

# Was bedeutet eigentlich „gesund“ für Sie?!

Diese Frage stellten wir Ihnen in diesem Sommer – und das haben Sie geantwortet:



Illustration von Prawny auf Pixabay

Es bedeutet für: fünf Kinder im Alter zwischen acht und 14 Jahren...

- gesunde Ernährung,
- Freizeitgestaltung,
- Familie und Freunde.

Es bedeutet für: fünf junge Menschen zwischen 15 und 35 Jahren...

- Sexualität
- Glück
- psychische und physische Gesundheit
- und weitere individuelle Aspekte.



Illustration von CoxinhaFotos auf Pixabay



Illustration von Please Don't sell My Artwork AS IS auf Pixabay

Es bedeutet für: zwölf Personen zwischen 36 und 66 Jahren...

- vor allem körperliche und seelische Gesundheit, Fitness und mentale Stärke
- Glück und Zufriedenheit trotz Lebenskrisen und körperlicher Einschränkungen,
- Kontakt zu Anderen und zur Umwelt
- und Selbstbestimmung.

Es bedeutet für: 13 Personen im Rentenalter (ab 67 Jahre)...

- das „wichtigste Gut“, auch als Lebensweise,
  - Bewegung und Ruhe gleichermaßen,
- „Aktivität“, „Lebensfreude“ und soziale Kontakte,
  - geistige und körperlich Fitness,
  - autonome Lebensführung
- ein familiäres Netz und eine Aufgabe in diesem.



Illustration von Please Don't sell My Artwork AS IS auf Pixabay

Insgesamt haben 35 Menschen zwischen acht und 91 Jahren an der Postkarten-Aktion teilgenommen. Vielen Dank! 😊

## Quellen der Illustrationen:

**CoxinhaFotos auf Pixabay:** Bild von [CoxinhaFotos](https://pixabay.com/de/users/coxinhafotos-3726685/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2106231) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2106231) [13.09.21].

**Please Don't sell My Artwork AS IS auf Pixabay:** Bild von [Please Don't sell My Artwork AS IS](https://pixabay.com/de/users/7089643-7089643/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4035403) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4035403) [13.09.21].

**Prawny auf Pixabay:** Bild von [Prawny](https://pixabay.com/de/users/prawny-162579/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1082068) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1082068) [13.09.21].

# ... und für die Studierenden der Ev. Hochschule?!

Das hatten die Studierenden im Sommersemester geantwortet:

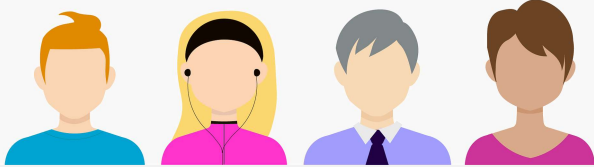


Illustration von Bild von Coffee Bean auf Pixabay (a)



Illustration von Bild von Coffee Bean auf Pixabay (b)

## Es bedeutet für die Studierenden:

- keinen Dauerstress (Work-Life-Balance), sondern
- ohne Beeinträchtigungen und Einschränkungen das Leben bewältigen,
- eigene Entscheidungen treffen sowie frei, eigenverantwortlich und selbstbestimmt leben,
- psychische und physische Gesundheit,
- Glück, allgemeines Wohlbefinden und Zufriedenheit, Selbstakzeptanz,
- Hobbys, Sport und gesunde Ernährung,
- soziale Kontakte/zwischenmenschliche Beziehungen,
- allgemein die Abwesenheit von Krankheit,
- aber eben auch Kontakt zu Ärzten.

Insgesamt haben 20 Studierende zwischen 19 und 38 Jahren an der Postkarten-Aktion teilgenommen. Auch ihnen vielen Dank! 😊

## **Unterschiede und Gemeinsamkeiten in den verschiedenen Altersgruppen allgemein –**

- ⇒ Glück und Zufriedenheit als bedeutsame Aspekte für Gesundheit ziehen sich durch alle Altersgruppen. Es wird in den verschiedenen Altersgruppen nur unterschiedlich benannt.
- ⇒ Soziale Kontakte pflegen zu können, ist ebenfalls allen Befragten wichtig.
- ⇒ Das gleiche gilt für Selbstbestimmung.
- ⇒ In jüngeren Altersgruppen sind die Gesundheits-Aspekte eher „haptisch“, greifbar, spezifisch.
- ⇒ In älteren Altersgruppen wird Gesundheit mehr zu einem eigenen „Wert“ und hat eine Art ethischer Komponente.

### Quellen der Illustrationen:

Coffee Bean auf Pixabay (a): [https://pixabay.com/de/users/coffeebeanworks-558718/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2191932](https://pixabay.com/de/users/coffeebeanworks-558718/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2191932)>Coffee Bean</a> auf [https://pixabay.com/de/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2191932](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2191932)>Pixabay</a> [20.10.21].

Coffee Bean auf Pixabay (b): [https://pixabay.com/users/coffeebeanworks-558718/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2191918](https://pixabay.com/users/coffeebeanworks-558718/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2191918)>Coffee Bean</a> from [https://pixabay.com/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2191918](https://pixabay.com/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2191918)>Pixabay</a> [20.10.21].