

## **Was ist Gesundheit?**

Die offizielle Definition kommt von der WHO und stammt aus dem Jahre 1946: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Das hört sich nicht gut an. Würden Sie in einen Film gehen der so angekündigt ist?

Vom fehlenden Fun-Factor einmal abgesehen, beruht die Definition auf falschen Kategorien. So verursacht gerade bei Menschen in den Industrieländern das Fehlen von Hunger unmittelbar Krankheiten. Menschen sind optimiert, um unter leichten Mangelbedingungen zu leben.

Hunger aus Armut stellt das Fehlen von körperlichem, geistigem und körperlichem Wohlergehen schlechthin da. Hunger aus Verzicht - nicht aus Armut(!) - kann mit der WHO-Definition nicht einmal eingeordnet werden.

„Gutes Leben“ meint eine Balance zwischen kreativem Wagnis und der Zuversicht des eigenen Überlebens. Gesundheit ist prinzipiell ein labiler Zustand. Die WHO-Definition erfasst Gesundheit fälschlicher Weise als eine Art anzuhäufenden Besitzes. Zudem kennt sie keine seelischen Befindlichkeiten.

Hunger, körperliches Unvermögen, Zweifel, Angst und Traurigkeit sind keinesfalls zwangsläufig mit fehlender Gesundheit gleichzusetzen. Gesundheit ist vielmehr ein Zustand des Wohlergehens in dem körperliche, seelische, geistig und soziale Abweichungen von der Norm nicht als krank empfunden werden.

Hausarzt Stefan Streit  
Köln-Mülheim, 17.11.2015