



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

GESUNDHEIT

An apple a day keeps the doctor away

Man sollte jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser trinken, einen Apfel essen, 15 Minuten Sport machen, Zahnseide und Feuchtigkeitscreme benutzen. Die Ernährung sollte stets ausgewogen sein. Dies alles sei sehr gesundheitsfördernd. Aber was bedeutet eigentlich *gesund sein*? Die wohl bekannteste Definition ist von der Weltgesundheitsorganisation: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Um gesund zu sein braucht es also nicht nur keinen Schnupfen oder Schlimmeres, sondern beispielsweise auch Zufriedenheit im Beruf, ein Dach über dem Kopf und zwischenmenschliche Beziehungen. Anders herum kann es auch sein, dass sich ein Mensch, zum Beispiel mit einer körperlichen Einschränkung, trotzdem wohl und somit gesund fühlt.

Horizonte



Entstanden
im Offenen
Atelier St. Hedwig
(PUK Charité im
Alexianer
St. Hedwig-
Krankenhaus)

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de