



Gesundheitsbegriff

Definition

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

(Weltgesundheitsorganisation 1949)

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

(Weltgesundheitsorganisation 1986)

Daraus ergeben sich einige Kernbegriffe:

- Gesundheit ist ein ganzheitliches Phänomen
ganzheitliche Sichtweise
- Gesundheit ist mehr als das Gegenteil von Krankheit
salutogenetische Sichtweise
- Gesundheit ist ein aktiver Prozess
individuelle Gestaltungsfähigkeit



Ganzheitlichkeit

Gesundheit bezieht sich nicht nur auf den Körper. Geistig-seelische, soziale (und ökologische) Aspekte spielen ebenso eine Rolle. Im Bereich von Sport und Bewegung werden vier Dimensionen der Gesundheit unterschieden:

- körperliche Dimension
- kognitive Dimension
- emotionale Dimension
- soziale Dimension

Für die Sportpraxis hat diese Sichtweise folgende Bedeutung:

Bei der Durchführung jeder Breitensportstunde sollen alle Teilnehmenden auf jeder dieser Dimensionen angesprochen werden. Konkret könnte das heißen:

körperlich: Spiele und Übungen sind so gewählt, dass alle sich ausreichend bewegen können ...

kognitiv: Die TN werden geistig gefordert; lernen etwas; verstehen etwas über sich oder den Sport ...

emotional: Spiele und Übungen sind so gewählt, dass alle TN Erfolgserlebnisse haben können; die TN werden motiviert; die TN erleben, dass der/die ÜL sich für sie interessiert ...

sozial: Die TN kommen in Kontakt untereinander; dürfen auch miteinander lachen und Spaß haben ...

Selbst bei Sportstunden, die einen sehr festgelegten körperlichen Stundenschwerpunkt haben, können diese Ziele besonders in den Einstimmungs- und Ausklangphasen erreicht werden