

Das Salutogenese-Modell von Antonovsky

Arzt praktiziert nach der Pathogenese (Ursache von Krankheit)	Präventologe (ich) praktiziert nach der Salutogenese (Ursachen von Gesundheit)
bisheriges Paradigma/ Defizit orientiert	neues Paradigma/ Ressourcen orientiert

Aaron Antonovsky (* [1923](#) in [Brooklyn](#), [New York City](#), [NY](#), [USA](#);

† [7. Juli 1994](#) in [Be'er Scheva](#), [Israel](#)) war ein

US-amerikanischer [Professor](#) der [Soziologie](#) und wird als der Vater der [Salutogenese](#) betrachtet.

Antonovsky sagt: Es ist eine Illusion, alle Ursachen von Krankheiten zu erkennen u. damit verhindern zu wollen.

Leben bedeutet im Ungleichgewicht sein, denn auch Krankheit und Tod gehören zum Leben.

Beim Modell der Pathogenese werden die Gesunden ausgeblendet.

Genau diese interessieren aber im Modell der Salutogenese:

- Wie schaffen Sie es, gesund zu bleiben?
- Welche Ressourcen haben sie?
- Wie gehen sie (**anders**) mit Belastungen um, so dass sie gesund bleiben?

Salutogenese als Theorie der Gesundheit

- Es gibt nicht nur zwei Zustände (gesund/krank), sondern ein Kontinuum von Gesundheit und Krankheit, d.h. kranke Menschen sind immer auch mehr oder weniger gesund.

Bei der Frage, wie eine Person die Spannung bewältigt, ist entscheidend, auf welche generalisierten Widerstandsressourcen (intaktes Immunsystem, Geld, Wissen, Intelligenz, Flexibilität, Voraussicht, soziale Netzwerke, Glaube) sie zurückgreifen kann.