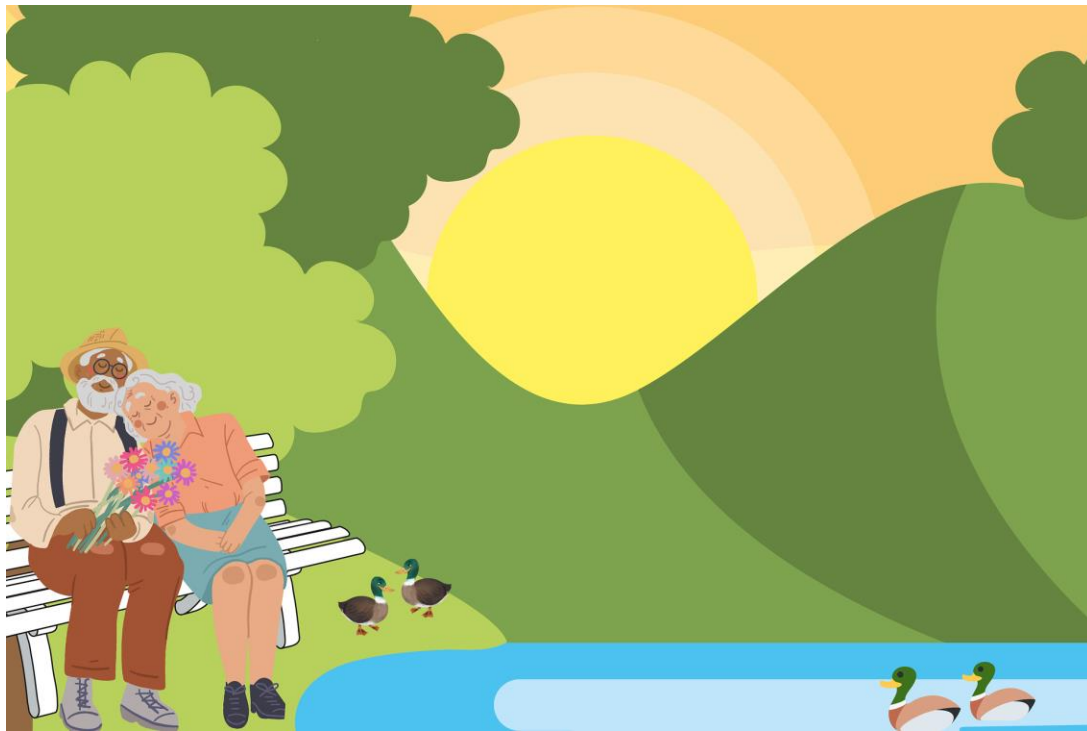


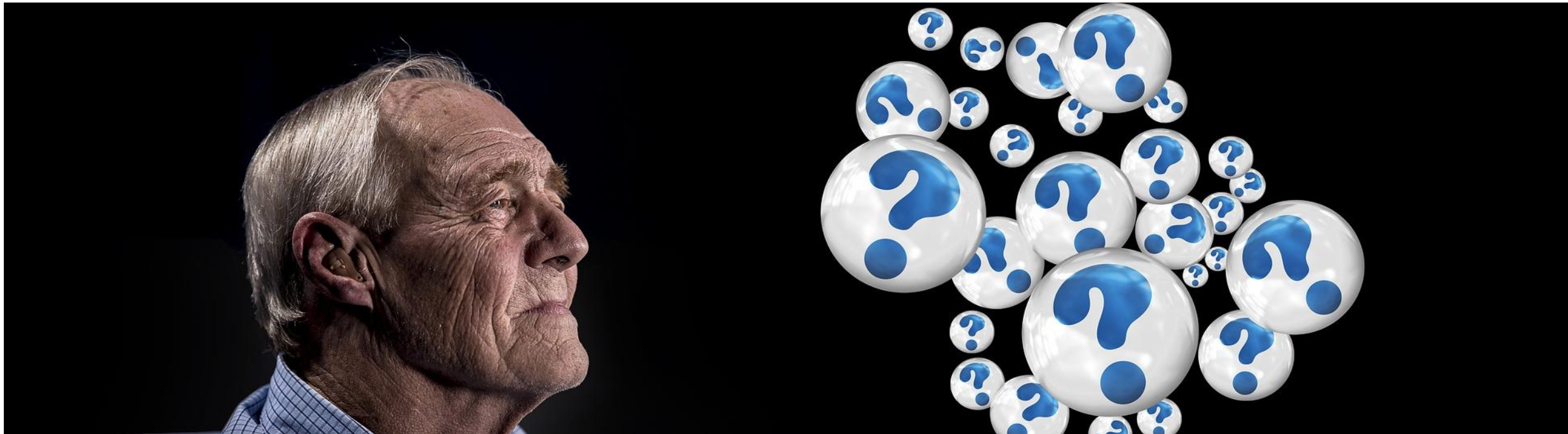
Gesundheit ist mehr als Fitness



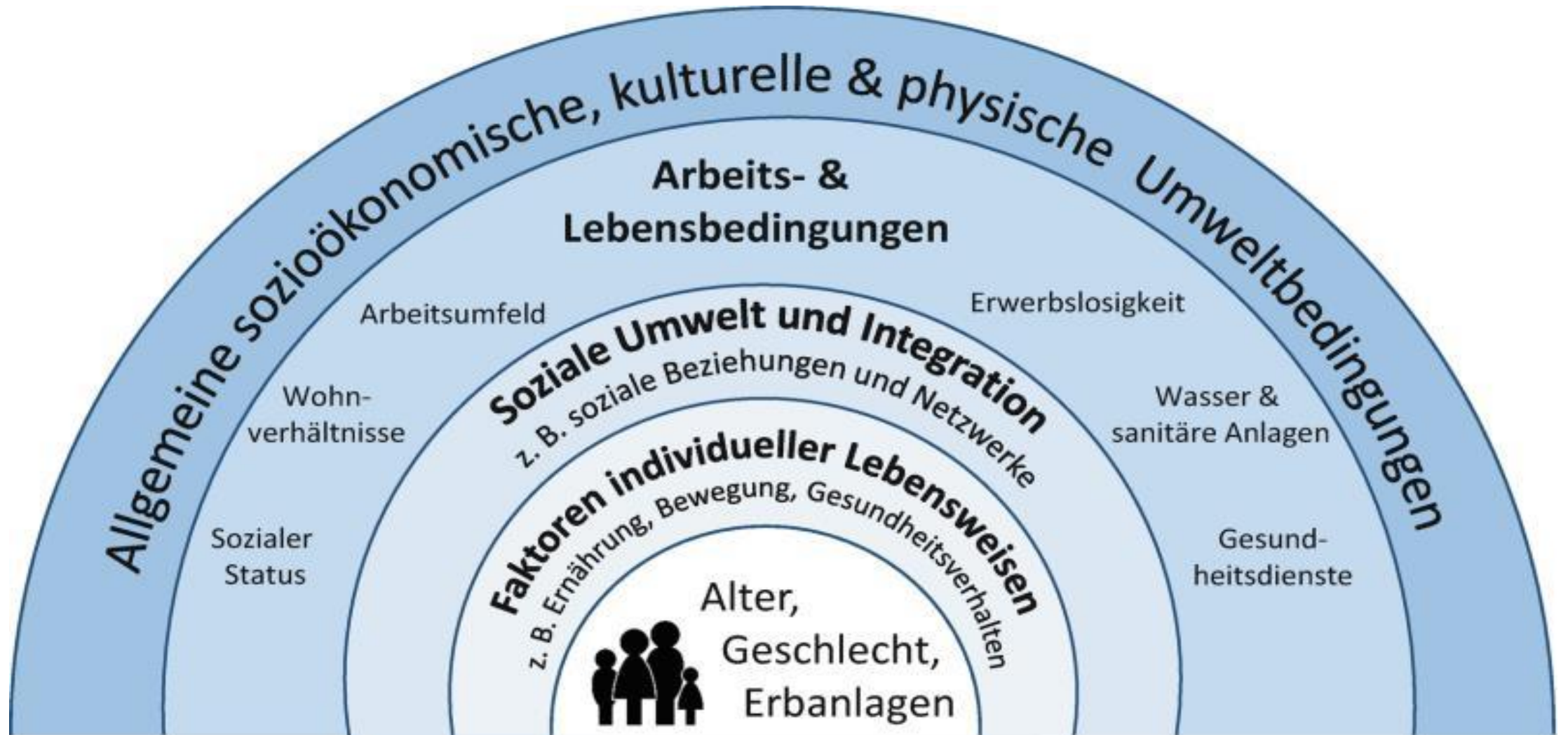
Gesundheit ist mehr als Fitness



Gesundheit ist mehr als Fitness



Dimensionen der Gesundheit



Quelle: Dahlgren, G. / Whitehead, M., 1991, S. 11.

Alter, Geschlecht, Erbanlagen

- Alter

- Zufall ?

- Geschlecht

- Zufall?

- Erbanlagen

- Zufall?

Faktoren individueller Lebensweisen

- Ernährung
 - Ernährungsratgeber à gogo
 - Der Mensch ist, was er isst?
 - Ernährung im Alter, **Adipositas**
 - Mit Waschbrettbauch ins Grab ?
 - 10 000 Schritte pro Tag?
 - 10 Liegestütze am Morgen, Yoga
 - **Es kommt auf dich an!!!**
- Bewegung
- Gesundheitsverhalten

Soziale Umwelt und Integration

- Soziale Beziehungen
 - Angehörige, Verwandte
 - Wahlverwandtschaften
 - **Anonymität, Einsamkeit**
- Netzwerke
 - Vereine
 - Caring communities
 - Leben im Quartier, Quartiertreffpunkte, Beiz, Lädeli
 - Organisationen
 - **Vernetze dich!**

Arbeits- und Lebensbedingungen

- Sozialer Status
- Wohnverhältnisse
- Arbeitsumfeld
- Soziales Engagement
- Altersdiskriminierung
- Lebensfreundliche Städte
- Passende, finanzierbare Wohnformen ?
- Sinnvolle, erfüllende, erfreuliche Alltagstätigkeiten
- Freiwilligenarbeit

Arbeits- und Lebensbedingungen

- Erwerbslosigkeit

Vgl. www.seniorweb.ch: Finanzielle Spielräume im Alter

- Wasser und sanitäre Anlagen

- Gesundheitsdienste

- Finanzielle Sicherheit
- Finanzielle Spielräume

- Altersarmut

- Infrastruktur

- Gesundheitsprävention
- Ambulante, intermediäre und stationäre Betreuung und Pflege?

Allgemeine sozioökonomische Umweltbedingungen

- Gerechte Verteilung der Einkommen, Vermögen, Ressourcen und Chancen
 - Lokal?
 - National?
 - Global?
 - Intergenerationell?
 - Intragenerationell?
 - Stadt – Land?

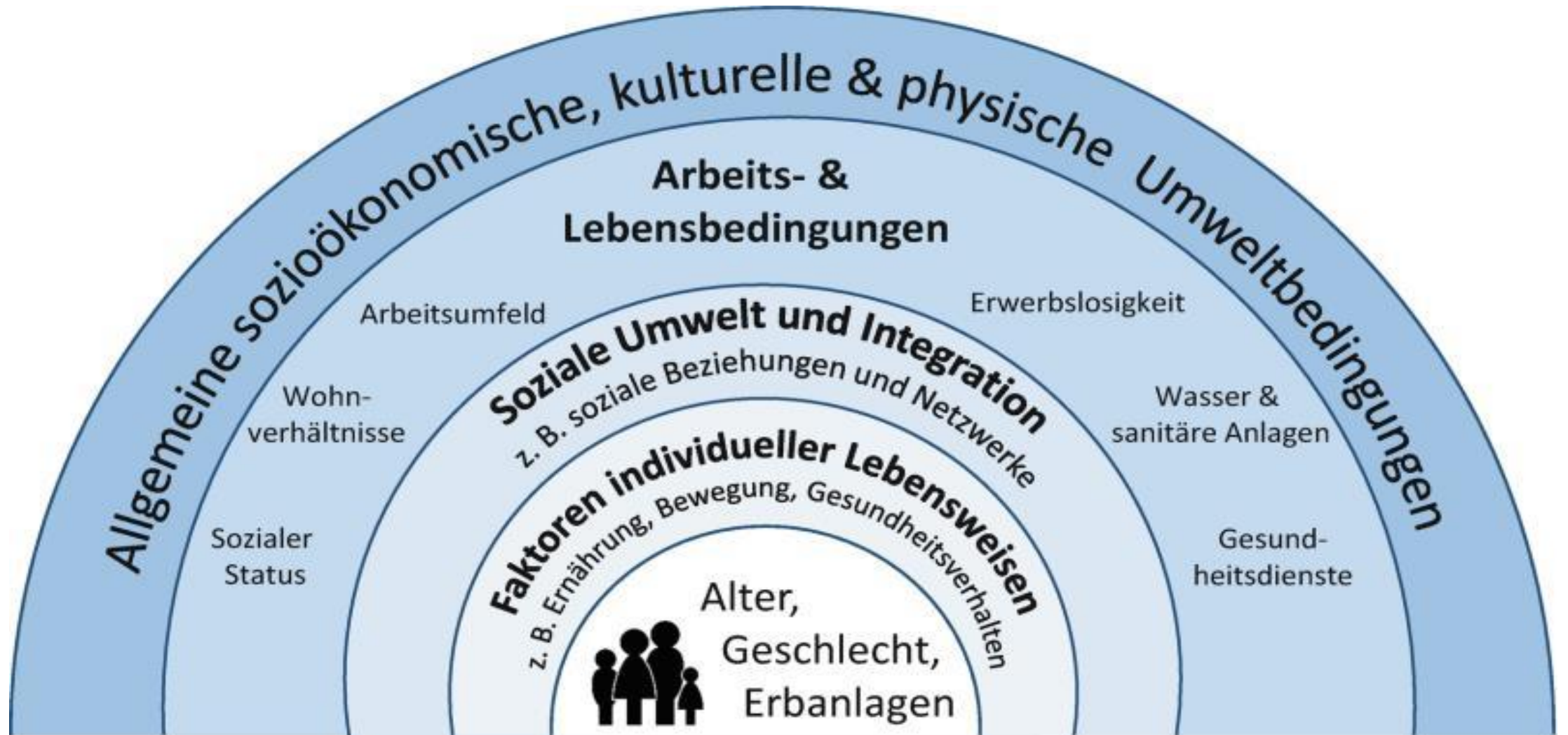
Allgemeine kulturelle Umweltbedingungen

- Bildung
- Internet
- Fernsehen, Netflix usw.
- Freundliche, wertschätzende, unterstützende, sorgende
Umgangsweise untereinander

Allgemeine physische Umweltbedingungen

- Klimawandel ?
- Pandemie ?
- Luftqualität? Wasserqualität? Bodenfruchtbarkeit?
- Gesunde Umweltbedingungen, für uns und unsere Nachkommen!!!

Dimensionen der Gesundheit



Quelle: Dahlgren, G. / Whitehead, M., 1991, S. 11.

MERCI ☺)