

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gesundheitspotenziale besser nutzen lernen  
**Autor:** Kolip, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820563>

### **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:** 02.05.2026

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

# Gesundheitspotenziale

Wie müssen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ausgestaltet sein, damit sie das Wohlbefinden von Jung und Alt fördern und einen Gewinn an Lebensqualität bringen? Prof. Dr. Petra Kolip\* erläutert, wie gezielte Gesundheitsförderung die Menschen unterstützen kann, ihre eigenen Potenziale und Ressourcen zu nutzen.

Als der amerikanisch-israelische Gesundheitssoziologe Aaron Antonovsky in den 1970er-Jahren die Frage stellte, was Menschen – trotz Belastungen und Risiken – gesund hält, leitete er einen tiefgreifenden Perspektivenwechsel ein. Nicht mehr darauf zu sehen, was Menschen krank macht, sondern die Ressourcen und Potenziale für die Gesunderhaltung und Gesundung in den Blick zu nehmen, war neu und eröffnete Horizonte.

Antonovsky prägte für diesen Gedanken den Begriff «Salutogenese» als Gegensatz zur Pathogenese (lat. salus = Unverletztheit, Glück; griech. genese = Entstehung). Im Salutogenesemodell ergibt sich Gesundheit aus dem Wechselspiel zwischen Risiken und Belastungen (denen jede und jeder täglich ausgesetzt ist) einerseits, und Ressourcen und Schutzfaktoren andererseits. Die Ressourcen liegen auf drei Ebenen. Zunächst spielen individuelle Faktoren eine zentrale Rolle: das Immunsystem und die persönliche Konstitution als biologische Faktoren ebenso wie Kreativität und Optimismus, die Art, Probleme zu bewältigen, und das Kohärenzgefühl, ein Gefühl des Verankert-Seins in der Welt.

## Soziale und gesellschaftliche Faktoren

Aber auch Faktoren im sozialen Umfeld sind für die Gesunderhaltung eine wichtige Ressource: das Familienklima und das Sich-zu-Hause-Fühlen im Quartier ebenso wie soziale Teilhabe (Partizipation) und Unterstützung durch das soziale Netzwerk. Und schliesslich sind gesellschaftliche Faktoren wichtige Ressourcen: Ohne ein stabiles Ökosystem und soziale Sicherung, Frieden und soziale

Gerechtigkeit haben die Bemühungen des Einzelnen zur Gesunderhaltung keinen guten Rahmen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Ideen aufgegriffen und 1989 im kanadischen Ottawa die Charta zur Gesundheitsförderung verabschiedet. Die Charta knüpft an die Definition von Gesundheit an, die in der Verfassung der WHO 1948 als «Zustand völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen» beschrieben wurde. Diese Definition wurde als zu statisch und zu utopisch kritisiert. Die Ottawa Charta nimmt diese Kritik auf und geht von einem dynamischen Verständnis von Gesundheit aus.

## Gesundheit als positives Konzept

Gesundheit ist nicht fernes Lebensziel, sondern ist Bestandteil des alltäglichen Lebens. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten – hier klingt deutlich der Bezug zum Salutogenesemodell an.

Die Aufgabe der Gesundheitsförderung ist in diesem Kontext klar definiert: «Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen Bedürfnisse befriedigen, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können», so die Formulierung in der Charta.

Hieraus leiten sich klare Aufgaben für die Akteure der Gesundheitsförderung ab. Zum einen geht es darum, Individuen darin zu unterstützen, ihre Gesundheitspotenziale zu nutzen, indem sie bei der Erkundung und Nutzung ihrer Ressourcen unterstützt werden. Empowerment ist hier das zentrale Stichwort, und das Spektrum, das damit verbunden ist, ist weit. Es reicht von der Lebenskompe-

## Zur Person

\*Prof. Dr. Petra Kolip ist Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld (Deutschland). Sie hat vielfältige Bezüge zur Schweiz – durch langjährige Lehraufträge oder die Mitwirkung im wissenschaftlichen Beirat der Institution nach Artikel 19 des Schweizerischen Krankenversicherungsgesetzes.

# besser nutzen lernen



**Petra Kolips persönlicher Kraftort ist die Küche:** Hier haben es ihr Linsengerichte besonders angetan. Ihre Lieblingsgerichte präsentiert sie im Kochbuch «Linsenlust. 45 Rezepte aus aller Welt» (Cadmos Verlag) und auf [www.linsenvergnuegen.de](http://www.linsenvergnuegen.de).

tenz- und Selbstwertförderung im Jugendalter bis zur Förderung von Kreativität und der Hilfe beim Knüpfen sozialer Netzwerke nach Lebenskrisen im mittleren und höheren Erwachsenenalter.

Besonderes Augenmerk liegt auf sozial benachteiligten Gruppen, da sie häufig über geringere Ressourcen verfügen. Zum anderen ist es aber auch Aufgabe, gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen zu schaffen. Gesundheit wird im Alltag hergestellt, da wo Menschen «spielen, lernen, arbeiten und lieben», wie es in der Ottawa Charta heisst.

## Gesundheitsförderung als Gemeinschaftsaufgabe

Gesunde Rahmenbedingungen schaffen heisst, Menschen nicht nur zu ermutigen, sich zu bewegen, sondern Wege zu bauen, Tanzgelegenheiten zu schaffen sowie Trottoirkanten abzusenken und Sitzbänke aufzustellen, dass ein Spaziergang auch für diejenigen möglich ist, die einen Rollator nutzen oder häufiger Pausen machen müssen. Gesunde Rahmenbedingungen schaffen heisst auch, nicht nur Ernährungsregeln zu veröffentlichen, sondern auch genussreiches und gesundes Essen in Gemeinschaft zu ermöglichen – um nur für zwei Bereiche Beispiele zu nennen.

Gesundheitsförderung ist damit eine Gemeinschaftsaufgabe vieler Akteure, des Gesundheitswesens ebenso wie der Architektur, der Sozialpolitik ebenso wie der Umweltpolitik. Gesundheitsförderung lebt von Empowerment und Partizipation: Wenn viele teilhaben und ihr Umfeld so gestalten, dass es das Wohlbefinden fördert, ist für alle ein Gewinn an Lebensqualität zu erwarten.

**Zum Weiterlesen:** Die Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung: ■ <http://goo.gl/STBRyG> ■ <http://goo.gl/k3G8gD>  
(Stichworte zur Gesundheitsförderung)

**Zur historischen Einbettung:** Ruckstuhl, B. (2011).  
Gesundheitsförderung: Entwicklungsgeschichte einer neuen Public-Health-Perspektive. Weinheim: Juventa