

Bio/ Chemie  
Linda, Lara, Eris

**3** GUTE GESUNDHEIT  
UND WOHLBEFINDEN



# Gliederung

1. **Definition Gesundheit**
2. **Wie können wir unseren Körper unterstützen, gesund zu bleiben?**
3. **Was macht einen gesunden Menschen aus?**
4. **Kindheitsretter**
5. **Wohlbefinden**
6. **Quellen**

# Definition Gesundheit

- Zustand des körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden.
- nicht nur Abwesenheit von Krankheiten



# Wie können wir unseren Körper unterstützen gesund zu bleiben ?

- Bewegung, an die frische Luft gehen
- Viel Wasser trinken
- Ernährung
- Erholung
- Gesunder Schlafrhythmus
- Gesunde Ernährung
- Vorsorge Untersuchungen
- Hygiene



# Was macht einen gesunden Menschen aus?

- sind gerne in Kontakt zu anderen
- Glücklich, gesund, können besser mit Stress umgehen
- Haben einen schlafrythmus
- Trinken viel Wasser, Frühstücken ausgewogen
- Machen gerne Sport
- Denken positiver



# Kindheitsretter

- Eine Aktion von Worldvision

-

[https://www.worldvision.de/spenden/kindheitsretter?utm\\_id=405288&gclid=EAlalQobChMI95vzxbmy9wIV2BkGAB0TpAv1EAAYASAAEgJVCPD\\_BwE&gclsrc=aw.ds](https://www.worldvision.de/spenden/kindheitsretter?utm_id=405288&gclid=EAlalQobChMI95vzxbmy9wIV2BkGAB0TpAv1EAAYASAAEgJVCPD_BwE&gclsrc=aw.ds)

- Schutz und Bildung für Kinder
- Schutz vor sexueller Gewalt und Hilfe
- Ausbildung für ehemalige Kindersoldaten
- Spielzentren und Bildung in Flüchtlingslager
- täglich sterben immer noch rund 16.000 Kleinkinder durch Infektionen und andere Krankheiten.
- 39% der Bevölkerung lebt ohne Krankenversicherung
  - In vielen Ländern kein Zugang zu medizinischer Versorgung
- Wenig Geld vorhanden, keine gesunde Ernährung
- Kein sauberes Wasser, keine gute Luft
- Zwangsverheiratung

Körperliches Wohlbefinden:

Ernährung, gesunde Natürliche Umwelt, genügend Schlaf, Regeneration des Körpers, Entspannung, Hygiene, ausreichend Bewegung

Psychisches Wohlbefinden:

Selbstachtung, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, intakte Familie

Soziales Wohlbefinden:

Intakte Beziehungen im Freundeskreis,  
Sicherheit der politischen und wirtschaftlichen Verhältnisse,  
Anerkennung im Beruf



# Quellen

<https://slidetodoc.com/wie-wird-gesundheit-diagnostiziert-und-gemessen-gesundheit-woh-lbefinden/>

<https://h4bits.de/definition-von-gesundheit/>

[https://stock.adobe.com/de/search?filters%5Bcontent\\_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Azip\\_vector%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Avideo%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Atemplate%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3A3d%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Aimage%5D=1&order=relevance&safe\\_search=1&limit=100&search\\_page=1&search\\_type=autosuggest&acp=2&aco=Health&k=lifestyle+healthy&get\\_facets=0&asset\\_id=121790612](https://stock.adobe.com/de/search?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=1&filters%5Bcontent_type%3A3d%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&order=relevance&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=autosuggest&acp=2&aco=Health&k=lifestyle+healthy&get_facets=0&asset_id=121790612)