



## Eckpfeiler der Gesundheit - Gesundheitsmedizin und Salutogenese, das gesunde Dutzend

Der Begriff „**Gesundheitsmedizin**“ mag zunächst wie ein Widerspruch in sich erscheinen, ginge es in der Medizin doch schließlich um nichts anderes als um die Gesundheit. Man könnten meinen, dass es selbstverständlich sei, in der Medizin die Gesundheit an erster Stelle zu stellen, aber das Gegenteil ist der Fall. Die Medizin, die man in der UNI lernt, ist krankheitsorientiert, also Pathogenese orientiert. Die Aufgabe der niedergelassenen Ärzte in Deutschland ist laut Gesetz „die Behandlung von Erkrankungen“.

**Das Ziel der Gesundheitsmedizin** ist es den Menschen Informationen zu vermitteln und zu zeigen wie sie ihre Gesundheit stabilisieren und unvoreilhaftige Gewohnheiten beenden können, und wenn erkrankt oder in psychologischen Ungleichgewicht geraten, wieder die Lebenswaage Erkrankung-Gesundheit in die Richtung der Gesundheit zu verschieben. Hier steht der individuelle Mensch im Fokus der medizinischen Arbeit und nicht der Name einer Erkrankung.

Jeder Mensch, der nicht psychisch erkrankt ist, hat Ressourcen für sein Gesundsein und seine Gesundheit. Unsere Aufgabe als Gesundheits-Ärzte/Praktiker ist es, einerseits diese Ressourcen aufzufinden und dann gezielt zu stärken und andererseits zu helfen erkrankungsverursachenden Faktoren zu minimieren/beseitigen und dadurch Erkrankungen abzuwehren oder zu vermeiden. Es ist nicht übertrieben zu behaupten, dass sich die Menschen seit Jahrtausenden mit den Fragen beschäftigen, was gesund macht, wie man ein Leben in Gesundheit führt und wie man lange gesund bleibt.

### Wem gehört die Gesundheitsmedizin?

Der Hauptinhalt der Medizin seit Jahrtausenden ist die Gesundheit der Menschen. Auf dieser Prämisse sind die traditionellen Gesundheitssysteme aller Völker aufgebaut – Chinesen, Inder, Japaner, Ureinwohner Nord- und Südamerikas und Europas. Heute hat sich die Medizin der westlichen Kultur hauptsächlich auf die Behandlung der Erkrankungen der Menschen konzentriert – auf Erkrankungen, die zum größten Teil durch das eigene Fehlverhalten verursacht sind. **Und die Medizin hat sich heute stark kommerzialisiert.** Darum muss man zuerst begründen warum man sich mit der Gesundheitsmedizin beschäftigt. Umso mehr, als sie weder in den Lehrplänen der medizinischen Universitäten noch im Bundesgesetzbuch V, Paragraph 12 berücksichtigt ist.

**Salutogenese: Wie entsteht Gesundheit?** So brachte A. Antonovsky die Frage nach der Entstehung von Gesundheit in die Wissenschaft ein – im Gegensatz, aber auch in Ergänzung zur pathogenetischen Fragestellung der traditionellen Medizin. **Antonovsky entwickelte die Salutogenese als ein Konzept der Entstehung von Gesundheit.**

Bei der Gesundheit ist nicht nur die körperliche, sondern auch seelisch-geistige Gesundheit des Individuums gemeint. Dem liegt die Überzeugung zu Grunde, dass Körper, Geist, Seele, soziale Umgebung und Umwelt eine untrennbare Einheit sind, genauso wie das Individuum untrennbar mit dem Kollektiv und seiner Umwelt verbunden ist.

Dieser Begriff Salutogenese ist heute erweitert worden und umschreibt die Fähigkeit sich gesund zu entwickeln trotz widriger Lebensumstände.

**Nach dem Wissen heute, in den 2020er-Jahren, ruht das Haus der Gesundheit, meiner Meinung nach, auf den folgenden Pfeilern:**

- Makro- und Mikroernährung (Mikrovitalstoffe)
- Gehirngesundheit
- Gefäßgesundheit
- Bewegung
- inneres Gleichgewicht
- Meiden von Giften
- ethisches Verhalten
- Gebet und/oder Meditation
- Regeneration/Erholung
- soziale Solidarität

#### **Wie kann ich meine Gesundheit stabilisieren?**

Zuerst muss ich mir ein Bild von Ihrer momentanen Gesundheit und Ihren Gewohnheiten, also Ihrem „Lifestyle“ machen. Ich möchte hören, welche Ziele Sie im Leben haben, wie Ihre persönliche Krankheitsgeschichte, und Vieles aus Ihrem Leben.

Dann kann ich Ihnen empfehlen, was Sie tun können, sowohl in Richtung korrekte Ernährung als auch bei Bewegung, Sport und Regeneration.

Sehr vorteilhaft könnte eine Laboruntersuchung jener wichtigsten Biomarker und Vitalfaktoren sein, die große Bedeutung für Ihre Gesundheit haben. Das können wir gegebenenfalls besprechen, auch telefonisch. Machen Sie sich vorher eine Liste der Fragen, die sie fragen möchten und bereiten sie sich vor, um optimal von der Beratung zu profitieren.

Wenn Sie ein zufriedenes langes Leben, frei von Erkrankungen führen möchten, so rate ich Ihnen in diesem Fall Ihren persönlichen Weg zu gehen! Eine kompetente Beratung kann Ihnen sicherlich auch behilflich sein eine Art Vergleichen der Uhren.

1. Der Anfang: ein gesundes Magen-Darm-System. Eine korrekte Mikro- und Makroernährung, die wichtigsten Vitalstoffe, die Adaptogenen nicht vergessen!
2. Den Stoffwechsel optimieren – hier spielt die Musik, die stille, chronische Entzündung vermeiden.
3. Ein flexibles, schützendes Immunsystem aufbauen
4. Rückwärts altern – das altern verlangsamten
5. Alzheimer & Demenz vermeiden – ja, das geht!
6. Das Schützen und Verbessern der Gehirnleistung
7. Gefäßgesundheit – der Mensch ist so alt wie seine Gefäße. Nach dem Herzinfarkt/Schlaganfall – jetzt heißt es „Gas geben“
8. Freiheit von Giften – giftfreie Luft, Wasser, Nahrungsmittel
9. Ausreichend Bewegung – Muskel, Gelenke, Knochen
10. Meditation, Yoga, Selbsthypnose – Inneres Gleichgewicht anstreben, Stress beenden
11. Schützende, sichere Beziehungen aufbauen und pflegen
12. Mein praktisches Programm für ein gutes Altern – Stand Sommer 2022

**Im Mittelpunkt der Gesundheitsmedizin steht die Ernährung.** Die Nahrung liefert alle Vitalstoffe, die Information und die Energie für Wachstum die den Körper benötigt und alle Körperfunktionen aufrechterhalten. Nahrungsmittel enthalten lebensnotwendige Nährstoffe (Makro- und Microvitalstoffe) – der Schlüssel zur Therapie der meisten Erkrankungen. Oft entscheiden Nahrungsmittel über Gesundheit oder Erkrankung. Verunreinigungen der Nahrung (Pestizide, Plastikteile, Schwermetalle, Reste von Antibiotika) schädigen Organe wie das Gehirn, das Immun- und Nervensystem, die Psyche und den Stoffwechsel.

Die Ernährung ist streng individuell zu sehen. Sie hängt ab vom persönlichen Geschmack, von jahrelangen Gewohnheiten, von der Vitalstoffdichte, von der Art der Produkte und von den eigenen Vorstellungen davon, was eine gute Gesundheit ausmacht.

Wie Sie die beste Medizin – Ihre Nahrungsmittel – ganz individuell für sich und Ihre Ziele nutzen können, erfahren Sie in meiner Sprechstunde. Einen ersten Termin für die private Sprechstunde von mindestens 30 Minuten können Sie über [arzt@peterauhagen.de](mailto:arzt@peterauhagen.de) vereinbaren.

**Das innere Gleichgewicht (das psycho-mentales Gleichgewicht) ist zusammen mit der Ernährung, meiner Meinung nach die allerwichtigste Ressource für einen Menschen**

An zweiter Stelle der Wichtigkeit für eine gute Gesundheit ist die Fähigkeit mit Stress und Belastungen umzugehen. Sie sind bekanntlich im Leben unvermeidlich.

Das innere Gleichgewicht ist eine persönliche Mischung aus verschiedenen psychologischen Faktoren, Lebenserfahrung, ethischen Grundsätzen und einem den Umständen angepassten Verhalten. Ein inneres Gleichgewicht gibt eine hohe Lebenszufriedenheit. **Es lohnt sich sehr, nach ihr zu streben.**

Jeder Mensch hat eine andere Vorstellung vom inneren Gleichgewicht. Es ist wahr, dass Versenkung, Vertiefung, eine korrekte Meditation, lange Spaziergänge und ausgedehnte Atemübungen das „Kopfkino“ ausschalten oder reduzieren können und den Geist zu einer inneren Ruhe bringen, die man durch das Denken allein nicht erreichen kann. Ein Problem ist allerdings, dass man dieses innere Gleichgewicht nicht speichern kann, nicht abonnieren kann. Man muss es jeden Tag aufs Neue erreichen können. Geeignete Psychotherapien, Meditation, Atemübungen, Yoga Übungen, das Erlernen der Selbsthypnose, aber auch Gespräche, MBSR, Tai Qi, orthomolekulare Therapie und Sport helfen, das Entstehen von Stress und Burn-out zu mindern oder zu vermeiden.

Bei dem Wunsch nach einer Hypnosetherapie oder Selbsthypnose-Schulung bitte ich Sie, direkt mit mir Kontakt aufzunehmen über [arzt@peterauhagen.de](mailto:arzt@peterauhagen.de)