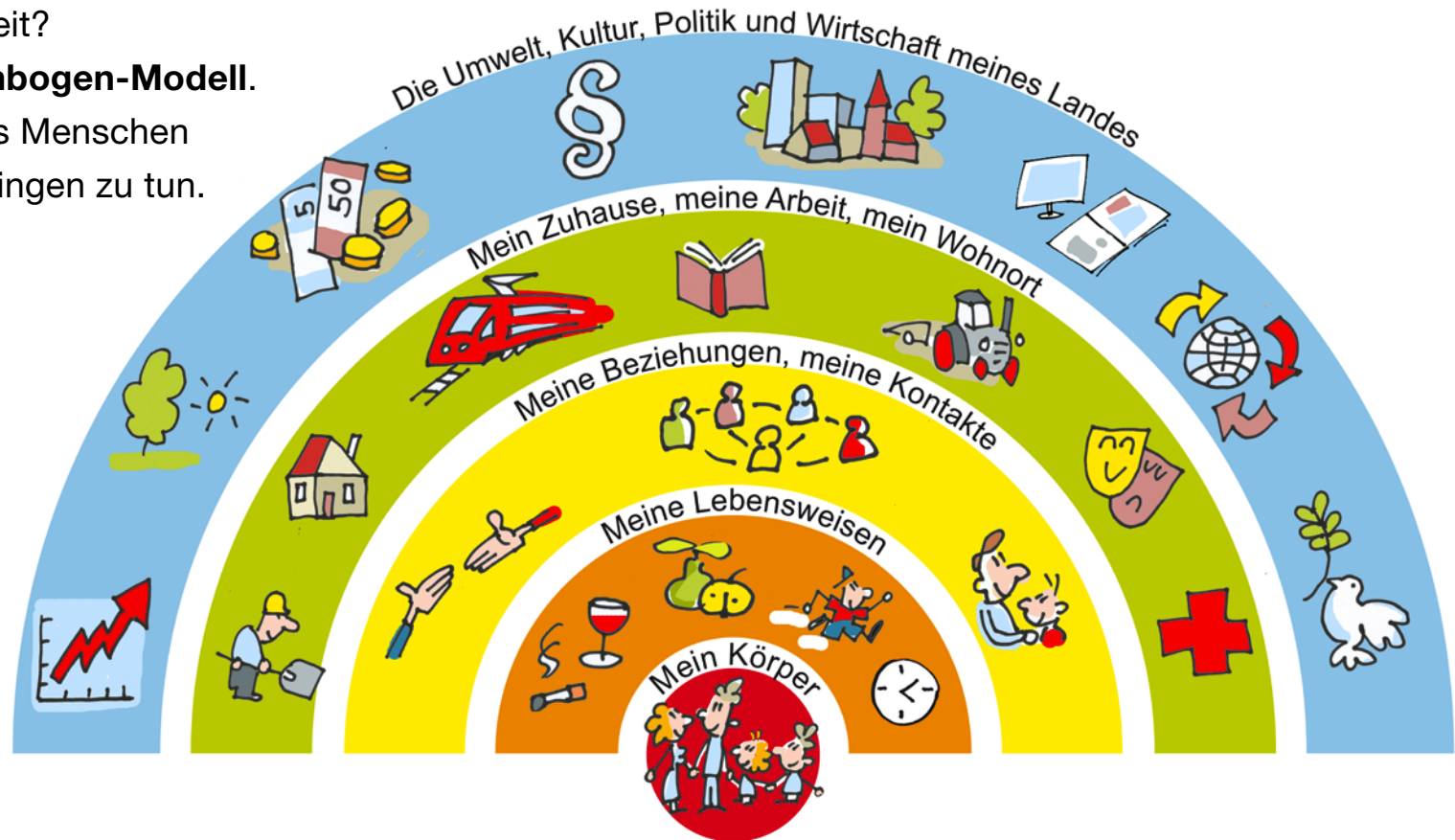


Das Regenbogen-Modell der Gesundheit

Welche Dinge haben Einfluss auf unsere Gesundheit?

Das zeigt das **Regenbogen-Modell**.

Die Gesundheit eines Menschen hat mit sehr vielen Dingen zu tun.



Mein Körper

Diese Dinge beeinflussen die Gesundheit:

- mein Alter
- meine Gene - das sind die Erbanlagen von einem Menschen
- mein Geschlecht, zum Beispiel Mann oder Frau

Diese Dinge kann man meist nicht verändern.

Zum Beispiel:

Ein älterer Mensch kann schneller krank werden.

Noch ein Beispiel:

Habe ich eine sehr helle Haut?

Dann kann ich leicht einen Sonnenbrand bekommen.



Meine Lebensweise

Die Lebensweise beeinflusst meine Gesundheit.

Das bedeutet, wie ich lebe.

Man kann meistens selbst bestimmen, wie man lebt.

Ein Beispiel:

Mache ich Sport und achte ich auf gesundes Essen?

Dann bleibe ich länger gesund.



Meine Beziehungen

Das ist auch wichtig für die Gesundheit:

- Familie
- Freunde
- Kollegen und Kolleginnen
- und andere Menschen

Ein Beispiel:

Wenn man einsam ist, geht es dem Körper nicht gut.
Dann wird man öfter krank.



Meine Arbeit Mein Zuhause Meine Stadt

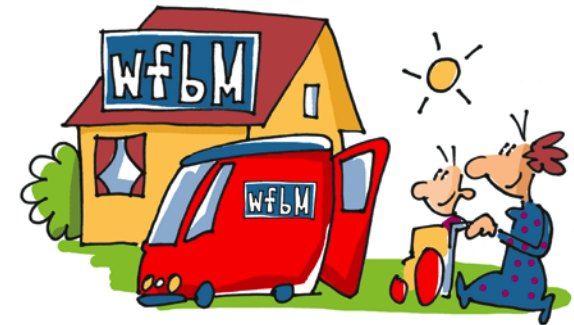
Die Gesundheit hat auch damit zu tun:

- Wie ist meine Arbeit?
- Wie ist es da, wo ich wohne?
- Fühle ich mich dort wohl?

Es ist wichtig ein sicheres Zuhause zu haben.
Auch ein guter Arbeitsplatz ist wichtig.

Ein Beispiel:

Es gibt Regeln für Arbeitsschutz in der Werkstatt.
So passieren weniger Unfälle bei der Arbeit.



Meine Umwelt

Diese Dinge beeinflussen auch meine Gesundheit:

- das Land, in dem man lebt
- die Politik und Gesetze
- die Wirtschaft
- das Wetter und die Natur

Ein Beispiel:

Eine verschmutzte Natur kann krank machen.

In einer sauberen Natur kann ich mich wohl fühlen und gesund leben.



Quelle: **Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991)**. Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe. Stockholm: Institute for Futures Studies.