

# GESUNDHEIT AKTIV

DAS MAGAZIN

#07 | FRÜHJAHR 2017



SCHWERPUNKT

**DEMOKRATIE IM  
GESUNDHEITSWESEN**



**PARACELUS KRANKENHAUS**  
*Klinik für Innere Medizin*

Bei uns sind Sie richtig!

## Ihre Klinik für ganzheitliche Medizin

Das Paracelsus-Krankenhaus ist eine moderne Klinik für ganzheitliche Medizin. Unser integratives Therapiekonzept verknüpft eine leitliniengerechte Schulmedizin mit den ganzheitlichen Therapieverfahren moderner Anthroposophischer Medizin. Uns geht es darum, nicht nur die Krankheit im Menschen, sondern vor allem den Menschen in der Krankheit zu sehen.

Unsere Schwerpunkte:

- Gastroenterologie (Magen-/Darm-Krankheiten, Leber- und Galleleiden)
- Onkologie (Krebserkrankungen)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzschwäche)
- Chronische Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes u.a.

Für Patienten aller Kassen!

*Paracelsus-Krankenhaus Unterlengenhardt e. V., Klinik für Innere Medizin  
Burghaldenweg 60, 75378 Bad Liebenzell, Telefon (07052) 9250  
www.paracelsus-krankenhaus.de*



**Centro de Terapia Antroposofica**

## Das Therapie- Kultur- und Urlaubszentrum auf der sonnigen Vulkaninsel LANZAROTE

### Belebende Klarheit atlantischen Lichts,

Erdkräfte des vulkanischen Untergrundes regen Lebenskräfte an, stärken Gesundungsprozesse.

Menschliche Begegnung, Teilhabe an kulturellen Veranstaltungen wärmen die Seele.

Ferien für alle, und ein reichhaltiges therapeutisches Angebot für Menschen mit gesundheitlichen Problemen:

## Das Centro

Nähere Informationen zu unserem Therapie- und Kurangebot finden Sie auf unserer Website:  
[www.centro-lanzarote.de](http://www.centro-lanzarote.de)  
Telefon: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844  
Email: [info@centro-lanzarote.de](mailto:info@centro-lanzarote.de)



# GESUNDHEIT AKTIV

BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

## IMPRESSUM

### GESUNDHEIT AKTIV – DAS MAGAZIN

herausgegeben von

GESUNDHEIT AKTIV e. V. – Anthroposophische Heilkunst

Gneisenaustraße 42, 10961 Berlin

Telefon 030.695 68 72-0

Mail: [verein@gesundheitsaktiv.de](mailto:verein@gesundheitsaktiv.de)

[www.gesundheitsaktiv.de](http://www.gesundheitsaktiv.de)

V.i.S.d.P.: Dr. Stefan Schmidt-Troschke, Geschäftsführender  
Vorstand GESUNDHEIT AKTIV e. V., Berlin

### REDAKTION

Annette Bopp (Chefredaktion, alle Texte soweit nicht anders angegeben), freie Journalistin für Kultur und Medizin, Hamburg, [www.annettebopp.de](http://www.annettebopp.de)

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe: Stefan Schmidt-Troschke (Seite 8-12), Angela Smith (Seite 20-27), Ina Sessgö (Seite 31-37), Sabine Phumdorkmai (Seite 40/41); Maja Thiesen (Seite 44), Heidrun Loewer (Seite 45).  
Quelle Chaplin-Zitat, Seite 42: [http://www.wolfgangzeitler.de/html/body\\_charlie\\_chaplin.html](http://www.wolfgangzeitler.de/html/body_charlie_chaplin.html)

### ART DIREKTION UND GESTALTUNG

Sarah Hruschka, Carsten Strübbe

Hilbig | Strübbe Partner

Büro für Design und Kommunikation

[www.hilbig-struebbe-partner.de](http://www.hilbig-struebbe-partner.de)

### ILLUSTRATIONEN

Renate Alf (Seite 10)

### FOTOS

Titel: fotolia 78773523 - Menschenmengen-Miniatur © TIMDAVIDCOLLECTION | Seite 6: Weigand / photocase.de  
Seite 13: Katharina Fischer / photocase.de | Seite 15: mathias the dread / photocase.de | Seite 18: birdys / photocase.de | Seite 20/21: 54459462 - Aerial View of Clouds & Land © eldadcarin | Seite 27: Mehr Demokratie e. V. | Seite 30: Carsten Strübbe | Seite 31: <http://www.istockphoto.com> stock\_colors | Seite 32: Carsten Strübbe | Seite 37: Michael Fuchs, Remseck | Seite 38: Carsten Strübbe | Seite 43: complize / photocase.de

Alle Beiträge und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

### ANZEIGEN

Sabine Phumdorkmai, Angela Smith. Bitte fordern Sie unsere Mediadaten an. [magazin@gesundheitsaktiv.de](mailto:magazin@gesundheitsaktiv.de)

### BANKVERBINDUNG

GLS Gemeinschaftsbank eG

IBAN DE34 4306 0967 0017 2179 00, BIC GENODEM1GLS

### DRUCK

DBM Druckhaus Berlin-Mitte GmbH

ClimatePartner   
klimaneutral

Druck | ID 53160-1703-1003





»Demokratie will eingeübt werden. Mit jeder Erfahrung, die Menschen mit dem Gewicht ihrer eigenen Stimme machen, wird sich das Wort Bürger würdevoller anhören, weniger nach Spießbürger, Zaungast oder Bittsteller, mehr nach Verantwortung.«

Ralf-Uwe Beck, Bundesvorstandssprecher „Mehr Demokratie e. V.“

Liebe Leserinnen und Leser!

Diese Frühjahrsausgabe fördert Ihre Gesundheit! Auch dann, wenn Sie nicht unserer Meinung sind. Denn wenn wir es schaffen, trotzdem im Gespräch zu bleiben, dann ist Gesundheit nah und Demokratie nicht fern. Erst einmal hat das etwas damit zu tun, ob wir tun und sagen können, was wir aus unserem Inneren heraus wirklich wollen. Dann geht es darum, dies alles in Resonanz zu bringen und einen Widerhall zu erleben. Wie eine Art demokratische und gesundheitsfördernde Musik daraus wird, erfahren Sie in diesem Heft.

Zunächst aber: Wie ist das eigentlich mit der Demokratie im Gesundheitswesen? Können wir da gestalten? Bekommen wir Antwort, wenn wir uns einmischen, dort, wo es um unser „Wohl und Wehe“ geht? Die meisten von uns sind krankenversichert. Um die 3000 Euro werden jeder und jedem von uns jährlich abgezogen, um ein System zu ernähren, auf das wir so gut wie keinen Einfluss haben. Vor einigen Tagen erhielt ich eine Aufforderung zur Beteiligung an den Sozialwahlen. Über die Wahl von Kandidaten sollte ich mich an der Mitgestaltung der Renten und der Krankenkassen beteiligen. Was hinter diesen Listen steckt, ist unklar. Ein Wahlkampf findet praktisch nicht statt. Die Kandidaten werden in der Regel von Gewerkschaften oder Krankenkassen aufgestellt. Zunftartige Strukturen und Interessenverbände dominieren weitgehend das Geschehen. Im Gemeinsamen Bundesausschuss entscheiden sie für oder gegen Leistungen, die sie für „ausreichend“ halten (im Sinne des Sozialgesetzbuches V). Dieses Defizit an Demokratie ist nur ein Beispiel von vielen. Der Einfluss und vor allem das Mitgestalten durch den Bürger muss im Gesundheitswesen erst errungen und dann gelernt werden.

Zeit also, neu zu denken. Wir machen hier einen Anfang. Prof. Dr. Ferdinand Gerlach, Sprecher des Sachverständigenrates im Gesundheitswesen, bestärkte uns in unserer Analyse: Nur mit mehr Regionalität und mit mehr Einflussnahme durch die Betroffenen wird sich etwas neu bewegen lassen in unserem System (siehe Seite 32). Wie so etwas regional in Hamburg geht, darüber berichtet Helmut Hildebrandt, der Gründer des „gesunden Kinzigtals“ (siehe Seite 14). Gerald Häfner schließlich (siehe Seite 38) macht uns Mut: jeder Einzelne kann den Unterschied machen!

Wir wünschen uns, dass dieses Heft dazu beiträgt, das Verzagen zu überwinden, damit wir alle gemeinsam für mehr Demokratie sorgen. In diesem Sinne

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stefan Schmidt-Troschke'.

Stefan Schmidt-Troschke

*»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.«*

PRÄAMBEL DER OTTAWA-CHARTA ZUR  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG VON 1986



## **8 GESUNDHEIT BRAUCHT SELBSTBESTIMMUNG**

Der oben stehende zentrale Satz der Ottawa-Charta von 1986 hat es in sich. Damals waren auf Einladung der Weltgesundheitsorganisation WHO ExpertInnen aus aller Welt zur Ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung zusammengekommen. Der Inhalt dieses Satzes ist bis heute nicht wirklich verstanden, geschweige denn in unserem Gesundheitswesen verankert worden. Seine Kernaussage ist immer noch nahezu revolutionär: Die Fähigkeit zur Gesundheit wird dann gestärkt, wenn wir selber darüber bestimmen können! In diesem Essay von Stefan Schmidt-Troschke lesen Sie, wie Demokratie und Gesundheit zusammenhängen.

## **14 EIN GESUNDES PROJEKT FÜR EINEN BENACHTEILIGTEN STADTTEIL**

Im Hamburger Problem-Stadtteil Billstedt-Horn wird seit Anfang 2017 eine integrierte Gesundheitsförderung etabliert, analog zum „Gesunden Kinzigtal“. Ein Projekt, das Demokratie spiegelt: entstanden aus den Bedürfnissen im Stadtteil, gestaltet unter Mitwirkung der im Stadtteil Tätigen. Ein Gespräch mit dem Projektinitiator, Dr. Helmut Hildebrandt.



## **20 GESUNDHEITS-INITIATIVEN UND THERAPEUTIKA IN DEUTSCHLAND**

Ein Überblick über insgesamt 41 Gesundheits-Initiativen in Deutschland, die sich seit 1970 gegründet haben. Wollen Sie auch eine Initiative gründen? Dann wenden Sie sich gerne an uns!



**22 WÜNSCHE VON BÜRGERN  
UND PATIENTEN AN DAS  
GESUNDHEITSWESEN**

Anfang des Jahres stellten wir den EmpfängerInnen unseres Newsletters, unseren Mitgliedern und den Besuchern unserer Webseite die Frage: „Was müsste sich Ihrer Meinung nach ändern, damit das Gesundheitswesen zukunftsfähig ist?“ Eine Auswahl der Antworten haben wir in diesem Heft für Sie zum Nachlesen zusammengestellt.



**26 DIE BÜRGERBEWEGUNG »MEHR DEMOKRATIE«:  
WAS HABEN WIR GELERNT? WIE GEHT'S WEITER?**

Der Bürger- und Patiententag von GESUNDHEIT AKTIV in Kassel am 19. November 2016 stand unter dem Motto „Bürgerbewegung und mehr Demokratie im Gesundheitswesen – Wie gelingt der Anstoß?“ Aus diesem Anlass hielt Claudine Nierth, Vorstandssprecherin des Vereins „Mehr Demokratie“ einen eindrucksvollen Vortrag. Hier ist unser Bericht darüber.



**32 »DAS GESUNDHEITSWESEN  
AUF DEN RICHTIGEN  
WEG BRINGEN«**

Im Gespräch mit GESUNDHEIT AKTIV plädiert der Vorsitzende des Sachverständigenrats zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen, Prof. Dr. Ferdinand Gerlach, für mehr Bürgerbeteiligung und damit auch für mehr Demokratie im Gesundheitswesen, um dieses auf den richtigen Weg zu bringen.

- 2** IMPRESSUM
- 3** EDITORIAL
- 6** BLICKFANG
- 13** MACH MIT!
- 28** MACH MAL PAUSE
- 30** AKTUELLES
- 38** QUERGEDACHT
- 40** VERLAGSVORSCHAU
- 42** GESUNDHEIT IN ZAHLEN
- 43** GEDICHT
- 44** LESETIPPS
- 46** ANKÜNDIGUNGEN

GESUNDHEIT BRAUCHT  
SELBSTBESTIMMUNG.

DEMOKRATIE BRAUCHT  
GESUNDHEIT.

Ein Essay von Stefan Schmidt-Troschke

Der hier in der Mitte zitierte Satz der Ottawa-Charta von 1986 hat es in sich. Damals waren auf Einladung der Weltgesundheitsorganisation WHO ExpertInnen aus aller Welt zur Ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung zusammengekommen. Der Inhalt dieses Satzes ist bis heute nicht

wirklich verstanden, geschweige denn in unserem Gesundheitswesen verankert worden. Seine Kernaussage ist immer noch nahezu revolutionär: Die Fähigkeit zur Gesundheit wird dann gestärkt, wenn wir selbst darüber bestimmen können! Denn die Forschung hatte gezeigt: Wenn es um gesundes

Leben geht, helfen autoritäre Vorschriften wenig. Menschen können sehr viel eher gesund leben und gesund sein, wenn sie über die Bedingungen für ihr Leben selbst entscheiden.

Mit anderen Worten: Menschen leben umso gesünder, je mehr sie über sich selbst bestimmen können. Gesundheit braucht Selbstbestimmung! Damit wird auch ein Machtanspruch zum Ausdruck gebracht. Das Bedürfnis nach Selbst-Bestimmung ist der Anspruch, Herrschaft über sich selbst auszuüben – eine Form der „Auto-Kratie“ (griech. auto= selbst, kratós = Gewalt, Macht).

Macht auszuüben ist allerdings – wie wir wissen – kein Wert an sich. Formen von Entfremdung im machtvollen Umgang mit unserem Körper sind heute deutlich präsent: Grenzenlose und übersteigerte Selbstvermessung und „-optimierung“ z. B. mit Gesundheits-Apps dürften oft eher der Ausdruck von Selbstentfremdung sein. Das Gesundende, Macht über sich selbst ausüben zu können, liegt im Erfahren: Wenn wir erleben, dass wir uns besser fühlen, weil wir unser Verhalten verändert haben; wenn wir darin einen

Sinn erleben, weil wir spüren, dass wir selbst zu diesem Gefühl beigetragen haben.

Vielfach wird die Selbstmächtigkeit als „Selbstüberwindung“ dargestellt und erlebt: In Literatur, und darstellender

Kunst finden sich Geschichten und Bilder, die davon erzählen, wie und auf welche Weise es Menschen gelingt, sich ihrer selber zu bemächtigen, den eigenen Schmerz, den eigenen Widerstand, den Eigennutz zu überwinden.

Rudolf Steiner spricht 1920 in diesem Zusammenhang einmal

vom „Gesundwerdewillen“ des Patienten als einer Voraussetzung für Heilung. Patienten schildern immer wieder, dass sich ihr Krankheitsverlauf erst dann gewendet hat, nachdem sie selbst dazu eine klare Entscheidung getroffen haben. Heute nennen wir Aspekte dieser Erfahrung auch „Selbstwirksamkeit“; Aaron Antonovsky, der Begründer des Konzeptes der Salutogenese, spricht von „Manageability“ („Handhabbarkeit“). Die Erfahrung der Wirksamkeit an sich selbst wird hier verbunden mit der Erfahrung, tätig werden zu können in der Welt, etwas be-wirken zu können. Das Bewirkte gibt Antwort, ist Zeugnis des eigenen Tätigseins an der Welt. Gesundwerden und -sein hat demnach etwas mit der Möglichkeit zu tun, eine Antwort zu erhalten auf das eigene Handeln, in der Welt und an sich selber. Diese Antwort kann darin bestehen zu erfahren, dass man in der Welt eine Spur hinterlassen hat, aber auch vor allem in der unmittelbaren Erfahrung des resonanten Verwobenseins mit den Mitmenschen und mit der umgebenden Umwelt.

Zugegeben: Das alles sind nur Facetten von dem, was Gesundheit langfristig ermöglicht. Wir wissen heute, dass sehr viel mehr dazugehört. Dennoch ist die Erfahrung von

**»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.«**

PRÄAMBEL DER OTTAWA-CHARTA ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG VON 1986



Selbst- und Weltwirksamkeit wahrscheinlich eine, wenn auch nicht hinreichende, so doch entscheidende Voraussetzung dafür, dass wir als Menschen gesund leben können.

### **DIE STUMME DEMOKRATIE**

Was aber hat das nun alles mit Demokratie zu tun, mit der „Herrschaft des Volkes“? Was hat die Möglichkeit, von sich selber Besitz zu ergreifen und eine Spur zu ziehen in der Welt, damit zu tun, auf welche Weise wir in demokratischen Verhältnissen leben?

Ein Exkurs: Gegenwärtig haben wir uns in den westlichen Demokratien, wie es der Soziologe Hartmut Rosa in seinem Buch „Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung“ ausdrückt, an eine „stumme“ Situation gewöhnt. Im Gesundheitswesen z. B. sind die Bürger nicht beteiligt an Entscheidungen, sondern sie sind seit Jahrzehnten gewohnt, dass Ärzteverbände und Krankenkassen über ihr Wohl und Wehe entscheiden. Gerade dort, wo es um existenzielle

Fragen geht, wo Prioritäten gesetzt werden zwischen einer eher technisierten und maschinenbasierten oder einer kommunikativen, menschenorientierten Medizin, gerade dort wird die Stimme des Bürgers als inkompetent zurückgewiesen.

Das ist nur ein Beispiel für eine sehr viel weiter gefasste Problemstellung. Viele ZeitgenossInnen erleben das, was in unserem Gemeinwesen heute entschieden wird, als zunehmend einengend und fremdbestimmt. Politiker aus dieser Sphäre werden durch die BürgerInnen oft als gleichgültig wahrgenommen („sie interessieren sich nicht für uns ...“). Die Konsequenzen daraus erleben wir in den jüngsten Phänomenen extrem populistischer Aufwallungen beim Austritt Großbritanniens aus der EU oder auch im Zusammenhang mit der Wahl des jetzigen US-Präsidenten. Politiker beschreiben ihr Handeln meist nicht als Antwort auf die Eingaben der Bürger. Stattdessen sind sie „sachzwangdominiert“, was im Bild des ehemaligen Kanzlers



# HABEN SIE GEFALLEN GEFUNDEN?

Verschenken Sie GESUNDHEIT AKTIV – DAS MAGAZIN im Jahres-Abonnement! Oder machen Sie sich selber eine Freude! Ein Abonnement umfasst drei Ausgaben\* und kostet nur 14 Euro inklusive Versandkosten.

## LESER WERBEN LESER!

Integrieren Sie Ihre Freunde oder Verwandten in die GESUNDHEIT AKTIV – DAS MAGAZIN-Lesegemeinschaft. Unsere Mitglieder und Abonnenten erhalten für jeden Neuabonnenten ein kleines Dankeschön!

## BESTELLEN SIE NOCH HEUTE:



magazin@gesundheit-aktiv.de oder  
www.gesundheit-aktiv.de/magazin

Das Magazin von GESUNDHEIT AKTIV steht für eine ganzheitliche Medizin und ein solidarisches Gesundheitswesen.

\* Im Einzelbezug 5 Euro (Doppelausgabe 6 Euro) zzgl. Versand. GESUNDHEIT AKTIV-Mitglieder erhalten das Magazin frei Haus.



Anzeige

**WERDEN SIE  
NATURHEILKUNDE**

Wenn eine Krankenkasse alternative Heilmethoden wie **Osteopathie**, **Homöopathie** und **Anthroposophische Medizin** sowie Arzneimittel anbietet, dann ist es: **meine-krankenkasse.de**

meine-krankenkasse.de