

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 1: Salutogenese

**Artikel:** Salutogenese  
**Autor:** Sohmer, Vera  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557399>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Salutogenese





Den Blick aufs Gesunde richten statt Krankheiten zu bekämpfen: Salutogenese stellt das übliche Denkschema der Medizin auf den Kopf. Sie stösst deshalb auf Skepsis – aber findet auch Anhänger. Vera Sohmer

Wer krank ist, geht zum Arzt. Der fragt als Erstes: «Wo fehlt es denn?» Und der Patient zählt seine Beschwerden auf: «Noch immer dieser hartnäckige Schnupfen, er hat sich festgesetzt, macht Kopfweh und einen dumpfen Schädel.» Es folgen Untersuchungen und schliesslich der Befund: Nasennebenhöhlenentzündung. Dann die Therapie: ein Sortiment an Medikamenten gegen die Entzündung und damit der Schleim sich löst. Hat es einen ganz schlimm erwischt, gibt's noch Antibiotika dazu.

### Ist gesund, wer nicht krank ist?

Krankmachende Faktoren aufspüren und sie möglichst ausschalten: der übliche Weg, Pathogenese genannt. In der modernen Medizin wird die Ansicht vertreten, ein Mensch könne nur ohne krankmachende Faktoren gesund sein. Man versteht die Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit.

Im Gegensatz dazu: Salutogenese – hier interessiert man sich dafür, wie Gesundheit entsteht. Und was der einzelne Mensch dazu beitragen kann, gesund zu bleiben. Ein Salutogenetiker hätte beim Schnupfen-Patienten beispielsweise hinterfragt, warum sein lästiges Leiden nicht abklingen mag, warum seine Abwehrkräfte geschwächt sind. Im Gegensatz zur Pathogenese geht Salutogenese davon aus, dass krankmachende Faktoren zum Leben gehören und nie ganz ausgeschaltet werden können. Entscheidend für die Gesundheit sei, wie wir mit diesen Einflüssen + umzugehen verstehen.

### Wechsel der Perspektive

Ist Salutogenese ein Präventionsprogramm? Nein, sagt der Berner Sozialpsychologe Heinz Bolliger-Salzmänn. Prävention gehe von Krankheit aus. Sie definiere Risikofaktoren, die man vermeiden oder ausschalten muss, um gesund zu bleiben. Deshalb die vielen Regeln und Verbote für eine gesunde Lebensweise: rauche nicht, esse nicht fett, verzichte auf Süßes, sitz nicht nur auf dem Sofa, vermeide Stress! Wer die Regeln missachtet, läuft Gefahr,

Beschwerden zu bekommen oder krank zu werden. Salutogenese hingegen sei eine Grundhaltung, ein Perspektivenwechsel und Gesundheitsförderung in einem breiteren Sinne: Sie will die Freude fördern, sich etwas Gutes zu tun. Oder mit anderen Worten: Menschen sollen sich an der frischen Luft bewegen, weil es Spass macht, weil es schön ist in der Natur. Nicht aber, weil sie sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen fürchten.

### Mehr als kurieren

Doch was genau hält einen Menschen gesund? Nicht alles lässt sich wissenschaftlich erhärten. Und darin liegt vielleicht der Grund, warum Salutogenese nicht längst Standard ist in den Arztpraxen, vermutet Heinz Bolliger-Salzmänn. Für viele sei das Salutogenese-Modell zu wenig greifbar und werde als irrelevant eingestuft, als ein schwaches sozialwissenschaftliches Gefüge.

### Das Geheimnis der Medizin besteht darin, den Patienten zu unterhalten, während die Natur die Krankheit heilt. voltaire

So argumentierten vor allem jene, die eine naturwissenschaftliche Sicht auf die Dinge haben. Immunologe Beda. M. Stadler, bekannt für seine polarisierenden Ansichten zur Alternativ- und Komplementärmedizin, rückt Salutogenese in die Ecke der Esoterik, und über die könne man sich nicht genug lustig machen.

Für Salutogenetiker hingegen steht fest: Bloss Bakterien und Viren identifizieren, Risiken eliminieren, Krankheiten kurieren und Defekte reparieren, das greife zu kurz in der Medizin. Man wisse, dass fürs Gesundbleiben noch ganz andere Aspekte eine Rolle spielen: das soziale Umfeld beispielsweise. Ist es intakt, reduzieren sich die Liegezeiten im Spital – und damit die Kosten, die ein Patient verursacht, sagt Heinz Bolliger-Salzmänn.



Selbst Traumatisierte erholen sich besser, wenn sie sich eingebettet und unterstützt fühlen von der Familie und von Freunden, erklärt Andreas Maercker, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Zürich. «Diese Faktoren wurden in mehreren Studien bei Traumapatienten als die wirkungsstärksten nachgewiesen.» Hinzu kommen weitere Punkte, die Traumatisierte gesund werden lassen, und zwar ohne Therapie: Wenn sie zum richtigen Zeitpunkt über das reden oder schweigen können, was passiert ist. Oder wenn sie sich als Opfer oder Überlebende anerkannt fühlen.

### Zusammenhänge des Lebens verstehen

Dass Salutogenese in der Traumaforschung eine wichtige Rolle spielt, kommt nicht von ungefähr. Der Begriff wurde vom israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923 – 1994) entwickelt. Er hatte Frauen untersucht, die den Holocaust überlebten, und zwar ohne psychische Beeinträchtigungen und Spätschäden.

Antonovsky führte dies auf psychologische und «lebensphilosophische» Gründe zurück. Darauf, dass

diese Menschen die Zusammenhänge des Lebens verstanden, dass sie ihre Ressourcen für die Lebensgestaltung einzusetzen wussten, und schliesslich darauf, dass sie ihrer Lebensaufgabe einen Sinn abgewinnen konnten.

Antonovsky sprach von einem ausgeprägten Kohärenzgefühl, von der Fähigkeit also, Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen. Diese Eigenschaft sei entscheidend dafür, ob sich jemand gesund und wohl fühlt. Ob es jemand schafft, Widrigkeiten auf den Grund zu gehen, statt sie als belastend und bedrohend wahrzunehmen – und ob jemand in der Lage ist, damit fertig zu werden.

### Arzt als Querdenker

Fähigkeiten, die man lernen kann und fördern sollte. Genau darin müssten Mediziner ihre Patienten unterstützen, findet der Zürcher Arzt Thomas Walser. «Was fehlt Ihnen?» Diese Frage stelle er seinen Patienten und Patientinnen so gut wie nie. Stattdessen wolle er wissen, was ihnen gut tue. Für Walser beginnt die Hausarztarbeit vor der Sprechstunde.

«Wenn ich in meiner Arbeit salutogenetisch wirken

Umdenken in der Ärzteschaft? Anfänge sind gemacht, doch der Weg ist noch weit.





will, muss ich wissen und spüren, welches meine eigenen, gesund machenden Ressourcen sind», erklärt der Arzt auf seiner Homepage. Nur wer selbst gesund lebe und sich zu pflegen wisse, könne diese Gesamthaltung weitergeben.

Walser appelliert an Patienten: Sie sollten sich fragen, welchen Eindruck sie von ihrem Arzt haben. Wie gesund wirkt er selbst? Ist er nur auf Schmerzen fixiert? Oder sieht er seine Patienten als Menschen, und zwar mitsamt ihrem Umfeld, ihrer Familie, ihrem Job, ihren Lebensgewohnheiten, ihren Ängsten? Und: Überweist er sie in eine Kuranstalt oder rät er ihnen, sich einige Tage im Lieblingsgasthof in den Bergen zu erholen – schickt er sie zu den Kranken oder zu den Gesunden?

### Kompetenz der Patienten

Für den Onkologen Gerd Nagel ist die Patientenkompetenz etwas ganz Wesentliches. Nicht nur das Gesundheitssystem soll der Patient kritisch hinterfragen, auch seinen Doktor. Zudem ermuntert Nagel seine Patienten, selbst etwas dafür zu tun, dass sie gesund bleiben oder es wieder werden. Denn es liege nicht allein in der Macht der modernen Medizin, wie eine Krankheit verlaufe. Es komme auch auf den Menschen an. Auf seine Abwehrkräfte, seine Fähigkeit, zu regenerieren – sich selbst zu heilen.

Nagel hilft seinen Patienten deshalb, sich auf Heilung zu «programmieren» und alle Kräfte zu bündeln, um eine Krankheit bewältigen zu können. Diese Patientenkompetenz sei verloren gegangen in unserem Gesundheitssystem. Dabei brauche es immer zwei Ärzte: den «äusseren», der behandelt, und den «inneren», der heilt.

### Der innere Arzt

Wie wichtig es ist, sich auf seine Selbstheilungskräfte zu besinnen, weiss Nagel aus eigener Erfahrung: Er erkrankte vor 25 Jahren an Leukämie. Sie galt damals als praktisch unheilbar. Die Chemotherapie war so aggressiv, dass die meisten Patienten allein daran starben. Niemand glaubte, dass er seinen Krebs besiegen könne – am wenigsten seine Ärzte. Sie schüttelten nur den Kopf, weil er sich weigerte, im Krankenbett auf sein Ende zu warten.

Gerd Nagel liess die Chemotherapie über sich ergehen, sagte sich aber gleichzeitig: Ich werde es

durchstehen, mit aller Kraft. Er ist überzeugt davon, dass jeder Mensch über dieses «Programm» verfügt, mit dessen Hilfe er auch extreme Situationen übersteht. Und dass es bei jedem Menschen aktiviert werden kann.

Dazu aber brauche es Mediziner, die umdenken. Und keine, die den Patienten im Glauben lassen oder ihm weismachen, er könne selbst gar nichts tun, die moderne Medizin werde es schon richten. Spätestens seit seiner Erkrankung akzeptiert Nagel diese Haltung nicht mehr. Sie sei überheblich und ignoriere ein riesiges Heilungspotenzial, ja, negiere es sogar.

### Ein Umdenken beginnt

Doch der Onkologe sieht es realistisch: Damit sich Salutogenese auf breiter Basis durchsetzen kann, brauche es einen Generationenwechsel. Und Hochschullehrer, die nicht mehr nur krankheitszentriert unterrichten, wie es seit Beginn des 20. Jahrhunderts gemacht wird, als man Krankheiten und Krankheitserreger entdeckte und die passende Medizin dazu. Der Lehrbetrieb erziehe Studenten und Studentinnen noch immer nach diesem Modell – und er zeige sich innovationsresistent.

«Wir müssen Geduld haben, vielleicht auch noch ein paar Generationen», sagt auch Sozialpsychologe Heinz Bolliger-Salzmann. Er gibt an der Universität Bern Vorlesungen über Salutogenese und stellt immer wieder fest, dass es unter dem Mediziner-nachwuchs und den Pflegekräften wache Geister gibt, die aus dem auf Krankheit fixierten Denkschema ausbrechen. Und die es sinnvoller finden, bei ihren Patienten jene Reserven zu mobilisieren, die lebensfroh, vital und widerstandsfähig machen. Gesundheit als Lebensqualität – und nicht als Abwesenheit von Krankheit. ■

#### INFO

#### SALUTOGENESE

Mehr Informationen zum Thema Salutogenese und Patientenkompetenz finden Sie z.B. auf folgenden Internet-Seiten:

[www.dr-walser.ch](http://www.dr-walser.ch)

[www.patientenkompetenz.ch](http://www.patientenkompetenz.ch)