

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 1  
Titel: Gesundheitsförderung nach dem Prinzip der Salutogenese (1 S.)

### Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## Gesundheitsförderung nach dem Prinzip der Salutogenese

Die Chancen, Gesundheitsförderung in der Kita erfolgreich durchzuführen, sind gut: Kinder verbringen viel Zeit in der Einrichtung, und das gerade in Alters- und Entwicklungsphasen, die für die Herausbildung eines fundierten Gesundheitsbewusstseins wichtig sind. Doch was ist genau unter **Gesundheitsförderung** zu verstehen? Hier bietet die Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation wichtige Anhaltspunkte:

*„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.“<sup>1</sup>*

Dieses **umfassende Verständnis von Gesundheit** liegt allen Gesundheits- und Ernährungsangeboten des vorliegenden Werks zugrunde. Daher werden in diese Angebote neben den Kindern immer wieder auch die pädagogischen Fachkräfte, Eltern und Einrichtungsträger sowie weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einbezogen.

Als Fachstandard der Gesundheitsförderung hat sich mittlerweile der **salutogenetische Ansatz** herauskristallisiert, der von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923–1994) entwickelt wurde. Lateinisch „salus“ bedeutet Heil, Glück, Unverletztheit und Gesundheit. „Genese“ stammt aus dem Griechischen und heißt Entstehung oder auch Entwicklung. Damit wird Antonovskys Fragestellung bereits deutlich: Wie entsteht Gesundheit? Und was erhält den Menschen gesund?

Antonovsky geht davon aus, dass jeder Mensch **Widerstandsressourcen** zur Verfügung hat, die ihn trotz vielfältiger Gefahren gesund erhalten, also widerstandsfähig machen. Wenn z.B. das Selbstwert- oder Zugehörigkeitsgefühl bereits früh in der Kindheit gestärkt wird, kann dies eine erfolgreiche Basis für eine gesunde Entwicklung sein. Dabei wird **Gesundheit nicht statisch** verstanden, sondern als ein Gegenpol zur Krankheit. Laut Antonovsky erreicht der Mensch nie den einen oder den anderen Pol vollständig, sondern bewegt sich stets – dynamisch – dazwischen. Wie erfolgreich der Mensch dies tut, hängt u.a. von seinem **Kohärenzgefühl** ab – also von seiner Fähigkeit, das Leben und seine Herausforderungen zu meistern und dadurch mehr oder weniger erfolgreich mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Kindern zu ermöglichen, dies im Spiel zu lernen, zu erfahren, sich anzueignen und ihre Ressourcen zu stärken, ist deshalb das wesentliche Anliegen der nachfolgenden Kapitel. Und auch in den weiteren Ausgaben von „Bewegung, Gesundheit & Ernährung“ werden wir Ihnen diesen Ansatz sowie unterstützende Methoden für eine erfolgreiche Gesundheitsförderung ergänzend und praxisnah weiter vorstellen.

(HSH)

<sup>1</sup> Den kompletten Wortlaut der Ottawa-Charta finden Sie im Internet unter [www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf).