

## Studie zur Salutogenese durch Gesundheitspädagogen SKA

Mitglieder des Verbandes „Die Gesundheitspädagogen im Kneipp-Bund e.V.“ führten mit 420 Kursteilnehmern eine Studie zur Salutogenese durch.

Die Fragestellung lautete:

- „Was hält mich gesund?“
- „Was macht mich krank?“

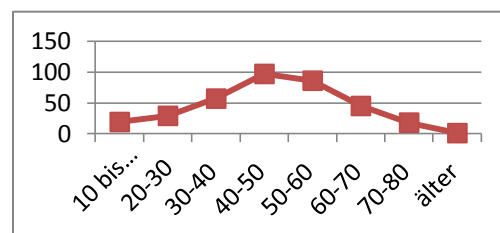
**Vorgehensweise:** verteilt wurde eine Fragekarte. Auf der Vorder- und Rückseite stand jeweils eine der oben genannten Fragen, mit Platz für individuelle Antworten. Es wurde noch das Alter und das Geschlecht abgefragt.

Die Teilnehmenden wurden zu Beginn der jeweiligen Kurse befragt, ohne dass von der Kursleitung irgendeine Vorabinformation bzw. Erklärung gegeben wurde.

### Hier das Ergebnis:

Es waren 305 weibliche und 76 männliche Teilnehmer.

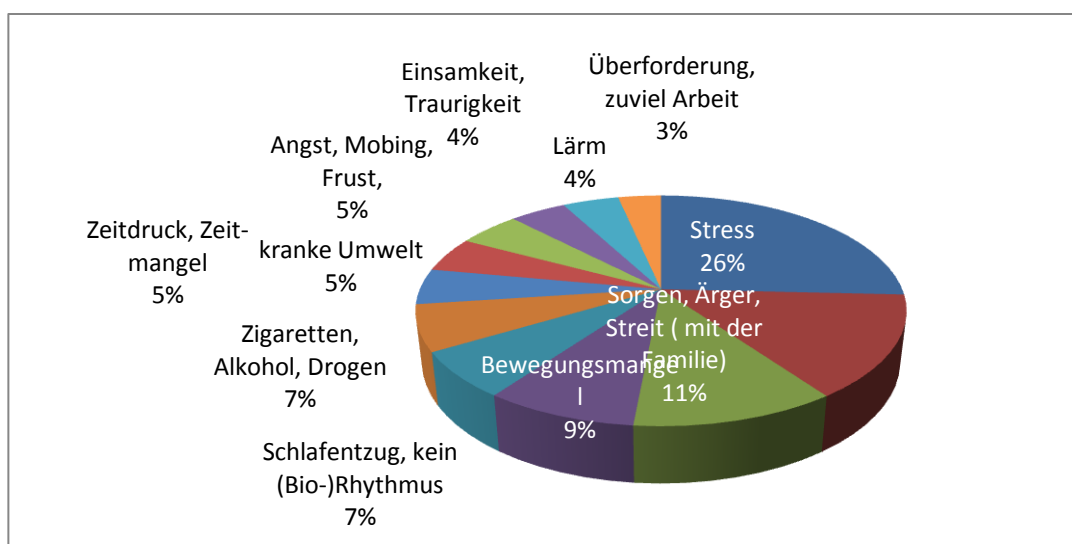
Die nebenstehende Grafik zeigt die Altersverteilung der Teilnehmer an.



### Was macht mich krank?

Interessanterweise antworteten lediglich 8 jugendliche Teilnehmer auf diese Frage mit „Bakterien“ oder „Viren“, die bekanntlich laut Schulmedizin, den Hauptanteil an Krankheiten hervorrufen und von der Schulmedizin bekämpft werden.

Die untenstehende Grafik zeigt die Verteilung der Antworten nach Häufigkeit.



## Was hält mich gesund?

Interessanterweise kam auf diese Fragestellung nicht die Antwort „Medikamente“.

Die Bereiche Bewegung und gesunde Ernährung stellen für die Teilnehmer offenbar große Ressourcen dar.

Die präventiven Gesundheitsangebote der Krankenkassen beinhalten in der Regel die Bereiche Bewegung, Ernährung und teilweise auch Entspannung und Stressbewältigung.

Wie in der untenstehenden Grafik jedoch ersichtlich, sind viele Teilnehmer der Meinung, dass wesentliche Gesundheitsfaktoren sind: Familie, Freizeit, Optimismus und gesunder Lebenswandel, die zusammen 37% ausmachen.

Diese Faktoren passen in das sogenannte 5. Element oder Wirkprinzip der Kneippschen Gesundheits-Lehre, auch Ordnungstherapie genannt.

Sebastian Kneipp erkannte dazu schon Ende des vorletzten Jahrhunderts:

„Erst als man den Zustand ihrer Seele erkannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.“

