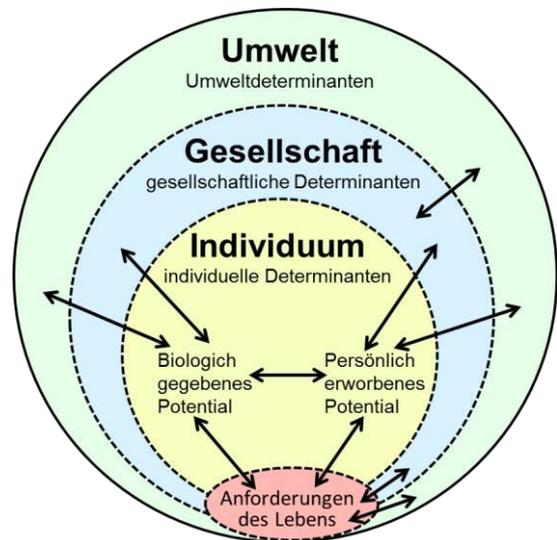




## Meikirch-Modell, eine neue Definition der Gesundheit (Kurzfassung)

### 1. Gesundheit

Ein Individuum ist gesund, wenn es im Austausch mit der Gesellschaft und der Umwelt die Anforderungen des Lebens erfüllen kann. Die Ressourcen dazu findet es in seinem biologisch gegebenen Potential (BGP) und seinem persönlich erworbenen Potential (PEP). Diese beiden werden durch Austausch mit der Gesellschaft und der Umwelt unterstützt oder herausgefordert. Somit ist Gesundheit ein lebenslanger dynamischer Zustand. Ein Individuum, das nicht in der Lage ist, die Anforderungen des Lebens zu erfüllen, ist krank oder stirbt.



### 2. Gesundheit als komplexes adaptives System (KAS)

Gesundheit ist ein KAS, das aus fünf Komponenten und zehn komplexen Interaktionen besteht. Die letzteren sind durch Doppelpfeile dargestellt. Das KAS muss sich während des ganzen Lebens an immer wieder neue Lebensumstände und Herausforderungen anpassen. Dies erfolgt nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum und gelingt manchmal besser, manchmal schlechter. Ungenügende Anpassung kann Grund für Krankheit sein.

### 3. Die beiden Potentiale

Das BGP ist bei der Geburt am grössten, nimmt während des Lebens nur noch ab und fällt beim Tod auf null. Das PEP ist bei der Geburt klein, entwickelt sich während der Kindheit rasch und kann sich das ganze Leben lang weiterentwickeln, wenn es entsprechend gefördert wird. Die Beziehung zwischen PEP und BGP entspricht dem Bild von Reiter und Pferd. Wenn der Reiter will, dass ihm das Pferd gut dient, muss er für das Pferd gut sorgen. Das PEP ist stark auf die Zukunft ausgerichtet und heisst deshalb Potential. Wer einen gelernten Beruf ausüben will, muss als Kind, Jugendlicher und als Erwachsener Jahre investieren, um dafür bereit zu sein. So ist es richtig und wichtig, sich auf die Arbeit, das Familienleben, die Pensionierung und auf das Sterben genügend frühzeitig vorzubereiten.

### 4. Persönliches Gesundheitsmanagement

Zur Gesundheit gehören gute Ernährung, genügend Bewegung, Impfungen, persönliche Reifung und das Vermeiden von schädigenden Einflüssen, wie z.B. Rauchen, Alkohol in grösseren Mengen, Drogen und Geschlechtskrankheiten. Auch die Vernachlässigung des PEP beeinträchtigt die Gesundheit. Ein grosser Teil der sogenannten nichtübertragbaren chronischen Krankheiten wie Übergewicht, Herz- und Kreislauferkrankungen, gewisse Krebsarten und Berufskrankheiten sind vermeidbar. Für körperliche Krankheiten kann heute die Medizin sehr viel tun. In unserer Kultur wird aber die Sorge für das PEP vernachlässigt und damit vielen Krankheiten Tür und Tor geöffnet. Das PEP ist Teil des KAS und kann durch vorbeugende und therapeutische Massnahmen gefördert werden.

*Wortlaut des Meikirch-Modells (übersetzt): „Gesundheit ist ein dynamischer Zustand des Wohlbefindens, der aus förderlichen Wechselwirkungen zwischen den Potentialen eines Individuums, den Anforderungen des Lebens, sowie sozialer und umweltlicher Determinanten resultiert. Gesundheit ergibt sich während der gesamten Entwicklung des Lebens, wenn die Potentiale eines Individuums – und soziale und umweltliche Determinanten – genügen, um zufriedenstellend auf die Anforderungen des Lebens zu antworten. Die Anforderungen des Lebens können biologisch, psychosozial oder umweltlich sein und bei Individuen und im Kontext variieren, aber in jedem Fall führen unbefriedigende Reaktionen zu Krankheit.“ (Bircher J and Hahn EG, F1000Research 2016, 5:167)*