

# Körperliche Gesundheit

Körperliche Gesundheit ist der körperliche Zustand unter Berücksichtigung sämtlicher Aspekte von der Abwesenheit von Krankheiten bis zum Fitnessniveau.

Körperliche Gesundheit ist für das allgemeine Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung und kann durch Folgendes beeinflusst werden:

- Lebensweise: Ernährung, sportliche Betätigung und Verhalten (z. B. Rauchen);
- Biologie: Genetik und Physiologie können es erleichtern oder erschweren, körperliche Gesundheit zu erzielen;
- Umgebung: unser Umfeld und das Einwirken von Faktoren wie Sonnenlicht oder Schadstoffen;
- Gesundheitswesen: Ein gutes Gesundheitswesen kann zur Vermeidung von Krankheiten sowie zu deren Feststellung und Behandlung beitragen.