



Grundlagen der Gesundheits- förderung

Gesundheitsverständnis

- Was bedeutet Gesundheit für mich?
 - *Ich fühle mich gesund, wenn ...*
 - *Ich bin gesund, weil ...*
 - *Um gesund zu bleiben, brauche ich ...*
 - *Ich werde krank, wenn ...*



Gesundheitsdefinitionen

- „Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit“
- „Gesundheit als körperliche Energie und Stärke“
- „Gesundheit als funktionale Leistungsfähigkeit“
- „Gesundheit als psychisches und körperliches Wohlbefinden“



Gesundheitsdefinition der WHO

Gesundheit ist ein Zustand des **völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens** und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und **Gebrechen.**“

WHO, 1948



Gesundheit fördern – so geht es

- Ursprünglich wurde das Konzept der Gesundheitsförderung 1986 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt und auf der ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung die Ottawa-Charta zusammengefasst.



World Health Organization



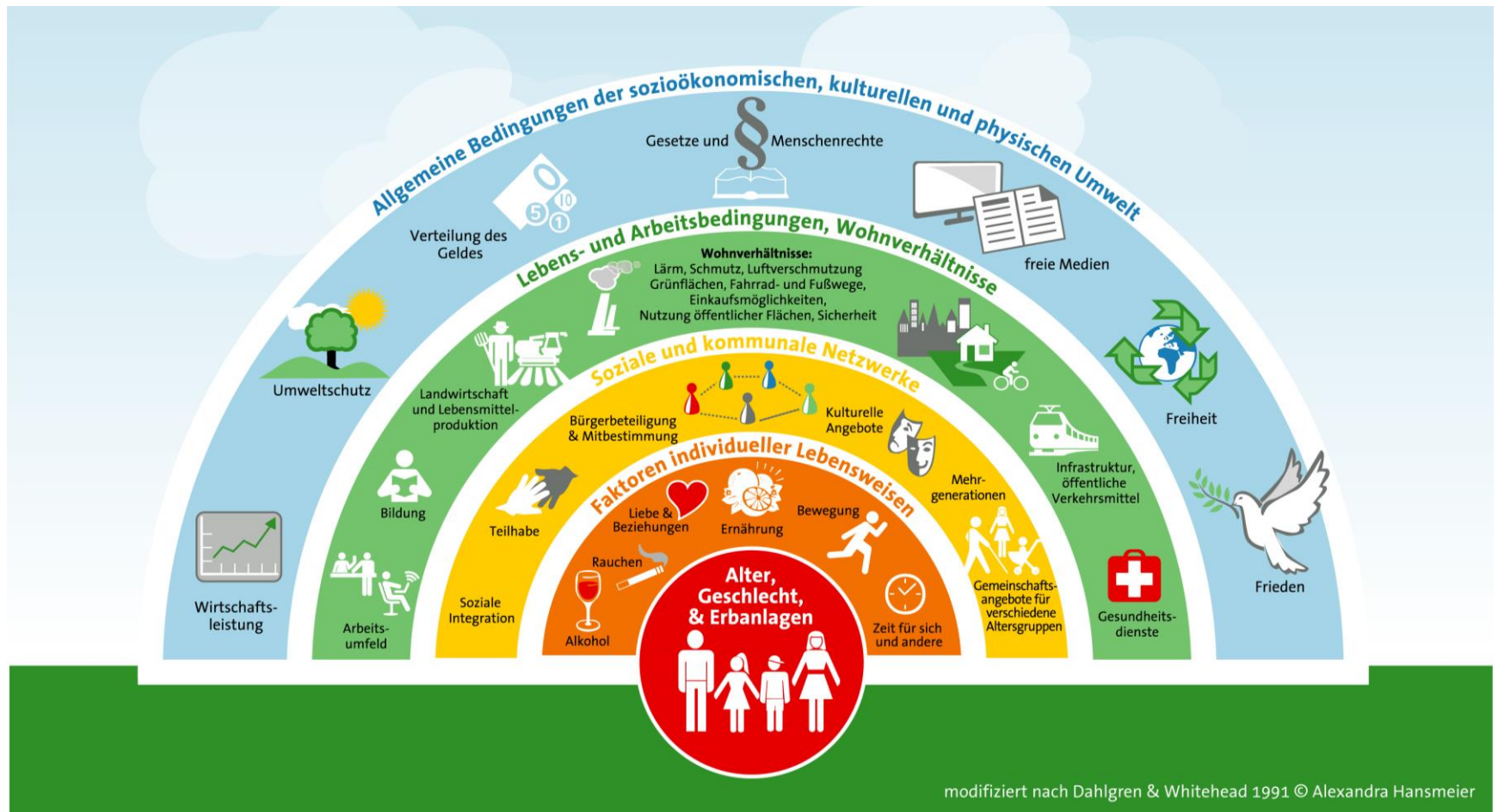
Gesundheit fördern – so geht es

„Seit der Ottawa-Charta der WHO bezeichnet Gesundheitsförderung Prozesse, die Individuen oder Zielgruppen zu mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit verhelfen.“

Rosenbrock, 2004



Gesundheitsdeterminanten



Gesundheitsförderung ...

- beeinflusst die Determinanten von Gesundheit
- setzt auf allen gesellschaftlichen Ebenen an
- zielt auf die Analyse und Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale der Menschen
- orientiert sich am Konzept der Salutogenese
- setzt an der Verbesserung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen und gesundheitsrelevanter Lebens- und Arbeitsbedingungen an



Erfolgsfaktoren für gesundheitsfördernde Maßnahmen

- Am Bedarf orientierte Maßnahmen
- In den Lebenswelten (Kita, Schule, Familie etc.) ansetzen
- Nachhaltigkeit fördernde Maßnahmen – keine Kurzzeitinterventionen
- Verzahnung mehrerer Handlungsbereiche (Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung etc.)
- Keine Verhaltensprävention ohne Verhältnisprävention
- Partizipation der Zielgruppe
- Ressourcenorientiert



Impressum

Herausgegeben von Plattform Ernährung und Bewegung e.V.,
Wallstr. 65, 10179 Berlin
2016

mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Fotos: Matthias Martin

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



www.in-form.de