

# Gesundheit - Krankheit Salutogenese

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

1

## Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1998

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen  
- körperlichen,  
- geistigen und  
- sozialen Wohlergehens und  
**nicht** nur das Fehlen von Krankheit  
oder Gebrechen.“

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

2

## Thomas von Aquin (1224 - 1274):

„Gesundheit ist weniger ein Zustand  
als eine Haltung,  
und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

3

## Friedrich Nietzsche (1844-1900)

„Gesundheit ist dasjenige Maß an  
Krankheit, das es mir noch erlaubt,  
meinen wesentlichen  
Beschäftigungen nachzugehen“

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

4

## Bernhard Badura / Thomas Hellmann (2003)

„Gesundheit ist die Fähigkeit zur Problemlösung  
und Gefühlsregulierung,  
durch die ein positives seelisches und körperliches  
Befinden  
– insbesondere ein positives Selbstwertgefühl –  
und ein unterstützendes Netzwerk sozialer  
Beziehungen erhalten oder wiederhergestellt  
wird.“

Luft Selbsthilfegruppen

Zoom-Vortrag 15.02.2024

Dr. Silke Trillhaas

5



6

**Hippokrates (ca. 460 - 377 vor Chr.):**

„Krankheit ist nicht lokal begrenzt,  
es ist immer der ganze Mensch krank.

Daher muss auch nicht die Krankheit (lokal),  
sondern der ganze Mensch behandelt  
werden.“

7

**Krankheit als Destruktion:**

Hierbei stehen Rollenverlust und  
Abhängigkeit von anderen im Vordergrund  
des Empfindens.

Krankheit wird negativ erlebt -  
sie schädigt die Betroffenen und  
macht sie inaktiv.

8

**Krankheit als Befreiung:**

Die Krankheit bietet die Chance,  
zur Ruhe zu kommen, sich zu erholen;  
der Ausstieg aus belastenden Situationen  
wird als befreiend erlebt.  
Hierbei kann Krankheit auch als Waffe gegen  
die Anforderungen der Gesellschaft  
verwendet werden.

9

**Krankheit als Aufgabe:**

Nach diesem Verständnis wird Krankheit von  
den Betroffenen aktiv bekämpft.

Die Erkrankten sehen die Möglichkeit,  
an der Heilung - bzw. Linderung -  
mitzuwirken.

10

**Salutogenese (Aaron Antonovsky  
1923 - 1994)**

- „Salus“ (lat.) =  
Unverletztheit, Heil und Glück
- „Genese“ (gr.) =  
Entstehung

11



12

**„Pathogenese“**  
= **Entstehung von Krankheiten**

- „Was macht Menschen krank?“
- „Was geht nicht, wie es soll?“
- „Welche Risikofaktoren gibt es?“

Luft Selbsthilfegruppen      Zoom-Vortrag 15.02.2024      Dr. Silke Trillhaas

13

**„Salutogenese“**  
= **Entstehung von Gesundheit**

- „Warum bleiben Menschen trotz Risikofaktoren/-konstellationen gesund?“
- „Was erhält Menschen gesund?“
- „Welche Ressourcen gibt es?“

Luft Selbsthilfegruppen      Zoom-Vortrag 15.02.2024      Dr. Silke Trillhaas

14

**Salutogenese**  
**beschreibt Gesundheitsfaktoren:**

↳ „Coping Ressourcen“  
(Coping = überwinden, bewältigen)

= als Gegenmodell zur Pathogenese

Luft Selbsthilfegruppen      Zoom-Vortrag 15.02.2024      Dr. Silke Trillhaas

15

**Kohärenzgefühl**  
= **Kernstück der Salutogenese**

↳ eine Art Steuerungsprinzip

↳ die benötigten Ressourcen werden ausgewählt und eingesetzt

Luft Selbsthilfegruppen      Zoom-Vortrag 15.02.2024      Dr. Silke Trillhaas

16

**Salutogenese-Modell:**

- gesundheitsunterstützende Schutzfaktoren werden miteinbezogen
- die wissenschaftliche und praktische Aufmerksamkeit wird auf Gesundheit und ihre Ressourcen gelenkt

Luft Selbsthilfegruppen      Zoom-Vortrag 15.02.2024      Dr. Silke Trillhaas

17

**Literatur zu Gesundheit – Krankheit:**

Badura, Bernhard; Hehlmann, Thomas (2003): Betriebliche Gesundheitspolitik - Der Weg zur gesunden Organisation. Springer Verlag, Berlin / Heidelberg / New York.

Körtner, Ulrich H. J. (2017): Grundkurs Pflegeethik. 3. aktualisierte Aufl., facultas, Wien.

Rabe, Marianne (2017): Ethik in der Pflegeausbildung, 2. überarbeitete und ergänzte Auflage, Hogrefe Verlag, Bern.

**Literatur zu Salutogenese:**

Antonovsky, Aaron. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erweiterte Herausgabe von Franke, Alexa, dgut, Tübingen.

Bengel, Jürgen; Strittmacher, Regine; Willmann, Hildegard (2001): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Eine Expertise im Auftrag der BZgA. Erweiterte Neuauflage, Köln.

Stangl, Werner (2020): Stichwort: Salutogenese. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: <https://lexikon.stangl.eu/611/salutogenese/> (2020-04-30)

Wydler, Hans; Kolip, Petra; Abel, Thomas (Hg.) (2010): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. 4. Aufl., Juventa-Verlag, Weinheim.

Luft Selbsthilfegruppen      Zoom-Vortrag 15.02.2024      Dr. Silke Trillhaas

18