

Was ist eigentlich Gesundheit?

Die ersten Blumen fangen an zu blühen und das Gras wird grüner. Ja alle von den Heuschnupfgeplagten wissen, was jetzt für eine Zeit kommt. Die Augen fangen an zu tränen und man muss alle zwei Sekunden niesen. „Gesundheit!“ Doch was bedeutet Gesundheit eigentlich?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit so: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

Es gibt unterschiedliche Faktoren, die sich auf unsere Gesundheit auswirken. Im Folgenden möchte ich die Hauptkomponenten vorstellen.

Als erstes spielen sozio-ökonomische und sozio-demographische Determinanten eine Rolle. Hierzu zählen: Beruf, Geschlecht, Alter, berufliche Position, kulturelle Herkunft und Wohnregion. Diese sind meist nicht beeinflussbar.

Weitere Faktoren sind die familiäre Situation, das soziale Netz, die Anerkennung im Beruf und Arbeitszufriedenheit. Das Verhältnis zu den Menschen in unserer näheren Umgebung spielt eine wichtige Rolle. Ärger innerhalb der Familie oder des Freundeskreises kann sich enorm auf unsere Stimmung auswirken.

Als interne Gesundheitsressourcen, Gesundheitsbelastungen und Gesundheitshandeln werden der Lebensstil, die Bewegung und Ernährung, Rauchen, Konsum von Alkohol, Vorsorgeuntersuchungen und Medikamentenkonsum verstanden.

Der letzter Faktor, der Einfluss auf unsere Gesundheit hat, ist der Gesundheitsstatus. Hier handelt es sich um messbare Parameter der Gesundheit im eigentlichen Sinn, Krankenstatus, und die subjektive Wahrnehmung der Gesundheit.

Ob wir also gesund sind oder nicht, hängt auch stark mit unserer subjektiven Empfindung zusammen. Über beeinflussbare Faktoren können wir viel für unsere Gesundheit machen und Krankheiten entgegenwirken. Es geht darum Risikofaktoren zu verringern und gesundheitsfördernde Faktoren zu stärken.

Ein paar Tipps habe ich für Sie aufgelistet:

1. Ausgewogene Ernährung
2. Regelmäßige Bewegung
3. Genügend Schlaf
4. Viel frische Luft und Sonnenlicht tanken
5. Entspannung als Ausgleich
6. Genussmittel in Maßen
7. Gesunde Beziehungen
8. Positive Lebenseinstellung

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)

Quelle: Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K. (2022). Gesundheit. *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*. doi:10.17623/BZGA:224-i023-1.0