Markus Bachleitner

Naturerfahrungen und ihre Wirkung auf die ganzheitliche Gesundheit des Menschen

Diplomarbeit

GRIN

BEI GRIN MACHT SICH IHR
WISSEN BEZAHLT

- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit,
  Bachelor- und Masterarbeit

- Ihr eigenes eBook und Buch -
  weltweit in allen wichtigen Shops

- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren

GRIN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de/ abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2012 GRIN Verlag
ISBN: 9783668394773

Dieses Buch bei GRIN:

https://www.grin.com/document/352933

Markus Bachleitner

Naturerfahrungen und ihre Wirkung auf die ganzheitliche Gesundheit des Menschen

GRIN Verlag

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

http://www.grin.com/

http://www.facebook.com/grincom

http://www.twitter.com/grin_com

Body & Health Academy GmbH
Lehrgang universitären Charakters
„Psychosoziales Gesundheitstraining“

Naturerfahrungen und ihre Wirkung auf die ganzheitliche Gesundheit des Menschen

Diplomarbeit

zur Erlangung der Bezeichnung
„Akademischer psychosozialer Gesundheitstrainer“

Eingereicht von: Markus Bachleitner

September, 2012

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis IV
Tabellenverzeichnis V
Abkürzungsverzeichnis VI
Abstract VII
1 Einleitung 1
2 Die Gesundheit des Menschen 3
2.1 Begriffsdefinition der Gesundheit 3
2.2 Krankheits- vs. Gesundheitsorientiertes Denken 4
2.3 Von der Krankheitsprävention zur Gesundheitsförderung 5
2.3.1 Prävention und Gesundheitsförderung in Österreich 7
2.3.2 Salutogenese-Modell nach Antonovsky 9
2.3.3 Das Kohärenzgefühl 10
2.4 Was den Menschen gesund hält 11
2.4.1 Physische Faktoren 12
2.4.2 Psychische Faktoren 21
2.4.3 Faktoren der sozialen Ungleichheit 24
3 Die Umwelt des Menschen 27
3.1 Die natürliche Umwelt 27
3.1.1 Begriffsdefinition Natur 27
3.1.2 Landschaftsformen 29
3.2 Die kulturelle Umwelt 30
3.3 Die soziale Umwelt 31
4 Erleben von Natur heute 33
4.1 Naturdefizit-Störung 35
4.2 Naturaktivitäten vs. Medien, Computer und Co. 36
5 Formen von Naturerfahrungen 42
5.1 Naturnahe Organisationen 42
5.2 Natur- und Umweltpädagogik 44
5.3 Freizeitsport in der Natur 46
5.4 Sinneserfahrungen 48
5.5 Naturerfahrungen als Therapieform 51
6 Wirkung von Naturerfahrungen 52

6.1 Psychische Aspekte 52
6.2 Physische Aspekte 54
6.3 Soziale Aspekte 55
6.4 Wirkung auf das Kohärenzgefühl 55
Zusammenfassung und Ausblick 57
Literaturverzeichnis 59