

Ein Plädoyer für mehr Prävention und Gesundheitsförderung

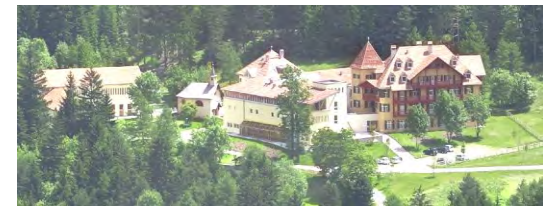
H. Zingerle



Google-suche:

Eintragungen für:

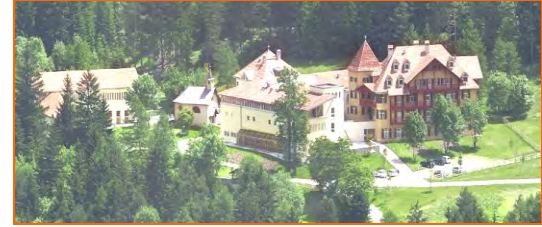
Glück:	243.000.000
Wohlbefinden:	20.300.000
Zufriedenheit:	16.700.000
Gesundheit:	315.000.000



Gesundheit unser teuers

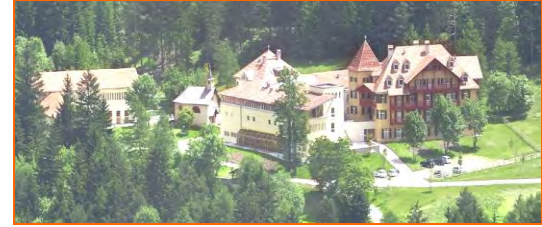
Gesundheitskosten des Landes
machen 27,9 % der Gesamt-
ausgaben aus.

Gesamtausgaben für das
Gesundheitswesen:
€ 1.232,934 Millionen



“Die Kranken geben bei weitem nicht so viel Geld aus um g’sund,
als die G’sunden, um krank zu werden.”

Johann Nestroy

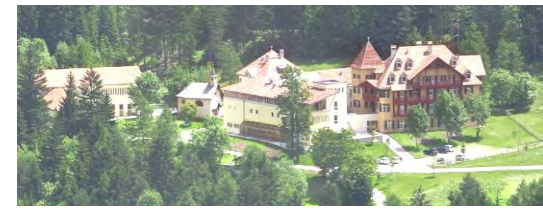


These 1

**Maßnahmen zur Verhinderung
und zur Förderung des Gesundheitsverhaltens
sind entscheidend, um eine Kostenexplosion im
Gesundheitssystem zu verhindern!**

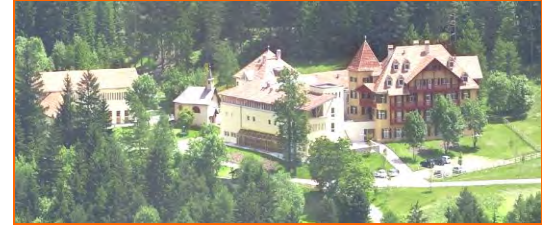
70% der Gesundheitskosten
gehen in die Behandlung von
chronischen Erkrankungen!

30% der Schädigungen wären
durch Abbau von
Risikofaktoren vermeidbar!



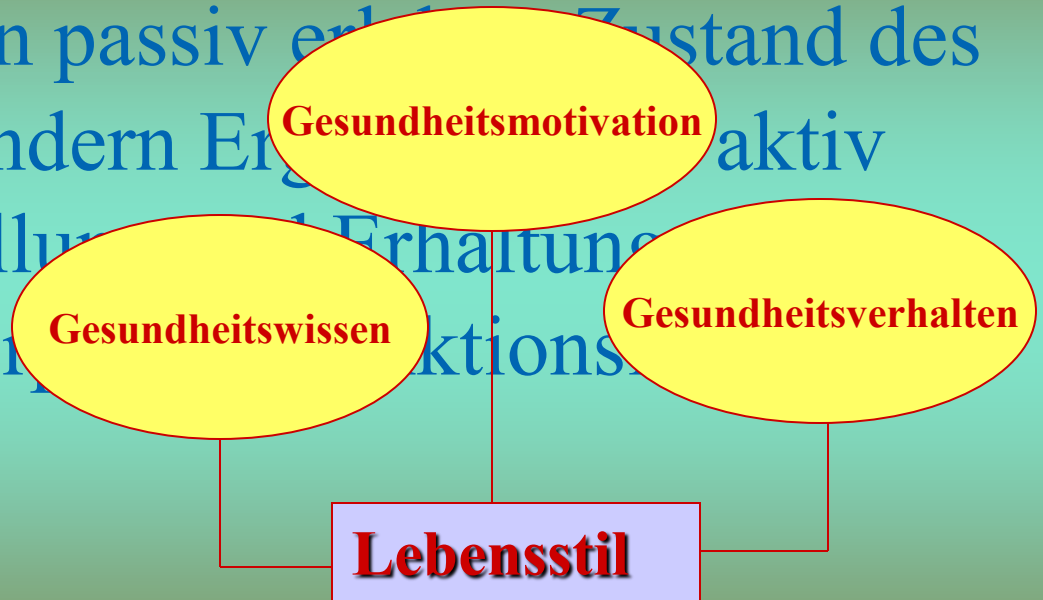
These 2
Gesundheit
definiert ist
Utopie und :

Gesundheit liegt dann vor,
wenn ein Organismus mit den vielfältigen
Anforderungen (ökologischer, sozialer,
psychischer und somatischer Natur)
so umgehen kann, dass die wichtigsten
Regulationskreise und damit die
Funktionsfähigkeit des Einzelnen
aufrechterhalten werden können.“
(vgl. Egger 1998)



These 3

Gesundheit ist kein passiv ererbter Zustand des Wohlbefindens, sondern Ergebnis aktiv betriebenen Herstellungs- und Erhaltungsprozesses psychischer und körperlicher Funktionen eines Menschen.





These 4
Lebensstil – als
Gesundheitsfö

Dies bedeutet:

Es gibt

1. einen engen Zusammenhang zwischen Gesundheitsproblemen und eigenem Lebensstil,
2. mehr Einflussmöglichkeit und mehr Verantwortung für den Einzelnen und die Gesellschaft auf das Gesundheitsverhalten.



WOHLBEFINDEN

=

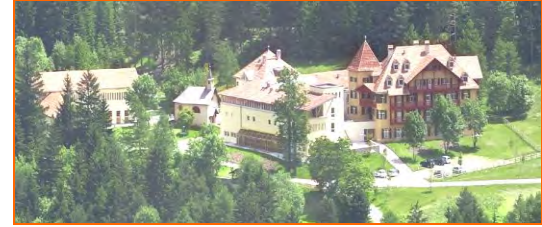
Ausdruck eines gelungenen Lebens
(Lebenszufriedenheit)

+

der Fähigkeit zur Bewältigung externer und
interner Anforderungen
(Lebenskompetenz)

+

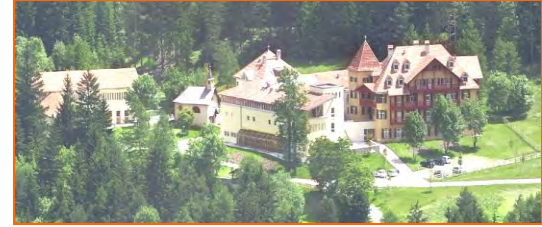
der Fähigkeit, die kleinen Alltagsfreuden zu
genießen
(Genusskompetenz)



These 6

Gesundheitsförderung fällt nicht in die Kompetenz einer einzelnen Fachdisziplin, sondern ist eine Herausforderung an die verschiedensten Disziplinen.

Eine interdisziplinäre Sichtweise kann allzu einseitige, als Lösungen gedachte Handlungsableitungen verhindern.



These 7

Prävention ist erfolgreich wenn:

...sie als gemeinsames Projekt von möglichst vielen Instanzen mitgetragen wird.

...sie früh beginnt und langfristig geplant und nachhaltig durchgeführt wird.

...sie sich auf die verschiedenen internalen und externalen Vulnerabilitäts- und Protektionsfaktoren bezieht.

Verhaltenskategorien zur Erstellung einer „Lebensstildiagnose“

Ernährung

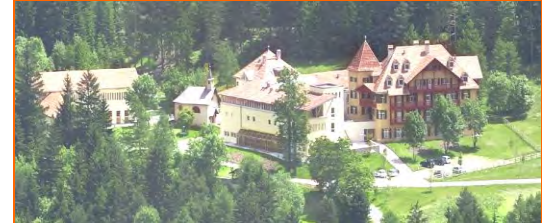
Bewegung

„Die einzige Methode, gesund zu bleiben, besteht darin, zu essen, was man nicht mag, zu trinken was man verabscheut, und zu tun, was man lieber nicht täte.“

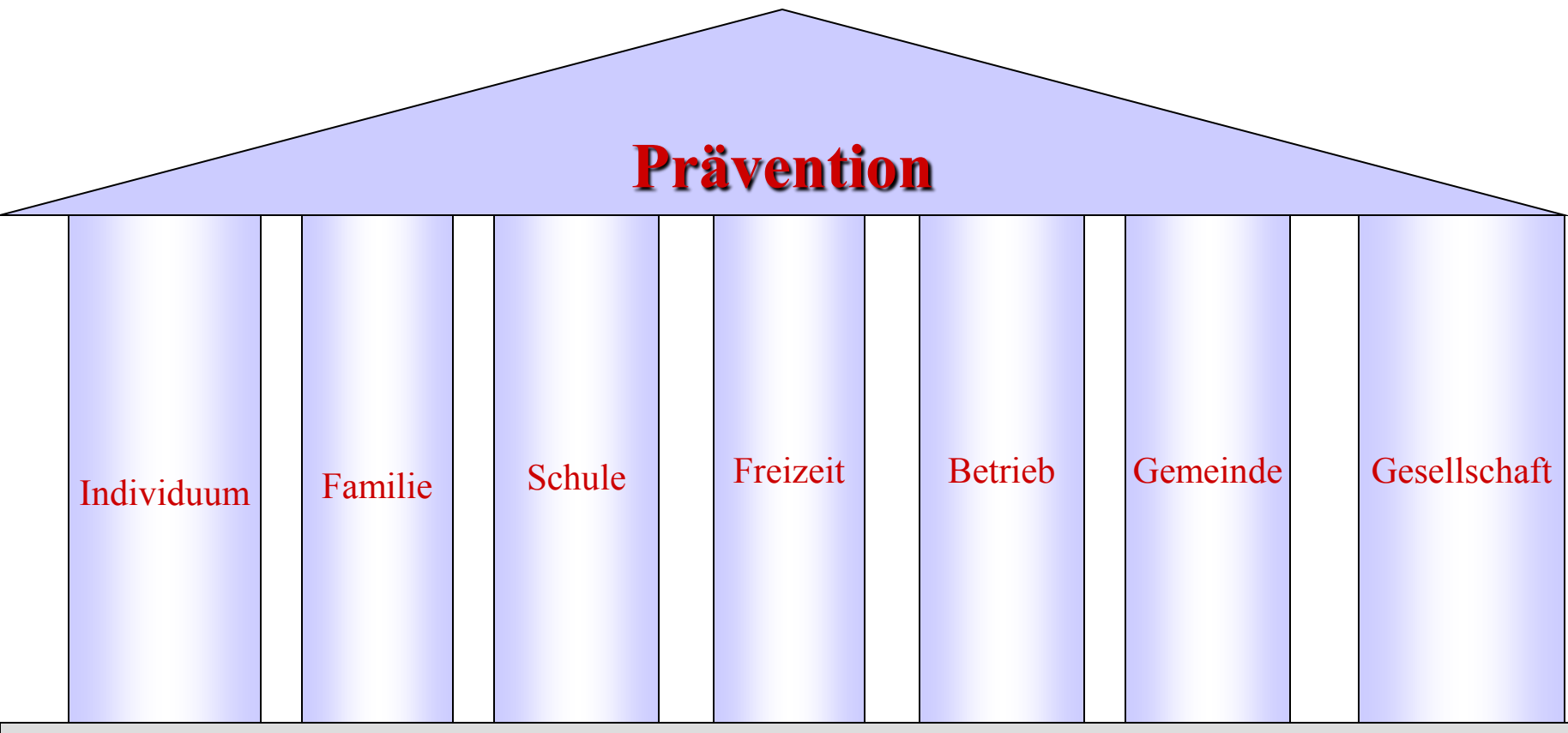
Mark Twain

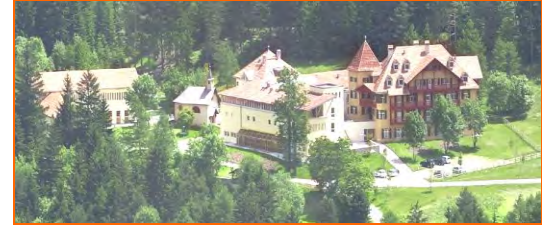
Körperliche Beschwerden

Psychisches Befinden



Vor allem aber ist Prävention Netzwerkarbeit





Achtung!

Noch ein Warnhinweis:

erfolgreiche Gesundheitsförderung und Prävention durch die *Stiftung Vital* haben ihren Preis!

Vorsicht vor den Folgen!!!

Sie können sich dann bei keinem Arzt oder Apotheker mehr informieren!



*
BABY-KLAPPE

†
SENIOREN-KLAPPE

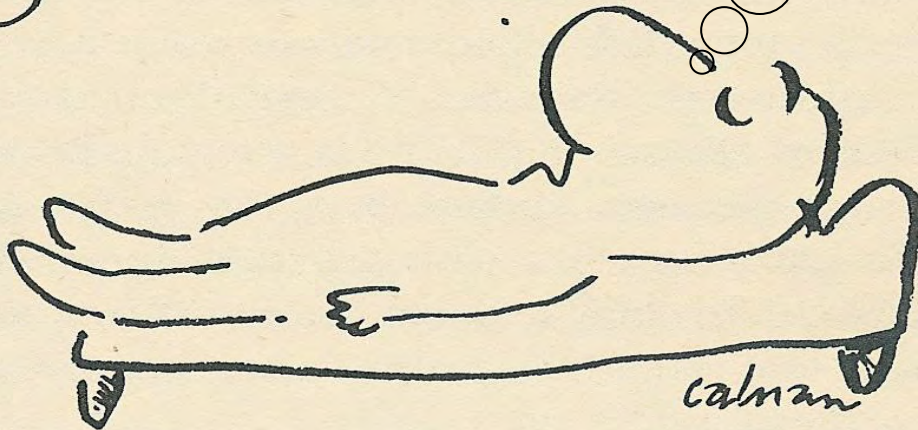
HORSCHE

ALTERSVERSORGUNG 2024

Was halten Sie
von STRESS?



Was ist das?



**Dem gesamten Team der Stiftung Vital herzlichen Glückwunsch
zum erfolgreichen Jubiläum!**