

Newsletter zum Thema: Was ist Gesundheit

Dr. Braun-von Gladiß zum Thema:

Was ist Gesundheit?

Gesundheit besteht darin, daß der Körper auf äußere störende oder schädigende Einflüsse antworten kann und sinnvolle Reaktionen darauf erzeugt, deren Charakter geeignet ist, das eingedrungene Problem wieder nach außen zu befördern.

Viele schwache Einzel-Faktoren schädigen zusammen stark. Je länger dies dauert, umso stärker ist der Organismus am Ende in Mitleidenschaft gezogen.,

Dabei muß es sich gar nicht immer um augenscheinlich bedeutende Ereignisse handeln, sondern es können ganz unspektakuläre, niedrig dosierte schädigende Einflüsse sein, die zusammen nach dem Prinzip „Kleinvieh macht auch Mist“ den Organismus ganz nachhaltig beeinträchtigen können.

Gesundheit besteht also nicht in der Abwesenheit von Symptomen, sondern in der Aktivierbarkeit der Selbstheilungsvorgänge. Gesundheit wird durch die Kompensationsfähigkeit des Organismus und durch seine angemessene Reaktion schädigenden inneren und äußeren Reizen gegenüber aufrecht erhalten.

Diese Beschreibung fasse ich in folgender Definition zusammen:

Gesundheit ist der Ordnungszustand eines biologischen Systems, dessen immanente Selbstregulationsmechanismen in der Lage sind, die durch äußere Reize ausgelösten Störungen auszugleichen, ohne daß nach Abklingen der Reaktionszeit ein Ordnungsverlust zurückbleibt. Ein gesundes biologisches System ist lernfähig: es beantwortet Reize dissipativ; d.h. seine innere Ordnung erhöht sich durch Irritation. Gesundheit ist der Zustand von Integrität (ganz sein, in Ordnung sein) der verschiedenen miteinander wechselwirkenden und autoregulativ gesteuerten Komponenten eines Individuums, nämlich den spirituellen, kulturellen, sozialen, konstitutionellen, psychischen und materiellen.

© Copyright dieser Definition: Dr. med. Karl Braun-von Gladiß