwei entscheidende Schwachpunkte. Zum einen reduzieren sie Gesundheit auf eine biologische und individuelle Ebene. Gesundheit und Krankheit betreffen den Körper des Einzelnen, und von daher ist es der biologische Körper, der behandelt und geheilt wird. Der Einfluss von Umweltfaktoren auf die Gesundheit von Personen und Gruppen ist auf ein Minimum reduziert. Dennoch haben epidemiologische Studien bewiesen, dass gesellschaftliche und soziale Maßnahmen, wie z.B. Verbesserung der Hygiene, Verfügbarkeit von sauberem Wasser einen größeren Einfluss auf die Verringerung der Sterblichkeit gehabt haben, als wichtige medizinische Fortschritte wie z.B. die Entdeckung des Penicillins.

Der andere Punkt ist die Betrachtung von Gesundheit als erstrebenswertes Ziel. Es ist nicht immer klar, was Krankheit ist. Krankheit wird häufig als eine Abweichung vom normalen Zustand oder der normalen Funktion angesehen. Aber was ist normal? Und wer bestimmt, was normal ist? Natürlich sind Syndrome, die die Körperfunktionen schwer beeinträchtigen oder das Leben ernsthaft bedrohen, als Krankheit anzusehen und müssen medizinisch behandelt werden. Aber was ist mit Zuständen, die *nur* vom Durchschnitt abweichen? Werden sie als Krankheit angesehen? Bis zu welchem Grad?

Nehmen wir zum Beispiel Adipositas: Adipöse Menschen, speziell solche mit morbidem Adipositas (Personen mit einem Body Mass Index – das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe – von über 40) leiden vielleicht an einer Reihe von Gesundheitsproblemen, die Personen mit Übergewicht (BMI über 25) nicht haben. Übergewicht kann als Abweichung von der Norm bezeichnet werden oder ein ästhetisches Problem darstellen, aber kein medizinisches Problem. Es gibt keinen medizinischen Grund, das Gewicht reduzieren zu müssen, nur weil man nicht der Norm entspricht – was ja sowieso heiß debattiert wird! Und natürlich gibt es keine Rechtfertigung dafür, dass Menschen ausgeschlossen oder lächerlich gemacht werden, nur weil sie nicht der Norm entsprechen.

### Positive Vorstellungen von Gesundheit

Positive Gesundheitskonzepte versuchen, die Einschränkungen der negativen Konzepte zu meistern. Ein Beispiel positiver Auffassung ist die folgende Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahre 1948: *Gesundheit ist ein Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit und Gebrechlichkeit.* 1986 hat die WHO die Definition

erweitert und sagt, dass Gesundheit *ein positives Konzept ist, das sowohl die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont als auch die körperlichen Fähigkeiten. Gesundheit als einen wesentlichen Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel.*

Diesen Definitionen zufolge ist Gesundheit das Streben nach einem positiven Zustands und nicht nur das Vermeiden eines negativen Zustands. Dieser positive Zustand wird als *Wohlbefinden* bezeichnet. Wohlbefinden hat nicht nur eine biologische und objektive Komponente, sondern auch eine subjektive und persönliche. Die erste beinhaltet den Schutz vor Schmerzen und Krankheiten. Die zweite Komponente ist ursprünglich eine gesellschaftliche und von psychologischer Natur. Dieser Aspekt beinhaltet Faktoren wie Stress, Sorgen, Freude und andere positive oder negative emotionale Zustände, die teilweise durch gesellschaftliche Gegebenheiten, wie z.B. Freiheiten und Rechte der allgemeinen Bevölkerung, hervorgerufen werden.

Ein anderer Aspekt positiver Konzeption ist es, Gesundheit als Hilfsmittel zu betrachten. Durch Gesundheit sind wir in der Lage, ein gutes Leben zu führen, obwohl sie nicht der eigentliche Lebenszweck ist. Dies sollte immer beachtet werden, um eine Fixierung auf Gesundheit und gesundes Leben zu vermeiden. Gerade in den westlichen Industrieländern gibt es mehr und mehr Menschen, die leben, um gesund zu sein, anstatt gesund zu sein, um zu leben! Zum Beispiel werden Diäten und Bewegung als gesundes Verhalten angesehen, da sie uns zu Wohlbefinden verhelfen können. Dennoch kann es zu einer Obsession werden, wenn wir unser Selbstbewusstsein über die Form und Funktion unseres Körpers definieren. Dann verbinden wir ein perfektes Leben mit einem perfekten Körper; ein Körper, der perfekt aussieht, gemessen an den Schönheitsidealen, die hauptsächlich durch die Medien festgelegt werden. Es sollte erwähnt werden, dass die Medien normalerweise Informationen verdrehen, um kommerziellen und politischen Interessen gerecht zu werden und nicht, um das Wohlbefinden der Menschen zu fördern. Im Gegenteil, die gesellschaftliche Fixierung auf Körpermaße und Funktionen kann ernsthafte Gesundheitsprobleme zur Folge haben, wie z.B. Anorexie, Bulimie oder Muskeldysmorphie.

Positive Gesundheitsauffassungen betonen auch, dass jeder seinen eigenen Gesundheitslevel hat. Dadurch wird die Beziehung von Gesundheit mit der gesellschaftlichen Konzeption von Geschlecht, Alter, ethischer oder sozialer Herkunft mit berücksichtigt. Manchmal wird Gesundheit unbewusst mit dem Klischee des perfekt funktionierenden Körpers eines weißen, jungen, aus der Oberschicht stammenden und schlanken (bei Frauen) oder muskulösen (bei Männern) Menschen in Verbindung gebracht. Da es keine perfekte Gesundheit gibt, gibt es auch keine perfekten gesunden Körper! Wir alle, ungeachtet unserer persönlichen oder gesellschaftlichen Merkmale, können etwas tun, um unser Wohlbefinden zu verbessern. In Bezug auf körperliche Aktivitäten bedeutet das z.B., dass jeder irgendeiner körperlichen Betätigung nachgehen kann, die zu ihm passt und die ihm Spaß macht, ungeachtet eines bestimmten Umfangs an Übungen, die gemäß ärztlicher Verschreibung als gesund gelten, d.h. der Umfang körperlicher Aktivität, der Krankheiten vorbeugen kann. Wir müssen nicht krank oder gefährdet sein, um uns um unsere Gesundheit zu kümmern!

Es gibt auch Grenzen positiver Gesundheitskonzepte. Zum einen darf die subjektive Vorstellung vom Wohlbefinden nicht „alles ist erlaubt“ bedeuten. Positive Emotionen wie ein sofortiges Glücksgefühl, können auf mittelfristige oder langfristige Sicht negative Auswirkungen haben. Zum anderen dürfen gesellschaftliche Belange nicht als Alibi verwandt werden, um ein persönliches Engagement für die Gesundheit zu umgehen. Einige gesunde Lebensweisen benötigen Ausdauer und Einsatz, besonders, wenn sie mit einer Änderung des Lebenswandels in Verbindung stehen. Soziale Dimensionen von Gesundheit haben mit der Bewertung der tatsächlichen Bedeutung von Gesundheit zu tun und den vorhandenen Möglichkeiten, eine gesunde Lebensweise anzunehmen. Aber letztendlich hängt alles von der Einstellung und dem Verhalten des Einzelnen ab.

## Warum sind Gesundheitskonzepte in Schulen wichtig?

Die Schule hat eine Verpflichtung hinsichtlich der Gesundheit der Kinder. Daher muss dieser Punkt näher betrachtet werden, um Ziele definieren und einen Lehrplan erstellen zu können.

Als erstes darf man nicht vergessen, dass ein Zusammenhang zwischen negativen und positiven Auffassungen von Gesundheit besteht. Desto weniger krank wir sind, umso größer stehen die Chancen für Wohlbefinden. Und umso besser wir uns fühlen, desto größer sind die Chancen, Krankheiten zu verhindern oder zu heilen. Allerdings scheint heutzutage die Rolle der Schulen bei der Gesundheitsförderung nur auf die negativen Gesundheitskonzepte beschränkt zu sein. Betrachten wir zum Beispiel den Fall Adipositas bei Kindern, was für einige Experten ein pandemisches Syndrom darstellt, das ernsthaft die Lebenserwartung im Erwachsenenalter der nachfolgenden Generationen senkt (Cheung, Dart, Kalin & Gortmaker, 2007). Es ist unbestritten, dass die Schulen die Verantwortung haben, durch die Förderung gesunder Ernährung und Bewegung dem Übergewicht von Kindern entgegenzuwirken, um zukünftige gesundheitliche Probleme zu vermeiden. Aber die Schule hat auch eine Verantwortung hinsichtlich des Selbstbewusstseins aller Kinder, sogar gegenüber denen, die adipös oder einfach nur übergewichtig sind. Und manchmal kann eine übertriebene Besorgnis über *potentielle* Gesundheitsprobleme, die mit Adipositas in Verbindung stehen, tatsächliche Probleme mit niedrigem Selbstbewusstsein bei Kindern schaffen.

Neben kulturellen und gesellschaftlichen Wurzeln sollten Mangel an der Bewegung und falsche Ernährung nicht außer Acht gelassen werden. Wir können die Gewohnheiten der Kinder nicht einfach ändern, indem wir ihnen erzählen, was gut oder schlecht ist. Das wissen sie bereits! Die Schulen sollten daran arbeiten, echte, attraktive und effektive Alternativen zur Verfügung zu stellen, um eine gesunde Lebensweise zu fördern. Diese Alternativen sollten die gesamte erzieherische Gemeinschaft (LehrerIn, Angestellte, Eltern, Verwandte und kommunale Politiker) mit einbeziehen und sowohl kurzfristig wie auch langfristig ausgelegt sein (Puza, 2008).

Ferner ist es äußerst wichtig, die Bedeutung von Gesundheit als Lebensgrundlage zu betrachten und nicht nur als ein Ziel an sich. Die Gesundheitsprobleme von Kindern stehen nicht nur mit Bewegungsmangel und überhöhter Kalorienzufuhr in Verbindung, sondern auch mit übermäßiger Bewegung und einem Mangel an Kalorien. Die LehrerInnen müssen sich auch der Probleme bewusst sein, die mit Zwangsvorstellungen und zwanghaftem Verhalten, das manchmal als gesund getarnt ist, in Verbindung stehen. Dies ist vor allem bei Jugendlichen wichtig, deren Körper sich schnell verändert und somit auch die Sorge um das Aussehen.

## Literatur- und Quellenverzeichnis:

- Cheung L.W.Y., Dart H., Kalin S.R. & Gortmaker S.L. (2007). Eat Well & Keep Moving (2<sup>nd</sup> edition), Champaign: Human Kinetics
- Devis Devis, J. (2000). Educación física, deporte y salud, Barcelona: INDE
- Pérez Samaniego, V. (2000). Actividad física, salud y actitudes, Valencia: Edetania Ediciones
- Puza, R.F. (2008). Health Education Ideas and Activities - 24 Dimensions of Wellness for Adolescents, Champaign: Human Kinetics