



## 160 Krankheit und Gesundheit lt. WHO

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Krankheit wird in diesem Kontext als Abweichung von diesem Zustand des Wohlbefindens definiert, sei es auf körperlicher, geistiger oder sozialer Ebene. Diese Definition betont die Bedeutung eines ganzheitlichen Ansatzes für die Gesundheit, der sowohl physische als auch mentale Gesundheit und soziale Aspekte einschließt und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen berücksichtigt.

Krankheit ist ein Zustand, in dem der Körper oder Geist in einer abnormen oder gestörten Funktion oder Struktur ist, die eine negative Auswirkung auf das Wohlbefinden einer Person hat. Krankheit kann durch viele Faktoren verursacht werden, einschließlich Infektionen durch Bakterien, Viren oder Parasiten, genetische Störungen, Umweltfaktoren, Ernährungsmängel oder Verhaltensweisen wie Rauchen und Alkoholkonsum.

Es gibt viele Arten von Krankheiten, einschließlich akuter und chronischer Krankheiten. Eine akute Krankheit tritt normalerweise plötzlich auf und hat eine kurze Dauer, während eine chronische Krankheit länger anhält und oft kontinuierliche medizinische Behandlung erfordert. Es ist wichtig, auf Symptome von Krankheiten zu achten und bei Bedarf medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um eine angemessene Behandlung zu erhalten und das Risiko von Komplikationen zu reduzieren.

## Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)

ist eine spezialisierte Agentur der Vereinten Nationen, die sich mit internationalen Gesundheitsfragen befasst. Die WHO wurde 1948 gegründet und hat ihren Hauptsitz in Genf, Schweiz. Ihr Hauptziel ist es, die weltweite Gesundheit zu fördern und zu schützen.

Die WHO spielt eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Krankheiten, der Förderung von Gesundheitsprävention und -bildung sowie der Unterstützung von Gesundheitssystemen in verschiedenen Ländern. Einige der Hauptaufgaben und Aktivitäten der WHO umfassen:

1. Epidemiebekämpfung: Die WHO überwacht und reagiert auf Ausbrüche von Infektionskrankheiten auf der ganzen Welt. Sie hat eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Epidemien wie COVID-19, Ebola und Zika gespielt.
2. Gesundheitsförderung: Die WHO fördert Programme zur Gesundheitsförderung, um die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern. Dazu gehören Maßnahmen zur Tabakbekämpfung, zur Förderung einer gesunden Ernährung und zur Bewegungsförderung.
3. Forschung und Entwicklung: Die WHO unterstützt Forschung und Entwicklung im Bereich der Gesundheit, um neue Therapien und Impfstoffe zu entwickeln und den Zugang zu lebenswichtigen Medikamenten zu verbessern.
4. Gesundheitssysteme stärken: Die WHO hilft Ländern bei der Verbesserung ihrer Gesundheitssysteme, um sicherzustellen, dass die Bevölkerung Zugang zu qualitativ hochwertiger Gesundheitsversorgung hat.
5. Internationale Gesundheitsvorschriften: Die WHO entwickelt und überwacht internationale Gesundheitsvorschriften, um die grenzüberschreitende Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern und Gesundheitsnotfälle zu managen.
6. Gesundheitsdaten und Forschung: Die WHO sammelt und analysiert Gesundheitsdaten, um Trends zu identifizieren und Gesundheitspolitik und -programme zu informieren.

Die WHO ist eine wichtige internationale Institution, die sich für die Verbesserung der Gesundheit und das Wohlergehen der Menschen weltweit einsetzt. Sie arbeitet eng mit Regierungen, Nichtregierungsorganisationen und anderen Partnern zusammen, um globale Gesundheitsprobleme anzugehen.

## Gesundheit und Krankheit Prävention

Was ist das?

Gesundheits- und Krankheitsprävention bezieht sich auf Maßnahmen und Strategien, die darauf abzielen, Gesundheit zu fördern, Krankheiten zu verhindern und das Auftreten von Gesundheitsproblemen zu reduzieren. Prävention ist ein wesentlicher Bestandteil des Gesundheitswesens und umfasst eine breite Palette von Aktivitäten und Ansätzen, die dazu beitragen, Menschen gesund zu halten und die Belastung durch Krankheiten zu verringern. Es gibt drei Hauptarten der Prävention:

1. Primärprävention: Dieser Ansatz zielt darauf ab, das Auftreten von Krankheiten oder Gesundheitsproblemen bei Menschen zu verhindern, die noch keine Symptome oder Anzeichen der Krankheit aufweisen. Beispiele für primäre Prävention sind Impfungen, Gesundheitsaufklärung über gesunde Ernährung und Bewegung sowie Maßnahmen zur Raucherentwöhnung.
2. Sekundärprävention: Sekundärprävention zielt darauf ab, Krankheiten in einem frühen Stadium zu erkennen und zu behandeln, bevor sie schwerwiegender werden oder Komplikationen verursachen. Dies umfasst Screenings, Früherkennungsmaßnahmen und regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen.
3. Tertiärprävention: Dieser Ansatz konzentriert sich auf Menschen, die bereits an einer Krankheit leiden, und zielt darauf ab, die Verschlechterung des Zustands zu verhindern oder zu verlangsamen, Komplikationen zu minimieren und die Lebensqualität zu verbessern. Beispiele für tertiäre Prävention sind Rehabilitationsprogramme nach einem Herzinfarkt oder Maßnahmen zur Verhinderung von Rückfällen bei Alkoholabhängigkeit. Die Prävention kann auf individueller, gemeindebezogener und gesellschaftlicher Ebene stattfinden. Sie umfasst eine breite Palette von Aktivitäten, darunter Gesundheitsaufklärung, Lebensstiländerungen, Impfungen, Zugang zu Gesundheitsversorgung, Sicherheitsmaßnahmen am Arbeitsplatz, Umweltschutz und vieles mehr. Der Schwerpunkt liegt darauf, die Risikofaktoren für Krankheiten zu reduzieren und einen gesunden Lebensstil zu fördern.

Prävention spielt eine entscheidende Rolle bei der Senkung der Gesundheitskosten, der Verbesserung der Lebensqualität und der Erhöhung der Lebenserwartung. Sie ist ein integraler Bestandteil des Gesundheitssystems und der öffentlichen Gesundheitspolitik weltweit.

## Psychische Hygiene und Prävention

Psychische Hygiene und Prävention im Bereich der psychischen Gesundheit beziehen sich auf Maßnahmen und Strategien, die darauf abzielen, psychische Probleme und Störungen zu verhindern, das psychische Wohlbefinden zu fördern und die psychische Gesundheit zu schützen. Ähnlich wie bei der körperlichen Gesundheit ist die Pflege der psychischen Gesundheit von entscheidender Bedeutung, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen. Hier sind einige Aspekte der psychischen Hygiene und Prävention:

1. Stressmanagement: Ein wichtiger Teil der psychischen Hygiene besteht darin, effektive Stressbewältigungsstrategien zu erlernen und anzuwenden. Dies kann die Entwicklung von Fähigkeiten zur Bewältigung von Belastungen und zur Förderung der Resilienz umfassen.
2. Achtsamkeit und Entspannungstechniken: Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga und Atemübungen können dazu beitragen, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.
3. Gesunde Lebensweise: Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und ausreichend Schlaf tragen zur psychischen Gesundheit bei. Die Vermeidung von Substanzmissbrauch und exzessivem Alkoholkonsum ist ebenfalls wichtig.
4. Soziale Unterstützung: Soziale Beziehungen und ein starkes soziales Netzwerk sind entscheidend für die psychische Gesundheit. Das Pflegen von Freundschaften und die Suche nach Unterstützung in Zeiten der Not sind wichtige Aspekte der Prävention.
5. Förderung von Selbstwertgefühl: Das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein spielen eine große Rolle in der psychischen Gesundheit. Es ist wichtig, ein positives Selbstbild zu entwickeln und sich selbst zu akzeptieren.
6. Psychische Gesundheitsaufklärung: Die Aufklärung über psychische Gesundheit und das Beseitigen von Stigmatisierung sind wichtige Maßnahmen zur Prävention. Menschen sollten verstehen, dass psychische Gesundheitsprobleme genauso wichtig sind wie körperliche Gesundheitsprobleme und dass es Hilfe gibt.

7. Früherkennung: Die frühzeitige Erkennung von Anzeichen und Symptomen psychischer Probleme ist entscheidend. Menschen sollten ermutigt werden, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie diese benötigen.

8. Arbeitsplatzgesundheit: Arbeitgeber können dazu beitragen, die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern, indem sie eine gesunde Arbeitsumgebung schaffen, Unterstützungsprogramme anbieten und den Umgang mit Arbeitsstress erleichtern.

Die psychische Hygiene und Prävention sind wichtige Aspekte der Gesundheitsvorsorge, da sie dazu beitragen, psychische Gesundheitsprobleme zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Indem man auf seine psychische Gesundheit achtet und proaktiv Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens ergreift, kann man dazu beitragen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

### Ein gesundes und bewusstes Leben

Ein gesundes und bewusstes Leben zu führen bedeutet, bewusste Entscheidungen zu treffen, die Ihre körperliche, geistige und emotionale Gesundheit fördern. Es geht darum, achtsam und absichtlich zu leben, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und ein erfülltes Leben zu führen. Hier sind einige Schlüsselaspekte eines gesunden und bewussten Lebens:

1. Gesunde Ernährung: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Protein und gesunden Fetten ist. Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und ungesunden Snacks.

2. Regelmäßige körperliche Aktivität: Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit des Körpers und des Geistes. Finden Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht und in Ihren Alltag integriert werden kann. Das können Spaziergänge, Yoga, Schwimmen, Radfahren oder andere Sportarten sein.

3. Ausreichend Schlaf: Schlaf ist wichtig für die Erholung des Körpers und die geistige Gesundheit. Bemühen Sie sich, ausreichend Schlaf zu bekommen, um sich ausgeruht und energiegeladen zu fühlen.
4. Stressbewältigung: Lernen Sie effektive Stressbewältigungstechniken wie Meditation, Achtsamkeit, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.
5. Soziale Beziehungen: Pflegen Sie gesunde soziale Beziehungen und verbringen Sie Zeit mit Freunden und Familie. Soziale Unterstützung ist wichtig für das emotionale Wohlbefinden.
6. Psychische Gesundheit: Achten Sie auf Ihre psychische Gesundheit und nehmen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch. Es ist wichtig, über Ihre Gefühle und Gedanken zu sprechen und auf Warnzeichen psychischer Gesundheitsprobleme zu achten.
7. Achtsamkeit und Selbstfürsorge: Praktizieren Sie Achtsamkeit, indem Sie im gegenwärtigen Moment leben und sich auf das konzentrieren, was gerade passiert. Nehmen Sie sich Zeit für Selbstfürsorge, indem Sie Dinge tun, die Ihnen Freude bereiten.
8. Vermeidung von schädlichen Gewohnheiten: Versuchen Sie, schädliche Gewohnheiten wie Rauchen, übermäßigen Alkoholkonsum oder Drogenmissbrauch zu vermeiden oder zu reduzieren.
9. Bildung und persönliches Wachstum: Investieren Sie in Ihr persönliches Wachstum und Ihre Weiterbildung. Setzen Sie sich Ziele und arbeiten Sie kontinuierlich an Ihrer persönlichen Entwicklung.
10. Umweltbewusstsein: Denken Sie an die Umwelt und versuchen Sie, umweltfreundliche Entscheidungen zu treffen, um unsere natürlichen Ressourcen zu schützen. Ein gesundes und bewusstes Leben erfordert Selbstreflexion und die Bereitschaft, Veränderungen vorzunehmen, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Es geht darum, sich selbst und Ihre Bedürfnisse zu verstehen und bewusste Entscheidungen zu treffen, die zu einem gesünderen und erfüllteren Leben führen.

## Literaturverzeichnis

1. The Gastritis & GERD Diet Cookbook: 101 Healing Cookbook Recipes for Effective Natural Remedy in the Treatment, Prevention and Cure of Gastritis and Acid Reflux" von Colleen Colman.
2. The Complete Idiot's Guide to Eating Well with IBS" von Kate Scarlata and Amy Jones.
3. Eating for Acid Reflux: A Handbook and Cookbook for Those with Heartburn" von Jill Sklar and Annabel Cohen.
4. The Acid Watcher Diet: A 28-Day Reflux Prevention and Healing Program" von Dr. Jonathan Aviv.

## Online-Ressourcen:

1. Webseiten von medizinischen Organisationen wie dem National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) oder der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) bieten Informationen zu Gastritis und gesunder Ernährung.
2. Online-Artikel und Publikationen von medizinischen Zeitschriften wie "Gastroenterology", "The American Journal of Gastroenterology" und "World Journal of Gastroenterology".
3. Online-Plattformen für medizinische Informationen wie PubMed, Medscape und Web MD. bieten Artikel und Ressourcen zu Gastritis und Ernährung.

Andrawis A, 2018