

Was tun für die Gesundheit? Wie kann man Gesundheit fördern?

Bielefeld 10.11.2010

... und vor allem Gesundheit!
Eine Seminarreihe an fünf Abenden

Prof. Dr. Petra Kolip
Universität Bielefeld



Foto: Rainer Sturm / pixelio

Was tun für die Gesundheit? Wie kann man Gesundheit fördern?

1. Was ist überhaupt „Gesundheit“?
2. Was hält Menschen gesund? Ein neues Verständnis von Gesundheit
3. Gesundheitsförderung im Alltag – die eigene Schatzkiste füllen

Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation WHO

» Gesundheit ist der Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.

(Weltgesundheitsorganisation, 1948)



Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation WHO

- Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit, sondern hat eine eigene Qualität
- Gesundheit bezieht sich nicht nur auf den körperlichen Bereich, sondern hat auch psychische und soziale Komponenten
- „Wohlbefinden“: jeder kann selber entscheiden, wie wohl er sich fühlt

Subjektive Gesundheitsdefinitionen

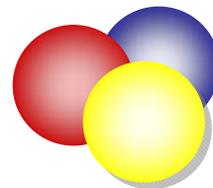
„Gesund bin ich, wenn ich mich im Einklang fühle, wenn ich innerlich im Lot bin und mich nichts so leicht aus dem Gleichgewicht bringt.“

„Gesundheit ist für mich, dass ich darauf vertrauen kann, dass mein Körper mit Belastungen fertig wird.“

„Gesund bin ich, wenn ich meine Lebenslust bis in die Fingerspitzen spüren kann.“

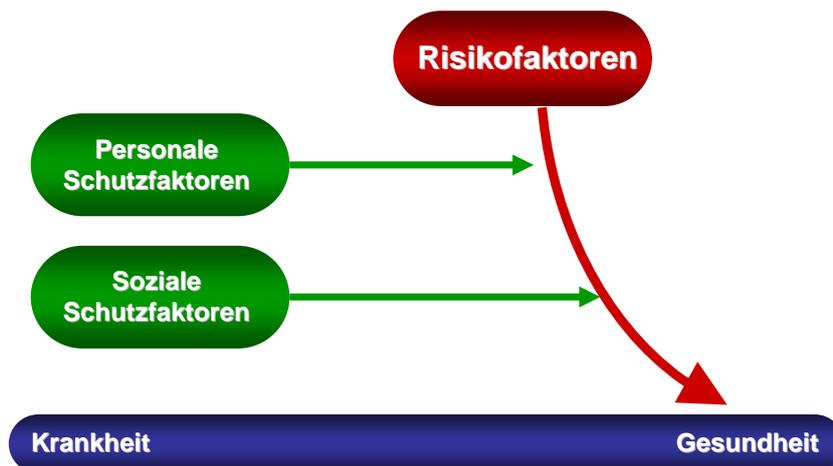
Wie lässt sich Gesundheit positiv beschreiben?

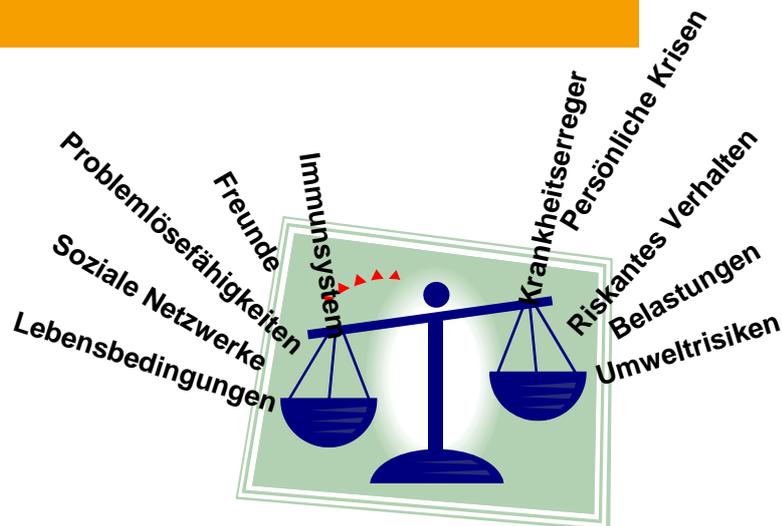
- Lebensfreude
- Belastbarkeit
- Ausgeglichenheit
- Vitalität
- Genussfähigkeit
- Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung
- Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Soziale Einbindung/
Freundschaften
- Optimismus
- Kreativität
- Kraft
- ...



Was tun für die Gesundheit? Wie kann man Gesundheit fördern?

1. Was ist überhaupt „Gesundheit“?
2. Was hält Menschen gesund? Ein neues Verständnis von Gesundheit
3. Gesundheitsförderung im Alltag – die eigene Schatzkiste füllen





Salutogenese

Aaron Antonovsky

- Gegenbegriff zur Pathogenese
- Stellt die Frage „Was hält Menschen trotz Risiken und Belastungen gesund?“
- Lenkt den Blick auf die Ressourcen und Schutzfaktoren

Was tun für die Gesundheit? Wie kann man Gesundheit fördern?

1. Was ist überhaupt „Gesundheit“?
2. Was hält Menschen gesund? Ein neues Verständnis von Gesundheit
3. Gesundheitsförderung im Alltag – die eigene Schatzkiste füllen

Prävention vs. Gesundheitsförderung

- **Prävention** ... will Risiken vermeiden (z.B. Impfungen, Suchtprävention, Arbeitsschutz, Fahrradhelm benutzen)
- **Gesundheitsförderung** (z.B. Lebenskompetenz von Kindern steigern, gutes Arbeitsklima schaffen)

Ottawa Charta Definition

„Gesundheitsförderung zielt darauf ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“



Foto: Uta Kurzwelly / pixelio

Gesundheit im Alltag

Risiken vermeiden

- Nicht rauchen
- Kein Alkohol im Straßenverkehr
- Vorsichtiger Umgang mit Genussmitteln
- Fahrradhelm aufsetzen
- Impfungen
- Zähne putzen
- ...

Ressourcen stärken

- Genussvolles Essen
- Bewegung (und Sport)
- Entspannung und Schlaf
- "Inseln" schaffen
- Partnerschaft
- Hobbies
- Freunde und Freundinnen treffen
- Kontakt zur Natur
- ...

Ansatzpunkte: Individuum vs. Umfeld

	Prävention	Gesundheitsförderung
Individuum	Schutzimpfungen, Tabakstopp ...	Förderung von Kreativität und Entspannungsfähigkeit
Umfeld	Arbeitsschutz, Ergonomie, Umweltschutz	Betriebsklima, Familienklima, Wohnumfeld

Anregungen für Verhaltensänderungen im Alltag

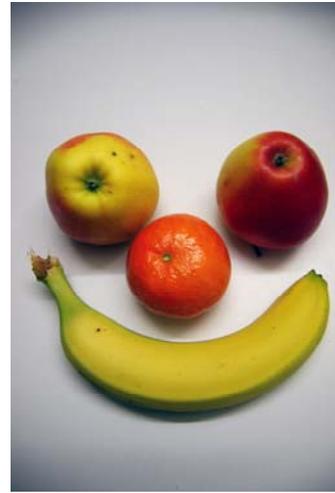
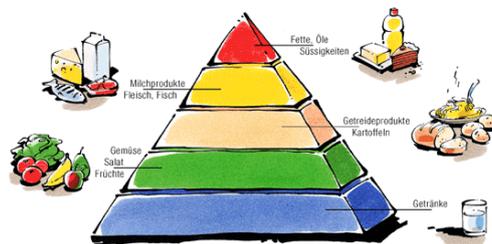
Gesundheitsförderung kann heißen, neue Verhaltensweisen auszuprobieren (Horizont erweitern)

aber:

Konkurrenz zu Alltagsgewohnheiten (Vorlieben, Geschmack, Zeitpläne, Verpflichtungen ...)



„Ernährungspyramide“



„Fünf am Tag“

Universität Bielefeld

Fakultät für Gesundheitswissenschaften | AG 4 Prävention und Gesundheitsförderung

Bewegung:

täglich 3 x 10 Minuten das Herz leicht beschleunigen



Anregungen für Verhaltensänderungen im Alltag

- „Gesundheitsregeln“ als Anregungen nutzen
- Realistische Ziele setzen und kleine Schritte gehen (Integration in den Alltag)
- MitstreiterInnen suchen
- Geduld mitbringen
- Erfolge feiern
- Neues ausprobieren
- Wohlbefinden als Maßstab nehmen



Kontakt

Prof. Dr. Petra Kolip
Universität Bielefeld
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
Postfach 100131
33501 Bielefeld

petra.kolip@uni-bielefeld.de