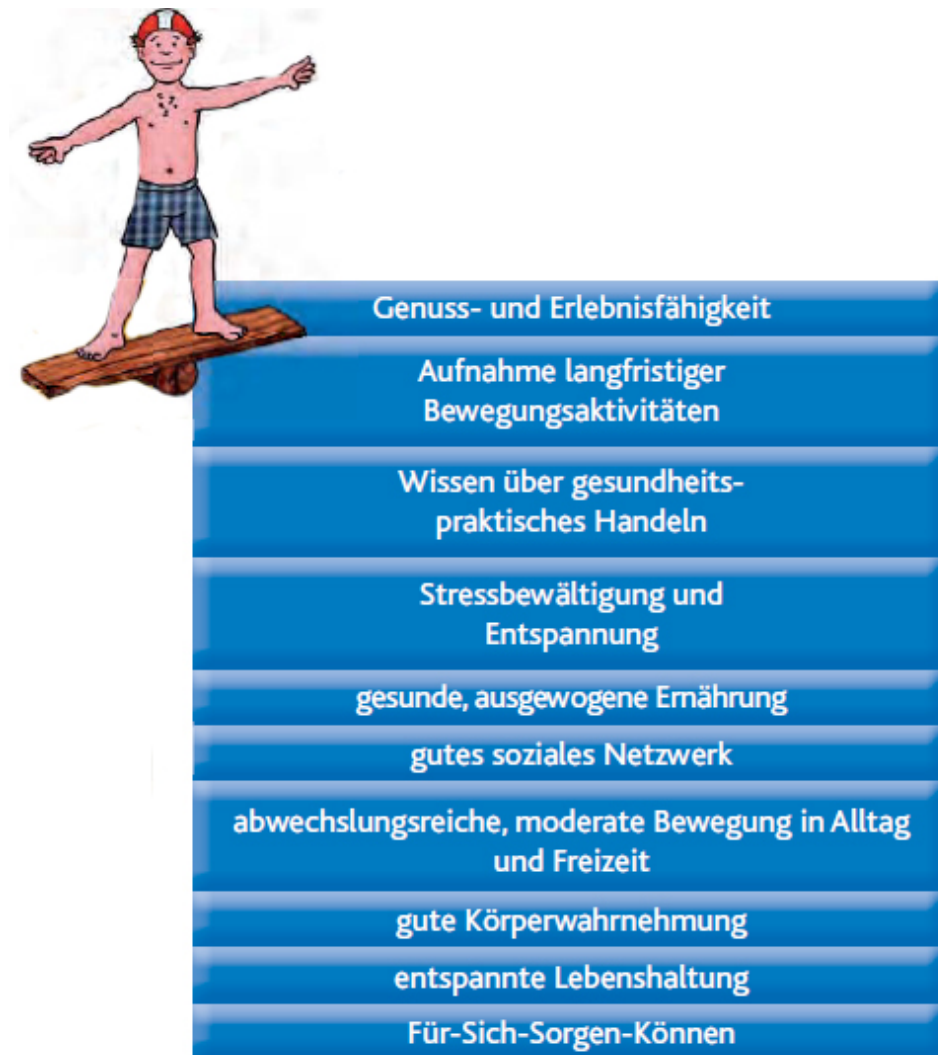




# Schutzfaktoren für die Gesundheit

## SCHUTZFAKTOREN FÜR DIE GESUNDHEIT

Schutzfaktoren sind Umstände der Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislaufkrankung VERMINDERT ist.



## Schutzfaktoren für Zivilisationserkrankungen

Den Risikofaktoren gegenüber stehen die sogenannten Schutzfaktoren, die die Gefahr einer solchen Erkrankung oder deren Verschlechterung vermindern. Alles, was uns hilft, Krankheiten zu vermeiden, bzw. Gesundheit zu erhalten, wird als „Gesundheits-Ressource“ bzw. als „gesundheitslicher Schutzfaktor“ bezeichnet.



**Mögliche Schutzfaktoren, die Erkrankungen z.B. im Bereich Herz-Kreislaufsystem entgegenwirken können, sind:**

- Wissen über gesundheitspraktisches Handeln
- Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten
- Erfahrung in der Bewältigung von Problemlagen
- Stressreduktion, Stressbewältigung, Entspannung
- Gesunde, ausgewogene Ernährung und ein angemessenes „Wohlfühlgewicht“
- Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen
- (Vertrauen, Unterstützung im Alltag)
- Abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag
- und Freizeit
- Ausreichende Selbstachtung, positives Selbstwertgefühl
- (sich so annehmen, wie man ist)
- Gute Körperwahrnehmung, z.B. auf Stresssymptome
- achten und hören
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung,
- Wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich
- kompetent
- Zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Problemen“

**Dem Sport wird eine immer größere Bedeutung zugeschrieben. Sport und Gesundheit gehören zusammen – Wer sich bewegt, lebt gesünder.**

Bewegung ist ein wichtiger gesundheitlicher Schutzfaktor, beugt Erkrankungen vor und hilft bei der Krankheitsbewältigung. Untersuchungen belegen, dass regelmäßige, moderate körperliche Aktivität, z.B. Walking oder Rad fahren, die Erkrankungshäufigkeit vermindert und die Sterblichkeit im Vergleich zu gleichaltrigen Inaktiven um bis zu 36% senkt. In Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Stoffwechselfunktionen sowie des Bewegungsapparates sind Bewegung und Sport schon lange feste Bestandteile. Aktive Menschen fühlen sich besser und sind weniger stressanfällig. Sie sind sensibler für Belastungs- und für Entspannungssituationen (differenzierte und sensible Körperwahrnehmung). Ihr günstiger Gesundheitsstatus schlägt sich auch in weniger Krankheitstagen oder Phasen gesundheitlicher Beeinträchtigung nieder. Für die gesunde Entwicklung unserer Kinder sind Bewegung, Spiel und Sport Grundvoraussetzungen.

**Eines der Hauptziele gesundheitsfördernder Sport und Bewegungsangebote besteht daher darin, die Menschen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität zu motivieren und mit Mitteln des Sports ihre persönlichen Schutzfaktoren zu fördern und zu stärken. Einen möglichen Weg bietet die Teilnahme und Bindung an den vielfältigen Angeboten der Sportvereine.**