

## Definition der menschlichen Gesundheit, das Meikirch-Modell<sup>1</sup>

### Kurzfassung

Die menschliche Gesundheit muss auf drei verschiedenen Ebenen beschrieben werden:

#### 1. Ebene

Ein Mensch ist gesund, wenn er in der Lage ist, die körperlichen, emotionalen und geistigen (einschliesslich der spirituellen) **Anforderungen des Lebens** zu erfüllen.

#### 2. Ebene

Der Umgang mit den **Anforderungen des Lebens** erfordert, dass die komplexe Struktur der verschiedenen Komponenten berücksichtigt wird: Das **biologisch gegebene Potential** betrifft den Körper und das **persönlich erworbene Potential** die Persönlichkeit eines Menschen. Zusammen sind diese beiden Komponenten umgeben von der **Gesellschaft** und der **Umwelt**. Diese fünf Komponenten des Modells sind durch 10 entgegengesetzte Austauschprozesse miteinander verbunden (Doppelpfeile).

#### 3. Ebene

Die Kombination der 5 Komponenten des Modells mit den 10 Austauschprozessen macht es verständlich, dass die menschliche Gesundheit auch als komplexes adaptives System (KAS) zu betrachten ist. Sowohl die Stabilität als auch die Evolutionsfähigkeit eines KAS erklären die Chance eines jeden Menschen, von der Geburt bis zum Tod als einzigartige autonome Individualität zu leben und sich gleichzeitig fortlaufend weiterzuentwickeln. Dieses KAS wird von einem oder mehreren sogenannten Treibern fortlaufend beeinflusst, die unter verschiedenen materiellen, psychischen, emotionalen, sowie kulturellen, ökonomischen oder politischen Einflüssen stehen. Krisen des KAS manifestieren sich als innere Anspannungen oder Krankheiten. Sie können spontan auftreten, z.B. durch innere Wandlungen in Lebenskrisen oder provoziert durch die Notwendigkeit von Anpassung an externe Herausforderungen. Werden Krisen erkannt und durch geeignete Massnahmen erleichtert, können sie sich lösen.

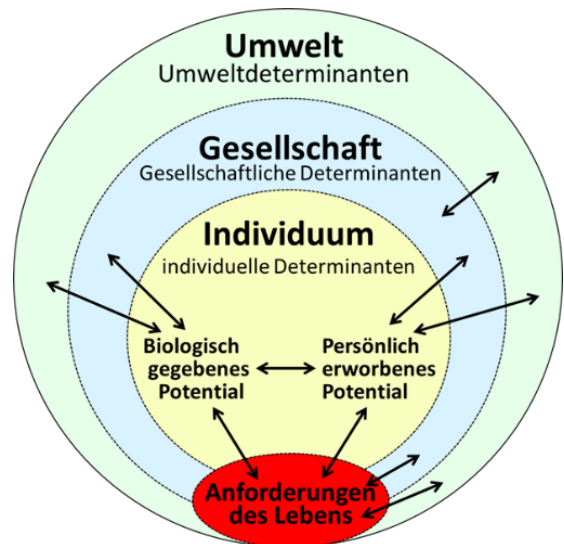


Abb. 1. Struktur der Faktoren, die die Gesundheit bestimmen

<sup>1</sup> Bircher J. Meikirch model: new definition of health as hypothesis to fundamentally improve healthcare delivery. *Integrated Healthcare Journal* 2020;2:e000046. doi:10.1136/ihj-2020-000046