



## Wissen

# Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung

**Wer lieber auf Medikamente verzichten will, sollte sich daran halten: "Vorbeugen ist besser als Heilen." Dieser lange bekannte Spruch hat auch heute noch seine Gültigkeit. Prävention heisst das Zauberwort.**



Gesundheitsförderung und Gesundheitspflege sind originär die Hauptaufgaben des Gesundheitswesens, was jedoch nicht heisst, dass der Einzelne von der Verpflichtung entbunden ist, sich um seine Gesundheit verantwortlich zu kümmern.

Verantwortlichkeiten und Strukturen des Gesundheitswesens in der Schweiz:

- der Bund befasst sich unter anderem mit der Prävention und Bekämpfung von Infektionskrankheiten, den Sozialversicherungen, mit der Forschung und dem Schutz der Umwelt.
- Die Kantone stellen die medizinische und pflegerische der Bevölkerung sicher
- und die Gemeinden sind für die Gesundheitspflege vor Ort verantwortlich.

Weitere Infos unter: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Was kann jeder selbst tun? Gesundheit erhalten und fördern heisst sich Gedanken zu machen, was dem Körper schadet. Wer Alkohol- und Tabakgenuss meidet, tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Ein weiteres Problem ist Übergewicht durch mangelnde Bewegung und falsche Ernährung. Die Folgen sind Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Gefässe, Stoffwechselstörungen und unter Umständen ein paar Jahre weniger Lebenszeit. Übergewicht und Fettleibigkeit macht auch vor der Schweiz nicht Halt. In manchen Ballungsgebieten sind bis zu 20% der Kinder heute schon zu dick.

Ausgewogene, gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung ist der Garant für ein gutes und gesundes Körpergewicht. Dies gilt bei Erwachsenen ebenso wie bei Kindern. Kinder und Jugendliche brauchen Vorbilder. Eine Couch-Potato mit Chips und Bier vor sich auf dem Tisch ist dafür denkbar ungeeignet.

Regelmässige Gewichtskontrolle und ein gesunder Lebensstil sind hilfreich. Der BMI (Body-Mass-Index) gibt Aufschluss, ob wir ein paar Kilo zu viel mit uns rumschleppen. [BMI-Rechner](#)

Auch psychische Belastungen bei der Arbeit, im Betreib, im privaten Bereich, Stress und persönliche Unausgeglichenheit beeinträchtigen die Gesundheit. Bei ersten Anzeichen nach den Ursachen forschen und notfalls auch Hilfe in Anspruch nehmen.

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

### Sponsoren/Partner:

