



Die gesundheitliche Selbstverantwortung sollte während der Erhebung der Anamnese mit Patientinnen und Patienten diskutiert werden.

Das Meikirch-Modell der Gesundheit

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

Johannes Bircher

Prof. em. Dr. med., Department of Biomedical Research, Universität Bern

Das Meikirch-Modell kann entscheidend dazu beitragen, das Verständnis für die persönliche Verantwortung eines jeden Menschen für seine eigene Gesundheit zu klären. Dies ist im medizinischen Behandlungsverhältnis und in der Interaktion zwischen Ärztin und Patient bedeutungsvoll, verhilft zu besserer Gesundheit und tieferen Kosten im Gesundheitswesen.

Das Meikirch-Modell besagt, dass derjenige Mensch gesund ist, der die Anforderungen des Lebens erfüllen kann*. Dafür bestehen im Meikirch-Modell (Abb. 1) zwei Ressourcen, ein biologisch gegebenes Potenzial (BGP) und ein persönlich erworbenes Potenzial (PEP). Sie werden Potenziale genannt, weil jeder Mensch sie nicht nur in der Gegenwart, sondern auch in der Zukunft brauchen will. Das Wesen des BGP ist biologisch, vorhanden in jedem biologischen Organismus. Bei der Geburt ist es am grössten und nimmt anschliessend

Definition der Gesundheit im Meikirch-Modell

«Um gesund zu sein, muss ein Mensch in der Lage sein, die Anforderungen des Lebens zu befriedigen. Zu diesem Zweck verfügt jede Person über ein biologisch gegebenes und ein persönlich erworbenes Potenzial, die beide mit der sozialen und natürlichen Umwelt eng verbunden sind. Das resultierende komplexe adaptive System ermöglicht dem Individuum, eine persönliche Identität zu entfalten und sie bis zum Ende des Lebens weiterzuentwickeln.»

* Bitte beachten Sie zu diesem Thema auch den Artikel: Bircher J. Gesundheit: Das Meikirch-Modell erklärt sie und weist in die Zukunft. Schweiz. Ärzteztg. 2018;99(46):1626–9.

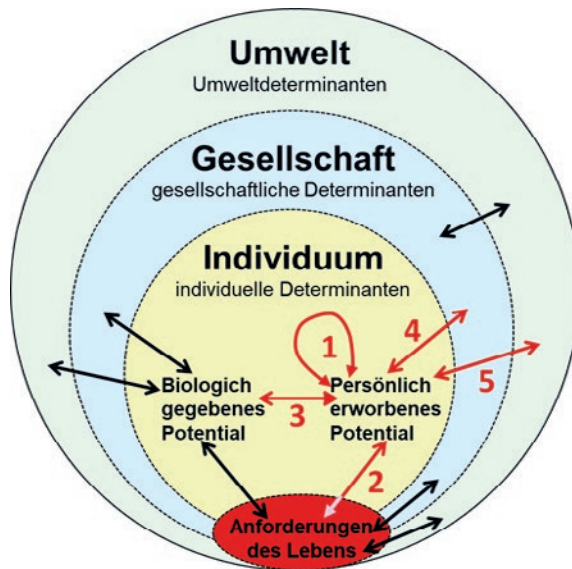


Abbildung 1: Das Meikirch-Modell. Die Doppelpfeile stehen für die Beziehungen zwischen den verschiedenen Komponenten. Die fünf roten Doppelpfeile symbolisieren die Beziehungen, die persönlich verantwortet werden müssen.

fortlaufend ab. Die Verantwortung für die Gesundheit liegt allein im PEP und muss in fünf verschiedene Richtungen wahrgenommen werden, in Abbildung 1 visualisiert durch fünf rote Doppelpfeile [1]. Das PEP ist bei der Geburt noch sehr klein. Es entwickelt sich während des ganzen Lebens als Teil eines komplexen adaptiven Systems (KAS) fortlaufend weiter. Dabei ist der Umstand bedeutungsvoll, dass der «Driver dieses Systems» – d.h. die oder der Betroffene – nicht über die volle Kontrolle des Systems verfügt. Im System gibt es auch Kräfte, die sich nicht einfach unterordnen lassen, sondern für ihre Integration eine spezielle Entwicklung des PEP erfordern.

Die fünf Verantwortungsbereiche des PEP

1. Jedes Individuum ist für die Entwicklung seines PEP verantwortlich. Während des ganzen Lebens entstehen fortlaufend neue Herausforderungen. Ihnen müssen wir entsprechend mit weiterentwickelten Fähigkeiten begegnen, die oft neu erworben werden

Während des Lebens entstehen fortlaufend neue Herausforderungen. Ihnen müssen wir mit weiterentwickelten Fähigkeiten begegnen.

müssen. Dabei können neben Selbstreflexion, Meditation und Psychotherapie auch gewisse religiöse und komplementärmedizinische Praktiken hilfreich sein. Deren Wirksamkeit ist aber bisher ungenügend untersucht. Dennoch zeigt die Erfah-

ung, dass manche Menschen gegenüber den Herausforderungen des Lebens besser gewappnet sind als andere. Einige sind diesbezüglich sehr fortgeschritten und können mit Persönlichkeitsverletzungen sowie mit den Themen des Sterbens und Todes gut umgehen. Leider ist die Übernahme von Verantwortung für die eigene innere Entwicklung zurzeit in weiten Teilen der Medizin und der Public Health kein strategisches Thema.

2. Das PEP muss auch die Beziehung zu den Anforderungen des Lebens gestalten. Heute ist es meistens möglich, diese Anforderungen (z.B. Beruf, Familie, Wohnsituation) zu wählen und zu gestalten, denn sie sind nicht nur von der Gesellschaft gegeben, sondern es bestehen immer auch Wahlfreiheiten. Unpassende Entscheidungen können zu Über- oder Unterforderung führen – beide können unglücklich oder krank machen. Es ist wichtig, sich der eigenen Ressourcen und der möglichen Optionen bewusst zu sein.
3. Von besonderer Bedeutung ist die Beziehung zwischen den beiden Potenzialen. Sie kann mit dem Bild von Reiter und Pferd gut dargestellt werden. Es gibt Ärztinnen, die im Gespräch mit ihren Patienten dieses Bild einsetzen: Wenn der Reiter (das PEP) will, dass ihm das Pferd (das BGP) bestens dient, muss er

Leider ist die Verantwortlichkeit für die eigene innere Entwicklung zurzeit in weiten Teilen der Medizin kein strategisches Thema.

gut für sein Pferd sorgen und auch ohne Worte den «Dialog» mit und die Beziehung zu seinem Pferd sorgfältig pflegen. Manchmal ist Disziplin und manchmal Lockerheit gefragt. Entsprechend muss jeder Mensch eine lebendige Beziehung zu seinem Körper unterhalten und sie bewusst verantworten. Gegenwärtig wird das von den meisten Menschen spontan, nur wenig bewusst und sehr unterschiedlich gehandhabt. Das Vorkommen von Adipositas, Rauchen, Alkoholismus, Geschlechtskrankheiten etc. zeigt, dass in der Beziehung zwischen Reiter (PEP) und Pferd (BGP) noch viele Verbesserungsmöglichkeiten bestehen. Viele Sportunfälle könnten vermieden werden, wenn die Menschen die Grenzen ihrer Fähigkeiten und die Limitationen chirurgischer Reparaturen realistisch einschätzen würden.

4. Die Beziehung zwischen dem PEP und der Gesellschaft ist ein fundamentaler Aspekt des Menschseins. Sie beginnt mit der ersten Interaktion mit den Eltern, entwickelt sich weiter im Kontakt zu den Geschwistern, zu den Mitschülern, Verwandten und

weiteren Mitmenschen wie auch in der Konfrontation mit Themen wie dem Alter und Tod. Verletzungen in der Kommunikation mit anderen Menschen sind unvermeidlich, und der Umgang mit ihnen muss geschult werden. Obwohl der Austausch mit

Konkrete Massnahmen gegen die Umweltzerstörung werden in der Politik aus wirtschaftlichen Gründen fortlaufend vertagt.

anderen eine wesentliche Quelle von Glück und Gesundheit oder auch von Unglück und Krankheit sein kann, ist der Mensch nicht nur passiv betroffen. Er kann sich selbst immer auch aktiv und verantwortungsvoll einbringen. Das setzt eine entsprechende Schulung voraus, welche zu fördern ist, da sie zur Gesundheit beiträgt.

- Die Verantwortung für die natürliche Umwelt ist heute in aller Munde. Doch was genau darunter zu verstehen und was zu tun ist, bleibt unklar. Die momentane öffentliche Diskussion der bestehenden Probleme erzeugt bei vielen Menschen Ängste und Unsicherheiten. Zudem werden konkrete Massnahmen gegen die Umweltzerstörung und gegen die Erderwärmung in der Politik aus wirtschaftlichen Gründen fortlaufend vertagt. Das hat viele Konsequenzen; die daraus entstehenden Verunsicherungen können Menschen in die ärztliche Sprechstunde bringen.

Bedeutung der Selbstverantwortung für die Gesundheit

Die Verantwortung eines jeden Menschen für seine eigene Gesundheit gehört zur ärztlichen Praxis. Sie kann während der Erhebung der Anamnese in allen fünf Richtungen untersucht und später wieder an-

gesprochen werden. Dies eröffnet therapeutisch interessante Möglichkeiten. Im Prinzip gehört sie in jede Besprechung der gesundheitlichen Situation einer Patientin. Sie kann die Arzt-Patienten-Beziehung bereichern und das Bewusstsein der Patientinnen und Patienten für den Wert ihrer Gesundheit stärken.

Die Bedeutung der Selbstverantwortung für die Gesundheit wurde der Bevölkerung in der Covid-19-Pandemie intensiv vor Augen geführt und erzeugte oft Widerwillen. Aufgrund seiner Wichtigkeit verdient es jedoch dieses Thema, ganz allgemein in der Öffentlichkeit und der Schule diskutiert zu werden. In den Bildungseinrichtungen könnten diesbezügliche Inhalte in jeder Stufe altersgerecht wiederholt werden.

Jeder Mensch muss mit dem eigenverantwortlichen Aspekt der Gesundheit vertraut sein und sich diesem in eigener Kompetenz stellen.

Jeder Mensch muss mit dem eigenverantwortlichen Aspekt der Gesundheit vertraut sein und sich dieser Aufgabe in eigener Kompetenz stellen können. Die Umsetzung der angesprochenen Forderungen dürfte den Menschen mit der Zeit zu besserer Gesundheit verhelfen und gleichzeitig die Gesundheitskosten senken. Dies wäre wiederum ein wertvoller Beitrag zu einem intensiv gehegten Wunsch der Politik.

Bildnachweis

Abb. 1: Johannes Bircher 2020

Foto: © Wavebreakmedia Ltd | Dreamstime.com, Symbolbild

Literatur

- Bircher J. The Meikirch-model, a new definition of health as a hypothesis to fundamentally improve health care delivery. Integrative Healthcare Journal, to be published open access October 2020.

Das Wichtigste in Kürze

- Im Meikirch-Modell ist derjenige Mensch gesund, der die Anforderungen des Lebens erfüllen kann und die Verantwortung für die eigene innere Entwicklung übernommen hat.
- Dazu stehen zwei Elemente zur Verfügung: das biologisch gegebene Potenzial (BGP) und das persönlich erworbene Potenzial (PEP). Das BGP ist organischen Ursprungs und erschöpft sich im Laufe des Lebens. Für den Ausbau des PEP ist jede und jeder selbst verantwortlich.
- Der Autor spricht sich dafür aus, dass jeder Mensch mit dem eigenverantwortlichen Aspekt der Gesundheit vertraut sein sollte. Dies dürfte zu besserer Gesundheit verhelfen und gleichzeitig die Gesundheitskosten senken.

L'essentiel en bref

- Dans le modèle de Meikirch, une personne en bonne santé est un individu capable de répondre aux exigences de la vie et qui a pris la responsabilité de son propre développement intérieur.
- Pour cela, chaque personne a deux éléments à sa disposition: le potentiel biologique donné et le potentiel acquis personnellement. D'origine organique, le premier s'épuise au cours de la vie. Le développement du second relève de l'autoresponsabilité.
- Selon l'auteur, toute personne devrait être familiarisée avec le principe qu'elle est responsable de sa santé. Cette approche vise à améliorer la santé tout en réduisant les coûts liés à la santé.

Johannes Bircher
Reuelweg 20
CH-3045 Meikirch
jb[at]swissonline.ch