

Einführung Gesundheitssport

Interventionsbereiche Gesundheitsverhalten



(© BSA/DHfPG)

Gesundheit - WHO Definition

Definition WHO (aus der Präambel der Verfassung der WHO von 1948)

Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit

Definition WHO heute (2001)

Gesundheit als „ ... positiver funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss“

Gesundheitssport

Grundlegende Aspekte:

- Aktive, regelmäßige und systematische Belastung zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der Gesundheit in all Ihren Aspekten, d. h. somatisch wie psychosozial
- Inhalte müssen wohl dosiert und in Anlehnung an die individuellen Voraussetzungen der Klienten ausgewählt werden

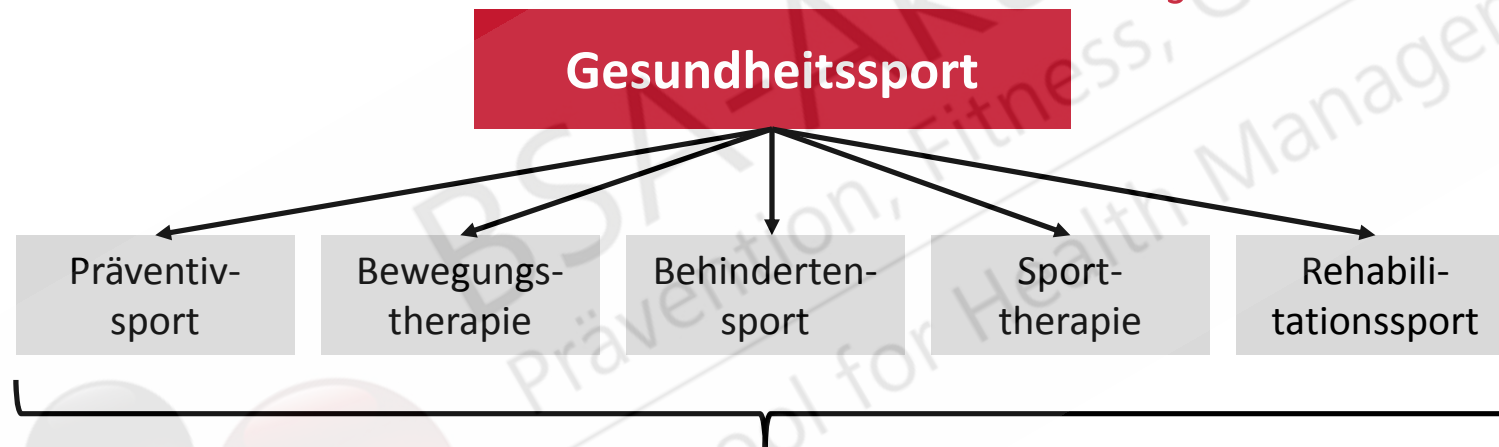


(© BSA/DHfPG)

Bereiche des Gesundheitssports im Überblick

Präventionssport/-programme
§ 20 SGB V

Rehabilitationssport
§ 64 SGB IX



zielgerichtete und strukturierte sportliche Aktivitäten zum
Zwecke der **Gesundheitsförderung** und **Prävention**

(© BSA/DHfPG)

Prävention - Begriffsbestimmung

Tertiärprävention

Maßnahmen zur Vermeidung der Verschlechterung oder der Wiederkehr einer Krankheit (Rezidivprophylaxe).

z. B. Koronarsportgruppe

Sekundärprävention

Maßnahmen zum Abbau bereits eingetretener Gesundheitsgefährdungen bzw. vorhandener Risikofaktoren oder deren Früherkennung.

z. B. Vorsorgeuntersuchungen

Primärprävention

Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit und Krankheitsvorbeugung.

z. B. gesunde Ernährung, körperliches Training

Risikofaktoren/Krankheiten

Anforderungen an die Maßnahmen