



GESUNDHEIT Der Kampf um die Begriffe

Auch die Empfehlungen zur Höhe des Blutdrucks können von Land zu Land abweichen © rawpixel

Von Thomas Bimesdörfer

„Ein bisschen Kranksein ist manchmal ganz gesund.“ (Rudolf Virchow)

Sagt ein Arzt zum Patienten: „Guter Mann, leider sind Sie sehr krank. Aber Gott sei Dank sind Sie zu mir gekommen, sonst hätten Sie es nie bemerkt.“ Ein alter Witz, aber mit sehr ernstem Hintergrund. Denn die Medizin ist keine exakte Wissenschaft. Wenn man ihr gut will, heißt das, dass ihr Handwerkskasten mehr enthält als genau nachvollziehbare Beobachtungen und Mathematik. Die Heilkunde lässt viel Raum für Vorlieben, Gefühle, gemachte Erfahrungen. Sie bedient sich der Chemie, der Biologie, der Physik und ist doch zugleich auch eine Metaphysik, die jenseits des Messbaren nach Zusammenhängen sucht und nach dem „was die Welt im Innersten zusammenhält“.

„Wer heilt, hat recht“, so beschrieb daher schon der berühmteste Arzt der Antike, Hippokrates von Kos, das wohl bis heute wichtigste Qualitätskriterium seiner Zunft. Aber was genau ist Heilung? Die gängige Beschreibung besagt, dass „Heilung die Wiederherstellung der Gesundheit unter Erreichen des Ausgangszustandes des Körpers“ ist. Aber das ist nicht viel mehr als eine mittelmäßige Nominaldefinition, die einfach zur Begriffsklärung eine neue, leider auch nicht genau umrissene Gedanklichkeit einführt. In unserem Falle die „Gesundheit“, nicht weniger als die *Raison d’être* der Medizin. Aber immerhin, jetzt wissen wir, Heilung ist der Weg, Gesundheit ist das Ziel. Nur, wo finden wir es, wie kommen wir da hin, wann haben wir es erreicht? Lange galt die schlichte Faustregel, dass wer sich wohlfühlt, nicht leidet. Was aber schon eine erstaunlich negative Definition ist. Gesund wäre demnach, wem die Krankheit fehlt.

Dass hier die Gesundheit kein Wert an und für sich ist, sondern nur im dauerhaften Gegenspiel mit der Krankheit existiert,

hat die Weltgesundheitsorganisation WHO schon in ihrem Gründungsjahr 1948 bemerkt und eine andere, bis heute weitgehend unveränderte positive Begriffserläuterung in ihre Verfassung geschrieben: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur eine Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“

Dieser „offizielle“ Gesundheitsbegriff hat jedoch etwas vom gelobten Land des Alten Testaments. Es war für Moses in Sichtweite, aber doch unerreichbar. Und jetzt? Jagen wir in Sachen Gesundheit ein Phantom? Oder machen wir uns die Sache nur unnötig schwer? Sollten wir nicht besser auf eine genaue Definition verzichten? Denn immerhin hat die Medizin in den letzten 200 Jahren auch ohne eine exakte Wissenschaftlichkeit atemberaubende Erfolge erzielt. Und zwar durch die Konzentration auf das Leiden. Was bei der herrschenden allumfänglichen und damit leicht beliebigen Beschreibung von Gesundheit auch keine schlechte Idee war.

Weltweit gibt es einen akzeptierten Katalog der Krankheiten. Er wird in bestimmten Abständen aktualisiert und überarbeitet und hilft der Medizin bei der Beschreibung und Einordnung, sprich, er ist extrem nützlich bei den Diagnosen. Auf Englisch heißt dieses Vademekum der Ärzteschaft „International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“, kurz ICD, zurzeit in seiner elften Fassung als ICD 11. In Deutschland ist aber auch noch der Vorläufer, die Ausgabe Nummer 10, in Gebrauch. Dieser Katalog klingt nun schon eher seriös und exakt, nach klaren Kriterien und nachvollziehbaren Beschreibungen, ist es aber auch nur bedingt.

Ein augenfälliges Beispiel für die Problematik dieser Kanonisierung ist die Homosexualität. Noch bis 1990 führte

sie die ICD als „psychische Störung in Verbindung mit der sexuellen Entwicklung“ und damit als behandlungswürdig. Heute ist diese Einordnung gesellschaftlich und wissenschaftlich überholt und daher aus der ICD gestrichen. Aber es muss sie doch geben, die objektiven Anzeichen für Gesundheit oder wenigstens für ihren Widersänger, die Krankheit? Ja und nein. Ein typisches Beispiel für die Subjektivität scheinbar objektiver Kriterien für Gesundheit ist der Blutdruck. In Deutschland empfiehlt die Herzstiftung ganz allgemein einen Wert von unter 120 zu 70. In den USA hingegen rät die einschlägige Regierungsorganisation CDC zu Messergebnissen von unter 130 zu 80. Beide Institutionen tun dies mit den besten Absichten und aus guten medizinischen Gründen.

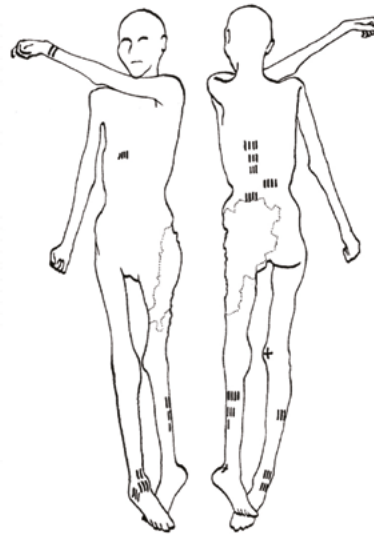
Vielleicht hilft am ehesten die Einschätzung des deutschen Bildungs- und Gesundheitswissenschaftlers Klaus Hurrelmann: Für ihn ist Gesundheit der „Zustand des Wohlbefindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich psychisch und sozial in Einklang mit den Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet“, was übersetzt in unsere Alltagssprache bedeutet, dass gesund ist, wer sich gesund fühlt und für sich keine wesentlichen physischen und psychischen Beeinträchtigungen erlebt. Wir entscheiden danach also selbst und immer wieder neu, ob wir krank sind oder (im Wesentlichen) wohlauf. Das ist doch eine rundum gesunde Einstellung.

GESCHENK DER NATUR, ARBEIT AN SICH SELBST, INDIVIDUELLES RECHT, SOZIALE PFLICHT

Eine kurze Geschichte der „Gesundheit“

Schönheit oder Therapie?

Über die Bedeutung der Tätowierungen wird bis heute gerätselt. Sie lagen an Stellen, die wohl die meiste Zeit von Kleidung verdeckt waren, also handelt es sich eher nicht um Körperschmuck. Man geht heute davon aus, dass die Tätowierungen therapeutischen Zwecken dienen. Sie liegen alle an Körperstellen, die starke Abnutzungserscheinungen aufweisen und somit wohl auch Schmerzen verursachen. Die Tätowierungen sollten also die Schmerzen lindern. Die Lage der Tattoos auf den noch heute gültigen Akupunkturlinien unterstützt diese Theorie.



© Südtiroler Archäologiemuseum

Von Wolfgang Schmale

Vor ca. 5300 Jahren kam auf einem Gletscher der Ötztaler Alpen (am sog. Hauslabjoch) ein Mann ums Leben. Vermutlich wurde er ermordet. Die Gletscherschmelze legte seine mumifizierte Leiche frei, 1991 wurde sie zufällig gefunden. Bis heute wird die Leiche mit allen technischen Möglichkeiten untersucht, ein neues Museum wurde in Bozen gebaut, das über alle gewonnenen Erkenntnisse informiert.

So weiß man, dass „Ötzi“ (der Name wurde bereits eine Woche nach dem Fund vom Wiener Journalisten Karl Wendl kreiert) etliche Krankheiten hatte, sein Gesamtzustand aber gut war, da die Erkrankungen u. a. mit antibakteriellen Kräutern therapiert wurden. Noch interessanter ist der Befund, dass die zahlreichen Tätowierungen des Mannes an Akupunkturpunkten angebracht wurden, die zur Schmerz- bekämpfung genutzt wurden und werden. Nimmt man alle Erkenntnisse, die sich auf Gesundheit und Krankheit bei Ötzi beziehen, zusammen, wird schnell klar, dass vor mehr als

5000 Jahren in jener Lebenswelt einiges an medizinischem und therapeutischem Wissen bereits vorhanden gewesen war und angewandt wurde. Man kann nochmals etliche Jahrhunderte, wenn nicht mehr, draufschlagen, wenn man eine Vorstellung davon bekommen möchte, wie lange im europäischen Raum schon für die Gesundheit ein erheblicher Aufwand betrieben wurde. Und: Weder die antibakteriellen Kräuter noch die Nutzung von Akupunkturpunkten sind obsolet geworden, all das gilt und wirkt immer noch. Aus der Antike sind uns reichlich Quellen überliefert, die sich mit Gesundheit, Gesunderhaltung oder eben Krankheit beschäftigen. Im Mittelalter wurde eifrig gebadet, Hildegard von Bingen gab Gesundheitstipps, zog Kräuter für Therapien und veröffentlichte ihre Rezepte. In der frühen Neuzeit wurde der menschliche Körper seziiert und immer genauer erforscht, man wagte sich an immer mehr Operationen. An leicht lesbaren Ratgebern für die Gesunderhaltung mangelte es nicht. Gesundheit und Krankheit waren

ein bevorzugtes Feld für die moderne Wissenschaft, die damals entwickelt wurde.

Im 18. Jahrhundert propagierte man den Aufenthalt in der freien Natur, Licht und Luft sollten in die Häuser kommen, Mütter sollten ihre Babys möglichst selber stillen, die Impfung wurde erfunden, Hygiene wurde immer größer geschrieben. Im 19. Jahrhundert wurden ganze Stadtviertel abgerissen, um Platz für breite Boulevards zu schaffen, die u. a. auch der Durchlüftung der Stadt dienen sollten. Es gab viel medizinischen Fortschritt und Aufklärung über gesunde Ernährung und Verhaltensweisen. Das war allerdings auch nötig, da die Industrialisierung zu einer deutlichen Verschlechterung der Umweltbedingungen führte, was allem Fortschritt zum Trotz zu weniger Gesundheit führte. Vor allem die Cholera-Epidemien des 19. Jahrhunderts sind in der Geschichte von Gesundheit und Krankheit berüchtigt. Gradmesser für die Verschlechterung des durchschnittlichen Gesundheitsstandes. Dass Menschen bewusst an ihrer eigenen Gesundheit und der anderer arbeiteten, lässt sich weit in die Zeit zurückverfolgen. Diesbezüglich wurde, sozusagen „seit Ötzi“, immer mehr Wissen akkumuliert, modifiziert, erneuert, ausgetauscht. Trotzdem lag für die meisten Menschen ein wesentlicher Anteil der Gesundheit in der Hand Gottes oder der Natur. Was nicht hinderte – bis heute nicht –, ergründen zu wollen, wie man dem Tod

durch ein Jungbrunnen-Bad oder, je nach Epoche, durch andere Strategien ein Schnippchen schlägt oder zumindest uralte wird. Dabei ist das Altwerden weniger das Problem als gesund alt zu werden.

In früheren Jahrhunderten forderte niemand ein Recht auf Gesundheit bzw. genauer ein Recht auf öffentliche Gesundheitsversorgung, während das für uns heutzutage ein Menschenrecht bedeutet, für dessen Einlösung das öffentliche Gesundheitswesen einsteht. Eine der Voraussetzungen für dieses Recht war in Europa der Umstand, dass die Staaten im 18. Jahrhundert begannen, von ihren Bürgern und Bürgerinnen gesunde Lebensweisen und Gesunderhaltung einzufordern, um die Bevölkerung zu vergrößern. Es gab einen Wettbewerb in Sachen „Peuplierung“, den jeder Staat, sei es Frankreich, sei es Preußen, sei es die Habsburger Monarchie usw., gewinnen wollte. Zuerst kam folglich eine Art sozialer Pflicht zur individuellen Gesundheitserhaltung, bevor die Pflicht durch ein Recht ergänzt wurde, das nach dem Zweiten Weltkrieg Eingang ins Völkerrecht fand.

Die Geschichte der Gesundheit ist nicht geradlinig verlaufen. Sie kann es gar nicht, weil Gesundheit relativ ist. Gesundheit ist subjektiv – was für mich gesund ist, muss es für dich nicht sein. Sie ist objektiv, weil sich Gesundheit in einer sich permanent verändernden Lebenswelt immer wieder neu ausrichten muss.

Schon immer gab es zivilisationsbe-

dingte Krankheiten, die sich mit der Lebenswelt änderten. In früheren Jahrhunderten war die Gicht weit verbreitet, sehr viele Wohlhabende mussten sich damit herumplagen, da sie die finanziellen Mittel besaßen, sich ungesund zu ernähren – wie der Sonnenkönig Ludwig XIV., dessen Gichtanfälle berühmt sind. Gicht gibt es noch immer, aber viel seltener, weil man weiß, was sie befördert und was man ernährungstechnisch unterlassen muss.

Dafür gibt es heute andere Zivilisationskrankheiten – etwa Herz-Kreislauf-Krankheiten als häufigste Todesursache – die zu einem nicht geringen Teil durch Gesundheitsarbeit an sich selbst vermieden oder bezüglich der Auswirkungen entschärft werden könnten. Die Gesundheitsarbeit an sich selbst geriet schon immer in Konflikt mit den Verlockungen der jeweiligen Zivilisation, wie Samuel Pepys es im 17. Jahrhundert in seinem geheimen Tagebuch einsichtsvoll, aber ohne echten Reuevorsatz, gesünder zu leben, aufgeschrieben hat.

Drehen wir uns im Kreis? Wir werden immer älter. Die OECD-Länder gaben laut der World Bank im Jahr 2022 durchschnittlich 13 % des BIP für Gesundheit aus. Es gibt immer mehr Angebote zur Erhaltung der Gesundheit, zahllose InfluencerInnen mühen sich in den Social Media um unsere Gesundheit, dass wir ja das „Richtige“ tun – und trotzdem bleibt das gesundheitsschädliche Fehlverhalten strukturell das selbe wie seit Jahrtausenden.

Gesund in einer kranken Welt

Hedonismus, Epikur und das 21. Jahrhundert

Von Ulf Scharrer

Unsere Welt ist, wir sind krank. Kann da ausgerechnet ein antiker Philosoph helfen, der Lust zum höchsten Gut erklärte? Bräuchten wir nicht Moral, z. B. im Sinne Kants, der nur den guten Willen als uneingeschränkt gut begründete?

Jenseits davon: Stimmt Epikurs Befund? Religiöse Menschen sehen das Höchste in gottgefälligem Leben. Aber: Verbinden sie damit nicht die Hoffnung auf ewige Lust im Paradies, suchen ewigen Schmerz zu ver-

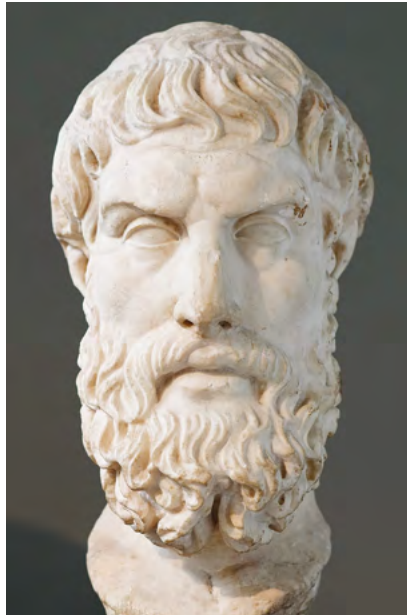
meiden? Buddhisten gehen ihren Pfad zur Erlösung aus dem Leiden. Andere streben nach Anerkennung, Reichtum, Ehre, Macht – doch zielt all dies nicht auf Luststeigerung? Ungebremster Hedonismus, enthemmter Egoismus – nach einschlägigen Exempeln müssen wir nicht lange suchen.

Epikur gründete seine Schule in Athen zu einer Zeit, die von Kriegen marodierender Generäle um das Erbe des Alexanderreiches geprägt war. In seinem berühmten Garten sammelte der Philosoph Gleichgesinnte um sich, darunter auch Frauen und Sklaven, und

führte ein einfaches, zurückgezogenes Leben, lehrte, schrieb und diskutierte. Geprägt war sein Leben von starken körperlichen Leiden; wohl aus eigener Erfahrung ergab sich seine Einschätzung des Schmerzes als höchstes Übel. Aber es sind nicht in erster Linie körperliche Leiden, die Epikurs Philosophie kurieren will. „Andere Philosophen halten körperliche Schmerzen für schlimmer als die der Seele, während Epikur die seelischen Schmerzen für schlimmer hält, denn der Körper erdulde nur das Gegenwärtige, die Seele aber das Zukünftige,

Gegenwärtige und das Vergangene. Deshalb seien die seelischen Freuden besser als die körperlichen,“ referiert Diogenes Laertios. Unerschütterlichkeit als Ziel von Weisheit.

In seinem Brief an Menoikeus skizziert Epikur einen Weg. Vor allem falsche Meinungen seien es, die unsere Seele erschütterten, uns aus dem Gleichgewicht brächten. Insbesondere seien es unbegründete Ängste, die seelisches Leiden verursachten. Dazu zählt Epikur Zukunftsängste. Diese seien unnötig, da die Zukunft nur bedingt in unserer Gewalt liege. Auch der Tod brauche uns nicht zu ängstigen, denn er gehe uns zu Lebzeiten nichts an; mit dem Tod ende unsere Existenz. Schließlich bräuchten wir uns nicht vor einem Gott fürchten. Götter seien absolut glücklich. Gottlos sei, wer Gott menschliche Eigenschaften zuschreibe. Weitergeführt: Wenn wir uns Gott



Epikur (römische Kopie nach einem verlorenen hellenistischen Original) © Marie-Lan Nguyen, Wikimedia Commons

als absolut glücklich denken, so kann sich niemand auf göttlichen Zorn berufen.

Heute können wir weitere Irrtümer hinzufügen: Hass, Rassismus, Sexismus, Homophobie – die Liste ließe sich verlängern. Als leere Meinungen verwirren sie unsere Seele, schmerzen uns und anderen. Nach Epikur ist es ähnlich töricht, sich in Ehrsucht von den Meinungen anderer abhängig zu machen und Macht anzustreben – denken wir an Shakespeares Tyrannen (nach St. Greenblatt) oder L. Mňačkos „Wie die Macht schmeckt“. Dagegen steht ein Leben in Maß und Charakterstärke: Nur so ist nach Epikur lustvolles Leben gewährleistet. Und so gibt Cicero Epikur wieder: „Wahrhafte Überlegung lädt Menschen guten Sinnes zu Gerechtigkeit, Humanität und Gewissenhaftigkeit ein.“

Hippokrates

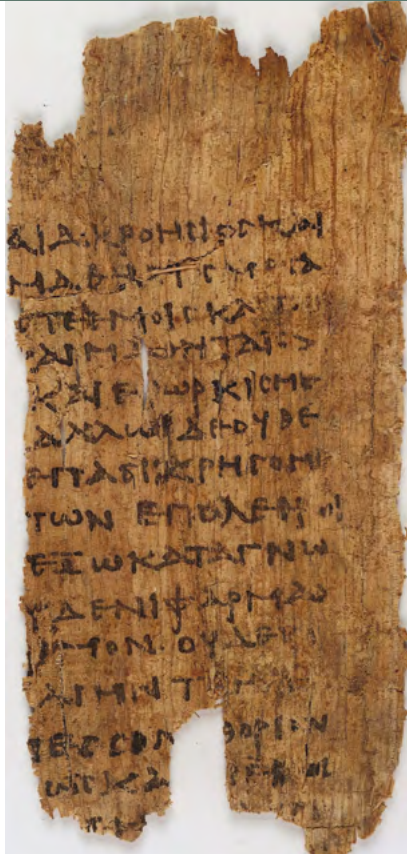
Das Urbild des Arztes?

Von Ulf Scharrer

Seine Person, seine Lehre und sein Wirken verblassen hinter dem Mythos. Schon Platon und Aristoteles würdigten ihn als großen Arzt. Hippokrates von Kos (ca. 460–370 v. Chr.) entstammte der Ärztfamilie der Asklepiaden, die ihre Abstammung auf den Heilgott Asklepios zurückführte. Nach antiker Überlieferung soll er ausgedehnte Forschungsreisen unternommen haben; fraglich bleibt, inwieweit dies glaubhaft ist oder nicht eher einen Topos darstellt, wie wir ihn in vielen antiken Gelehrtenbiografien beobachten.

Hippokrates war nicht der erste Arzt: Bekannt sind die Fertigkeiten mesopotamischer und insbesondere ägyptischer Ärzte und Chirurgen. Anders als jene Heilkundigen, die ihre Kunst mit magischen Praktiken verbanden, gilt Hippokrates als der erste, der die Medizin auf eine rein empirische Basis stellte und sie von dem weiten Feld philosophischer Fragestellungen abtrennte.

Freilich: Von den über 60 unter seinem Namen überlieferten Schriften des „Corpus Hippocraticum“ sind die wenigsten, wenn überhaupt welche, au-



Ägyptischer Papyrus (3. Jh. n. Chr.), Fragment des Hippokratischen Eides © Wellcome Images, Wikimedia Commons (CC BY 4.0)

thentisch. Die Forschung ist sich nicht einig. Zu widersprüchlich sind manche der versammelten Lehrmeinungen, zeitlich erstreckt sich die Sammlung vom 5. Jh. v. Chr. bis in die beginnende nachchristliche Zeit; kompiliert wurde die Sammlung in Alexandria; nachweislich nahmen die Gelehrten auch Traktate aus rivalisierenden Ärzteschulen auf.

Damit ist Hippokrates' Lehre allenfalls in Umrissen erkennbar. Offenbar vertrat er einen humoralpathologischen Ansatz, der Krankheiten auf ein Zuviel oder Zuwenig von Körpersäften (Blut, Galle, Phlegma, Wasser) zurückführte, auch im Zusammenhang mit ungünstigen Umweltbedingungen. Nicht zuletzt aufgrund seiner hohen Autorität galt diese Lehre bis ins 19. Jahrhundert.

Hippokrates' Autorität und Bild prägte vor allem ein anderer Arzt: Galen (129–199), u. a. Leibarzt Marc Aurels. Zu seinen Schriften zählen umfangreiche Kommentare hippokratischer Schriften, wenn auch stark von seiner eigenen Perspektive geformt. Über lateinische und arabische Übersetzungen, hier vor allem von al-Idadi (808–873), verbreiteten sich Galens Schriften und damit der Name des

Hippokrates als Urtyp des Arztes in Ost und West. Heute steht sein Name insbesondere für den berühmten Eid, den heute die wenigsten auf ihn selbst zurückführen; überliefert ist er im „Corpus Hippocraticum“. Seltsame Wandlungen hat der Eid erfahren. Um nur die schlimmste herauszunehmen: Beim Nürnberger Ärzteprozess 1946/47 verstieg sich der Hauptangeklagte Karl Brandt, ausgerechnet die „Euthanasie“-Verbrechen der NS-Zeit mit Hippokrates zu rechtfertigen. Tatsächlich hatte 1941 der Freiburger

Pathologe Franz Büchner „Euthanasie“ unter Verweis auf den Eid in einer öffentlichen Rede verurteilt. Folge all dessen war eine Neuformulierung des Eides in der Genfer Deklaration des Weltärztebundes von 1948.

Nebenbei: Auch aus der Antike sind Vivisektionen an Tier und Mensch bekannt, eindeutig belegt für Galen. Inwieweit Hippokrates derartiges praktizierte, entzieht sich unserer Kenntnis.



Kunst fördert die Gesundheit © Bildungscampus Saarland

che Erfahrungen, indem Kinder und Jugendliche ihre Kreativität und ihre Potenziale erkunden – eigenständig, aber zugleich im Austausch mit anderen.

Ein zentraler Ansatz ist dabei die „kreative Unterrichtspraxis“. Sie integriert künstlerisch-kreative und forschend-entdeckende Methoden unmittelbar in den Unterricht und macht Lernen zu einem aktiven, gestaltenden Prozess. Solche Methoden finden sich nicht nur in künstlerischen Fächern. Auch in Mathematik, Naturwissenschaften oder Sprachen eröffnen sie neue Zugänge. So lässt sich im Mathematikunterricht z. B. geometrisches Wissen anhand kubistischer Werke erschließen; beim Entwerfen von Architekturmodellen werden Konzepte aus Geometrie, Trigonometrie und Proportionsrechnung anschaulich erfahrbar. Ein weiterer Ansatz ist die „ästhetische Forschung“. Dieses pädagogische Konzept verbindet wissenschaftliches Arbeiten mit künstlerischen Strategien. Logisches Denken und sinnliche Erfahrung greifen ineinander. Am Ende eines solchen Forschungsprozesses können Erkenntnisse auch künstlerisch dargestellt werden – als Modell, Theaterszene oder Choreografie. Doch schon der Weg dorthin ist entscheidend: Experimente führen zu Staunen, Irritation und neuen Fragen. Was auf diese Weise anschaulich und sinnlich erfahren wird, bleibt oft nachhaltiger im Gedächtnis und weckt Freude am Lernen. Wenn Schülerinnen und Schüler eigene Fragen verfolgen dürfen, erleben sie sich als Gestaltende ihres Lernprozesses – eine Erfahrung, die Selbstvertrauen stärkt und „Ohnmachtsgefühle“ reduziert. Auch die veränderte Rolle der Lehrkraft wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. In den verschiedenen Formaten der „kreativen Unterrichtspraxis“ ist sie nicht mehr in erster Linie Wissensvermittlerin oder Wissensvermittler, sondern Lernbegleitung. Die Ideen der Schülerinnen und Schüler stehen im Zentrum; sie fühlen sich in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen, was soziale Bindungen stärkt. Das Miteinander, das durch gemeinsames kreatives Arbeiten entsteht, steigert die Resilienz bei allen Beteiligten und fördert auch die Zufriedenheit von Lehrkräften. Wenn diese den Mut haben, die Kontrolle über Ergebnisse teilweise abzugeben, erhöht sich nicht nur die Selbstwirksamkeit der Schülerinnen und Schüler. Auch für Lehrkräfte kann dies stressreduzierend wirken, wenn nicht mehr jede Minute des Unterrichts vollständig gesteuert werden muss und Widerstände abnehmen. Gleichzeitig erleben die Lehrenden ihre eigene Wirksamkeit, wenn sie Schülerinnen und Schüler beim Entdecken, Ausprobieren und Gestalten begleiten und am Ende bei Präsentationen in die stolzen Gesichter der Kinder blicken.

Wie kulturelle Bildung Gesundheit stärkt

Von Melanie Hub und Yann Leiner

Kunst berührt nicht nur emotional, sie beruhigt auch den Körper. Tony Woods, Herausgeber einer aktuellen Studie des King's College London, weist darauf hin, dass Galeriebesuche konkrete und messbare Effekte haben: Hormonspiegel, vegetatives Nervensystem und Immunsystem reagieren unmittelbar positiv darauf. Ähnliche Befunde beschreibt auch der Innsbrucker Psycho-Neuro-Immunologe Christian Schubert.

Dass Kunst und Gesundheit enger miteinander verbunden sind, als lange angenommen wurde, bestätigt auch die Weltgesundheitsorganisation. 2019 veröffentlichte das europäische Regionalbüro der WHO einen vielbeachteten Bericht zur Bedeutung von Kunst für Gesundheit und Wohlbefinden. Darin wird deutlich: Kunst stärkt soziale Bindungen und unterstützt bei der Krankheitsprävention. Der Bericht fordert deshalb von der Politik, Kunst, Kultur und kreatives Gestalten stärker in Gesundheitsstrategien einzubeziehen. Diese Erkenntnisse lenken den Blick auch auf das Feld der kulturellen Bildung. Sie eröffnet Kindern und Jugendlichen Zugänge zu den Künsten und schafft Räume für kreatives Handeln und kreativen Ausdruck. In den Jahren 2025 und 2026 fördert die Europäische Union das Projekt „MindCare – Mentale Gesundheit in der kulturellen Bildung“. Ziel ist es, Achtsamkeit, Resilienz und Empowerment durch kreative Lernprozesse zu stärken. Kulturelle Bildung ermöglicht sol-