



Modul 1

Gesundheit & Gesundheitsförderung

Begriffe, Definitionen, Konzepte

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer (Philosoph 1788 – 1860)

Das erste Modul befasst sich mit den Vorstellungen über Gesundheit und Gesundheitsförderung – und ist daher als Grundlage für die weiterführenden Module der Online-Fortbildung anzusehen. Denn bevor wir beginnen, Überlegungen zu einem gesundheitsförderlichen Kita-Alltag anzustellen, ist es wichtig, zunächst eine inhaltliche Klärung unserer grundlegenden Vorstellungen um diese Begriffe vorzunehmen. Schließlich hat das gewählte Verständnis von Gesundheit und Gesundheitsförderung einen bedeutenden Einfluss darauf, welche Maßnahmen wir für den Erhalt und die Förderung von Gesundheit als angemessen und notwendig ansehen.

Das Modul 1 gliedert sich in drei große Teile.

[...]

Inhalt

Was ist Gesundheit? 2

Ansätze zur Definition von Gesundheit? 4

[...]

1. Was ist Gesundheit?

Zur Einstimmung

Nach einer bundesweiten Umfrage der Bertelsmann-Stiftung ist die eigene Gesundheit sowie die Gesundheit der Familie für viele Menschen in Deutschland die wichtigste Quelle zum Glück. Genauer gesagt bestätigten 87 % der befragten Personen die Aussage „Glück ist, dass meine Angehörigen und ich gesund sind“. Aspekte wie „einen Arbeitsplatz zu haben“ (56 %) oder „sich keine Sorgen um Geld machen zu müssen“ (31 %) stellten hingegen weniger bedeutsame Glücksfaktoren für die Interviewten dar.

(vgl. Bertelsmann-Stiftung 2008)

Die eingangs vorgestellte Umfrage der Bertelsmann-Stiftung bringt deutlich zum Ausdruck, welch hohen Stellenwert wir der Gesundheit beimessen – so ist sie für viele von uns ein maßgeblicher Faktor für Zufriedenheit und Wohlbefinden. Doch was bedeutet *Gesundheit*? Oder anders gefragt: Wann fühlen wir uns gesund und wohl?

Auf den ersten Blick eine scheinbar einfache Frage, auf die die meisten Menschen intuitiv antworten würden: *Wenn ich nicht krank bin, wenn ich keine Schmerzen habe*. Sie definieren Gesundheit als *frei sein von Krankheit*.

Bei genauerer Betrachtung wird jedoch ersichtlich, dass es eine Vielzahl weiterer Merkmale von Gesundheit gibt. Beispielsweise fühlen sich viele Menschen wohl und gesund, wenn sie mit den beruflichen Anforderungen, die an sie gestellt werden, gut zurecht kommen, ...wenn sie befriedigende soziale Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und leben können, ... oder auch einfach nur, wenn sie mit einem guten Buch auf dem Balkon den Feierabend genießen können.

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit einer Erkrankung



Übung zum Mitmachen: Ihr Verständnis von Gesundheit

Bitte nehmen Sie sich, bevor Sie weiterlesen, einige Minuten Zeit und überlegen Sie, welches Verständnis Sie von Gesundheit haben. Die Beantwortung der folgenden Fragen kann Ihnen bei der Erkundung helfen.

- Ich fühle mich gesund/ wohl, wenn...
- Um gesund zu bleiben, brauche ich...
- Ich werde krank, wenn...
- Meine Gesundheit/ mein Wohlbefinden verbessert sich, wenn...
- Eine Person/ ein Ereignis hat meine Gesundheit verbessert durch...

Gesundheit aus Sicht von Kindern

Auch Kinder im Vorschulalter haben bereits ein unterschiedliches Verständnis von Gesundheit – das zeigen die Ergebnisse verschiedener Studien (vgl. Lohaus 2006). So finden sich unter den Antworten von 5- bis 6-Jährigen auf die Frage *Was bedeutet gesund sein* sowohl negative Gesundheitsdefinitionen, die Gesundheit als einen Zustand ohne Krankheit und Schmerzen beschreiben (z.B. *Ich bin gesund, wenn ich nicht krank bin*), als auch positive Definitionen, die Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens sehen, in dem man fähig ist, erwünschte Tätigkeiten zu verwirklichen (z.B. *Ich bin gesund, wenn es mir gut geht, ...wenn ich mit meinen Freunden spielen kann, ...wenn ich den Kindergarten gehen kann*) (vgl. ebd.).



Anregung für die Praxis

Welches Verständnis von Gesundheit haben die Mädchen und Jungen in Ihrer Einrichtung? Folgende Fragen bieten sich an, um mit Ihren Kindern darüber ins Gespräch zu kommen:

- a) Was bedeutet das Wort Gesundheit?*
- b) Was bedeutet „gesund sein“?*
- c) Wie fühlst Du Dich, wenn Du gesund bist?*
- d) Was kannst Du alles gut, wenn Du gesund bist?*
- e) Was kannst Du alles tun, um gesund zu bleiben?*

Kurz & knapp

- **Der Gesundheitsbegriff ist äußerst vielschichtig und wird sowohl im privaten als auch gesellschaftlichen Bereich sehr unterschiedlich definiert.**

Ansätze zur Definition von Gesundheit

Geprägt von kulturellen und historischen Einflüssen wie z.B. Fortschritten in der Medizin oder Veränderungen der Lebensweise, unterliegt das Verständnis von Gesundheit seit je her einem ständigen Wandel.

In der Vergangenheit zeichneten sich die Definitionen von Gesundheit vor allem durch ihre Negativbestimmungen aus – das bedeutet, Gesundheit wurde in erster Linie als Abwesenheit oder Freisein von Krankheit definiert (vgl. Hartmann et al. 1959). Eine Begriffsbestimmung, die dem ersten Eindruck nach ganz plausibel klingt, schließlich bedeutet diese Sichtweise: Wer ohne körperliche oder psychische Beschwerden ist, der ist gesund.

Allerdings gibt es im Hinblick auf dieses Verständnis einen wesentlichen Kritikpunkt: Gesundheit wird in diesem Rahmen nicht als eigenständiger Zustand definiert, sondern lediglich in Abgrenzung vom Krankheitszustand (vgl. Lohaus 1993, S. 7). Oder anders ausgedrückt: Diese Begriffsbestimmung definiert weniger, was Gesundheit ist, sondern mehr, was Gesundheit nicht ist.

In den vergangenen Jahrzehnten jedoch hat sich die Auffassung von Gesundheit grundlegend gewandelt. Einen wichtigen Schritt vorwärts unternahm dabei die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Sie bot mit ihrer im Jahre 1946 veröffentlichten Definition von Gesundheit erstmals eine positive und ganzheitliche Interpretation des Gesundheitsbegriffs:

Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen

(World Health Organisation 1946).

Neben der Formulierung einer eigenen Qualität von Gesundheit lag eine besondere Bedeutung in dieser Definition vor allem auch darin, dass sie auf die Wechselbeziehungen zwischen den verschiedenen Dimensionen (körperlich, geistig und sozial) hinwies sowie die subjektive Kategorie *Wohlbefinden* mit aufnahm.

Beispiele zur Verdeutlichung der Wechselbeziehung: Eine ärztlich diagnostizierte Erkrankung muss nicht immer zwangsläufig mit dem persönlichen Empfinden des Krank- oder Unwohlseins übereinstimmen. Umgekehrt kann sich eine Person ohne Krankheitsdiagnose einsam und isoliert fühlen.

Gleichwohl fand auch die WHO-Definition ihre Kritiker. Vor allem die idealistische Formulierungsweise wurde vielfach als kritisch empfunden – denn ein *vollständiges Wohlbefinden* ist auch subjektiv kaum zu erreichen.

**Negative Definition
von Gesundheit**

**Positive Definition
von Gesundheit**

Kurz & knapp

- Definitionen der Gesundheit werden aus verschiedenen Perspektiven heraus formuliert. Im alltäglichen Umgang wird Gesundheit entweder negativ oder positiv interpretiert.

[...]