Gesundheit – Körper, Geist und soziale Kontakte im Einklang

Was bedeutet Gesundheit

Gesundheit ist viel mehr als nur das Fehlen von Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Gesundheit als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“ (WHO 1986). Das bedeutet, dass man sich nicht nur körperlich gut fühlt, sondern auch seelisch ausgeglichen ist und sich in der Gesellschaft wohlfühlt.

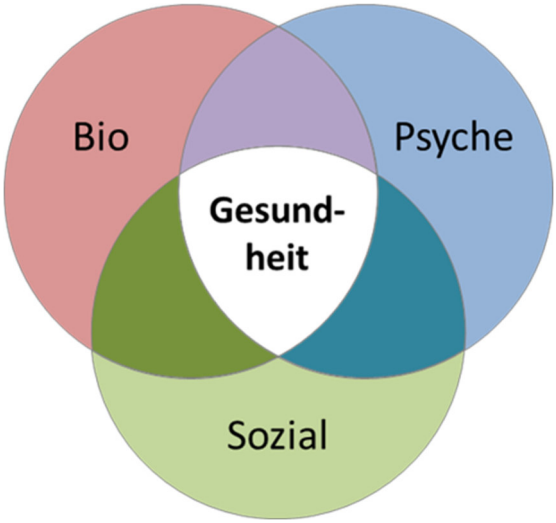
Die geistige Gesundheit wird dabei zusätzlich als ein Zustand beschrieben, in dem man:

- seine eigenen Fähigkeiten und Stärken nutzen kann,
- mit den Herausforderungen des Alltags gut zurechtkommt,
- sinnvoll tätig ist und Freude an der Arbeit hat,
- einen positiven Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann (WHO 2014).

Die 3 Bereiche der Gesundheit: Bio-Psycho-Sozial

Gesundheit hat drei Bereiche und entsteht durch das Zusammenspiel von:

- Körper (z. B. gesundheitsgerechte Bewegung, gesunde Ernährung, Genuss im Leben integrieren)
- Psyche (z. B. gute Gefühle, wenig Stress, positive Umgang mit Herausforderungen)
- Soziales (z. B. Kontakte pflegen mit Familie, Freunde, Neugierig sein, Einsamkeit vermeiden)



© eigene Darstellung IfGP

Diese Bereiche beeinflussen sich gegenseitig und sind eng miteinander verbunden.

Erstellt: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH, www.ifgp.at