

## Salutogenese

**Zum Thema Salutogenese- und Osteoporose-Management referierte Herr Prof. Dr. Alexander Woll, Universität Konstanz/Sportwissenschaft: Es kommt auf die Perspektive an, es geht nicht mehr nur um die Heilung einer Krankheit, sondern wie man damit lebt, wie damit umgeht.**

Salutogenese als Gegenstück zur Pathogenese – Entstehung und Erklärung von Gesundheit im Gegensatz zur Krankheit: Während in der Vergangenheit neben biomedizinischen Krankheitsmodellen und psychosozialen Störungsmodellen vor allem Diathese-Stress-Modelle – also Risikofaktorenmodelle – dominierten, so werden in neueren Ansätzen der Gesundheitswissenschaft neben Risikofaktoren auch Schutzfaktoren bei der Erklärung von Gesundheit und Krankheit berücksichtigt.

Insbesondere das Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky (1979; 1987; 1990) hat die Frage nach der Entstehung von Krankheit ergänzt um die Frage, welche Faktoren erhalten Menschen – trotz zahlreicher Bedrohungen gesund bzw. übertragen auf die Krankheitssituation – warum gehen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen unterschiedlich erfolgreich damit um?

Eine Schlüsselrolle im Konzept der Salutogenese spielt der sogenannte Kohärenzsinn - sense of coherence (SOC). Nach Antonovsky (1987) ist eine Person mit einem hohen SOC in der Lage (gesundheitliche) Bedrohungen richtig wahrzunehmen und hat ein generelles Vertrauen in die Bewältigbarkeit (manageability) eines Ereignisses mit den der Person zur Verfügung stehenden Ressourcen. Darüberhinaus sehen Personen mit einem hohen SOC einen Sinn in ihrem Handeln (meaningfulness). Wir gehen daher davon aus, dass Personen mit einem hohen Kohärenzsinn eher Gesundheitsverhaltensweisen (vgl. auch Antonovsky, 1987) z.B. sportliche Aktivität über die Lebensspanne zeigen, als Personen mit einem niedrigen SOC.

Am Beispiel eigener empirischer Daten soll die Rolle des Kohärenzsinnns als Prädiktor von körperlicher und seelischer Gesundheit sowie für Gesundheitsverhalten am Beispiel von körperlich-sportlicher Aktivität beleuchtet werden. Im Referat werden empirische Ergebnisse einer Studie von 500 Personen im Alter zwischen 35 und 75 Jahren vorgestellt. Dabei werden sowohl Beziehungen zwischen dem SOC und dem Gesundheitszustand als auch mit dem Gesundheitsverhalten (habituelle und aktuelle sportlichen Aktivität) analysiert. Abschließend wird auf praktische Konsequenzen eingegangen, die sich aus der Perspektive der Salutogenese für das Osteoporose-Management ergeben.

---

Wir bedanken uns für den Beitrag "Salutogenese- und Osteoporose-Management" bei Herrn Prof. Dr. Alexander Woll, Universität Konstanz/Sportwissenschaft