

Sich wohlfühlen

Was bedeutet Gesundheit?



Die WHO

(Weltgesundheitsorganisation)

beschreibt „Gesundheit als einen Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“.



Was gehört zum „körperlichen Wohlbefinden“?

- ◆ Mit dem eigenen Körper zufrieden zu sein
- ◆ Keine Schmerzen zu haben
- ◆ Sich leistungsfähig zu fühlen
- ◆ Ausgeschlafen und fit zu sein
- ◆

Was gehört zum „seelischen Wohlbefinden?“

- ◆ Keine Sorgen haben
- ◆ Gefühle äußern können
- ◆ Sich selbst beschäftigen können
- ◆ Möglichkeiten kennen, sich etwas Gutes zu tun
- ◆

Was gehört zu „sozialen Wohlbefinden?“

- ◆ Freunde haben
- ◆ Gerne etwas mit anderen unternehmen
- ◆ Sich verstanden fühlen
- ◆ Anderen helfen und für andere etwas tun
- ◆ Hilfe annehmen
- ◆ Interesse am Leben anderer zeigen (Empathie zeigen)
- ◆ Zuhören können
- ◆

Der Begriff der Salutogenese

Der Begriff „**Salutogenese**“ ist eine Ergänzung zur Definition der WHO. Sie besagt, dass Gesundheit kein vollkommener Zustand ist, sondern ein Balanceakt zwischen dem sozialen, körperlichen und seelischen Wohlbefinden.



Jeder Mensch muss also bei sich herausfinden, welcher Bereich gerade etwas geschwächt ist. Diese Balance gelingt dann besser, wenn der Mensch ein „**Kohärenzgefühl**“ entwickelt, das bedeutet, wenn er zuversichtlich ist, dass er auch unvorhergesehene und belastende Herausforderungen eigenständig oder mit fremder Hilfe bewältigen kann.



Welche Faktoren beeinflussen unsere Gesundheit?

- Alter, Geschlecht und Erbanlagen
- Individuelle Lebensführung
- Soziales Umfeld, soziales Netzwerk, kommunale Angebote
- Lebens- und Arbeitsbedingungen
- Umwelt,- kulturelle, wirtschaftliche und politische Bedingungen

Jeder Mensch hat ein ganz persönliches Verständnis von Gesundheit. Es gibt veränderliche und unveränderliche Einflussfaktoren. Wer etwas für seine Gesundheit tun will, muss klären, welche der Einflussfaktoren überhaupt veränderbar sind.

Veränderungen kann man alleine und mit anderen bewirken.

Aufgaben

G-Niveau:

Was heißt für dich gesund sein?

M-Niveau:

Vergleiche dein Verständnis von Gesundheit mit dem der WHO.

E-Niveau:

Vergleiche die beiden Definitionen von Gesundheit und beschreibe die Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Verschiedene Behauptungen zum Thema Gesundheit

- ◆ In jeder Kultur wird unter Gesundheit etwas Anderes verstanden.
- ◆ Die Qualität der Umwelt hat Einfluss auf die Gesundheit.
- ◆ Die Bedingungen in Schule und am Arbeitsplatz haben Auswirkungen auf die Gesundheit.

- ✦ Gesundheit hängt auch von den Erbanlagen ab.
- ✦ Gesundheit ist abhängig von politischen Entscheidungen.
- ✦ Gesundheit ist eine Frage des Einkommens.
- ✦ Männer und Frauen achten unterschiedlich auf ihre Gesundheit.
- ✦ Bewegung und Ernährung beeinflussen die Gesundheit.



- ✦ Die Angebote im sozialen Umfeld (Vereine, Kirchen, Bildungs- und Sportangebote) können die Gesundheit fördern.
- ✦ In jeder Lebensphase hat Gesundheit eine unterschiedliche Bedeutung.
- ✦ Gesundheit wird auch von Medien und dem Medienkonsum beeinflusst.
- ✦ Zeitdruck und Stress können die Gesundheit beeinträchtigen.



- ◆ Die Wohnsituation (Stadt/Land, Lage, Ruhe) hat Einfluss auf die Gesundheit.
- ◆ Rauchen und Alkohol beeinträchtigen die Gesundheit.



Aufgaben

G-Niveau:

Finde Beispiele, die die Behauptungen bestätigen und notiere sie.

M-Niveau:

Erkläre in eigenen Worten, weshalb das Verständnis von Gesundheit immer ganz persönlich ist.

E-Niveau:

Welche Einflussfaktoren beeinflussen dein Gesundheitsverständnis? Begründe dein Meinung.

Was kannst und willst du in Zukunft für deine Gesundheit tun?

Schreibe einen Brief an dich selbst. Lies ihn dann nach einer gewissen Zeit noch einmal und überprüfe, ob du etwas von deinen Absichten umgesetzt hast.

