

**Paradigmenwechsel in der Medizin –  
Von der Pathogenese zur Salutogenese**

**Presseinformation**  
24. Oktober 2019



Kongress der GAMED –  
Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin

**SALUTOGENESE –  
WEGE ZUR GESUNDHEIT**

Wien, 8. – 9. November 2019



[www.gamed.or.at](http://www.gamed.or.at)

## Inhalt

1.	Herzlich willkommen – Infos auf einen Blick	3
2.	„Stellenwert der Ganzheitsmedizin zur Salutogenese“ <b>Dr. Gerhard Hubmann</b>	4
3.	„Salutogenese als Grundlage für die Stärkung der Gesundheitskompetenz in Österreich“ <b>Mag. Dr. Peter Nowak</b>	6
4.	„Integrativmedizinische evidenzbasierte Therapieansätze bei Übergewicht und psychosozialem Metabolischem Syndrom. Die Kombination aus Tradition und moderner Wissenschaft“ <b>Univ. Prof. PD Dr. T. Peter Panhofer, MBA, MSc,</b>	9
5.	„Konstitutionsbehandlung als Basis der traditionellen Medizin – Präsentation der 4 Typen aus der Humorallehre“ <b>Dr. Gerhard Kögler</b>	11
6.	Zusammenfassung Pressegespräch	14
7.	Information <b>Kongress „Salutogenese – Wege zur Gesundheit“</b>	17
8.	Pressebilder	20

Beilage: USB-Stick mit Pressemappe, Bilder in Druckqualität

Die in diesem Text verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

## 1. Herzlich willkommen zum Pressegespräch

### Paradigmenwechsel in der Medizin

#### Von der Pathogenese zur Salutogenese

**Wann: 24. Oktober 2019, 10:00 Uhr**

**Wo: Café Landtmann, Landtmannsaal, Universitätsring 4, 1010 Wien**

Anlässlich des **Kongresses „Salutogenese – Wege zur Gesundheit“**, am 8.-9. November im Wiener Billrothhaus, lädt die Wiener Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED) zum heutigen Pressegespräch ein.

#### **Auf dem Podium:**

- **Dr. Gerhard Hubmann**, Vizepräsident der Wiener Akademie für Ganzheitsmedizin, Leiter des Masterlehrgangs Ganzheitliche Therapie und Salutogenese im FH Campus:  
**„Stellenwert der Ganzheitsmedizin zur Salutogenese“**
- **Mag. Dr. Peter Nowak**, Leiter der Abteilung „Gesundheit und Gesellschaft“ an der Gesundheit Österreich GmbH, Wien:  
**„Salutogenese als Grundlage für die Stärkung der Gesundheitskompetenz in Österreich“**
- **Univ. Prof. PD Dr. T. Peter Panhofer, MBA, MSc**, Leiter des Lehrstuhls für Komplementärmedizin an der Sigmund Freud Universität, Facharzt für Viszeralchirurgie mit Schwerpunkt Metabolische Chirurgie:  
**„Integrativmedizinische evidenzbasierte Therapieansätze bei Übergewicht und psychosozialen Metabolischem Syndrom. Die Kombination aus Tradition und moderner Wissenschaft“**
- **Dr. Gerhard Kögler**, Ärztlicher Leiter der TEM – Akademie:  
**„Konstitutionsbehandlung als Basis der traditionellen Medizin – Präsentation der 4 Typen aus der Humorallehre“**

Gesundheit und Krankheit sind komplexe Phänomene, die nicht nur von genetischen, biologischen und psychologischen Faktoren abhängen, sondern auch von familiären, sozialen und kulturellen Aspekten. Auf diesem Denkansatz beruht das Konzept der Salutogenese. Nicht krankheitsfördernde Faktoren stehen im Vordergrund, sondern alle jene Umstände und Bedingungen, die Gesundheit ermöglichen und erhalten.

Wie entsteht Gesundheit? Was hält den Menschen gesund? Zentrale Fragen, die im Mittelpunkt des Kongresses **„Salutogenese – Wege zur Gesundheit“**, am 8.-9. November im Wiener Billrothhaus stehen. Im Rahmen des Pressegespräches informieren die Referenten über die Entstehung und die Entwicklung von Erkrankungen aus Sicht der traditionellen Medizin und präsentieren Konzepte zur Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit.

## 2. „Stellenwert der Ganzheitsmedizin zur Salutogenese“

### **Dr. Gerhard Hubmann**

Vizepräsident der Wiener Akademie für Ganzheitsmedizin, Leiter des Masterlehrgangs Ganzheitliche Therapie und Salutogenese im FH Campus



Derzeit vollzieht sich eine Bewusstseinerweiterung in unserem Gesundheitswesen, von der Pathogenese - der Entstehung und Entwicklung von Krankheit - hin zur Salutogenese - der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit.

Wenn man bedenkt, dass die Einflüsse, die zu einem gesunden Leben führen, zu 35 % einem gesunden Lebensstil, zu 35 % dem sozialen Umfeld, 10 % genetisch bedingt und nur etwa 20 % einer medikamentösen Intervention anzurechnen sind, dann kann man sich den Stellenwert einer ganzheitlichen Zugangsweise zu diesem Thema vorstellen.

"Ganzheitliche Denkweise ist der Ausdruck eines Weltbildes, das den Menschen wieder als Einheit von Körper, Geist und Seele in seiner Umwelt sieht und ihn in seiner Beziehung zur Natur wiederherstellt." Ganzheitlich ist nicht nur die Methode, sondern das Welt- und Menschenbild von Arzt und auch Patient. Berücksichtigt wird das (naturwissenschaftlich) Messbare und auch das Nicht-Messbare. Der Mensch kann nicht isoliert von seiner Umgebung gesehen werden, es wird nicht eine Krankheit "bekämpft", sondern ein natürlicher gesunder Zustand "gefunden".

Wichtig ist der individuelle Mensch mit seiner Beziehung in seinem biopsychosozialen Umfeld. Das schließt komplexe physiologische und psychologische Faktoren genauso ein wie Ernährung und Umwelteinflüsse, die therapeutische Kompetenz ebenso wie die Gesundheitsvorsorge und Prävention. Die Voraussetzung dafür, Gesundheit zuzulassen und Krankheit zu bewältigen, ist die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulation und zu Selbstheilung.

## Zur Person: Dr. Gerhard Hubmann

Familienstand: verheiratet, 2 Kinder

15.10.1959	geb. in Wien 1966-1970 Volksschule
1970-1978	Besuch des Gymnasiums mit Matura
1978-1984	Medizinstudium an der Universität Wien
Jänner 1985	Promotion zum Doktor der gesamten Heilkunde an der Universität Wien
Jän-Aug 1985	Wehrdienst beim österreichischen Bundesheer/ Heeresspital
Okt 1985-Dez 1989	Turnusarzt im Hanuschkrankenhaus
Jän.-Dez. 1989	Abteilung Heilmittelverrechnung der WGKK
1. Juli 1989	Ordinationseröffnung in Wien/Kalksburg
1990-2000	Chefarzt der Österreichischen Staatsdruckerei
1992 -2013	Ärztl. Leiter einer geriatrischen Bettenstation im Seniorenheim am Rosenberg
2003	Eröffnung Ganzheitsmedizinisches Therapiezentrum „MEDICUS“ mit Dr. Christian WUTZL in Wien/Kalksburg
2012-2017	Leiter des Zentrums für Integrative Medizin (ZIM) In Therme Wien Med

### Behandlungsschwerpunkte:

Arzt für Allgemeinmedizin, Ganzheitsmedizin, Informationsmedizin, Homöopathie, Mikroimmuntherapie Homotoxikologie, Holopathie, komplementäre Krebstherapie, ganzheitliche Vorsorgemedizin, Traditionelle Chinesische Medizin mit Schwerpunkt Akupunktur, Ozontherapie

### Ausbildungen / berufliche Schwerpunkte:

Diplom für Ganzheitsmedizin

ÖÄK – Diplom Akupunktur

ÖÄK – Diplom Homöopathie

Gründungs- und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Mikroimmuntherapie (MEGMIT)

Vorstandsmitglied der Österr. Gesellschaft für Bio-Immun-Gen-Therapie (BIGMED)

Vizepräsident der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED)

Berater der Wiener Gebietskrankenkasse für Komplementärmedizin und Salutogenese

Lehrgangleiter des Masterstudiums „Ganzheitliche Therapie und Salutogenese“ FH Campus Wien

### **Kontakt:**

Adresse: Therapiezentrum medicus für Ganzheitsmedizin, In der Klausen 3  
(Kalksburger Kirchenplatz), 1230 Wien, Österreich

#### **Ordination Dr. Hubmann**

Tel: +43 (0) 1 889 30 20

E-Mail: [ordi2@medicus-doc.at](mailto:ordi2@medicus-doc.at)

Web: <http://www.medicus-doc.at/index.html>

### 3. „Salutogenese als Grundlage für die Stärkung der Gesundheitskompetenz in Österreich“

#### **Mag. Dr. Peter Nowak**

Leiter der Abteilung „Gesundheit und Gesellschaft“ an der Gesundheit Österreich GmbH, Wien



In der Ottawa Charter für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird bereits 1986 festgehalten: „Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, **selbst Entscheidungen zu fällen** und **Kontrolle über die eigenen Lebensumstände** auszuüben“. Dieses gesundheitspolitische Dokument hat maßgeblich dazu beigetragen, dass Gesundheitsorientierung und Selbstbestimmung weltweit Eingang in die Gesundheitssysteme nahm und baut auf den Einsichten der Salutogenese auf.

Ein Kernelement der Salutogenese-Theorie ist die vermittelnde Position von Kohärenzgefühl zwischen Einsatz eigener Ressourcen angesichts der Herausforderungen des Lebens und ihre Wirkung auf Gesundheit. In der international anerkannten Definition von Gesundheitskompetenz (Sörensen et al., 2012) sind die drei wesentlichen Aspekte des Kohärenzgefühls aufgenommen. Damit sind Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit auch zu zentralen Orientierungspunkten der Stärkung von Gesundheitskompetenz geworden. Die weltweite Konjunktur von Gesundheitskompetenz („health literacy“) als zentrale Gesundheitsdeterminante hat nicht zuletzt mit den systematischen und vielgestaltigen Interventionsmöglichkeiten zur Stärkung der Gesundheitskompetenz zu tun. Im Zusammenspiel von Kompetenzen der Menschen und der Komplexität der angebotenen Gesundheitsinformationen und Systembedingungen bieten sich große Entwicklungspotentiale.

#### **Umsetzungsmaßnahmen in Österreich**

In Österreich wurde die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung bereits 2012 zum vordringlichsten Gesundheitsziel auf nationaler Ebene erklärt ([gesundheitsziele-oesterreich.at/gesundheitskompetenz-bevoelkerung-staerken/](https://gesundheitsziele-oesterreich.at/gesundheitskompetenz-bevoelkerung-staerken/)). In den Folgejahren gelang mit der Einrichtung der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK; [www.oepgk.at](http://www.oepgk.at)) ein erster großer struktureller Schritt. Inzwischen hat sich ein breites Spektrum von Umsetzungsmaßnahmen entwickelt, die von Bund, Ländern, Sozialversicherungsträgern und Organisationen verschiedener Politikbereiche realisiert werden. Insbesondere gute Gespräche über Gesundheit und Krankheit, gute Gesundheitsinformationen, gesundheitskompetente Organisationen und Settings sowie das Empowerment von BürgerInnen und PatientInnen wurden als zentrale Ansatzpunkte für die Stärkung der Gesundheitskompetenz in Österreich erkannt. Aktuelle Umsetzungsinitiativen in Österreich zeigen erste Erfolge und haben großes Interesse in vielen Bereichen ausgelöst.

### **Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“**

Als Beispiel möchte ich die im Oktober 2019 laufende bundesweite Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ hervorheben. Im Oktober, dem internationalen Health Literacy Month (Monat für Gesundheitskompetenz, <https://oepgk.at/oktober-ein-monat-fuer-mehr-gesundheitskompetenz/>), lädt die ÖPGK zur aktiven Beteiligung an der Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ (<https://oepgk.at/drei-fragen-fuer-meine-gesundheit/>) ein. Hierfür stellt die ÖPGK bundesweit Gesundheitseinrichtungen aufbereitete Materialien zur Verfügung. Diese können direkt über die Webseite abgerufen und sofort eingesetzt werden. Die Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ soll einen Anstoß zu mehr Bürger- und Patienten-Empowerment liefern. Menschen sollen motiviert werden, sich als Partnerinnen und Partner aktiv in Fragen zu ihrer eigenen Gesundheit einzubringen. Dadurch wird das Verständnis für die vermittelten Informationen sowie das gesundheits- und krankenbezogene Selbstmanagement gefördert. Die Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ ermutigt Patientinnen und Patienten, zumindest drei Fragen zu stellen:

- Was habe ich?
- Was kann ich tun?
- Warum soll ich das tun?

Diese drei Fragen kann man sich gut merken und sind für Patientinnen und Patienten in vielen Gesprächen wichtig. Noch besser ist es, sich auf ein anstehendes Gespräch gut vorzubereiten und sich weiterführende eigene Fragen zu überlegen. „3 Fragen für meine Gesundheit“ sind also ein erster Schritt, der es Patientinnen und Patienten erleichtert, im Gespräch aktiv zu werden. Inzwischen haben sich u.a. Sozialversicherungsträger, einzelne Bundesländer und Gesundheitseinrichtungen der Initiative angeschlossen und erproben sie auf unterschiedliche Weise.

Die Erkenntnisse der Salutogenese bieten somit die wissenschaftliche Grundlage, konkret Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in Österreich zu setzen.

## **Zur Person: Mag. Dr. Peter Nowak**

### Aus- und Fortbildung

Dr. Peter Nowak hat Sprachwissenschaft und Psychologie in Wien studiert. Vertiefende Qualifikationen hat er in berufsbegleitenden Aus- und Fortbildungen in den Bereichen Qualitäts-, Wissens-, Projektmanagement und Organisationsentwicklung, therapeutische Gesprächsführung und Krisenintervention sowie Achtsamkeitstraining und –meditation erworben.

### Beruflicher Hintergrund

Mag. Dr. Peter Nowak ist seit über 30 Jahren als Sozialwissenschaftler in der Weiterentwicklung des österreichischen Gesundheitswesens tätig. Am Ludwig Boltzmann Institut für Medizinsoziologie war er von 1986-2008 für medizinsoziologische Forschungen und Entwicklungsprojekte im Gesundheitswesen (Integrierte Versorgung, Qualitätsmanagement, Patientenorientierung) und in der Gesundheitsförderung zuständig. Seit 1990 war er Lehrbeauftragter an mehreren Universitäten. Bis Jänner 2011 war er Stellvertretender Institutsleiter und Senior Researcher am Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research in Wien zuletzt mit den Forschungsschwerpunkten Partizipation und Gesundheitsförderung, Selbsthilfe- und Patientenorganisationen und Arzt-Patient-Kommunikation. Seit Februar 2011 war er in der Gesundheit Österreich GmbH zunächst mit der Weiterentwicklung des Wissensmanagement im Gesamtunternehmen beauftragt und dann bis August 2013 auch Stellvertretender Leiter des Bundesinstituts für Qualität im Gesundheitswesen (BIQG).

### Aktuelle Position und Arbeitsschwerpunkte

Seit September 2013 ist Peter Nowak Leiter der Abteilung „Gesundheit und Gesellschaft“ an der Gesundheit Österreich GmbH. Von 2013 bis 2015 war er in der wissenschaftlichen Begleitung des Gesundheitsziels 3 „Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken“ auf Bundesebene maßgeblich eingebunden und auch in der Entwicklung der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK). Aktuelle Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitskompetenz (Senior Researcher im Team der Koordinationsstelle der ÖPGK), Gesprächsführung in der Krankenversorgung, Gesundheitsförderung und Patientenorientierung in der Krankenversorgung und Begleitung strategischer Prozesse im Rahmen der Gesundheitsreform. Forschungen und Strategieentwicklungen zu Selbsthilfe und Bürgerbeteiligung waren und sind seit 2006 ein ständiger Interessensschwerpunkt von Peter Nowak.

### **Kontakt:**

Adresse: Gesundheit Österreich GmbH, Stubenring 6, 1010 Wien

Tel.: +43 (0) 1-515 61 - 350

E-Mail: [peter.nowak@goeg.at](mailto:peter.nowak@goeg.at)

Web: [https://goeg.at/peter\\_nowak](https://goeg.at/peter_nowak)



## 4. „Integrativmedizinische evidenzbasierte Therapieansätze bei Übergewicht und psychosozialen Metabolischem Syndrom. Die Kombination aus Tradition und moderner Wissenschaft“

### **Univ. Prof. PD Dr. T. Peter Panhofer, MBA, MSc**

Leiter des Lehrstuhls für Komplementärmedizin an der Sigmund Freud Universität in Wien, Facharzt für Viszeralchirurgie mit Schwerpunkt Metabolische Chirurgie



Derzeit sind weltweit knapp zwei Milliarden Menschen übergewichtig und 650 Millionen adipös (WHO 2018). Die Folgen von Übergewicht und Adipositas werden im Psychosozialen Metabolischen Syndrom (PSALMS) zusammengefasst: Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, erhöhtes Krebsrisiko, nicht-alkoholische Leberverfettung, Arthritis und psychosoziale Probleme, die insgesamt zu einer Kostenexplosion für die weltweiten Gesundheitssysteme führen. Die Konventionelle Medizin und die Regulationsmedizin (Traditionelle & Komplementäre Medizin) haben unterschiedliche Erklärungen zum Übergewicht und verschiedene Zugänge zu ihrer Behandlung. Beide Medizinsysteme sind mittlerweile evidenzbasiert.

Die Kombination aus konventioneller Schulmedizin und begleitender komplementärer sowie traditioneller Regulationsmedizin ist vor allem im fernöstlichen Kulturkreis akzeptiert und etabliert sich zunehmend in den europäischen und angloamerikanischen Breitenkreisen. Sowohl die konventionelle Medizin als auch die Regulationsmedizin (Orthomolekulare Medizin) setzen im Bereich der Metabolischen Medizin auf das Mikrobiom (Gesamtheit der Darmbakterien des Verdauungstraktes). So können neben der Akupunktur auch Präbiotika und Probiotika den Vagus selektiv beeinflussen und Neurotransmitter im Hypothalamus und mehreren Hirnnervenkernen freisetzen. Zusätzlich hat das Mikrobiom einen starken Einfluss auf die Verdauung, das Immunsystem, die Körperzusammensetzung (Viszeraalfett) sowie die Auswirkungen von PSALMS: Lebersteatose, Insulinresistenz, Lipidstoffwechselstörungen, Depressionen, Gefäßverkalkungen, etc.

Zusammenfassung: Ein multifaktorielles pandemisches Problem wie PSALMS lässt sich nur durch ein multimodales personalisiertes und individualisiertes Therapiekonzept mit Integration der konventionellen Schulmedizin und der komplementären Regulationsmedizin langfristig und präventiv in Angriff nehmen.

Das Mikrobiom ist sowohl im diagnostischen als auch therapeutischen Bereich aus einem modernen evidenzbasierten Behandlungskonzept nicht mehr wegzudenken.

**Zur Person: Univ. Prof. PD Dr. T. Peter Panhofer, MBA, MSc,**

Facharzt für Allgemein Chirurgie und Viszeralchirurgie; Spezialgebiete; Übergewichtschirurgie und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) & Akupunktur.

Lehrstuhlinhaber und Ärztlicher Leiter im MedOstWest Zentrum.

Seit Oktober 2017 Chirurgischer Oberarzt im österreichweit ersten IFSO zertifizierten Adipositaszentrum im Krankenhaus Göttlicher Heiland

Seit 2018 Lehrstuhl für Komplementärmedizin an der Sigmund Freud Universität Wien

Seit 16 Jahren lerne und lehre er TCM und Akupunktur.

Studienaufenthalte an der TCM Universität Cheng Du in China und am Institut für Komplementärmedizin der Universität Bern

Ausbildung:

2019	Master of Traditional Chinese Medicine (MSc): Donau Universität Krems
2017	Habilitation (Akademische Lehrbefugnis) für das Fach Chirurgie
2016	Ärzttekammer-Diplom: Akupunktur
2015	Ärzttekammer-Diplom: Klinischer Prüfarzt
2015	Master of Business Administration (MBA): Wirtschaftsuniversität Wien
2012	<u>Facharzt für Chirurgie</u> mit Schwerpunkt Übergewichtschirurgie
2010	Ärzttekammer-Diplom: Chinesische Diagnostik & Arzneitherapie
2003 - 2012	Facharztausbildung Allgemein Chirurgie: Medizinische Universität Wien
2003	Promotion zum Doktor der gesamten Heilkunde (Dr.med.)
2001 - 2016	Studium TCM: Grundlagen, Diagnostik, Akupunktur, Kräuterheilkunde
1996 - 2003	Studium Humanmedizin an der Universität Wien

**Kontakt:**

Adresse: MedOstWest Zentrum, Leo Slezak Gasse 14/4; A - 1180 Wien

Tel: +43 (0) 664 8824 5255

E-Mail: [dr.panhofer@medostwest.com](mailto:dr.panhofer@medostwest.com)

Web: <https://drpanhofer.com/index.html>

## 5. „Konstitutionsbehandlung als Basis der traditionellen Medizin – Präsentation der 4 Typen aus der Humorallehre“

### **Dr. Gerhard Kögler**

Arzt für Allgemeinmedizin, Leiter der TEM-Akademie in Wien



In der Traditionellen Medizin steht die individuelle Betrachtung des Menschen im Vordergrund. Dazu dient als grobe Einteilung die Unterscheidung von vier sogenannten Konstitutionstypen (Humores) anhand der Wirkprinzipien Kälte, Wärme, Feuchtigkeit und Trockenheit. Eine bestimmte Krankheit – z.B. ein Magenproblem – wird je nach Konstitutionstyp einer Person mit unterschiedlichen Pflanzen behandelt.

### **Vier Wirkprinzipien mit jahrtausendealter Tradition**

Ihre Bezeichnung verdanken die vier Konstitutionstypen Phlegmatiker, Sanguiniker, Choliker und Melancholiker den Wirkprinzipien Phlegma (Schleim), Sanguis (Blut), Cholera (gelbe Galle) und Melancholera (schwarze Galle). Diese Prinzipien finden sich in allen traditionellen Medizinschulen und beruhen auf jahrtausendealter Erfahrung. Analogien in der Traditionellen Chinesischen Medizin beispielsweise sind die Prinzipien Yin (Materie: Feuchtigkeit oder Trockenheit) und Yang (Energie: Hitze oder Kälte). Das Prinzip der vier Humores („Viersäftelehre“) wurde im Westen erstmals von Hippokrates im 5. Jahrhundert v. Chr. beschrieben und von Galen im 2. Jahrhundert n. Chr. weiterentwickelt, unter Einbeziehung östlicher Weisheiten, die er sich auf seinen weiten Reisen (u.a. nach Tibet) angeeignet hatte. Die Viersäftelehre war bis ungefähr 1850 in Europa universitäre Lehre.

### **Dominierende Kräfte erkennen**

Die vier Konstitutionstypen sind anhand der vorliegenden Wirkprinzipienpaare bzw. der dominierenden Kräfte definiert: Phlegmatiker (Kälte und Feuchtigkeit), Sanguiniker (Wärme und Feuchtigkeit), Choliker (Wärme und Trockenheit), Melancholiker (Kälte und Trockenheit). Diese Konstellationen sind typischerweise gut erkennbar. Beispielsweise dominiert beim Choliker das Hitzig-Trockene. Das Cholera entspricht dem sogenannten gelb-galligen Prinzip – dem Choliker geht leicht „die Galle über“, er ist sehr hitzig, neigt zu einem Übermaß an Feuer und Hitze. Ist dieses choleriche Prinzip stabil, kann der Betroffene damit gesund leben. Wenn es jedoch aus dem Gleichgewicht läuft, dann meistens dahingehend, dass es noch heißer und trockener wird. Dann macht es Sinn, von außen mittels bestimmter Pflanzen kühlend zu wirken und so die Wiederherstellung einer Balance zu fördern.

### **Ungleichgewicht fördert Krankheitsentstehung**

Ein über einen längeren Zeitraum bestehendes Ungleichgewicht begünstigt die Entstehung von Krankheiten, wobei es für die vier Konstitutionstypen keine typischen Krankheiten gibt. Allerdings kann man umgekehrt formulieren: Liegt ein gewisses Problem – etwa ein Magenproblem – vor, lässt sich in etwa erahnen, auf welchem Wirkprinzip es entstanden ist. Für eine noch genauere Untergliederung wird in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) – basierend auf teilweise jahrtausendealten Überlieferungen (z.B. aus dem alten Ägypten) – häufig das Bindegewebe mittels der sogenannten Irisanalyse beurteilt. Daraus folgt: Nicht jeder Mensch mit Magenproblemen ist gleich zu behandeln, sondern individuell nach seinem Konstitutionstyp.

### **Erfahrungsmedizin und moderne Wissenschaft**

In der TEM werden Heilpflanzen möglichst im Ganzen verwendet, nicht nur Teile davon. Die Auswahl beruht v.a. auf tradierter Erfahrungsmedizin. In den letzten Jahrzehnten gerieten Heilpflanzen auch zunehmend in den Fokus der westlichen Wissenschaft. Mittlerweile sind bereits für immer mehr Pflanzen die Hauptinhaltsstoffe bzw. die enthaltenen Wirkstoffgruppen identifiziert und ihre Effekte analysiert. Besonders gut erforscht sind etwa Johanniskraut, Löwenzahn, Baldrian oder Spitzwegerich. Beispielsweise ist belegt, dass Gerb- und Bitterstoffe – etwa in Löwenzahn – eine entlastende Wirkung auf die Leber haben und das Gleichgewicht des Mikrobioms im Darm positiv beeinflussen. Darüber hinaus wirken sie u.a. gegen Parasiten.

### **Doppelter Nutzen**

Ein wesentlicher Vorteil der TEM besteht vor diesem Hintergrund darin, Menschen nicht nur konstitutionell, sondern gleichzeitig auch symptomatisch behandeln zu können. Als gutes Beispiel ist hier Spitzwegerich zu nennen – eine hilfreiche Pflanze bei Husten, die auch ein wenig austrocknend wirkt. Sie eignet sich daher speziell bei Husten, der mit viel Schleim einhergeht und bei einem Phlegmatiker auftritt.

## **Zur Person: Dr. Gerhard Kögler**

Geboren in Wien, 1956, Vater von drei Kindern, verheiratet mit Vera Kögler Tng

Studium Medizin an der Universität Wien, danach KH Tulln

1 Jahr am Psychiatrischen KH Gugging, seit 1984 Arzt für Allgemeinmedizin

Zahlreiche Zusatzausbildungen wie TCM Akupunktur, Neuraltherapie, Sportmedizin, Onkologie

Ausbildung in der Akademie für Traditionelle Europäische Medizin

6 Jahre lang ärztlicher Leiter eines Rehabilitationszentrums

Leiter des medizinischen Zentrums „lifeAGEnts“

Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Phlebologie

Mitglied der GSAAM (Deutsche Gesellschaft für Antiaging und Präventivmedizin) und mehrerer anderer medizinischer Gesellschaften

Gastprofessor an der Liaoning Universität für Traditionelle Chinesische Medizin (Shenyang)

Gastprofessor an der Shenyang Medical University

Präsident des Vereins für Universale Kulturmedizin

Ärztlicher Leiter der TEM – Akademie (Traditionelle Europäische Medizin)

Vorstandsmitglied GAMED – Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin

Buch Burnout im BACOPA Verlag

Verschiedenste Artikel und Publikationen zum Thema Traditionelle Medizin

## **Kontakt:**

Adresse: LifeAGEnts, Hietzinger Hauptstraße 120a, 1130 Wien

Tel: +43 (0) 1 585 31 60

E-Mail: [koegler@drkoegler.at](mailto:koegler@drkoegler.at)

Web: <http://lifeagents.at/dr-gerhard-kogler/>

## 6. Zusammenfassung

Gesundheit und Krankheit sind komplexe Phänomene, die nicht nur von genetischen, biologischen und psychologischen Faktoren abhängen, sondern auch von familiären, sozialen und kulturellen Aspekten. Auf diesem Denkansatz beruht das Konzept der Salutogenese. Nicht krankheitsfördernde Faktoren stehen dabei im Vordergrund, sondern alle jene Umstände und Bedingungen, die Gesundheit ermöglichen und erhalten.

Anlässlich des von der GAMED (Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin) veranstalteten Kongresses „Salutogenese – Wege zur Gesundheit“, am 8.-9. November im Wiener Billrothhaus, informieren Experten im Rahmen des Pressegesprächs über die Entstehung und die Entwicklung von Erkrankungen aus Sicht der traditionellen Medizin und präsentieren Konzepte zur Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit.

### **Stellenwert der Ganzheitsmedizin**

„Derzeit vollzieht sich eine Bewusstseinerweiterung in unserem Gesundheitswesen: von der Pathogenese – der Entstehung und Entwicklung von Krankheit – hin zur Salutogenese – der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit“, betont Dr. Gerhard Hubmann, Vizepräsident der Wiener Akademie für Ganzheitsmedizin, Leiter des Masterlehrgangs Ganzheitliche Therapie und Salutogenese im FH Campus. Ganzheitliche Denkweise ist der Ausdruck eines Weltbildes, das den Menschen wieder als Einheit von Körper, Geist und Seele in seiner Umwelt sieht und ihn in seiner Beziehung zur Natur wiederherstellt. Berücksichtigt wird dabei sowohl das (naturwissenschaftlich) Messbare als auch das Nicht-Messbare. Im Fokus steht der individuelle Mensch mit seiner Beziehung in seinem psychosozialen Umfeld. „Die Voraussetzung dafür, Gesundheit zuzulassen und Krankheit zu bewältigen, ist die Fähigkeit des Organismus zu Selbstregulation und Selbstheilung“, so Dr. Hubmann.

### **Stärkung der Gesundheitskompetenz**

In der Ottawa Charter für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird bereits 1986 festgehalten: „Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selbst Entscheidungen zu fällen und Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben“. Dieses gesundheitspolitische Dokument hat maßgeblich dazu beigetragen, dass Gesundheitsorientierung und Selbstbestimmung weltweit Eingang in die Gesundheitssysteme nahm und baut auf den Einsichten der Salutogenese auf.

„Zentrale Orientierungspunkte zur Stärkung der Gesundheitskompetenz sind Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit“, erläutert Dr. Peter Nowak, Leiter der Abteilung „Gesundheit und Gesellschaft“ an der Gesundheit Österreich GmbH, Wien. In Österreich wurde die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung bereits 2012 zum vordringlichsten Gesundheitsziel auf nationaler Ebene erklärt ([gesundheitsziele-oesterreich.at/gesundheitskompetenz-bevoelkerung-staerken/](http://gesundheitsziele-oesterreich.at/gesundheitskompetenz-bevoelkerung-staerken/)). In den Folgejahren gelang mit der Einrichtung der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK; [www.oepgk.at](http://www.oepgk.at)) ein erster großer struktureller Schritt. Inzwischen hat sich ein breites Spektrum von Umsetzungsmaßnahmen entwickelt, die von Bund, Ländern, Sozialversicherungsträgern und Organisationen verschiedener Politikbereiche realisiert werden.

Insbesondere gute Gespräche über Gesundheit und Krankheit, gute Gesundheitsinformationen, gesundheitskompetente Organisationen und Settings sowie das Empowerment von BürgerInnen und PatientInnen wurden als zentrale Ansatzpunkte für die Stärkung der Gesundheitskompetenz in Österreich erkannt. Aktuelle Umsetzungsinitiativen in Österreich zeigen erste Erfolge und haben großes Interesse in vielen Bereichen ausgelöst. Ein aktuelles Beispiel ist die Initiative „3 Fragen für meine Gesundheit“ (<https://oepgk.at/drei-fragen-fuer-meine-gesundheit/>). Hierfür stellt die ÖPGK bundesweit Gesundheitseinrichtungen aufbereitete Materialien zur Verfügung. Diese können direkt über die Webseite abgerufen und sofort eingesetzt werden. Die Initiative soll einen Anstoß zu mehr Bürger- und Patienten-Empowerment liefern. Sie ermutigt Patientinnen und Patienten, zumindest folgende Fragen zu stellen und damit im Gespräch aktiv zu werden:

- Was habe ich?
- Was kann ich tun?
- Warum soll ich das tun?

### **Psychosoziales Metabolisches Syndrom (PSALMS)**

Derzeit sind weltweit knapp zwei Milliarden Menschen übergewichtig und 650 Millionen adipös (WHO 2018). Die kostenintensiven Folgen von Übergewicht und Adipositas werden im Psychosozialen Metabolischen Syndrom (PSALMS) zusammengefasst: Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, erhöhtes Krebsrisiko, nicht-alkoholische Leberverfettung, Arthritis und psychosoziale Probleme.

Sowohl die konventionelle Medizin als auch die Regulationsmedizin (Orthomolekulare Medizin) setzen im Bereich der Metabolischen Medizin auf das Mikrobiom (Gesamtheit der Darmbakterien des Verdauungstraktes). Dieses ist sowohl im diagnostischen als auch therapeutischen Bereich aus einem modernen evidenzbasierten Behandlungskonzept nicht mehr wegzudenken. „Ein multifaktorielles pandemisches Problem wie PSALMS lässt sich nur durch ein multimodales personalisiertes und individualisiertes Therapiekonzept mit Integration der konventionellen Schulmedizin und der komplementären Regulationsmedizin langfristig und präventiv in Angriff nehmen“, resümiert Univ.-Prof. PD Dr. Panhofer, Leiter des Lehrstuhls für Komplementärmedizin an der Sigmund Freud Universität in Wien, Facharzt für Viszeralchirurgie mit Schwerpunkt Metabolische Chirurgie.

### **Konstitutionsbehandlung als Basis der Traditionellen Medizin**

In der Traditionellen Medizin steht die individuelle Betrachtung des Menschen im Vordergrund. Dazu dient als grobe Einteilung die Unterscheidung von vier sogenannten Konstitutionstypen (Humores). Diese sind anhand der vorliegenden Wirkprinzipienpaare bzw. der dominierenden Kräfte definiert: Phlegmatiker (Kälte und Feuchtigkeit), Sanguiniker (Wärme und Feuchtigkeit), Choliker (Wärme und Trockenheit), Melancholiker (Kälte und Trockenheit). Beispielsweise dominiert beim Choliker das Hitzig-Trockene. Das Cholera entspricht dem sogenannten gelb-galligen Prinzip – dem Choliker geht leicht „die Galle über“, er ist sehr hitzig, neigt zu einem Übermaß an Feuer und Hitze. Ist dieses choleriche Prinzip stabil, kann der Betroffene damit gesund leben. Wenn es jedoch aus dem Gleichgewicht läuft, dann meistens dahingehend, dass es noch heißer und trockener wird. Dann macht es Sinn, von außen mittels bestimmter Pflanzen kühlend zu wirken und so die Wiederherstellung einer Balance zu fördern.

„Eine bestimmte Krankheit – z.B. ein Magenproblem – wird je nach Konstitutionstyp einer Person mit unterschiedlichen Pflanzen behandelt“, erklärt Dr. Gerhard Kögler, Ärztlicher Leiter der TEM-Akademie, Wien. In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) werden Heilpflanzen möglichst im Ganzen verwendet, nicht nur Teile davon. Die Auswahl beruht v.a. auf tradierter Erfahrungsmedizin. In den letzten Jahrzehnten gerieten Heilpflanzen auch zunehmend in den Fokus der westlichen Wissenschaft. Mittlerweile sind bereits für immer mehr Pflanzen die Hauptinhaltsstoffe bzw. die enthaltenen Wirkstoffgruppen identifiziert und ihre Effekte analysiert. Besonders gut erforscht sind etwa Johanniskraut, Löwenzahn, Baldrian oder Spitzwegerich. Beispielsweise ist belegt, dass Gerb- und Bitterstoffe – etwa in Löwenzahn – eine entlastende Wirkung auf die Leber haben und das Gleichgewicht des Mikrobioms im Darm positiv beeinflussen. Darüber hinaus wirken sie u.a. gegen Parasiten.

Ein wesentlicher Vorteil der TEM besteht vor diesem Hintergrund darin, Menschen nicht nur konstitutionell, sondern gleichzeitig auch symptomatisch behandeln zu können.



## 7. Kongress „Salutogenese – Wege zur Gesundheit“

**Veranstalter:** Wiener Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED)  
**Wann:** 8.-9. November 2019, 09:00-18:00 Uhr & 08:30-17:00 Uhr  
**Wo:** Wiener Billrothhaus, Frankgasse 8, 1090 Wien  
**Approbation:** 14 DFP-Punkte  
**Wissenschaftliche Leitung:**  
Ao. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Markt  
Dr. Gerhard Hubmann

In der konventionellen Medizin steht die Diagnose der Krankheit und ihre möglichst spezifische Therapie im Vordergrund. Dabei wird in der Regel ein reduktionistischer Denkansatz verfolgt, wie er für die naturwissenschaftliche Denkweise charakteristisch ist und dem die klinische Medizin in nicht unerheblichem Ausmaß ihre Erfolge verdankt. Es wird daher in diesem Zusammenhang von einer pathogenetisch orientierten Medizin gesprochen. Das **Gesundheitswesen investiert praktisch die gesamte intellektuelle und finanzielle Kapazität in die Erforschung von Krankheitsmechanismen und Krankheitsbekämpfung.**

**Gesundheit und Krankheit sind jedoch komplexe Phänomene** die nicht nur von genetischen, biologischen und psychologischen Faktoren, sondern auch von familiären, sozialen und kulturellen Aspekten abhängen. Auf dieser Basis beruht auch der bio-psycho-soziale Ansatz von A. Antonovsky, der in der Folge zum Konzept der Salutogenese erweitert wurde.

Bei diesem Konzept stehen nicht krankheitsfördernde Faktoren im Vordergrund, sondern alle jene **Umstände und Bedingungen die Gesundheit ermöglichen und erhalten.** Diese faszinierende Thematik wird Gegenstand des internationalen Kongresses der GAMED im Jahr 2019 sein. **Wie entsteht Gesundheit und was hält den Menschen nun gesund sind** zentrale Fragen, die bei dieser 2-tägigen Veranstaltung thematisiert werden.

Grundlagen und Praxis werden ebenso diskutiert, wie die mögliche Rolle einer ganzheitlichen und integrativen Medizin auf diesem Gebiet des Gesundheitswesens.

Weiterführende Infos und Anmeldung zum Kongress der GAMED am 8.-9. November 2019

Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin

**Tel:** +43 (0) 1 688 75 07

**E-Mail:** [office@gamed.or.at](mailto:office@gamed.or.at)

**Web:** <https://www.salutogenese-kongress.com/>

Die Tagungsgebühr inkludiert Kaffeepausen und Mittagessen.

GAMED-Mitglieder und StudentInnen erhalten attraktive Rabatte.

## Programm

Freitag, 8. November 2019

9.00	Begrüßung	ao. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Markt
9.10	Salutogenese als Konzept und Werkzeug in Public Health	Assoc.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Thomas E. Dorner, MPH
10.00	Erfahrungen in der Implementierungspraxis von Salutogeneseprojekten	Univ.-Prof. Dr. Dieter Melchart
10.50	Pause	
11.20	Salutogenese als Grundlage von Stärkung der Gesundheitskompetenz in Österreich	Mag. Dr. med. Peter Nowak
12.10	Arbeit & Salutogenese - Der Beitrag der Arbeitsmedizin	Dr. med. Schunder-Tatzber
13.00	Mittagspause	
14.00	Das Vorsorgedilemma	Dr. med. Walter Wührer
14.50	Herzratenvariabilität und Salutogenese: ein psychosomatischer Ansatz	Dr. med. Otto Ambros
15.40	Kaffee Pause	
16.10	Das Mikrobiom und die Regulationmedizin als multimodales Therapiekonzept beim Psychosozialen Metabolischen Syndrom: Erfahrungsmedizin & evidenzbasierte Medizin im ganzheitlichen Konsens	Univ.-Prof. PD. Dr. Tadeusz Peter Panhofer, MBA
17.00	Die Zeitstruktur des Organismus und die Salutogenese	ao. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Markt
17.50 - 20.30	Abendveranstaltung mit Diskussion und Erfahrungsaustausch	

**Samstag, 9. November 2019**

9.00	Salutogenese und Ganzheitsmedizin	MedR Dr. med. Gerhard Hubmann
9.50	Salutogenese und traditionelle Medizin	Dr. med. Gerhard Kögler
10.40	Pause	
11.10	Der Begriff der Gesundheit: Die Schwierigkeit einer Definition zwischen Wahrnehmung und Messung	Dr. phil. I , Corinne I. Heitz
12.00	Nutze die Kraft der Natur: Salutogenesefaktor Natur – Potentiale für Gesundheit und Prävention	Ulrike Köstler
12.50	Mittagspause	
13.50	Bewegung ist Medizin	Univ.-Prof. Dr. Paul Haber
14.40	Altchinesische Gesundheitsmuster heute	Dr. med. Felix Badelt
15.30	Abschluss-Statements	
16.00	Ende	

## 8. Pressebilder:

Für die redaktionelle Berichterstattung stellen wir Ihnen diese Bilder gerne honorarfrei zur Verfügung. Sie finden sie in drucktauglicher Qualität auf dem beiliegenden USB-Stick.

**Dr. Gerhard Hubmann**



© privat

**Mag. Dr. Peter Nowak**



© Milena Nowak

**Univ. Prof. PD Dr. T. Peter Panhofer,  
MBA, MSc**



© SFUMED

**Dr. Gerhard Kögler**



© privat

**Logo Gamed**



**Logo Salutogenese Kongress**



Bilder senden wir Ihnen gerne auch auf Anfrage:

Hennrich.PR, Tel. 01/897 99 07, [office@hennrich-pr.at](mailto:office@hennrich-pr.at)