

# INTEGRALE GESUNDHEIT

Gesundheitspolitik aus einem ganzheitlichen Bewusstsein



IP Positionspapier Nr. 05

---

# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>1/ Aktuelle Situation</b>	<b>5</b>
1.1/ Würdigung des Erreichten	5
1.2/ Herausforderungen	5
<b>2/ Vision</b>	<b>8</b>
2.1/ Integrale Gesundheit – allgemeine Vision	8
2.2/ Konkretisierung der Vision	9
2.2.1/ Integrales Gesundheitsbewusstsein = ganzheitliches Bewusstsein	9
2.2.2/ Politische, sozioökonomische und ökologische Rahmenbedingungen einer gesunden Lebensführung	9
2.2.3/ Eine Kultur der Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und der gemeinschaftlichen Mitverantwortung für Prävention und Heilungsprozesse	10
2.2.4/ Integrales Gesundheitswesen, integraler Behandlungsansatz und entsprechende Ausbildung der im Gesundheitswesen Tätigen	11
<b>3/ Massnahmen und Aufgaben integraler Gesundheitspolitik</b>	<b>13</b>
<i>Bildung und Bewusstsein</i>	13
<i>Gesundheitswesen allgemein</i>	13
<i>Gesundheitswesen und Kultur</i>	13
<i>Rahmenbedingungen</i>	13
3.1/ Integrale Gesundheitsbildung, Ausbildung und Forschung	14
3.2/ Elemente eines integralen Gesundheitswesens und integraler Behandlung	15
3.3/ Impulse zur Stärkung einer Kultur der Selbst- und Mitverantwortung	16
3.4/ Rahmenbedingungen	17
3.4.1/ Bewusster auf die Welt kommen, leben und sterben	17
<b>4/ Literaturhinweise</b>	<b>19</b>

---

# EINLEITUNG

---

**«Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die blosse Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.»<sup>1</sup>**

Das vorliegende Papier skizziert Eckpunkte einer Gesundheitspolitik auf der Basis eines *integralen Menschen- und Weltbildes*. Dieses betrachtet die materiellen (physischen), emotionalen (sozialen), mentalen (psychischen) und spirituellen (seelischen) Seins- und Bedürfnisbereiche eines jeden Menschen als gleichwertig. Eine ausgewogene Entfaltung in allen diesen Bereichen ist die Voraussetzung von Zufriedenheit, Wohlbefinden und Gesundheit aller Mitglieder der Gesellschaft und damit auch der Gesellschaft als Ganzer.

Wir verstehen *Gesundheit* somit nicht als Zustand, sondern *als* einen mit den Höhen und Tiefen des Lebens verwobenen *Prozess* permanenter Weiterentwicklung zu mehr Harmonie und Balance in und zwischen allen oben genannten Bereichen. In diesem Verständnis sind Gesundheit und Krankheit also nicht zwei voneinander getrennte Befindlichkeiten. Integrales Gesundheitsbewusstsein schliesst insbesondere die Auseinandersetzung mit der menschlichen *Endlichkeit und Vergänglichkeit* und den mit Geburt und Tod verbundenen Veränderungen und Entwicklungschancen auf allen Seinsebenen (körperlich, emotional, mental und spirituell) mit ein.

Darüber hinaus berücksichtigt dieses Bewusstsein auch die für Gesundheit und Krankheit lebenslang bedeutsamen *Umwelt- und Rahmenbedingungen* wie wirtschaftliche und soziale Situation, Wohn- und Arbeitsbedingungen, Ernährung, Klima und Verkehr.

So verstanden ist Gesundheit eine umfassende individuelle wie gesellschaftliche Herausforderung, die letztlich nur in Gemeinschaft aller lebenden Wesen und mit der Erde als Ganzer erreicht werden kann. Eine auf dieser Grundlage konzipierte integrale Gesundheitspolitik setzt daher

- *auf ganzheitliches Bewusstsein*, d.h. eine über die isolierte Betrachtung und Behandlung individueller körperlicher Symptome hinausgehende komplexe und vernetzte Sichtweise und eine entsprechende *Gesundheitsbildung*
- *sozioökonomische Rahmenbedingungen*, die eine umfassende Entfaltung in allen Lebensbereichen fördern und gesundheitsschädliche Einflüsse minimieren bzw. reduzieren

---

<sup>1</sup> Definition der WHO vom 22. Juli 1946

- *eine Neuausrichtung des Gesundheitswesens* im Sinne patientenzentrierter, ganzheitlicher Behandlungsformen und einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit aller Behandlungszweige unter Einbeziehung der Endlichkeit des Menschen in therapeutische Handlungen und Entscheidungen
- *eine Kultur der Selbst- und der solidarischen Mitverantwortung* aller Beteiligten (Patienten, Angehörige, Leistungserbringer, Kostenträger, Verwaltung und Politik), die die Aktivierung von Selbstheilungskräften als einen der wichtigsten Gesundheitsfaktoren erkennt.

Dadurch erholen sich auch die Gesundheitskosten langfristig und nachhaltig.

---

# 1 / AKTUELLE SITUATION

---

## 1.1 / Würdigung des Erreichten

Die Schweiz verfügt über ein hervorragendes und auch im internationalen Vergleich *qualitativ und technologisch sehr hoch stehendes Gesundheitswesen*, das eine Fülle diagnostischer Möglichkeiten sowie spezifischer physiologischer und pharmakologischer Behandlungen bereitstellt. In Verbindung mit der allgemeinen Wohlstandsentwicklung und den im Zuge dessen stetig verbesserten hygienischen und Arbeitsbedingungen hat dies in den letzten Jahrzehnten zu einem beachtlichen Anstieg der *Lebenserwartung* geführt. Auch in vorgerücktem Alter kann sich der Durchschnittsbürger heute einer vergleichsweise guten Gesundheit erfreuen und geniesst infolgedessen nie da gewesene Möglichkeiten in der Gestaltung der letzten Lebensabschnitte.

In den letzten Jahrzehnten haben sich bei der Behandlung von Krankheiten neben dem klassisch-naturwissenschaftlichen schulmedizinischen Ansatz kontinuierlich komplementäre und alternative Herangehensweisen etabliert. Die von der Bevölkerung durch die Abstimmung «Zukunft mit *Komplementärmedizin*» im Mai 2009 deutlich gutgeheissene Berücksichtigung des umfangreichen, oftmals aus östlichen Kulturkreisen stammenden und auf spiritueller Weisheit gründenden Wissens erweitert den Katalog der Behandlungsformen im öffentlichen Gesundheitswesen erheblich.

Dass die Schweiz bezüglich ihrer Gesundheitskosten international einen Spitzenplatz belegt, unterstreicht nicht zuletzt den *hohen Stellenwert der Gesundheit* hierzulande. Obwohl den Bereichen der *psychischen Gesundheit* und der Arbeitsmedizin in den letzten Jahren eine vermehrte Aufmerksamkeit zuteil wurde, hat sich der Anteil der Gesunden in der Bevölkerung (gemäss WHO-Definition) nicht deutlich verändert.

## 1.2 / Herausforderungen

Dass der Anteil der Erkrankungen, insbesondere der so genannten Zivilisationskrankheiten trotz zunehmender und stetig verbesserter Versorgung – und damit trotz zunehmender Kosten – nicht zurückgeht, legt die Frage nahe, inwieweit bestimmte unserer «Krankheiten unserer Gesellschaft» (und Kultur), hierfür mitverantwortlich sind.

Neben Umweltbelastungen wie der Verschmutzung des Wassers, der Atemluft und vieler Lebensmittel mit Umweltgiften und schädlichen Strahlen müssen unseres Erachtens die exzessiven Missverhältnisse in der Verteilung von Gütern, Einkommen und Vermögen als Hintergrund der *ungesunden Lebensverhältnisse* eines grossen Teils der Bevölkerung

miteinbezogen werden. Auch in Überflussgesellschaften wie der unseren erkranken weniger gut situierte Bürger noch immer häufiger als die wohlhabenden und leben nicht so lange wie diese. Die zum Teil erheblichen *gesellschaftlichen und sozioökonomischen Ungleichheiten* nehmen vielen Bürger/innen schlicht die Möglichkeit, sich ein gesundes Lebensumfeld zu «leisten». Not und Verbitterung durch Armut und Arbeitslosigkeit, ökonomische Abhängigkeiten, soziale Ausgrenzung und Diskriminierung stehen oft am Beginn lebenslanger Leidensgeschichten, die nicht nur die Gesundheit und die Lebensqualität beeinträchtigen, sondern sich auch lebensverkürzend auswirken. Bereits in früher Kindheit werden durch derartige Erfahrungen die Grundlagen für Krankheit oder Gesundheit des Erwachsenen geschaffen.

*Kulturelle und systemische Ursachen* dieser Schieflage sind beispielsweise die allgegenwärtige Orientierung auf Leistung, Gewinnmaximierung und vorwiegend materiellen Konsum in unserem heutigen Wirtschaftssystem, ebenso wie die Ökonomisierung vieler Lebensbereiche. Einseitige Interessenpolitik setzt fehlgeleitete Konsumanreize und trägt zur Verbreitung von Abhängigkeiten, Stress und zur Sorge um den Arbeitsplatz bei. Diese haben gerade in unserer *Wohlstandsgesellschaft* eine Zunahme psychischer und anderer gesundheitlicher Probleme nach sich gezogen. Angesichts der Erosion sozialer und familiärer Bindungen und der Vernachlässigung emotionaler und spiritueller Bedürfnisse flüchten sich viele Menschen in Alkohol, Drogen, einseitige Ernährung und andere Formen übermässigen Konsums, die das Krankheitsrisiko verstärken. Dies wird von einer Gesundheitspolitik, welche sich vornehmlich auf die Bereitstellung und Finanzierung medizinischer Versorgung konzentriert, bislang nicht ausreichend berücksichtigt.



Im Zuge der vorwiegend symptomorientierten, hoch spezialisierten Ausrichtung des heutigen Gesundheitswesens auf die «Reparatur» vermeintlicher (v.a. körperlicher) Defekte hat sich ein technisches *Machbarkeitsdenken* verbreitet, verbunden mit der Überzeugung, das Leben müsse so lange wie irgend möglich erhalten werden. Der Patient ist Kunde; Sterben und Tod werden zunehmend als Versagen der Behandelnden verstanden, und die Geburt eines Kindes hat sich mit einem vollen Terminkalender zu arrangieren. Aus dem Solidaritätsprinzip der Grundversorgung hat sich ein Wunschprogramm des Konsums entwickelt.

Mitunter erscheint die Behandlung als Geschäft mit der Angst bzw. mit überzogenen Perfektionsidealen, während gleichzeitig die Selbst-Wahrnehmung, die Verantwortung für die eigene Befindlichkeit sowie das Verständnis für den *Zusammenhang zwischen Gesundheit und der eigenen Lebensführung* – und damit *der Blick fürs Ganze* verloren gehen.

Die hohe Zahl und Vielfalt therapeutischer Angebote hat in mancher Hinsicht zu einer Verunsicherung der Therapie-Empfangenden beigetragen. Eine wichtige Rolle spielt hierbei auch das beachtliche *Kommunikations- und Kooperationsdefizit* in der interdisziplinären Zusammenarbeit, das im Übrigen auch viele der in den letzten Jahren neu hinzugekommenen therapeutischen Verfahren aus anderen Kulturen betrifft. Auch dieses ist mitursächlich für die *Expansion der Kosten im Gesundheitswesen*.

So gesehen krankt der moderne Mensch nicht zuletzt an einer *grundlegenden Orientierungslosigkeit* in Bezug auf sich selbst und seine wesentlichen Ziele und Bedürfnisse. Dies gilt vor allem für die nicht-materiellen (emotionalen, sozialen und spirituellen) Bedürfnisse nach Freundschaft und sozialer Einbindung, guten zwischenmenschlichen Beziehungen sowie nach einer sinnvollen Tätigkeit und der Vergewisserung über die eigene Aufgabe im Leben.



---

## 2 / VISION

---

### 2.1 / Integrale Gesundheit – allgemeine Vision

Aus integraler Sicht wird die Gesundheit des Menschen vor allem durch seine Lebensweise und seine Lebensumstände beeinflusst. Sowohl psychische und soziale Faktoren als auch ökologische und ökonomische Einflüsse wirken sich auf das körperliche Wohlbefinden und die Lebenserwartung aus. Grundpfeiler eines integralen Gesundheitsverständnisses sind die folgenden vier eng miteinander verbundenen Dimensionen:

*Körperliche* Gesundheit, basierend auf einem achtsamen Umgang mit dem Körper: Eine ausgewogene und naturgerechte Ernährung, körperliche Aktivität, angemessene Hygiene sowie ein zurückhaltender, bewusster Umgang mit suchterzeugenden Mitteln und Medikamenten gehören ebenso dazu wie regelmässige Entspannung und genügend Schlaf.

*Emotionale* Gesundheit, basierend auf einem stabilen Urvertrauen und dem Gefühl des Angenommenseins: Die Grundlagen hierfür werden bereits während der Schwangerschaft und der Geburt gelegt. Danach sind tragfähige Freundschaften und Beziehungen und ein starkes und stützendes soziales Netz zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Gemeinschaft von grosser Bedeutung für die Gesundheit. Sie befähigen zum unbeschwerten, zwanglosen und doch bewussten Umgang mit den vielfältigen Facetten der Liebe und zu einer freudvollen Sexualität.

*Mentale* Gesundheit, basierend auf einem bewussten Umgang mit Gedanken und Gefühlen: Neugier und der Drang nach Wissen und Erkenntnis sind natürliche Eigenschaften des Menschen. Mit zunehmender Entwicklung und Reife nimmt auch sein Bedürfnis zu, seine äussere und innere Welt zu verstehen und darin selbstbestimmt zu handeln. Mit zunehmender Bewusstheit, Welterkenntnis und Selbstwahrnehmung wächst die Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie zur Gestaltung der eigenen inneren und äusseren Lebens(um)-welt. Dabei wirken sich lebensbejahende Werte und Ziele nachweislich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.

*Spirituelle* Gesundheit basiert auf der lebendigen und entwicklungsgemässen Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensfragen wie «Wer bin ich?», «Warum bin ich hier?» oder «Was ist meine Aufgabe im Leben?». Viele moderne Menschen sehen ihre spirituellen Bedürfnisse von den traditionellen religiösen Angeboten nicht mehr erfüllt und fühlen sich mit existentiellen Fragen und Konflikten allein gelassen, verunsichert, heimat- oder orientierungslos. Ein entsprechendes Unbehagen nicht zu ignorieren, sondern ihm Raum zu geben ist die Voraussetzung für eine gesunde spirituelle Entwicklung. Sie kann zu wachsender innerer Lebenskraft, Ausgeglichenheit und Angstfreiheit beitragen und damit



zu einer tieferen Liebesfähigkeit und Anteilnahme im Wissen um die Einheit aller Schöpfung. Damit ist sie eine zentrale Grundlage eines freudvollen und solidarischen Miteinanders.

So gesehen ist eine integrale Gesellschaft die wichtigste Voraussetzung nachhaltiger individueller und gesellschaftlicher Gesundheit.

## 2.2 / Konkretisierung der Vision

### 2.2.1 / Integrales Gesundheitsbewusstsein = ganzheitliches Bewusstsein

Ein integrales Gesundheitsbewusstsein schliesst auch *Krankheit als* Gegenpol zur Gesundheit mit ein. Beide sind miteinander verbundene, sich ergänzende Befindlichkeiten, die ein subtiles Gleichgewicht bilden, welches im Idealfall nahe beim Pol der Gesundheit liegt. In der Regel setzt dies auch eine bewusste Entscheidung/Intention für ein gesundes Leben voraus. Umgekehrt können Krankheiten dazu dienen, die eigenen Selbstheilungskräfte zu stärken. Häufig sind sie *Auslöser wichtiger* emotionaler, mentaler und spiritueller *Lernprozesse*, die den Menschen in eine neue innere und äussere Balance führen. Einer entsprechenden Schulung und Förderung des Gesundheitsbewusstseins kommt daher in allen Gesellschaftsbereichen und Lebensaltern zentrale Bedeutung zu. Den je unterschiedlichen, individuellen Bedürfnissen und Notwendigkeiten zur Heilung und Potenzialentfaltung ist dabei Rechnung zu tragen.

Zu einem integralen Gesundheitsbewusstsein gehört auch die bewusste Auseinandersetzung mit den Themen Schwangerschaft und Geburt sowie Sterben und Tod als individuelle wie auch als gesellschaftliche Herausforderungen. Ein Bewusstsein, das *Leben und Tod* wieder zu *integrieren* vermag, kann viel zu einer sinnerfüllten Lebensgestaltung und damit zu einer friedvolleren Gesellschaft beitragen. Insofern stellt es nicht nur eine grosse Bereicherung für das Leben dar, sondern auch eine wesentliche Voraussetzung zur Gesundung des heutigen «Krankheitswesens» und damit für die Entwicklung eines zukünftigen, nachhaltigen Gesundheitswesens.

### 2.2.2 / Politische, sozioökonomische und ökologische Rahmenbedingungen einer gesunden Lebensführung

Gesundheit setzt *intakte Lebensgrundlagen* voraus: Sauberes Wasser, reine Luft und natur-belassene Böden. Grundlage hierfür ist ein achtsamer Umgang mit unserer Mitwelt. Dabei kann heutzutage nicht mehr ausser Acht gelassen werden, in welchem Ausmass globale Veränderungen unsere Gesundheit und Lebensqualität beeinflussen.

Die Bedrohung durch Klimaveränderungen, aber auch durch technologische Entwicklungen wie Massenvernichtungswaffen und deren Sekundär- und Spätfolgen, hohes Verkehrsaufkommen, Lärmbelästigung, Elektromog, Schicht-, Fließband- und Computer-

arbeit, soziale Vereinzelung und andere mit der modernen Arbeitsumwelt verbundene Krankheits- und Stressfaktoren sowie durch unerwünschte iatrogene (arzt- und spitalbedingte) und Nebenwirkungen von Medikamenten sind Teil unseres Lebens geworden. Sie betreffen Individuen, Familien, Gemeinschaften, Nationen, Kulturen und die Mitwelt gleichermaßen und rücken so die Menschen näher zusammen. Im Interesse der Gesundheit aller Menschen müssen wir daher *als globale Gemeinschaft der Zerstörung unserer planetaren Ressourcen* ebenso entgegnetreten wie einer extremen Veränderung des Klimas.

Wir leben an einem *bedeutenden Wendepunkt* in der Menschheitsgeschichte, einer Zeit grosser Krisen und Umwälzungen, gleichzeitig aber auch einer Zeit grosser Möglichkeiten. Daher schlagen wir vor, auch die Gestaltung unseres gesellschaftlichen, darunter auch ökonomischen Miteinanders im Blick auf seine gesundheitlichen Auswirkungen zu überdenken. Stress, Armut und Vereinsamung beeinträchtigen Gesundheit und Wohlbefinden erheblich, weswegen wir sinnvolle Formen des Zusammenlebens, lebensdienliche Wohn-, Arbeits- und Verkehrsbedingungen sowie eine gerechte Verteilung materieller Güter und Lebensgrundlagen anstreben. Detaillierte Ausführungen hierzu finden sich in den Positionspapieren «Integrale Wirtschaft», «Integrale Gesellschaft» und «Integrale Ökologie».

Aufgabe der Politik ist es diesbezüglich jeweils, neue Gesetze, Verordnungen und Vorhaben auf ihre Nachhaltigkeit und Gesundheitsverträglichkeit sowie auf soziale Gerechtigkeit und Lebensdienlichkeit hin zu prüfen (Verhältnisprävention).

### **2.2.3 / Eine Kultur der Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und der gemeinschaftlichen Mitverantwortung für Prävention und Heilungsprozesse**

Neben der Verantwortung der Politik für die Bewahrung bzw. Herstellung gesunder Lebensbedingungen (Verhältnisprävention) nimmt die Verantwortung des einzelnen für die eigene Gesundheit und Lebensführung (Verhaltensprävention) sowie das unterstützende Potenzial des persönlichen Umfelds und der Gemeinschaft als Ganzer eine wichtige Rolle ein.

Aus integraler Sicht ist der Mensch, sei er nun Patient oder Behandelnder, für sein *Gesundheitsverhalten* zuallererst selbst verantwortlich. Er/sie steht mit seinem/ihrer physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Bewusstsein im Mittelpunkt der eigenen Erkrankungs- und Gesundungsprozesse. So gesehen sind *Krankheit, Gesundheit und Heilung auch seelische und spirituelle Erfahrungen*, bei denen Prozesse der Schwächung und des Zerfalls durch die Mobilisierung heilender und kreativer Kräfte aufgehalten oder neutralisiert werden und eine erneuerte Lebendigkeit ermöglichen.

Zu einem natürlichen Gesundheitsverhalten zählt daher insbesondere die Aktivierung der eigenen *Selbstheilungskräfte* durch eine bewusste Integration von Körper, Seele und Geist. Beispielsweise können körperliche und materielle Heilungsbemühungen durch gezieltes positives Denken und die Mitwirkung emotionaler und sozialer Ressourcen unterstützt werden. Auf diese Weise können äussere wie auch innere Verletzungen oder Krankheiten zum Teil auch ohne kostenintensive medizinische Therapien (Operation, Bestrahlung, Medikamente usw.) gelindert oder sogar geheilt werden.

Insbesondere das soziale und berufliche Umfeld sowie eine unterstützende Haltung der Gesellschaft tragen wesentlich zum individuellen Gesundungs- und Heilungsprozess bei bzw. haben massgeblichen Anteil an einer erfolgreichen Prävention. Erfahrungen wie etwa diejenigen der Solidargemeinschaft Artabana (<http://www.artabana.ch>) ermutigen dazu, Elemente der *gemeinschaftlichen Solidarität und Anteilnahme* auf breiterer Basis in das Gesundheits- und Versicherungswesen zu integrieren.

Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist im Übrigen über das Individuum hinaus auch für die Gesellschaft und die globale Gemeinschaft von Bedeutung. Wir sind daher überzeugt, dass der einzelne Mensch in der Masse, wie er/sie Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt, auch die innere Kraft entwickelt, seinen Beitrag zur *Heilung der globalen Umweltkrise* zu leisten.

Die Schulung und Entwicklung von Selbst- und Mitverantwortung gehört daher zum allgemeinen Schulunterricht sowie in Bildungskurse für Eltern und Erwachsenen. Indem jeder Mensch dazu befähigt wird, seine Selbstheilungskräfte zu erforschen und bewusst zu nutzen, lernt er/sie, verantwortlich mit dem *Geschenk des Lebens* einschliesslich seiner Endlichkeit umzugehen und die eigenen Potentiale gemäss den Möglichkeiten und Erfordernissen der jeweiligen Situation – Kinder anders als alte Menschen – zu entfalten.

#### **2.2.4 / Integrales Gesundheitswesen, integraler Behandlungsansatz und entsprechende Ausbildung der im Gesundheitswesen Tätigen**

Ein integrales Gesundheitswesen gründet auf einem ganzheitlichen Gesundheitsbewusstsein sowie auf einer ausgewogenen Balance von *Solidarität (Kooperation, Gemeinschaftssinn) und Eigenverantwortung* (s.o.). In der Wahl der Heilmethoden setzt es darauf, vielfältige komplementär- und schulmedizinische Methoden im Sinne einer integralen Medizin in sinnvoll abgestufter Weise miteinander zu kombinieren. Dabei strebt es eine möglichst hohe Wahlfreiheit und den aktiven Miteinbezug der Patientinnen und Patienten und ihrer Selbstheilkräfte in den Heilungsprozess an. Die im therapeutischen (medizinischen, komplementär-medizinischen und psychologischen) Bereich Tätigen unterstützen dies durch individuell ausgerichtete Angebote, die nachhaltige Heilungsprozesse fördern.

Der *integrale Behandlungsansatz* mit seiner individuellen und kontextbezogenen Ausrichtung gibt dem Mensch-Sein, dem Krank-Sein und dem miteinander In-der-Welt-Sein einen gleichberechtigten und ausgewogenen Raum. Integrale Beratung und Behandlung sind in allen Bereichen ganzheitlich, prozess- und zielorientiert und erfolgen in wachsender *partnerschaftlicher Beziehung zwischen Patient/in und Behandelnden*. So bereiten und öffnen sie den Weg zu mehr Wohlbefinden und zu Heilung in allen Seins-Dimensionen.

Wann immer möglich werden *Therapiemethoden mit möglichst geringen Nebenwirkungen* bevorzugt; invasive, potentiell nebenwirkungsreiche Behandlungen bleiben Notfällen vorbehalten. Im Anschluss an unvermeidliche, stark in die natürliche Regulation eingreifende Behandlungen steht die Wiedererlangung des natürlichen Gleichgewichts im Vordergrund.

Der integrale Behandlungsansatz schliesst die nachhaltige Entwicklung und Umsetzung einer *respektvollen Kultur des Sterbens* und des bewussten Umgangs mit dem Tod ein, unter Berücksichtigung der Eigenverantwortung und der Selbstbestimmung des Individuums (z.B. durch Patientenverfügungen).

Voraussetzung einer integralen Behandlungskultur ist eine sorgfältige *Schulung, Ausbildung und Supervision aller im Gesundheitswesen Tätigen* (Ärztenschaft, Pflegepersonal und aller Therapierenden) im Sinne einer umfassenden integralen Aus- und Persönlichkeitsbildung (siehe Punkt 4, Massnahmen).

Sowohl für das allen zugängliche Therapieangebot (aus Schulmedizin, alternativen und komplementären Heilverfahren sowie Psychotherapie) als auch für die Ausbildung von Fachkräften und für die Führung von Institutionen des Gesundheitswesens sind *Qualitätskriterien* auf der Grundlage einer Ethik zu erarbeiten, die um das integrale Bewusstsein erweitert ist.

---

## 3 / MASSNAHMEN UND AUFGABEN INTEGRALER GESUNDHEITSPOLITIK

---

Aus der oben skizzierten Vision können (mindestens) die folgenden Massnahmen und Empfehlungen abgeleitet werden (Prioritäten):

### *Bildung und Bewusstsein*

- *Integral ausgerichtete* vertiefte Gesundheitsbildung der Bürgerinnen und Bürger zur Förderung ihrer Eigenkompetenz, Selbst- und Mitverantwortung sowie im Besonderen entsprechende fundierte *Ausbildung des medizinischen und therapeutischen Personals* unter Einbeziehung der Themen Geburt, Sterben und Tod

### *Gesundheitswesen allgemein*

- Einrichtung neutraler, nicht-interessengebundener *Informationsplattformen* und Hotlines als Teil einer umfassenden medizinischen Beratung und Behandlung, die die Patienten über alle Möglichkeiten einer effektiven Behandlung (klassische und komplementäre Medizin und Psychologie sowie neue Verfahren) umfänglich informieren
- *Hausarzt-Obligatorium* zur patientenzentrierten und kosteneffizienten Gesundheitsförderung und zur akuten Krankenversorgung

### *Gesundheitswesen und Kultur*

- *Förderung bestehender und Einführung weiterer alternativer Kassenmodelle*, die die Selbst- und Mitverantwortung der Betroffenen stärken und den bisherigen administrativen Institutionalismus reduzieren.

### *Rahmenbedingungen*

- Einführung eines *garantierten Grundeinkommens* zur Reduzierung sozioökonomischer Ungleichheiten und damit zur Minderung entsprechender Krankheitsursachen.
- Umgestaltung gesundheitsrelevanter *Anreiz- und Vergütungssysteme*

- *Einbeziehung aller Stakeholder* (Patienten, Konsumenten, Versicherte usw.) in die Preisbildungs- und Reglementierungsprozesse im Gesundheitswesen

### 3.1 / **Integrale Gesundheitsbildung, Ausbildung und Forschung**

Gesundheit integral zu entwickeln beginnt damit, das Wissen darüber und das Bewusstsein dafür in allen Lebensaltern und in Bezug auf alle grundlegenden Seins-Dimensionen (körperliche, emotionale, mentale und spirituelle) zu schulen und zu fördern. Dabei sollten sowohl individuelle und zwischenmenschliche als auch globale Aspekte der jeweiligen Lebensbereiche einbezogen werden. Eine integrale *Gesundheitsbildung* beginnt bereits im Schulalter und enthält *für alle Alters-, Bildungs- und Berufsstufen* auch vermehrt Angebote am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Sie beinhaltet folgende Bereiche:

- erfahrbare und funktionelle Anatomie, natürliche Sexualität, Schwangerschaft und Geburt, Ernährung, Bewegung, Körperhaltung, Konzentration, Entspannung sowie eine Schulung in vertiefter Selbstwahrnehmung
- Prävention und Milderung von chronischen und «Zivilisationskrankheiten» (Krebs, Herz-Kreislauf, Burn-out, Stress, Depression usw.)
- die Auseinandersetzung mit persönlichen Traumata und den konstruktiven Umgang mit den eigenen Emotionen, z.B. durch kreativen und künstlerischen Ausdruck, sowie eine Schulung der Sozialkompetenz im Blick auf einen sorgfältigen, respektvollen Umgang miteinander im zwischenmenschlichen Kontakt, z.B. durch Kommunikations-Trainings und die Einführung integraler Ethik in Unterricht und Arbeitswelt
- das Erlernen und Üben von Achtsamkeit gegenüber der eigenen Befindlichkeit und der Reflexion des eigenen sozialen Verhaltens sowie von Strategien zum Stressabbau und zur Besinnung im alltäglichen Leben
- vermehrte Aufklärung zu Fragen der Geburtsvorbereitung, den mit der Geburt verbundenen natürlichen physiologischen Vorgängen und zum Umgang mit Gebärenden als kompetente und Neugeborenen als vollwertigen menschlichen Wesen
- die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und Tod, verbunden mit einer vermehrten Aufklärung zu Fragen der Sterbevorbereitung, der Sterbebegleitung und des Sterbeprozesses.

*Ausbildung und Studium der verschiedenen Fachrichtungen im Gesundheitswesen* werden zum einen dahingehend erweitert und umstrukturiert, dass grundlegende Kenntnisse der unterschiedlichen (Schul- und komplementärmedizinischen) Behandlungsansätze vermittelt werden, auch wenn diese später nicht alle selbst angewendet werden. Zum anderen wird in allen für das Gesundheitswesen relevanten *Ausbildungen* eine Persönlich-

keitsbildung gefördert, die auf ein hohes eigenes Gesundheitsbewusstsein abzielt, Achtsamkeit und Kommunikation einbezieht sowie «Kopf, Herz und Hand» gleichgewichtig schult. Dies versetzt den/die integral Behandelnde in die Lage, das interdisziplinäre Feld der Erkenntnisse, Techniken und Erfahrungen aus moderner Medizin, Naturheilkunde, komplementären Behandlungen und psychologischen Verfahren sowohl theoretisch als auch aus eigenen Erfahrungen zu überschauen, um daraus jeweils die individuell angemessene Wahl zu treffen bzw. Empfehlung zu geben.

Dem Pflegepersonal, der Ärzteschaft sowie allen Behandelnden wird regelmässige *Supervision und Weiterbildung* angeboten, sowohl im Blick auf die ethische, psychologische und spirituelle Auseinandersetzung mit den Themen Schwangerschaft, Geburt, Imprinting usw. und ihre Auswirkungen auf körperliche und psychische Gesundheit sowie Sozialverhalten als auch auf den Umgang mit Sterben und Tod.

Zu gesundheitsrelevanten Themen wird einer die *Fachgrenzen überschreitenden Forschung* Vorrang gegeben. Eine fundierte wissenschaftliche Erforschung der Zusammenhänge von vorgeburtlichen, geburtlichen und primär prägenden Einflüssen im Umfeld von Zeugung, Schwangerschaft und Geburt wird ebenso gefördert wie die Erforschung der Zusammenhänge von Tabuisierung, Angst und Verdrängung der Themen Sterben und Tod.

## 3.2 / Elemente eines integralen Gesundheitswesens und integraler Behandlung

Im *integralen Gesundheitswesen* verbinden sich moderne Medizin, alternative und komplementäre Behandlungsverfahren und Psychologie mit kompetenter individueller Selbstwahrnehmung und Weisheit im Blick auf ein zunehmendes Heil-Sein des Patienten, das ihn als gesamten Menschen würdigt. Respektvolle und partnerschaftliche *interdisziplinäre Kommunikation und Zusammenarbeit* verfolgen das Ziel, traditionelle Fachgrenzen zu überwinden, eingefahrene Geleise zu verlassen und eine Behandlung gegebenenfalls neu auszurichten, falls es der Genesung dient.

Zu aktuellen und zentralen Themen von Gesundheit und Krankheit werden fachlich betreute *Informationsplattformen* eingerichtet (kommunal, regional, kantonale, national, unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Bedürfnisse der Bevölkerung). Sie verfügen auch über Hotlines und dienen damit als erste Anlaufstelle für Fragen und Probleme rund um Gesundheit und Krankheit und informieren Patienten über alle Möglichkeiten, die als Teil einer umfassenden und effektiven medizinischen Behandlung zur Verfügung stehen (klassische und komplementäre Medizin und Psychologie sowie neue Verfahren).



Generell befürworten wir eine gleichmässige und gerechte Verteilung der Aufwendungen für Prävention, Beratung und Betreuung sowohl im stationären wie ambulanten Bereich, um unnötige Folgekosten zu vermeiden. Zur Kosteneffizienz bzw. -reduktion trägt im Bereich der ambulanten Versorgung das (sukzessive obligatorisch zu machende) *Hausarzt-Modell* bei (dabei wählen die Patientinnen einen Grundversorger frei nach ihrer Wahl und konsultieren diesen als Ersten bei allen medizinischen Problemen). In der Spitzenmedizin löst das *Prinzip der Kooperation* perspektivisch noch stärker die gegenwärtig verbreitete Konkurrenz ab. Dadurch wird z.B. verhindert, dass zu viele gleich spezialisierte Zentren unverhältnismässig hohe bzw. stetig steigende Kosten verursachen.

### 3.3 / Impulse zur Stärkung einer Kultur der Selbst- und Mitverantwortung

Beim Abschluss einer Krankenversicherung wird ein *Patientenausweis* obligatorisch, der – unter Berücksichtigung eines angemessenen Datenschutzes – Informationen zu den individuellen Wünschen bezüglich Notfallmassnahmen, Behandlungsformen (z.B. Rettung in jedem Fall, Intensivstation oder nicht), Organvergabe u.ä. enthält. Er sollte alle fünf Jahre erneuert und überdacht werden. Auf diese Weise werden die Menschen schon früh mit ihrer Selbstverantwortung konfrontiert und eingeladen, sich aktiv mit diesen Bereichen auseinanderzusetzen und sich auf sinnvolle Bewusstseinsprozesse einzulassen.

Zum besseren Verständnis von Krank-Sein und Gesund-Sein und zu einem solidarischeren Umgang damit werden *Selbsthilfegruppen* wie auch professionell geleitete und begleitete Gruppen besonders gefördert (s.u., Rahmenbedingungen).

Die *Anreize für Freiwilligen-Mithilfe* im sozialen (z.B. Betreuungshilfe, Hausaufgabenhilfe, administrative Hilfe), und Mitwelt-Bereich (z.B. Bachputzete, Waldbetreuung) werden regional konkretisiert und erweitert, um gemeinschaftliche Unterstützung zu fördern. Dies hilft vielen Menschen aus der Einsamkeit, stärkt das Miteinander und entlastet die Finanzen nachhaltig.

Auch die Wahrnehmung globaler Verantwortung wird gezielt unterstützt. Zum Beispiel werden mitverantwortlich organisierte *Partnerschaften zur Mithilfe in der 3. Welt* auf Gemeinde-, Regionen- oder nationaler Ebene langfristig und nachhaltig gefördert und gefordert.

Entsprechende soziale, nachbarschaftliche oder Pflegeleistungen werden gefördert, z.B. durch *Zeitkonten und Zeitgutschriften*.

## 3.4 / Rahmenbedingungen

Die Gesundheitspolitik ist systematisch mit den für die sozioökonomischen und ökologischen Rahmenbedingungen von Gesundheit relevanten Politikbereichen zu vernetzen. Daher ist die umfassende Förderung einer integralen Gesellschaft die wichtigste Voraussetzung, um von einem Krankheits- zu einem Gesundheitswesen zu kommen.

In allen Politikbereichen sind *Massnahmen und Entscheidungen auf gesundheitliche Auswirkungen zu prüfen* bzw. gesundheitsförderliche Bedingungen zu fördern (z.B. durch Verkehrsberuhigung, Strahlenschutz, Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz/Arbeitsschutz, soziale Integration benachteiligter Gruppen, u.a. von Ausländern etc.).

Die *Grundversicherung* ist langfristig im Sinne einer die Komplementärmedizin umfassend einschliessenden Behandlungsvielfalt (wie unter 3.2.4 und 4.2 beschrieben) zu *erweitern*.

Längerfristig streben wir die Entwicklung und Institutionalisierung neuer, integraler Versicherungs- und *Gesundheitskassenmodelle* mit besonderem Fokus auf versicherungstechnischen Anreizen für ein gesundheitsbewusstes Verhalten an. Ideen hierzu sind – neben dem Artabana-Modell als umfassendem Vorbild – etwa das Prämien-Splitting in individuellen und gemeinschaftliche Anteile, freiwillige präventive Gesundheits-Checkups in Verbindung mit individuellen Beratungsangeboten, verzinsliche Gesundheitssparkonten, der Einbezug chronobiologischer (biorhythmischer) Faktoren in individuelle Behandlungspläne u.v.m. (vgl. Studer 1996, 2000 und 2003).

### 3.4.1 / Bewusster auf die Welt kommen, leben und sterben

In Gesundheitszentren wie auch im öffentlichen Raum insgesamt werden zeitlich wie örtlich zunehmend Räume für *Stille*, temporären Rückzug, Entspannung und Besinnung geschaffen, welche erwiesenermassen zur Senkung der Krankheitskosten beitragen.

Die Wichtigkeit, wo immer möglich, eine *natürliche Geburt* zu wählen sowie die Gefahren und Risiken der Kaiserschnitt-Geburt vor allem für das Kind, werden nachdrücklich vermittelt, z.B. in den Oberstufen der Grundschulen, in Broschüren des Bundesamtes für Gesundheit (in Zusammenarbeit mit dem Hebammenverband).

*Mutter- und Vaterschaftsurlaub* sollen entsprechend dem Standard in den nördlichen Ländern wesentlich verlängert werden, um Spätfolgen einer zu schwachen Mutter-Kind-Bindung vorzubeugen, wie etwa Allergien durch eine zu kurze Stillzeit oder psychische Probleme aufgrund von unzureichend entwickelter Bindungsfähigkeit. Für Familien und Alleinerziehende in Überlastungssituationen wird eine *Unterstützung durch Freiwilligenhilfe* (z.B. Familienpaten) gefördert.

Die individuelle Freiheit und grösstmögliche *Selbstbestimmung* in Bezug auf den eigenen *Sterbeprozess* und Tod wird durch geeignete Rahmenbedingungen (berufliche Ausbildung der Beratenden, Richtlinien, Patientenverfügung usw.) sichergestellt. Für einen ungestörten, nach Möglichkeit begleiteten Sterbeprozess und eine Totenruhe in angemessener Umgebung werden vermehrt respektvolle Bedingungen geschaffen, um den Angehörigen einen Abschied in Ruhe und Würde zu ermöglichen.

---

## 4 / LITERATURHINWEISE

---

- WHO Europa: Soziale Determinanten von Gesundheit, 2. Ausgabe 2004
- M. Marmot, R.G. Wilkinson (Hg.): Social determinants of health, Oxford, 1999
- H.-P. Studer: Gesundheit in der Krise. Fakten und Visionen, Breganzona : Academia Alpina Medicinae Integralis 1996
- H.-P. Studer: Zusammenspiel als Chance, Schweizerische Ärztezeitung 2000;81: Nr.8
- H.-P. Studer: Förderung der Eigenverantwortung in der sozialen Krankenversicherung der Schweiz – eine Bestandesaufnahme, in: ebi-forum 50/2003, Kundenzeitschrift der ebi-pharm ag, Kirchlindach, März 2003, S. 1-13 (zugleich Vorlage für die Gesundheitskommissionen beider Parlamente)
- Jürgen Wettig: Frühe Bindungserfahrung beeinflusst Genaktivität. Weitreichende Folgen frühkindlicher Traumatisierung , Hessisches Ärzteblatt, Fortbildung, 4. 2010, S. 223-229.

Erstellt von der Arbeitsgruppe GESUNDHEIT.

Genehmigt von der Programmkommission am 20. September 2010.