

Gastautor: Niklas Bub

# Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

7. Oktober 2019

**Warum bleiben wir gesund? Diese Frage stellen Ärzte kaum. Dabei steckt darin der Schlüssel zum besseren Heilen.**

*Nervös warte ich im Vorzimmer des Schmerzarztes auf meine Diagnose. Um mich herum sitzen ausschließlich Senioren, aus deren Unterarmen Infusionsschläuche ragen. Als mich die Arzthelferin ruft, folge ich ihr angespannt ins Sprechzimmer des Arztes. »Sie haben eine Post-Zoster-Neuralgie«, erklärt mir der Schmerzspezialist mit erschöpftem Blick. »10–20% aller Patienten entwickeln diese Komplikation nach einer durchgestandenen Gürtelrose.«<sup>1</sup> Außer Schmerzmedikamenten gibt es leider nicht viele Therapieoptionen, aber wir werden versuchen, Sie davor zu bewahren, dass die Schmerzen für immer bestehen bleiben ...«. Der Arzt spricht weiter von Infusionen und Schmerzmedikamenten, mit denen ich behandelt werden soll, doch ich höre nur noch mit halbem Ohr zu. In meinem Kopf spult sich der letzte Satz des Arztes wieder und wieder ab: »... dass die Schmerzen für immer bestehen bleiben«. Für immer?! Wie soll ich mit diesem Gedanken im Kopf wieder gesund werden?*

Hätte ich damals in der Praxis von Theodor Dierk Petzold gesessen, wäre ich vermutlich mit einem hoffnungsvolleren Gefühl nach Hause gegangen. Petzold ist Arzt, Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover, Leiter des Zentrums für Salutogenese und Entwickler der Salutogenen Kommunikation. Im Gegensatz zur

allgemein verbreiteten pathogenetisch <sup>#2</sup> orientierten Medizin, die sich mit der Entstehung von Krankheit beschäftigt, fragt die Salutogenese: Wie entsteht Gesundheit?

»In Salutogener Kommunikation geschulte Ärzte probieren erst einmal, ein positives Ziel zu finden, auf das gemeinsam mit dem Patienten hingearbeitet werden kann«, erklärt Petzold. Zum Beispiel: »Was würden Sie tun, wenn die Schmerzen aufhören?« Mit diesem positiven Ziel vor Augen suchen Arzt und Patient nach individuellen Ressourcen, die ihn diesem Ziel näherbringen. Vielleicht hat der Patient bereits Erfahrung mit Entspannungsübungen wie Meditation und Atemtechniken gemacht oder er kennt schon schmerzstillende Techniken, die ihm helfen. Jeder Mensch kann auf andere Ressourcen zurückgreifen, und nur, weil es keine standardisierte Therapie für eine Erkrankung gibt, heißt das noch lange nicht, dass Arzt und Patient nichts tun können.

In meinem Medizinstudium habe ich gelernt, wie Krankheiten entstehen und wie man sie bekämpfen kann. Die Frage, was Menschen gesund hält, spielt in der Medizin dagegen kaum eine Rolle. Warum liegt der Fokus so sehr auf den Symptomen – und nicht auf der Frage, wie Menschen am besten gesund bleiben?

## **75–90% aller Hausarztbesuche sind stressbedingt**

Ein wichtige Rolle spielt das Geld: Weniger als 2% der gesamten Gesundheitsausgaben fließen in gesundheitsfördernde Maßnahmen. <sup>#1</sup> Angesichts chronischer Erkrankungen wie Krebs, Depressionen und chronischen Schmerzen, von denen in Deutschland mehr als 40% der Erwachsenen betroffen sind <sup>#2</sup> und die sich nicht so einfach »reparieren« lassen, könnte sich ein Perspektivenwechsel lohnen.

»Warum bleiben Menschen gesund? Wie gelingt es ihnen, sich von Krankheit zu erholen? Wie wird ein Mensch mehr gesund und weniger

*Gastautor: Niklas Bub*

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

krank?« <sup>#3</sup> Diese Fragen stellte der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky bereits in den 80er-Jahren und entwickelte als Antwort darauf sein Modell der Salutogenese. <sup>#4</sup>

*»Die Menschen schwimmen in einem Fluss voller Gefahren, Strudeln, Biegungen und Stromschnellen. Der Arzt könne mit seiner pathogenetisch orientierten Medizin versuchen, den Ertrinkenden aus dem Strom zu reißen. In der Salutogenese geht es aber um mehr: Es gilt, den Menschen zu einem guten Schwimmer zu machen.« – Aaron Antonovsky*

Laut Antonovsky will die salutogenetisch orientierte Therapie nicht nur »kranke Anteile des Menschen lindern, sondern zusätzlich gesunde Anteile stärken«. Anstatt Symptome nur oberflächlich zu bekämpfen, gilt es, Widerstandsressourcen des Patienten – wie Hobbys, Stressbewältigungsstrategien oder soziale Unterstützung – zu finden und zu fördern. Unterstützt wird Antonovskys Theorie heute von der Hirnforschung.

»Wir besitzen unter anderem 2 neuro-motivationale Systeme«, erklärt Theodor Dierk Petzold. »Das eine springt an, wenn wir eine Bedrohung wahrnehmen. Das ist unser Vermeidungs- und Abwendungssystem, das eng mit dem Angstzentrum verbunden ist.« Dieses Abwendungssystem erzeugt Stress. In seiner kurzfristigen Form ist Stress eine ganz natürliche Reaktion des Körpers. Er treibt uns zu höherer Leistung und ermöglicht uns in bedrohlichen Situationen – zum Beispiel bei einem Verkehrsunfall – das Überleben. Das Abwendungssystem wird uns dann zum Verhängnis, wenn es auf Dauerbetrieb läuft, und aus akutem Stress chronischer Stress wird. <sup>#3</sup>

»Das andere neuro-motivationale System ist das Annäherungssystem. Das springt an, wenn wir etwas als attraktiv oder aufbauend bewerten«, erklärt Petzold. »Es ist eng mit dem dopaminergen System <sup>#4</sup> verbunden, also dem inneren Belohnungssystem. Allein wenn wir an ein positives Ziel denken, belohnt uns unser Gehirn schon mit dem Gefühl von Lust und Spaß. In einem solchen Modus kann Heilung leichter stattfinden.«

Gastautor: Niklas Bub

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

Beide Systeme sind wichtig. Aber in unserem durchgetakteten Alltag, in dem jeder ständig erreichbar sein muss und Erholung oft zu kurz kommt, gewinnt unser Abwendungssystem immer häufiger die Oberhand. Das ist schlecht für unsere Gesundheit. Immerhin besuchen 75–90% aller Patienten ihren Hausarzt aufgrund stressbedingter Beschwerden. #5 Für diese Patienten ist es besonders wichtig, aus dem mentalen Abwendungssystem auszubrechen. Eine reine Beschäftigung mit den Krankheitssymptomen und möglichen Komplikationen befeuert die Stressreaktion aber nur noch mehr.

Das ging auch mir so. Das ständige Grübeln #6 über meine unausweichlichen Schmerzen ließ mich kaum schlafen und meine Stimmung verdüsterte sich von Tag zu Tag. Ich musste etwas ändern. Aber wo sollte ich anfangen? Ich las Biografien von Nelson Mandela und Mahatma Gandhi, und fragte mich: Wie schaffen es Menschen trotz widrigster Lebensumstände (psychisch) gesund zu bleiben?

## **Was hält einen Menschen trotz widriger Lebensumstände gesund? Die Antwort: Resilienz**

Diese Frage interessierten auch die US-amerikanische Forscherin Emmy Werner und ihr Team aus Kinderärzten und Psychologen. In den 50er-Jahren begannen sie eine Langzeitstudie #7 mit rund 700 Kindern, die auf der hawaiianischen Insel Kauai lebten. Etwa 200 dieser Kinder hatten denkbar schlechte Ausgangsbedingungen für eine gesunde Entwicklung: Ihre Familien waren arm, zerrüttet und von Alkoholabhängigkeit und psychischen Krankheiten betroffen.

Umso erstaunlicher waren die Ergebnisse der Langzeitstudie, die Werner nach 32 Jahren der Beobachtung veröffentlichte: 1/3 der 200 Risikokinder entwickelten sich trotz aller Schwierigkeiten zu kompetenten Erwachsenen mit sicheren Jobs und stabilen Beziehungen, während die anderen 2/3 oft straffällig wurden und zum Teil selbst psychische

*Gastautor: Niklas Bub*

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

Krankheiten entwickelten. Was war das Geheimnis der gesunden Kinder?

Das Forscherteam kam zu dem Schluss, dass vor allem eines entscheidend war: Die gesunden Kinder hatten trotz widriger Lebensumstände immerhin eine Bezugsperson, der sie vollständig vertrauen und auf die sie sich verlassen konnten. Sei es die Großmutter, ein Geschwisterkind oder die Lehrerin. Die psychische Widerstandsfähigkeit dieser Kinder bezeichnete Emmy Werner später als *Resilienz*. <sup>#5</sup>

»Die Resilienzforschung ist Teil der Salutogeneseforschung«, erklärt Theodor Dierk Petzold. »Während die Salutogenese erforscht, wie sich Menschen überhaupt gesund entwickeln können, fragt die Resilienzforschung explizit: Was hält einen Menschen *trotz* widriger Lebensumstände gesund?« Diese Einschränkung macht es Forschern wesentlich leichter, Resilienz wissenschaftlich zu untersuchen. Und obwohl die Forschung noch jung ist, scheint eines bereits festzustehen: Resilienz ist nicht angeboren, sondern erlernbar. <sup>#9</sup>

Denn dabei handelt es sich nicht um eine statische Charaktereigenschaft, sondern um einen dynamischen Prozess, bei dem es vor allem auf unsere eigene Wahrnehmung ankommt: Erleben wir ein Ereignis als traumatisch oder betrachten wir es als Möglichkeit, um über uns selbst hinauszuwachsen?

## 5 Resilienzmechanismen, um unsere Wahrnehmung zu verändern

Der berühmte österreichische Arzt und Psychotherapeut Viktor Frankl, der den Holocaust als Häftling im Konzentrationslager überlebte, schrieb in seinem Buch »Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn«: <sup>#10</sup>

*»Wenn wir nicht länger in der Lage sind, eine Situation zu ändern, sind wir gefordert, uns selbst zu ändern.«*

Gastautor: Niklas Bub

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen  
[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

Die folgende Liste zeigt 5 Mechanismen, die unsere Resilienz schulen können:

- > **Selbstverantwortung übernehmen:** Nur wenn ich die volle Verantwortung für meine Situation übernehme, gewinne ich die Kontrolle und die Freiheit zurück, meinen Umgang mit der Situation zu ändern. Solange ich mich meiner Krankheit ausgeliefert fühle, kann ich nicht selbstwirksam <sup>6</sup> werden. Das heißt: Ich muss zu der Überzeugung gelangen, etwas an meiner Situation verändern zu können – und sei es auch nur den Umgang damit. <sup>11</sup>

Meine Schmerzerkrankung stürzte mich in einen Teufelskreis. Der durch die Angst vor dem Schmerz entstehende Stress erzeugte noch mehr Schmerzen, welche wiederum meinen Stress erhöhten. Diesen Teufelskreis mental zu durchbrechen – wobei mir Meditieren <sup>12</sup> und die »STOPP-Technik« <sup>7</sup> half – verringerte sowohl meinen Stress als auch meine Schmerzen und zeigte mir: Ich habe eine gewisse Kontrolle über meine Krankheit; ich bin nicht ihr bloßes Opfer.

- > **Eigene Stressmuster identifizieren:** Viele Verhaltensmuster rühren noch aus unserer Kindheit her. Verhaltensweisen, die uns früher einmal geholfen haben, laufen auch heute noch unterbewusst ab – sind für aktuelle Situationen aber oft nicht mehr passend und hilfreich. Wenn wir uns diese Muster aber bewusst machen, können wir unsere Wahrnehmung verändern.

Meine Angewohnheit, vom Schlimmstmöglichen auszugehen, erzeugte die Angst in mir, mein Leben lang chronische Schmerzen erleiden zu müssen. Dabei war es statistisch gesehen viel wahrscheinlicher, dass die Schmerzen nach ein paar Monaten wieder aufhörten. Nach und nach lernte ich, meine Angst als das anzuerkennen, was sie wirklich war: ein unterbewusstes Verhaltensmuster, das ich überwinden konnte.

*Gastautor: Niklas Bub*

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

- > **Die Situation akzeptieren:** Schon die antiken Philosophen wussten, dass manche Dinge einfach außerhalb unserer Kontrolle liegen. Uns bleibt jedoch immer die Wahl, eine Situation als schreckliche Ungerechtigkeit oder als Herausforderung und Chance wahrzunehmen – und vielleicht sogar einen Sinn darin zu finden. *>>Krankheit ist ein Hindernis des Körpers, aber nicht des Willens.<< – Epiktet, antiker Philosoph #13*

Als ich begann, meine Schmerzen zu akzeptieren, hörten sie auf, unerträglich zu sein. Zum ersten Mal betrachtete ich meine Schmerzen als Chance und als Anstoß, mein bisheriges Leben zu überdenken und neue Prioritäten zu setzen. Ich plante eine Weltreise, fing an zu meditieren, und lernte langsam, wieder auf meinen Körper zu hören. #14 Die Schmerzen lehrten mich, was wirklich wichtig ist, und so begann ich, an ihnen zu wachsen. Durch meine Erkrankung habe ich gelernt, besser mit Stress und Ängsten umzugehen, und bin heute ein viel gelassenerer Mensch als zuvor.

- > **Optimistisch sein:** Wer in der Lage ist, auch in Krisensituationen auf ein positives Ziel hinzusteuern, bricht aus dem Vermeidungssystem aus und begibt sich in das Annäherungssystem unseres Gehirns. Optimismus beginnt damit, die kleinen Dinge im Leben wertzuschätzen, und manifestiert sich in einem größeren anzustrebenden Ziel.

Für mich lautete dieser Wunschzustand: *>>Ich will gesund genug sein, um reisen zu können.<< Ein Tagebuch, in dem ich jeden Tag 3 Dinge aufschrieb, für die ich dankbar war, und 3 weitere, die mich diesem Ziel näherbrachten, half mir dabei, positiv in die Zukunft zu blicken. >>Viele Krebspatienten berichten, dass sie nach Chemotherapie und Operationen ihr Leben sehr positiv umgestellt haben. Sie haben es geschafft, aus ihrer Erkrankung Wesentliches zu lernen, zum Beispiel, dass sie sich jetzt viel mehr über >die kleinen Dinge im Leben< freuen.<< – Theodor Dierk Petzold*

Gastautor: Niklas Bub

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

- > **Eigene Ressourcen wahrnehmen:** Im Vergleich zur klassischen »Fehlerfahndung« im Gesundheitswesen ist eine salutogenetische Beratung immer eine »Schatzsuche« nach geeigneten Ressourcen, die dem Patienten zur Verfügung stehen. #15

Dabei sind eigene Ressourcen wie Entspannungstechniken, erlernte Copingstrategien \*8 oder Spiritualität genauso wichtig wie gute Beziehungen zu Freunden und Familie. Studien zufolge hat fehlende soziale Unterstützung ebenso schlimme gesundheitliche Auswirkungen wie Rauchen oder Übergewicht. #16

Vor Infektionen und Krisen ist niemand gefeit. Aber Gesundheit ist mehr, als »nicht krank zu sein«. Resiliente Menschen schaffen es durch eine Veränderung ihrer Wahrnehmung und ihres Verhaltens, ihre Gesundheit langfristig zu erhalten und potenzielle Krankmacher erfolgreich abzuwehren.

In Krisen etwas Positives zu sehen bedeutet aber noch lange nicht, sie als den Normalzustand anzuerkennen und Katastrophen zu glorifizieren.

## Resilienz ist kein Allheilmittel gegen strukturelle Probleme

Resilienz kann uns widerstandsfähiger und gesünder machen, ist aber keinesfalls ein Allheilmittel gegen strukturelle Probleme. »Die Sprache der Resilienz bereitet uns auf den Krieg vor«, #17 meint der britische Politik- und Sozialwissenschaftler Mark Neocleous. Wir machen uns seiner Meinung nach damit »fit für die Katastrophe«. Dabei sollten wir doch eigentlich nach Wegen suchen, Katastrophen zu verhindern. Für Neocleous ist die heutige Resilienzbegeisterung Ausdruck einer neoliberalen \*9 Weltsicht, die den Status quo als unveränderbar ansieht und die Verantwortung auf das Individuum abschiebt. Frei nach dem Motto: »Dein Job stresst dich? Dann bist du wohl nicht resilient genug!«

*Gastautor: Niklas Bub*

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

Vor diesem Hintergrund muss gesagt werden: Resilienz ist nur ein Mosaikstein im großen Bild der Gesundheitsforschung. »Die Begriffe ›Salutogenese‹ und ›Resilienz‹ werden häufig in ihrer Bedeutung miteinander vermischt«, erläutert Petzold. »Salutogenese schließt Resilienz mit ein, geht aber noch darüber hinaus. Bei der Salutogenese geht es zum Beispiel nicht nur darum, welche Fähigkeiten Mitarbeitende eines Betriebs lernen müssen, um den Stress dort besser auszuhalten, sondern sie fragt weitergehend: Wie können die Arbeitsbedingungen so gestaltet werden, dass die Mitarbeitenden sich möglichst gesund entwickeln?«

## **Menschen verändern ist gut, Strukturen verändern ist besser**

Die Tatsache, dass mehr als jeder dritte Erwachsene an einer chronischen Erkrankung leidet, <sup>#18</sup> verlangt ein Umdenken auf struktureller Ebene. Die Konzepte der Resilienz und Salutogenese können Ärzten dabei helfen, den hilfesuchenden Patienten nicht nur als Ansammlung von Krankheitssymptomen zu betrachten, sondern den Menschen als Individuum in den Mittelpunkt der Behandlung zu rücken.

Die beste Gesundheitsversorgung ist nämlich die, in der Menschen gar nicht erst (chronisch) krank werden. Dafür braucht es aber ein System, in dem Hausärzte mehr als nur die momentan durchschnittlichen 8 Minuten Zeit für einen Patienten zur Verfügung haben. <sup>#19</sup> Ein System, das die bereits Erkrankten mit Weitsicht behandelt und die Gesunden weiterhin fit hält. <sup>#20</sup>

*Letztendlich hatte ich das Glück, von einer salutogenetisch orientierten Ärztin behandelt zu werden. Ein Jahr nach meiner Gürtelrose konnte ich alle Medikamente absetzen und empfinde jetzt nur noch Schmerzen, wenn ich wirklich unter Stress stehe. Mittlerweile sehe ich die Schmerzen sogar in einem positiven Licht – und betrachte sie als Frühwarnsystem meines Körpers, der mir zu verstehen gibt, schleunigst einen Gang runterzuschalten.*

Gastautor: Niklas Bub

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Gürtelrose ist eine Viruserkrankung, die als schmerzhafter Hautausschlag auf einer Körperseite auftritt. Die heftigen Schmerzen sind dumpf, ziehend und manchmal brennend, sie schwanken in ihrer Intensität im Tagesverlauf. Die verantwortlichen Viren schlummern meist schon seit der Kindheit im Körper, denn sie verursachen bei der Primärinfektion zunächst die überwiegend bei Kindern auftretenden Windpocken. Ist die Immunabwehr des Körpers geschwächt, zum Beispiel durch chronischen Stress, kann die Erkrankung wieder ausbrechen, dann aber in Form einer Gürtelrose. Bei 10–20% der Patienten bleiben die Schmerzen auch nach Abheilen der Infektion bestehen. Diese Komplikation bezeichnet man als »Post-Zoster-Neuralgie«. Manche Patienten mit »Post-Zoster-Neuralgie« behalten diese Schmerzen ihr Leben lang.
- \*2 Die Pathogenese beschreibt die Entstehung einer physischen oder psychischen Erkrankung oder den Verlauf eines krankhaften Prozesses bis hin zu einer Erkrankung.
- \*3 Akuter Stress ist in seiner kurzfristigen Form eine ganz natürliche Reaktion des Körpers. Häufig wird er in Eustress und Distress unterteilt: Eustress, auch positiver Stress, treibt den Körper zu höherer Leistung; Distress, oder negativer Stress, ist meist ein Signal von Überlastung, der das Gegenteil bewirkt. Im Vergleich zu akutem Stress ist chronischer Stress dauerhaft. Er entsteht, wenn die Belastung so lange andauert, dass es keine Erholungsphasen mehr gibt. Dann befindet sich der Körper im »Dauer-Alarmzustand«.
- \*4 Dopamin ist ein Neurotransmitter, der viele Funktionen im Gehirn übernimmt. [Besonders wichtig ist Dopamin im Belohnungszentrum, wo sein Spiegel messbar ansteigt, wenn wir eine Belohnung erwarten.](#)

Gastautor: Niklas Bub

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

- \*5 Der Begriff »Resilienz« beschreibt ursprünglich die physikalische Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Im psychologischen Kontext meint »Resilienz« die psychische Widerstandsfähigkeit, auch schwere Krisen bewältigen und gesund überstehen zu können.
- \*6 Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Geprägt wurde der Begriff vom amerikanischen Psychologen Albert Bandura.
- \*7 Bei der »STOPP-Technik« stellt man sich jedes Mal, wenn grüblerische Gedanken aufkommen, ein großes, rotes Stoppschild vor und sagt laut in seinem Kopf »STOPP«, um die aufkommenden Gedanken zu unterbrechen. Danach ist es wichtig, sich sofort einem anderen, schöneren Gedanken zuzuwenden, zum Beispiel der Frage »Wofür bin ich gerade dankbar?«. Die Technik kommt aus der kognitiven Verhaltenstherapie.
- \*8 Copingstrategien bezeichnen die Art des Umgangs mit einer Situation, die als schwierig empfunden wird.
- \*9 Ursprünglich entwickelte sich der Neoliberalismus im 19. Jahrhundert als Antwort auf negative Erfahrungen mit dem »ungezügelter« Liberalismus. Zur Sicherung einer gerechten Wirtschaft sah der frühere Neoliberalismus staatliche Eingriffe als notwendig an. Über die Jahre hinweg hat sich aber seine Bedeutung geradezu umgekehrt: Im Sinne von »Marktfundamentalismus« wird er heute als Gegensatz zur sozialen Marktwirtschaft verwendet. So bezeichnet man als »neoliberal« heute den Glauben, dass ein unkontrollierter, freier Markt im Interesse des Allgemeinwohls sei. Wobei gleichzeitig die Kritik mitschwingt, dass dieses Prinzip die soziale Ungleichheit verstärke – also Reiche reicher und Arme ärmer mache.

*Gastautor: Niklas Bub*

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen

[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

# Quellen und weiterführende Links

- #1 Statistisches Bundesamt (2019)  
 <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Gesundheitsausgaben/Tabellen/leistungsarten.html>
  
- #2 Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland« (2012, PDF)  
 [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/chronisches\\_kranksein.pdf?\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/chronisches_kranksein.pdf?_blob=publicationFile)
  
- #3 Aaron Antonovskys Modell der Salutogenese (2001, PDF)  
 [http://kurse.fh-regensburg.de/kurs\\_20/kursdateien/L/SalutogeneseBZgA.pdf](http://kurse.fh-regensburg.de/kurs_20/kursdateien/L/SalutogeneseBZgA.pdf)
  
- #4 Studie zur Verbindung von Antonovskys Kohärenzgefühl und Gesundheit  
 (englisch, 2006, Paywall)  
<https://jech.bmj.com/content/60/5/376.short>
  
- #5 Diese Meta-Studie untersucht die Zusammenhänge von Stress und Krankheit (englisch, 2008)  
 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3341916/>
  
- #6 Katharina Ehmann erklärt, warum Grübeln keine Probleme löst  
 <https://perspective-daily.de/article/729>

*Gastautor: Niklas Bub*

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen  
[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

- #7** Risiko, Resilienz und Genesung – Perspektiven der Kauai-Langzeitstudie  
 (englisch, 1993, Paywall)  
<https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/risk-resilience-and-recovery-perspectives-from-the-kauai-longitudinal-study/DC3C3F10587A1A7D04C0310270717B3E>
- #8** Aus dem Buch »Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life« von Martin Seligman  
 <https://www.buch7.de/produkt/learned-optimism-how-to-change-your-mind-and-your-life-martin-e-p-seligma/104196642?ean=9781400078394>
- #9** Die Erkenntnisse der Resilienzforschung (2009)  
 <https://link.springer.com/article/10.1007/s00729-009-0285-2>
- #10** Das Buch von Viktor Frankl bei buch7  
- <https://www.buch7.de/produkt/der-mensch-vor-der-frage-nach-dem-sinn-viktor-e-frankl/10194129?ean=9783492202893>
- #11** Der Effekt von Selbstwirksamkeit auf gesundes Verhalten (2016, Paywall)  
- <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fhea0000387>
- #12** »Macht uns Meditation zu Egoisten?« Darüber diskutieren Katharina Wiegmann und Stefan Boes  
 <https://perspective-daily.de/article/826>
- #13** Epiktets »Handbüchlein der stoischen Moral« (englisch, PDF)  
 <https://www.susannealbers.de/literatur/EpiktetstoischeMoral.pdf>
- #14** Hier erzähle ich, wie ich mein Körpergefühl wiedergefunden habe  
 <https://perspective-daily.de/article/576/>
- #15** »Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung« – Das Buch von Eckhard Schiffer  
- <https://www.buch7.de/produkt/wie-gesundheit-entsteht-eckhard-schiffer/1021234771?ean=9783407859792>

Gastautor: Niklas Bub

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen  
[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)

- #16** Soziale Beziehungen und Sterblichkeitsrisiko (englisch, 2010)  
 <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>
- #17** Mark Neocleous ruft zum Widerstand gegen die Resilienzbegeisterung auf  
(englisch, 2015)  
 <https://www.medico.de/en/resisting-resilience-16103>
- #18** Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland« (2012, PDF)  
 [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/chronisches\\_kranksein.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/chronisches_kranksein.pdf?__blob=publicationFile)
- #19** Weltweite Erhebung zur Behandlungszeit von Hausärzten (englisch, 2017)  
 <https://bmjopen.bmj.com/content/7/10/e017902>
- #20** Chris Vielhaus schreibt hier über das Kinzigtal, wo ein solches  
 Gesundheitssystem längst keine Utopie mehr ist  
<https://perspective-daily.de/article/700>

*Gastautor: Niklas Bub*

Mit dieser Eigenschaft kannst du Krankheiten trotzen  
[perspective-daily.de/article/974/epVMT77M](https://perspective-daily.de/article/974/epVMT77M)