

# Individuelles Gesundheitsmanagement (IGM) als moderne naturheilkundliche Ordnungstherapie – Prophylaxe-Center Bad Füssing –\*

Privatdozent Dr. med. Dieter Melchart, München - Zürich

Die Rolle des passiven Konsumenten oder uninformed Patienten wandelt sich in den hoch entwickelten Industriegesellschaften um zu einem aktiven und mitbestimmenden Partner in Gesundheit und Krankheit. Die Stärkung von Patientenintegration und Partizipation führt gesundheitspolitisch dazu, dass das Solidaritätsprinzip zukünftig durch ein „Prinzip der Selbstverantwortung“ ergänzt wird. Themen wie Prophylaxe, Selbstbehandlung und Förderung von Selbstkompetenz schieben sich in den Vordergrund der Reformdiskussionen. Hier steht die Verbesserung und Optimierung der individuellen Gesundheitskompetenz, der Lebensqualität, des persönlichen Wohlbefindens und der Genuss- sowie Leistungsfähigkeit des Einzelnen im Vordergrund der Zuwendungs-, Beratungs- und Behandlungsaktivität.

Die subjektive Wahrnehmung des eigenen Gesundheitszustandes und des persönlichen Wohlbefindens bilden zentrale Lebensbestandteile chronisch kranker Menschen. Lebensqualität und Wohlbefinden sind bio-psycho-soziale Konstrukte, die im Grundsatz unabhängig von Krankheit und Lebenssituation des Einzelnen zu betrachten sind. Wird Wohlbefinden und Lebensqualität subjektiv als hoch eingestuft, so wird sich dies schützend für die Gesundheit auswirken. Im Falle von Krankheit sind sie wichtige Bedingungs- und Prognosefaktoren für Krankheitsverläufe, Chronizität und Rezidivbildung. Weitere Schutzfaktoren der Gesundheit sind allgemeine Abwehr- und Widerstandsfähigkeit sowie die Fähigkeit zur Normalisierung und Anpassung in Stresssituationen. In den klinischen Fachgebieten der Onkologie, Kardiologie, Allergologie, Psychiatrie, Geriatrie und Rehabilitationsmedizin gewinnt die Förderung der Lebensqualität eine immer stärkere eigenständige Bedeutung. Je mehr Krankheit und Belastung von den Menschen zu ertragen ist, desto mehr ist das Wohlbefinden zu pflegen und andere Schutzfaktoren der Gesundheit zu fördern.

Eine stärkere Betonung von Prävention und Gesundheitsförderung muss auch neue Komplettangebote für Gesundheit schaffen, die nicht nur vom Gesundheitssystem selbst sondern von der gesamten Gesellschaft zu leisten sein werden. Hierbei ist jedoch darauf zu achten, dass die Pflicht des Bürgers zur Selbstverantwortung auch mit dem Recht zum Erlernen eines gesundheitsfördernden Verhaltens im Alltag und mit der Wahrung oder Schaffung einer sozialen Chancengleichheit verbunden ist.

\* Nach einem Vortrag auf dem 2. Reha-Tag am 24. September 2005 in Bad Füssing

Gesundheit ist ein abstrakter Begriff, der erst durch das subjektive Erleben der eigenen Leistungsfähigkeit und Genussfähigkeit in verschiedenen Aspekten der für das Individuum wichtigen Lebensbereiche für das Individuum bestimmbar und ggf. mit Sinn belegt wird. Entscheidender Ansatz für eine Gesundheitsförderung sind somit Anstöße zur selbstständigen Erkenntnisarbeit zu Themen der persönlichen Lebenszielentwürfe und Sinnfragen des Lebens.

Unterstellt man, dass dieselben Ebenen von Bedingungen für die Gesundheitsentwicklung (Salutogenese) existieren, wie man sie für die Krankheitsentwicklung (Pathogenese) kennt, so können ebenso körperliche, personale, verhaltensgebundene, soziostrukturelle und umweltbezogene Determinanten zur Beschreibung herangezogen werden (Abb. 1).

## Das Individuelle Gesundheitsmanagement (IGM) als moderne Ordnungstherapie

Das individuelle Gesundheitsmanagement (IGM) umschreibt die persönliche und eigenverantwortliche Umsetzung folgender Teilbereiche im individuellen Alltagsleben:

- Regelmäßige Erfassung und Analyse (Monitoring) individueller Risiko- und Schutzfaktoren mit Hilfe von Fragebogen-Screenings
- Durchführung der nötigen Gesundheits-Check-Ups und Nutzung der Früherkennungs-Massnahmen mit Hilfe von Terminplanung und elektronischen Buchungsverfahren
- Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten eines alltagsnahen gesundheitsfördernden Lebensstils durch ein strukturiertes Gesundheitstraining in Form eines integrativen Gruppenprogramms und lebensbegleitenden Selbstmanagements
- Nutzen eines Gesundheitsportals als elektronischen Begleiter in Fragen von Gesundheit und Krankheit. Führen eines individuellen Gesundheitsdossiers zur informationellen Selbstbestimmung, Dokumentation und Monitoring von Befunden, Symptomen und Verhaltensweisen im Gesundheits- und Krankheitsfall im Alltag.

## Autor



**Privatdozent**  
**Dr. med. Dieter Melchart**  
Leiter des Zentrums für naturheilkundliche Forschung (ZnF) der II. Med. Klinik und Poliklinik der Technischen Universität München sowie der Ambulanz für Naturheilverfahren; Lehrbeauftragter für Naturheilkunde der Universität Zürich, Abt. Naturheilkunde des Dept. der Inneren Medizin, Inselspital, wissenschaftlicher Vorsitzender der Akademie für Naturheilverfahren der Erich Rothenfußer Stiftung München, Vorsitzender des wissenschaftl. Beirates der TCM-Klinik in Kötzting.

Ziel des IGM ist ein gesundheitsrelevanter Lebensstil des Menschen, der zeitlich relativ stabile, typische Muster von gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen, Orientierungen und Ressourcen im Alltag aufweist. Der Zusammenhang zwischen Lebensstil und Gesundheit ist komplex. Einerseits hängt der Gesundheitszustand von einem gesundheitsfördernden Lebensstil ab, andererseits fördert oder erschwert der Gesundheitszustand einen bestimmten Lebensstil des Individuums. So zählen auch Krankheitsbedingungen und unterschiedliche Beschwerdezustände zu den Einflussgrößen auf den Lebensstil und somit auf das Gesundheitsmanagement, die vom Individuum oft schwer beeinflussbar sind. Der gesundheitsrelevante Lebensstil ist also keine rein individuelle Angelegenheit, sondern er ist geprägt von kulturellen, sozialen und biographischen Bedingungen. Dennoch sind persönliche Anstrengungen möglich und nötig,

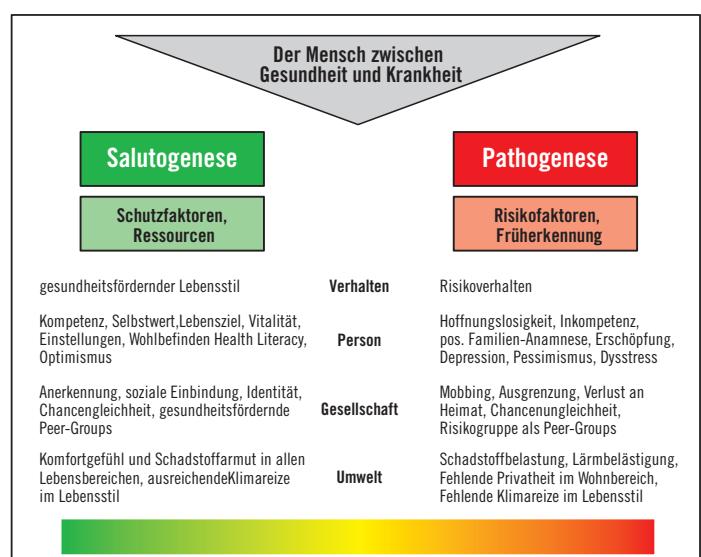


Abb.1: Der Mensch zwischen Salutogenese und Pathogenese (Melchart)

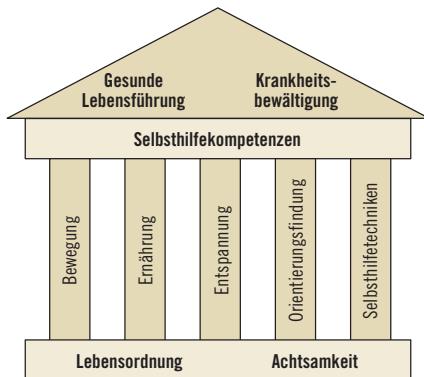


Abb. 2:  
Das strukturierte Gesundheitstraining – Komponenten

um frühzeitig Krankheiten und Risikofaktoren zu erkennen und abzubauen bzw. eigene Schutz- und Ressourcenmöglichkeiten zu erkennen, zu fördern und auszubauen.

In der praktischen Durchführung des strukturierten Gesundheitstrainings (SGT) ist das Training für die Gesunderhaltung beim Gesunden und für den Kranken zu unterscheiden (Health- oder Disease-Management). Zentrale Kernelemente eines jeden strukturierten Trainings sind in Stichworten: Ernährung, Bewegung, Atmung, Entspannung, Selbsthilfetechniken, Kompetenzförderung und Lebensziel-Orientierung (Abb. 2).

### Physiologisches Ressourcentraining

Das Training von physiologischen Grundfunktionen wie das Atemen, Entspannen, Bewegen und Ernähren sind zur Aufrechterhaltung des biologischen Lebens unabdingbar. Nahrungsaufnahme und die Ausscheidung von Nahrungsreststoffen, Aufnahme von Sauerstoff durch Atmung und Abatmen von Kohlendioxid sind tägliche Grundvoraussetzungen des Überlebens. Darüber hinaus ist für eine autonome Kommunikation des Menschen nach Innen wie nach Außen ein funktionsfähiges System von Nerven und Botenstoffen nötig. Diese lebenswichtigen Systeme sind zwar prinzipiell selbstständig aber ihre Funktionalität durch Lebensstil, Alltagsverhalten und bewusste Übungen beeinflussbar und trainierbar. Bewusstes Einüben und Trainieren in Form von Selbsthilfetechniken sollen die physiologischen Fähigkeiten und Fertigkeiten vertiefen und erneuern.

### Personales Ressourcentraining (Kompetenztraining)

Das personale Ressourcentraining hat die Förderung sehr persönlicher seelisch-kognitiver Eigenschaften und Zustände zum Ziel. Individuelle Lebenszielentwürfe (Lebensinnfragen) und persönliche – durch Erbeigenschaften und eigene Lebensgeschichte geprägte – Persönlichkeitseigenschaften sollen erkannt werden. Das Gesundheitstraining gibt hier einen Anstoß zur inneren Erkundungsreise und Hilfe zur Orientierungsfindung.

### Soziales Ressourcentraining (Partizipationstraining)

Soziale Unterstützung stellt eine eigenständige Ressource in der Gesundheitserhaltung dar, die

durch bewusstes Engagement des Einzelnen (insbesondere in der Gruppe) gefördert werden kann.

### Nachhaltigkeitstraining (Schulung des Umweltbewusstseins)

Beim Nachhaltigkeitstraining werden das Wissen bzgl. der Einfluss von natürlicher, baulicher und technischer Umwelt auf das eigene Befinden thematisiert und Gefährdungspotentiale angesprochen.

### „Blended-Learning“ als Hilfe zum selbstgesteuerten Lernen und die „geschlossene“ Gruppe als unterstützendes Lernmilieu

Das IGM zeichnet sich durch ein wesentliches Lernkonzept aus: Das „Blended-Learning“ als bedarfsgerechte Verzahnung der bewährten personalen Präsenzveranstaltung des Gesundheitstrainings mit den neuen Möglichkeiten des Internets zur Wissensvermittlung und Kommunikation. Es können individualisierte Trainingspläne für die tägliche Implementierung von gesundheitsfördernden Maßnahmen und für die weitere Vertiefung von Selbstmanagementtechniken, Informationen und sonstigen Servicefunktionen von und mit dem Klienten/Patienten entwickelt werden. Hierfür wird eine alltagsnahe Begleitung durch ein elektronisches Gesundheitsportal [www.prophylaxe-center.org](http://www.prophylaxe-center.org) als Lebensbegleiter angeboten.

Der große Vorteil von elektronischen Programmen zur Unterstützung einer Verhaltensänderung liegt darin, dass diese – im Gegensatz zu herkömmlichen Angeboten – die Vor- und Nachversorgung der Teilnehmer und somit die Compliance im Sinne des Feedbacks im Alltag deutlich zu verbessern versprechen. Bestimmte Algorithmen legen die Regeln fest, nach denen der Computer das Feedback-Material wie Info@zepte, Risikoberichte und weitere Beratungsinhalte aus der internen

Bibliothek des Servers auswählt. In Diskussionsforen sollen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ihre Erfahrungen austauschen und soziale Unterstützung geben.

Die standardisierten online-Dokumentationsmodule für Patienten und Ärzte – insbesondere Tagebücher, Fragebögen und Befundprotokolle – lassen eine verbesserte Dokumentation und Datenqualität zu und ermöglichen durch Feedback und Information ein modernes Patientensebstmanagement.

Elektronische Dokumentationen und interaktive Internetmedien sind neue, wichtige und für viele niederschwellige Kommunikationsmittel. Dieses für die Betreuung von Interessenten am IGM konzipierte Gesundheitsportal dient nicht nur als Serviceplattform für die Teilnehmer des IGM und als Organisationsplattform von Setting-Angeboten im Bereich Gesundheit, sondern auch für wissenschaftliche Interventionsstudien, Langzeitergebnisforschung und Qualitätssicherung. Das Zentrum für naturheilkundliche Forschung (ZnF) der TU München erprobt das Gesundheitsportal derzeit in mehreren Pilotprojekten. Das Prophylaxe-Center am Kurort als Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention wird derzeit in Bad Füssing erprobt.

### Literatur-Nachweis

Literatur beim Autor

### Anschrift des Autors

**Privatdozent Dr. med. Dieter Melchart**

Zentrum für naturheilkundliche Forschung (ZnF)  
der II. Med. Klinik und Poliklinik der Technischen  
Universität München  
Kaiserstraße 9  
80801 München  
Abt. Naturheilkunde, Dept. Innere Medizin,  
Universitäts-Spital Zürich, Universität Zürich  
E-Mail: dieter.melchart@lrz.tu-muenchen.de

### Qualitätsmanagement – Auszeichnung für Heilbad Krumbad

Krumbad hat sein Qualitätsmanagement an dem EFQM-Modell für Excellence ausgerichtet und erhielt nun dafür die EFQM-Auszeichnung:

„Committed to Excellence“.



Diese Urkunde ist Beleg für die hohe Leistungsfähigkeit einer Organisation und ist Verpflichtung, einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess zu gestalten.

H.O.B.