



Abstand
nehmen und so
zusammenstehen



Gesund in der Krise

2. April 2020 Panathlonclub Chur und Umgebung

Denise Rudin, Leiterin Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partner

graubünden **SPORT**

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

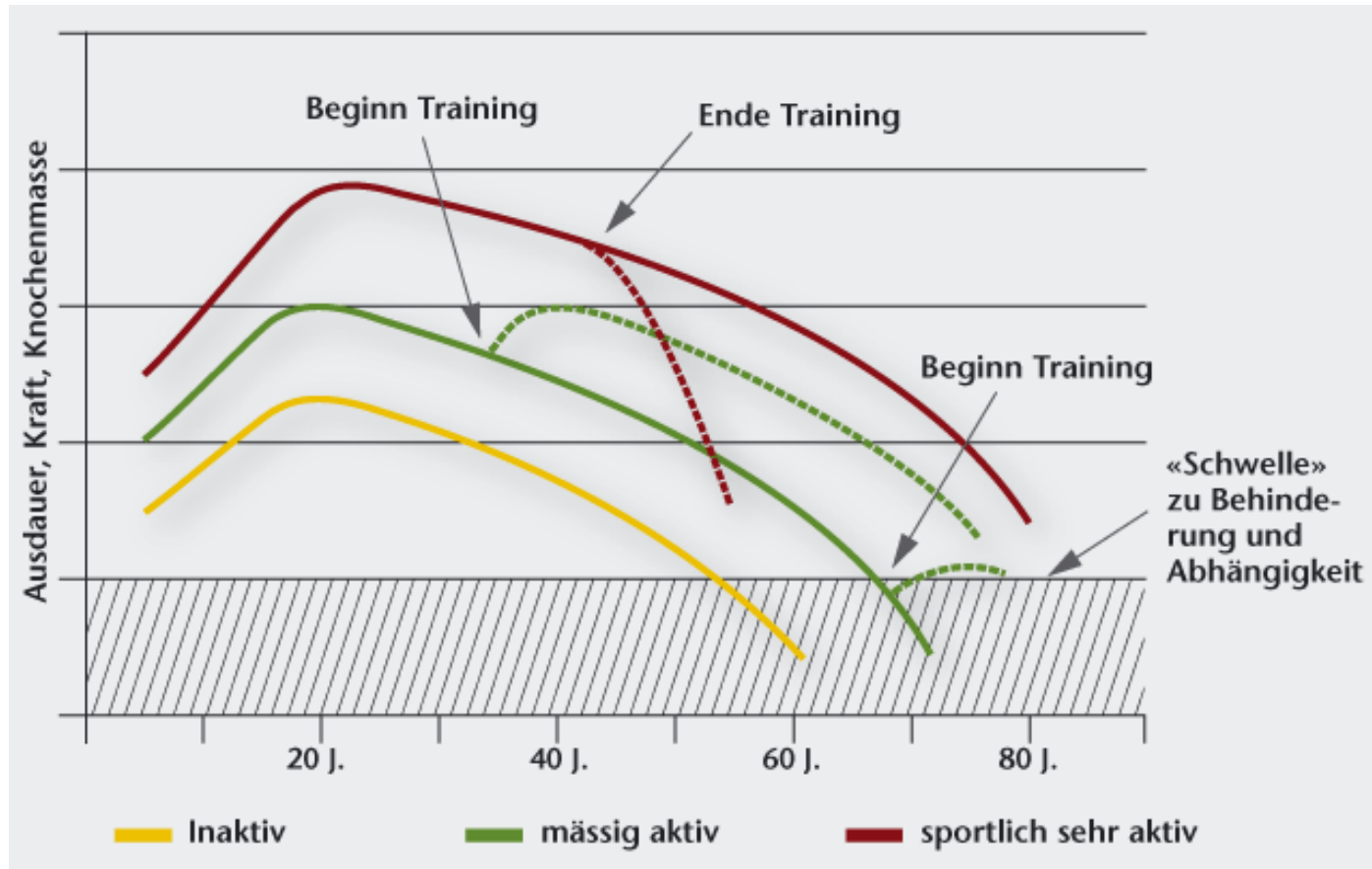


Gliederung Kurzvortrag

1. Sport- und Bewegungsförderung als Schlüssel zur Gesundheit: Begriffe und Aufgaben der Gesundheitsförderung
2. Impulse für Ihre Gesundheit während der Corona-Krise



1. Sport- und Bewegungsförderung als Schlüssel zur Gesundheit



Gesundheits- und Leistungsfaktoren im Altersverlauf (nach Martin, B.W.; Marti, B., 1998)



Von welcher Gesundheit reden wir?

$$\begin{aligned} \mathcal{D}f &= \left(\sum_{r=0}^{\infty} \varepsilon^r \frac{\partial r}{\partial t} + v \cdot \nabla_r + \frac{F}{m} \cdot \nabla_r \right) \left(\frac{1}{\varepsilon} f^{(0)} + f^{(1)} + \varepsilon f^{(2)} + \dots \right) \\ &= J(f|f) = J \left[(\varepsilon^{-1} f^{(0)} + f^{(1)} + \varepsilon f^{(2)} + \dots) (\varepsilon^{-1} f^{(0)} + f^{(1)} + \varepsilon f^{(2)} + \dots) \right] \\ &\quad \sum_{r=0}^{\infty} \varepsilon^{r-2} (\mathcal{D}(r) - J(r)) = 0 \\ J(r) &= J(f^{(0)} f_1^{(r)}) + J(f^{(1)} f_1^{(r-1)}) + \dots + J(f^{(r)} f_1^{(0)}) \\ &= J(f^{(0)} f_1^{(r)}) + J(f^{(1)} f_1^{(r-1)}) + \sum_{k=1}^{r-1} J(f^{(k)} f_1^{(r-k)}) \\ \mathcal{D}(r) &= \frac{\partial_0 f^{(r-1)}}{\partial t} + \frac{\partial_1 f^{(r-2)}}{\partial t} + \dots + \frac{\partial_{r-1} f^{(0)}}{\partial t} \\ &\quad + v \cdot \nabla_r f^{(r-1)} + \frac{F}{m} \cdot \nabla_r f^{(r-1)} = \underline{\underline{\text{LEBENSGLÜCK}}} \end{aligned}$$



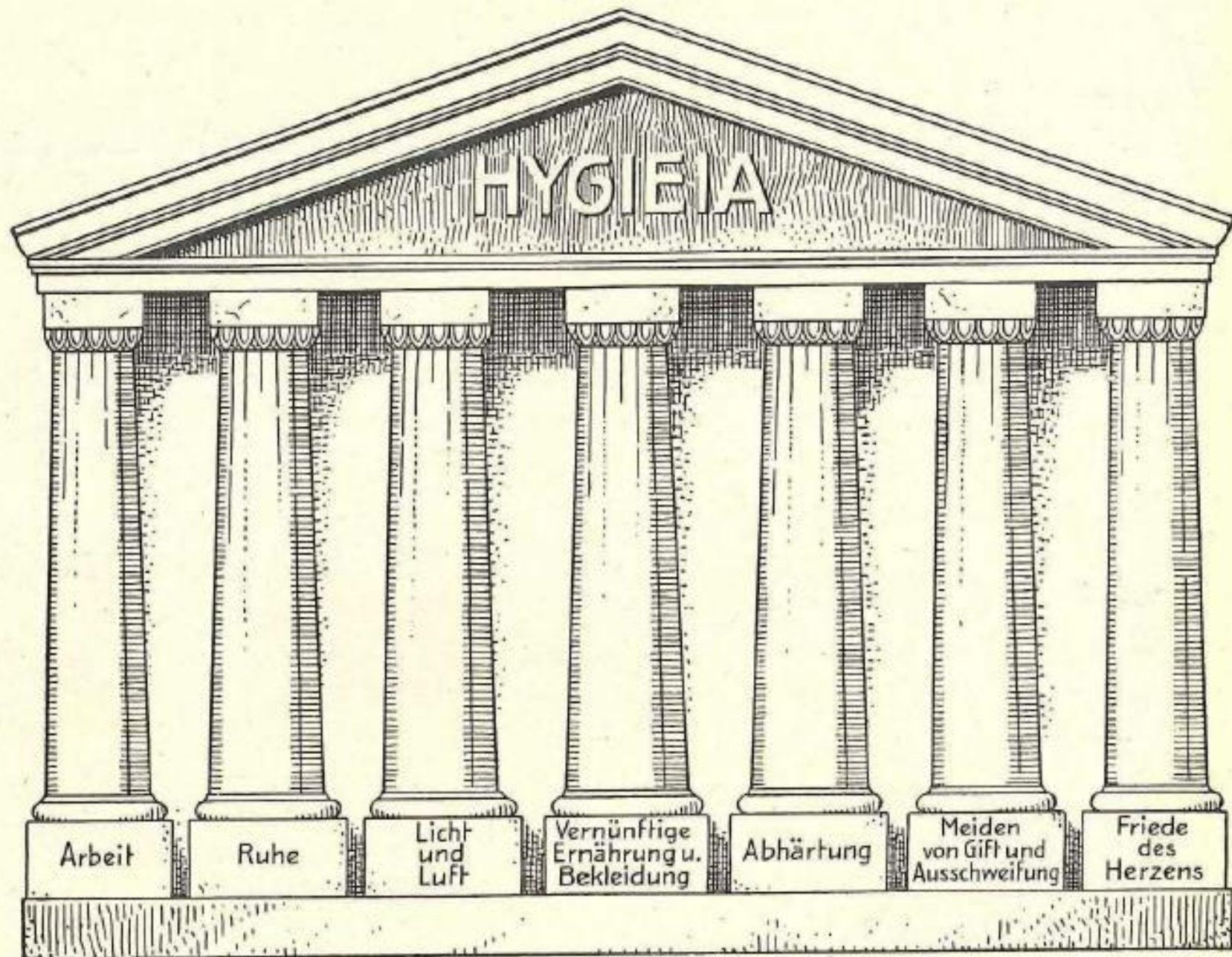


Fig. 420. Die sieben Grundsäulen unserer Gesundheit.



«Gesundheit ist alles, ohne Gesundheit ist alles nichts.»

Schopenhauer, Philosoph

«Gesundheit ist das Schweigen der Organe.»

Hausarzt

«Gesundheit ist die erfolgreiche Überwindung von Störungen in einem biologischen System.»

Schaefer, Biologe

«Gesundheit kann definiert werden als der Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist.»

Parsons, Soziologe



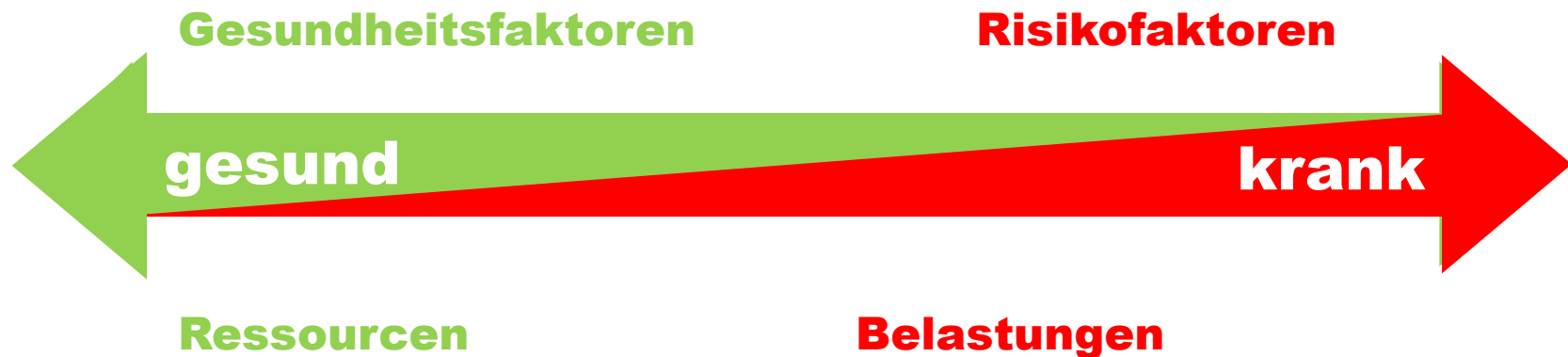
Aktuelle Definition Gesundheit

Gesundheit ist die Fähigkeit sich an soziale, körperliche und emotionale Herausforderungen anzupassen und für sich selbst zu sorgen.



Zusammenfassung

"Ganz gesunde Menschen gibt es nicht – es gibt nur nicht ganz gründlich untersuchte".






Auftrag und Schwerpunkte Gesundheitsamt GR

Programme und Kampagnen für:

- Bewegung und Ernährung
- Psychische Gesundheit
- Alkoholprävention



Zielgruppen:
frühe Kindheit
Kinder und Jugendliche
ältere Menschen



Praxisbeispiel Bewegungs- und Sportförderung



Bewegung als Mittel – Gesundheit als Ziel

Regelmässige Bewegung wirkt!

Bei Erwachsenen Verbesserung :

- Lebenserwartung
- Fitness
- Gesundes Körpergewicht
- Knochengesundheit
- Psychisches Wohlbefinden
- Schlafqualität
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität
- Selbständigkeit, Denkfähigkeit...

Abnahme :

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hirnschlag
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs
- Depressionen



Weitere Inhalte auf www.bischfit.ch

Bisch fit? Informationsplattform des Gesundheitsamtes Graubünden für Gesundheitsförderung und Prävention

Suchbegriff eingeben **De It**

[Kleinkinder](#) [Schule](#) [Jugend](#) [Erwachsene](#) [Senioren](#) [Arbeitswelt](#) [Gemeinden](#)

[Start](#)

**Bewegungs-
förderung**

**Gesunde
Ernährung**

**Psychische
Gesundheit**

[Artikel
Download](#) [Termine
Kurse](#) [Kontakte](#)

Artikel und Download

[Salute Herbst 2019](#)

[Testkäufe Alkohol und
Tabakwaren – wir machen mit!](#)

[Leitfaden: Attraktiver Raum für
Bewegung und Begegnung](#)

[RFID-Blocker](#)
Für Fachpersonen, die mit
Jugendlichen arbeiten

[Bastelset für den
Adventskalender
Zyklus I](#)

Aktuelle Themen

**Aktuelle Corona
Informationskampagne**
Informieren Sie sich!
[Mehr](#)

Gesund zuhause
Die Coronakrise stellt unser
normales Leben auf den Kopf ...
[Mehr](#)

**Gesunde Schulen – auch in
der Coronakrise**
Informationen für Schulleitende
und Lehrpersonen
[Mehr](#)

**Informationen in
Fremdsprachen**
Wie finden Sie wichtige ...

Bewegung zuhause
Bewegungstipps für Seniorinnen

**Impulse für psychische
Gesundheit**
Anpassung in Zeiten der ...

Termine und Kurse

[Kreativ mit Plastikabfall](#)
7. Mai 2020, Bildungszentrum
Gesundheit und Soziales, Chur

[Waldzeit](#)
9. Mai 2020, Wald, Thusis



2. Impulse für Ihre Gesundheit während der Corona-Krise

Neues Coronavirus Aktualisiert am 2.3.2020

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



- 
Gründlich
Hände waschen.
- 
In Taschentuch oder
Armbeuge husten und
niesen.
- 
Papiertaschentuch nach
Gebrauch in geschlosse-
nen Abfalleimer.
- 
Hände schütteln
vermeiden.
- 
Bei Fieber und Husten
zu Hause bleiben.
- 
Nur nach telefonischer
Anmeldung in Arztpraxis
oder Notfallstation.

www.bag-coronavirus.ch Infoline Coronavirus: +41 58 463 00 00



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP





Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Gesund bleiben

Aktuelles zur Kampagne auf www.bischfit.ch

Tipps und Motivation für Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit im Corona-Alltag.

- Text, Ton und Bild ...
- Video – Blog mit Peter Peyer immer am Montag und Freitag.





In Bewegung bleiben



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene über 65

- 30 Minuten Ausdauertraining von moderater Intensität an 5 Tagen/Woche
oder
- 20 Minuten Ausdauertraining von hoher Intensität an 3 Tagen/Woche
und
- 8 bis 10 Krafttrainingsübungen à jeweils 10 bis 15 Wiederholungen an
2 bis 3 Tagen/Woche

Zusätzlich:
Gleichgewichtsübungen



Fokus Krafttraining zu Hause

Workout mit Hanspeter Brigger

Zum Workout Clip Stabilisation: <https://youtu.be/6-iSJc18Fzc>

Zielgruppe: aktive.

Siehe auch ergänzende Beschreibung (pdf)

1 Superman / Superwoman



Bliib fit- mach mit: live am Fernsehen mitturnen

Immer am Mo, Mi, Fr. um 17.30 Uhr auf www.suedostschweiz.ch/tv

Zielgruppe: ältere Personen, Risikogruppen



Kontakt

Denise Rudin

Leiterin Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention

081 257 64 02, denise.rudin@san.gr.ch

Herzlichen Dank und auf Wiedersehen

Gesundheitsamt Graubünden, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, Hofgraben 5, 7001 Chur
081 257 64 00, gf@san.gr.ch

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partner

graubünden SPORT

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni