



Gesundheit – Was ist das?

„Gesundheit“

laut Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Der Mensch kann alltägliche Aufgaben und **Herausforderungen bewältigen**,
persönliche **Bedürfnisse befriedigen**,
Wünsche und Hoffnungen **wahrnehmen und verwirklichen**, sowie sich der Umwelt **anpassen** oder
sie **verändern**, um damit
körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu erlangen oder zu erhalten.

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit!

Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun!

Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun!

Gesundheit ist eine individuelle Größe!

Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun,
mein Leben selbst zu "gestalten"!

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess!

Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren

Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

Gesundheit! Was ist das?

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit

Gesundheit umfasst auch das emotionale, geistige und soziale Wohlbefinden.

Um die Gesundheit zu stärken müssen Risikofaktoren, die zu Krankheiten führen können, vermieden werden und „Gesundheitsressourcen“ gestärkt werden. Der Ansatz, die Ressourcen zu stärken, die den Menschen gesund erhalten, wird „Salutogenese“ (frei übersetzt: Die Entstehung von Gesundheit) genannt.

Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun

Der Körper mit seinen Funktionen und Organsystemen kann durch regelmäßiges Training, Dehnübungen, Kraftübungen etc. geschützt, gestärkt und neu belebt werden. Hierdurch werden physische Ressourcen gestärkt.

Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun

Eine gute Wahrnehmung für sich selbst und seine Umwelt zu haben, hilft zu entscheiden, was gut (gesund) und was schlecht (ungesund) für die individuelle Gesundheit ist.

Gesundheit ist eine individuelle Größe

Jeder Mensch muss selbst einschätzen, was für seine Gesundheit förderlich ist und was nicht. Dazu muss er sich selbst und seine Umgebung gut wahrnehmen können. Entscheidend hierbei ist die Überzeugung des Einzelnen, dass jeder Mensch kompetent genug ist, selbst etwas für seine Gesundheit zu tun und eigenverantwortlich handeln zu können.

Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“

Gesundheit ist immer mit dem eigenen Verhalten gekoppelt. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss das eigene Verhalten verändert werden. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt, mit denen sie*er sich auseinandersetzen muss, um sich klar zu werden, welche Verhaltensweisen gut und welche schlecht für ihre*seine Gesundheit sind.

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess

Gesundheit und Krankheit sind in einem dynamischen Gleichgewicht. Mal überwiegt die eine, mal die andere Seite. Es gibt aber nie den einen Zustand des totalen Krankseins oder des absoluten Gesundseins.

Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren

Es gibt Faktoren, die ein Risiko für meine Gesundheit darstellen, z.B. Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Stress, Rauchen etc. Es gibt aber auch Faktoren, die meine Gesundheit schützen können, z.B. regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, Stressreduktion, Für-sich-Sorgen, gute soziale Beziehungen, etc.

Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension

Finanzielle Sicherheit, Zufriedenheit im Familienleben, eine saubere Umwelt und Mitwirkung am sozialen und öffentlichen Leben sind ebenfalls Faktoren, die auf ein gesundes Leben Einfluss haben.