

Handlungsfelder und Präventionsprinzipien der individuellen verhaltensbezogenen Primärprävention



für die mit dem HFA-Männchen markierten Präventionsprinzipien liegen
HFA-Kurskonzepte bei der ZPP - Zentrale Prüfstelle Prävention vor

Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip I

Reduzierung von Bewegungsmangel
durch gesundheitssportliche Aktivität

Präventionsprinzip II

Vorbeugung und Reduzierung
spezieller gesundheitlicher
Risiken durch geeignete verhaltens- und
gesundheitsorientierte Bewegungspro-
gramme

Ernährung

Präventionsprinzip I

Vermeidung von Mangel- und
Fehlernährung

Präventionsprinzip II

Vermeidung und Reduktion von
Übergewicht

Stressmanagement

Präventionsprinzip I

Förderung von
Stressbewältigungskompetenzen

Präventionsprinzip II

Förderung von Entspannung

Suchtmittelkonsum

Präventionsprinzip I

Förderung des Nichtrauchens

Präventionsprinzip II

Gesundheitsgerechter Umgang mit
Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums