



**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](http://bischfit.ch)

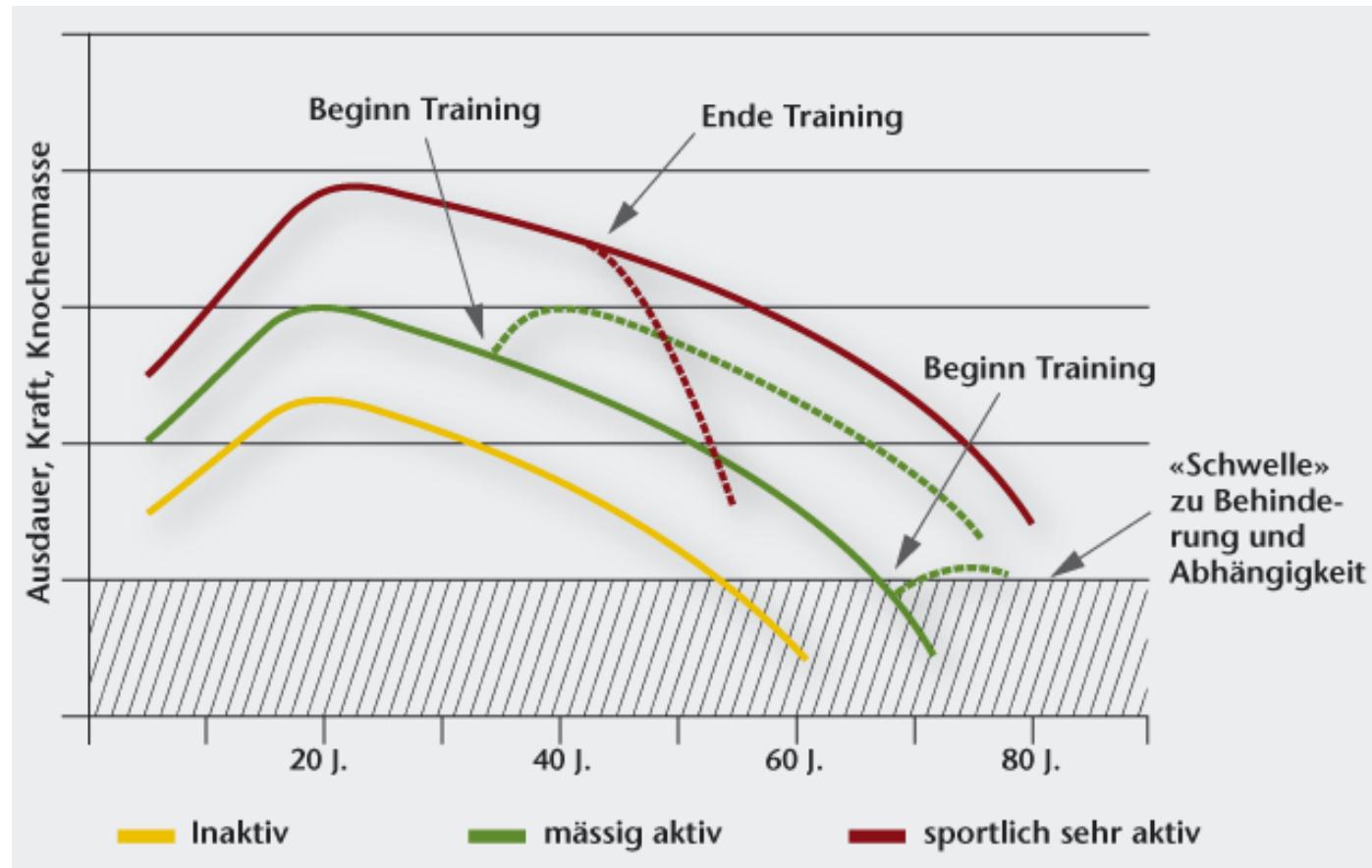


Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

# 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?

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



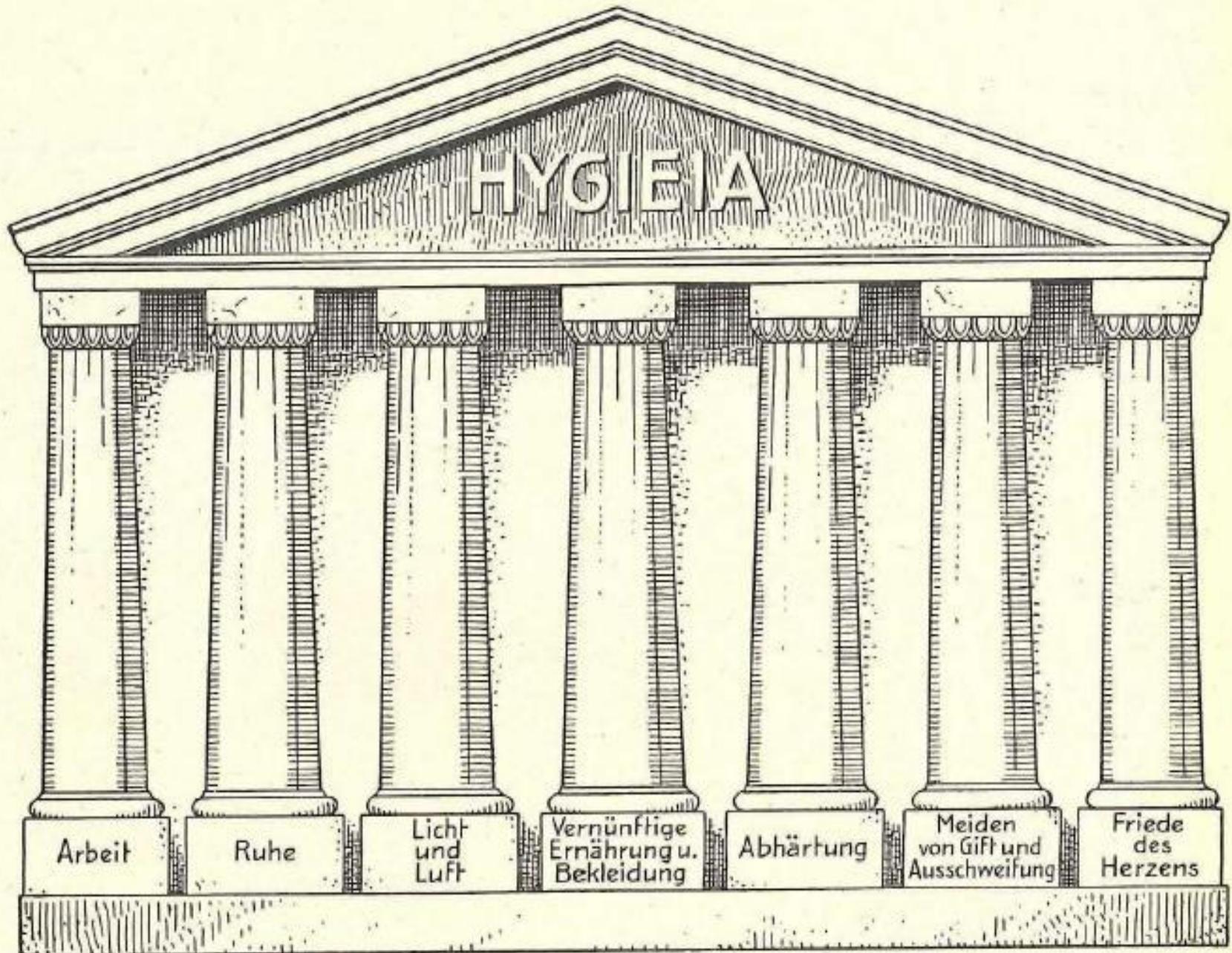


Fig. 420. Die sieben Grundsäulen unserer Gesundheit.

**«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.»**

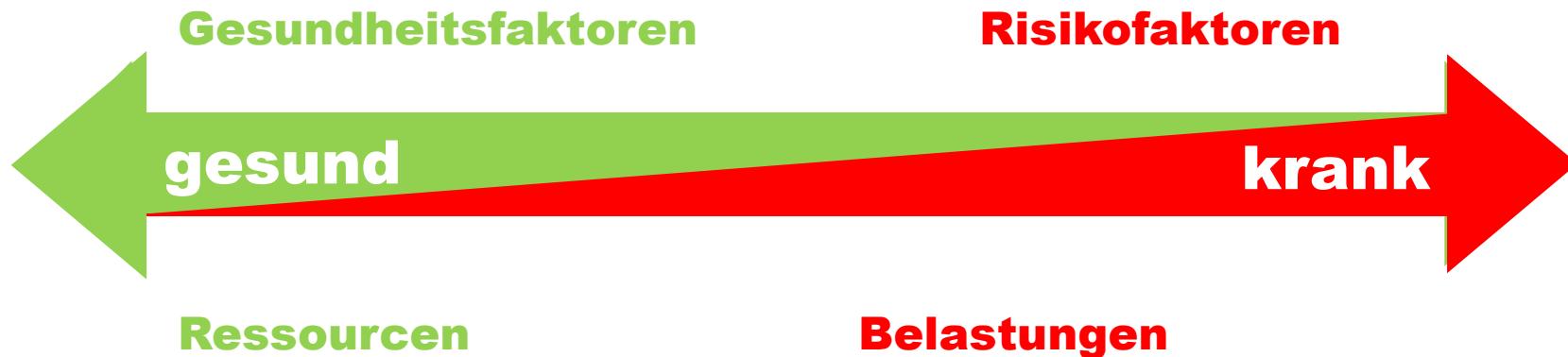
Parsons, Soziologe

## 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](http://www.bischfit.ch)

**Bischfit?** Informationsplattform des Gesundheitsamtes Graubünden für Gesundheitsförderung und Prävention

Suchbegriff eingeben **De** **It**

Kleinkinder Schule Jugend Erwachsene Senioren Arbeitswelt Gemeinden

 Start

Artikel Download Termine Kurse Kontakte

**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**  
[Über 60 Sprachen](#)



**Bewegung zuhause**  
Bewegungstipps für Seniorinnen



**Impulse für psychische Gesundheit**  
[Anmelden für weitere Infos](#)

**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

**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





## Gesund bleiben

Aktuelles zur Kampagne auf [www.bischfit.ch](http://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 mitturnnen

Immer am Mo, Mi, Fr. um 17.30 Uhr auf [www.suedostschweiz.ch/tv](http://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](mailto: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](mailto:gf@san.gr.ch)

Mit Unterstützung von

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Partner

 **graubünden SPORT**

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