

# Gesundheit

= Abwesenheit  
von Krankheit

Nach dem Verständnis des IOSB

wird **Gesundheitssport** als ein Prozess  
definiert, „der mit den Mitteln des Sports das  
Ziel verfolgt, Menschen ein höheres Maß an  
Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu  
ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer  
Gesundheit zu befähigen“.

Quelle:

[http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/  
hintergrund/wissenwertes](http://www.sportprogesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/hintergrund/wissenwertes)

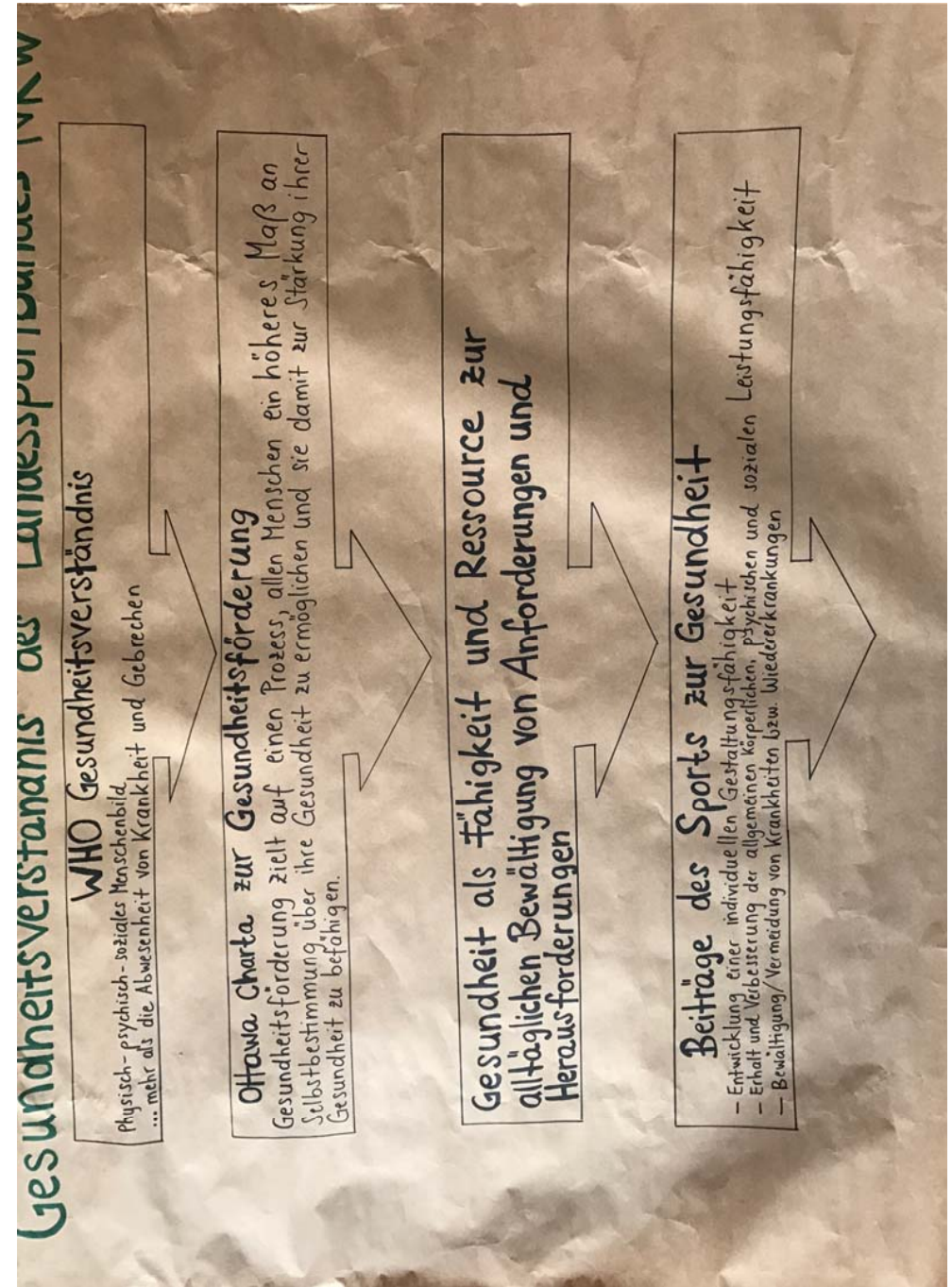
# "Jakarta - Deklaration" 1997

Bestätigt die Kernaussagen der Ottawa-Charta und setzt folgende Prioritäten der Gesundheitsförderung für das 21. Jahrhundert:

- \* Förderung sozialer Verantwortung für Gesundheit
- \* Ausbau der Investitionen in die Gesundheitsentwicklung
- \* Festlegung und Ausbau von Partnerschaften für Gesundheit
- \* Stärkung der gesundheitl. Potenziale von Gemeinschaften und der Handlungskompetenzen des Einzelnen
- \* Sicherung einer Infrastruktur für die Gesundheitsförderung

Quelle:

[http://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit\\_und\\_Gesundheitsförderung](http://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit_und_Gesundheitsförderung)



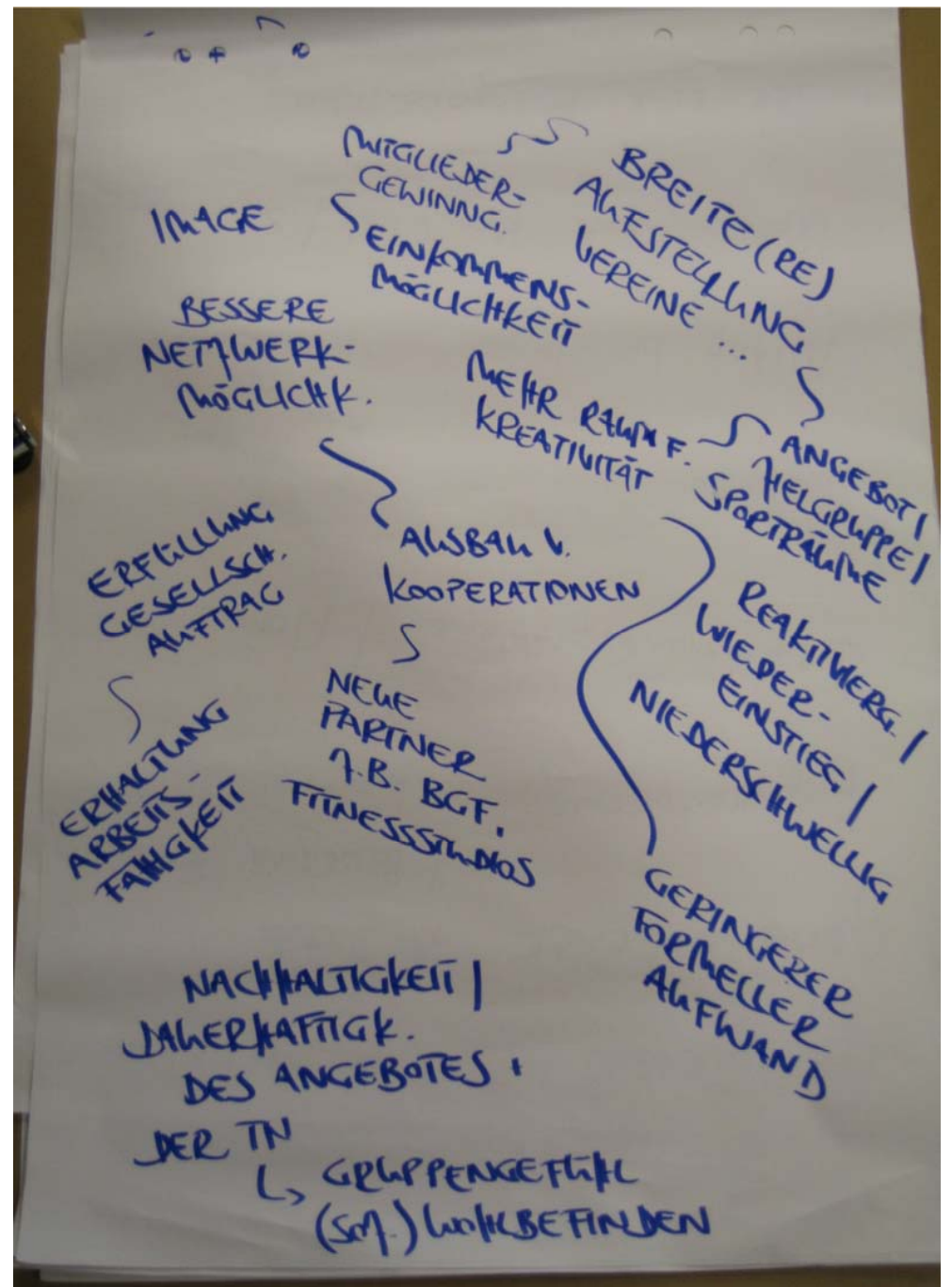
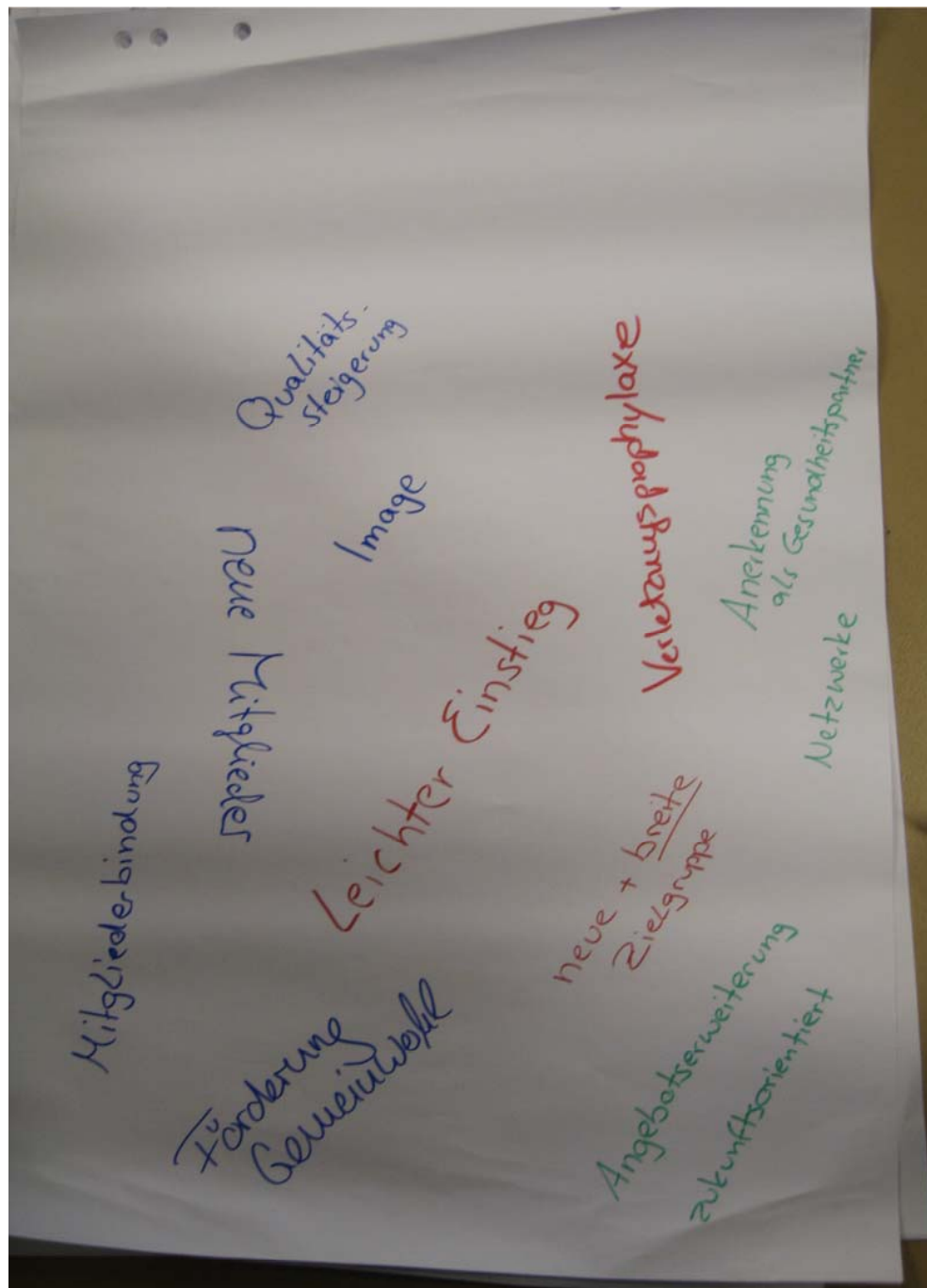
## Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung 1986

„Gesundheitsförderung zielt dabei auf einen Prozess ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“

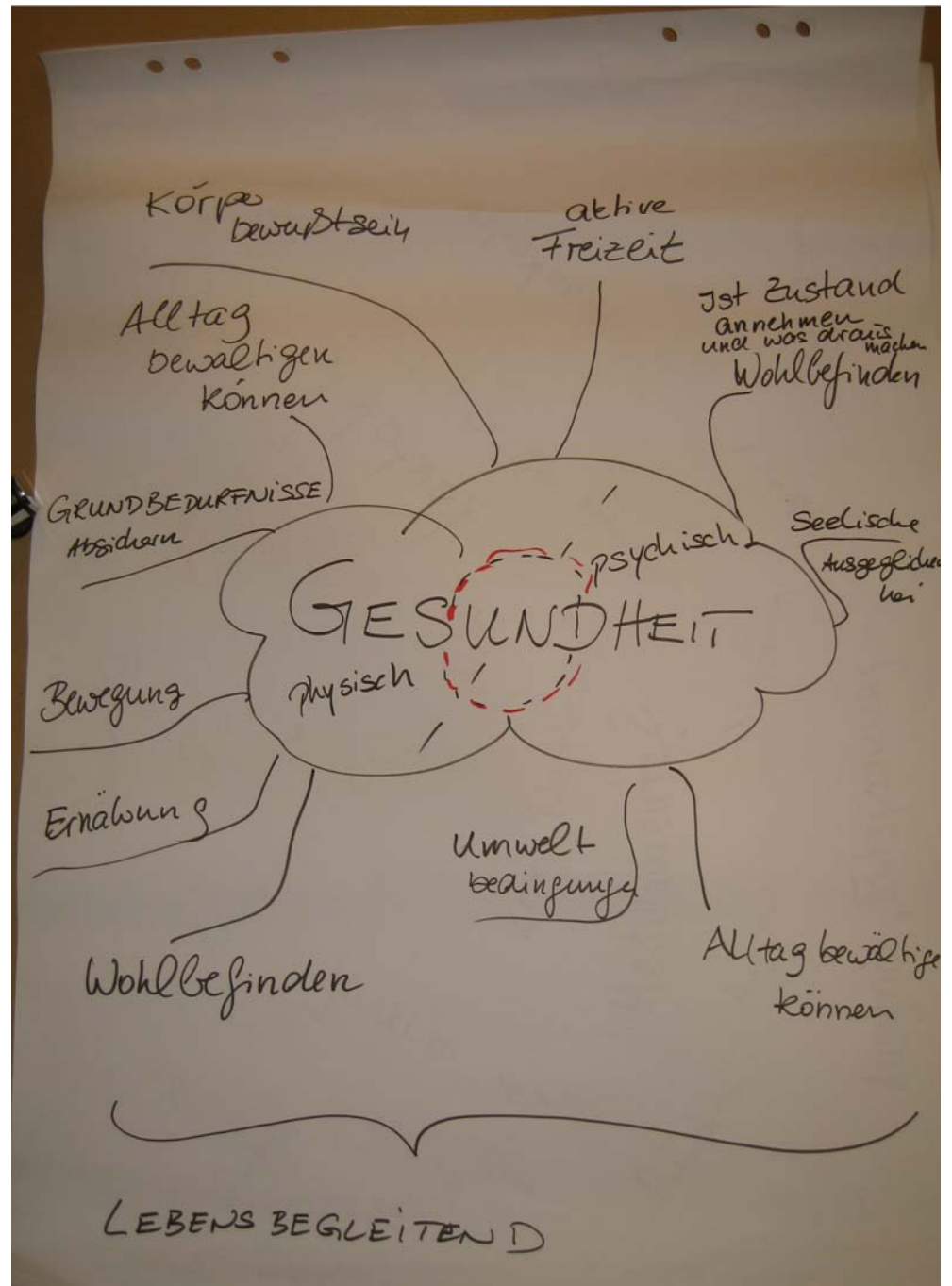
## Gesundheitsdefinition der WHO 1948

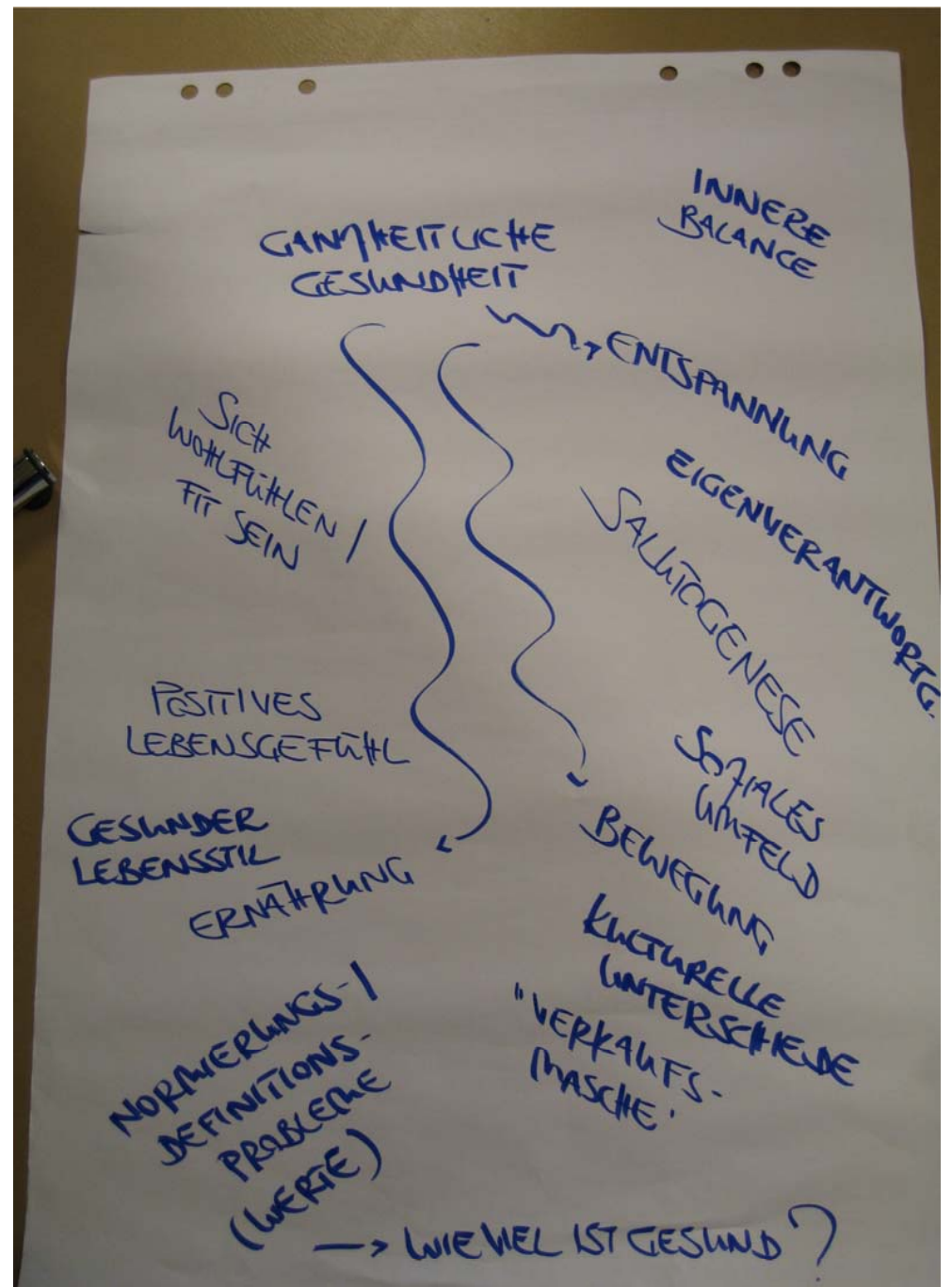
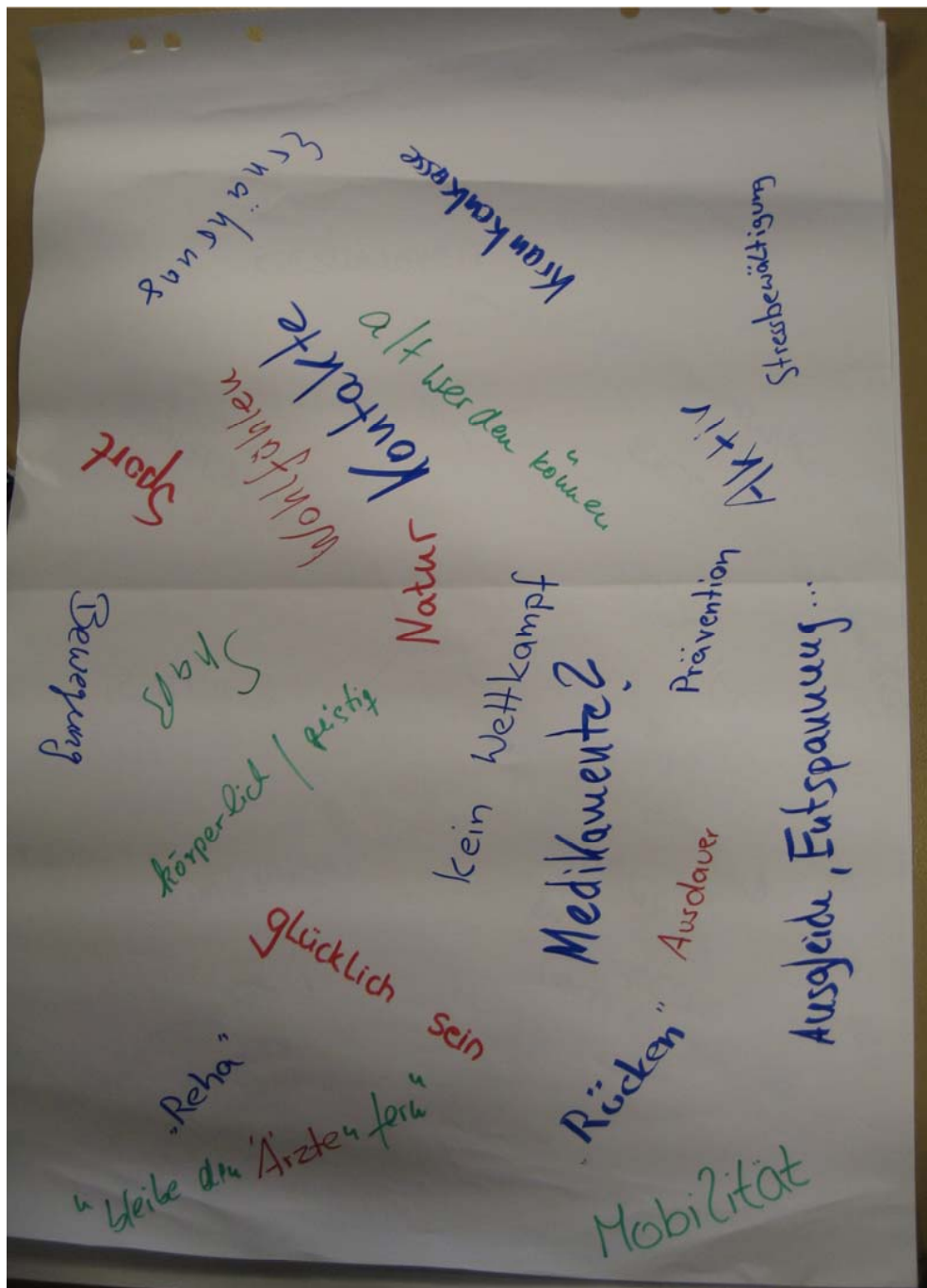
Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

Gesundheit ist kein einmal erreichter und dann unveränderlicher „Zustand“, sondern eine lebensgeschichtlich und alltäglich immer wieder neu und aktiv herzustellende „Balance“.



- Krankenkasse
- Medikamente
- ganzheitlicher Ansatz  
(Bewegung, Ernährung, Wohlbefinden)  
(physisch/psychisch)
- Eigenverantwortung
- Definitions "probleme" / Norm
- Salutogenese  
• alt werden können
- Alltag bewältigen
- Umgang mit Krankheit / Schmerzen
- Seelische Ausgeglichenheit  
(lebensbegleitend)





## Kernziele für den Gesundheitssport

1. Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen
2. Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen
3. Verminderung von Risikofaktoren
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
5. Aufbau von Bindung an gesundheitsportliche Aktivitäten
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Quelle: DÖSE

Im Gegensatz zum Leistungssport

dient der **Gesundheitssport** dem

Ausgleich zum Berufsalltag oder einer

sinnvollen Ergänzung der Freizeitaktivitäten.

**Gesundheitssport** lässt Raum für

Freude und Freunde.

Quelle:

Gesundheitssport ist ein

Überbegriff für

Rehabilitationssport und Herzsport,

aber auch präventive Sportprogramme ...

Quelle:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheitssport>