



## **... und bleiben Sie gesund!**

Zu einem Vortrag über Salutogenese lud der Mutlanger Freundeskreis für Naturheilkunde in die Seniorenbegegnungsstätte ein. Und viele Zuhörer waren gekommen um von Wilfried Krestel, unabhängiger Gesundheitstrainer, nützliche Tipps zum Thema Gesunderhaltung zu bekommen. Zunächst erläuterte er den Begriff der Salutogenese. Das lateinische Wort Salus bedeutet Gesundheit, Genese bezeichnet die Entstehung, Entwicklung.

Was ist nun Gesundheit? Nach Rüdiger Dahlke basiert Gesundheit auf folgenden Säulen: Bewegung, Entspannung, Ernährung, Umwelt und Bewusstsein. All dies sollte aber nicht Thema des Abends sein. Wilfried Krestel wollte zunächst von den Zuhörern wissen, was sie unter Gesundheit verstehen. Schnell waren sich alle einig, dass Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Schmerzen bedeutet. Es gehört mehr dazu. Gesundheit ist auch eine Einstellungssache.

Wie sehe ich mich, wie fühle ich mich? Dazu zeigte Krestel eine einfache, aber sehr eindrückliche Übung. Er markierte auf dem Boden eine lange Linie, ein Ende stand für die Gesundheit, das andere Ende für die Krankheit. Wo finde ich meinen Platz auf dieser Linie? In welche Richtung schaue ich? Jeder von uns trägt in der Regel beide Pole in sich, er hat gesunde und kranke Anteile in sich und deshalb verändert sich seine Position laufend. Es gibt nicht nur ein gesund oder krank. Was kann ich also selbst tun, um die Blickrichtung auf die Gesundheit zu richten? Wie aktivieren wir Gesundheit? Genau damit beschäftigt sich die Salutogenese.

Wir alle kennen die Risikofaktoren, die uns krank machen. Die Pathogenese beschreibt die Entstehung und Entwicklung einer Krankheit mit allen daran beteiligten Faktoren. Und natürlich ist es wichtig die Ursachen von Krankheiten zu erkennen. Die Salutogenese dagegen setzt an einem anderen Punkt an. Sie ist eine aktive Gesundheitsförderung. Unser Bewusstsein und Handeln beeinflusst unsere Gesundheit unmittelbar. Jeder Mensch verfügt über vielfältige Ressourcen, auf die wir zurückgreifen können um Belastungen zu bewältigen, Krankheiten zu überstehen. Manchmal sind diese Schätze tief in uns verborgen und uns gar nicht bewusst. Also ist ein erster Schritt das Wissen und Vertrauen um unsere Schätze. Dann stellt sich die Frage, welches nun genau meine individuellen Schutzfaktoren sind und wie ich sie aktiviere. Entscheidend ist zu wissen: Schatzsuche ist machbar und Schatzsuche ist sinnvoll!

Die salutogenetischen Schutzfaktoren gliedern sich in fünf Bereiche:

1. Quellen der Kraft und Lebensenergie: Hierzu konnten die Zuhörer ihre persönlichen Quellen bildlich mit einem „Energiekuchen“ darstellen und so bewusst machen. Dass auch das Lachen ein ganz wichtiger Schutzfaktor ist, erkannten die Zuhörer nach einer einfachen Übung aus dem Lachyoga.
2. Selbstwirksamkeitserwartung: Dieses Wort beschreibt eine positive Lebenseinstellung, eine optimistische Selbstüberzeugung, eine Stück weit mehr Gelassenheit.



## *Freundeskreis Naturheilkunde*

---

3. Wert- und Sinnorientierung: Das Gefühl, ein sinnvolles Leben zu führen, haben wir, wenn wir unsere Werte kennen, wenn wir uns bewusst Ziele und Aufgaben setzen.
4. Wohlbefinden und Genussfähigkeit: Freud- und genussvolle Erlebnisse sind ein wirksamer Schutzfaktor, da sie einen Ausgleich für die alltäglichen Belastungen darstellen.
5. Soziale Unterstützung: Gute Freunde sind ebenfalls ein ganz wesentlicher unterstützender Schutzfaktor. Es ist wichtig sein eigenes soziales Beziehungsnetz gut zu kennen.

Was uns gut tut, liest man immer wieder. Doch was trifft auf mich persönlich zu? Gerade die praktischen Anregungen und Tipps von Wilfried Krestel sind eine wunderbare Hilfestellung um Gesundheit zu aktivieren. Mit seinem Vortrag "Was hält Menschen gesund?" regte er an, Gesundheit einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und vielleicht eine andere Haltung dazu einzunehmen. Nach einer Vielzahl von Fragen endete der Abend mit einem herzlichen Applaus und dem Hinweis, dass Wilfried Krestel am 13. November wieder beim Freundeskreis Naturheilkunde in Mutlangen sein wird. Das Thema spricht für sich: „Die Kraft des Lachens“.