

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- der Weg zur Erhaltung von Gesundheit und Lebenskraft

Der Schlüssel für Gesundheit liegt entsprechend dem Text der Ottawa-Charta vor allem im Alltag. Hier treffen wir tagtäglich - bewußt oder unbewußt - Entscheidungen für oder gegen unsere Gesundheit. Oft stehen die Alltagsinteressen, wie z.B. berufliche Ziele, Konsumdenken oder Freizeitgestaltung in Konflikt zu einer Lebensweise, die Gesundheit fördert.

Damit gesundheitsbewußtes Denken und Handeln als Lebenshaltung fest verankert wird, ist es wichtig, daß wir laufend in den verschiedensten Alltagsbereichen - zu Hause, in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Freizeit etc. - mit „gesunden“ Ideen und Maßnahmen in Berührung kommen.

Viele Krankheiten, die heute den vorzeitigen Tod bringen oder unsere Lebensqualität wesentlich beeinträchtigen, haben ursächliche Wurzeln in der Lebenssituation und Lebensgestaltung. Es ist daher Anliegen der Gesundheitsförderung, diese Zusammenhänge aufzuzeigen und zu helfen, die Gesundheit zu erhalten. Nicht ein asketisches Leben, sondern die Zunahme von Lebensqualität ist das Ziel der Gesundheitsförderung.

Die richtigen Fragen, die am Beginn unserer Überlegungen stehen, lauten: „Was erhält uns gesund?“, „Was tut uns gut?“ Und wir werden, wenn wir mutig und ehrlich sind, die richtigen Antworten erhalten, nämlich: die soziale Sicherheit, die sinnvolle, befriedigende Arbeit, die fröhliche Schule, ausreichend Bewegung, geistige Regsamkeit, gute Freunde, entsprechende Hilfe bei Krankheit und vieles mehr.