



Fachkonzept des Vereins Gsünder Basel

Fassung vom 24. Oktober 2011

Dieses Fachkonzept steckt den theoretischen Rahmen für die Arbeit der Geschäftsstelle von Gsünder Basel ab. Es basiert auf dem Vereinsstatut, den Grundlagenarbeiten der kantonalen Gesundheitsförderungs-Fachstellen Basel-Stadt und Basel-Landschaft und dem Fachwissen sowie der professionellen Erfahrung der Mitarbeitenden von Gsünder Basel.

Ausgehend von diesem theoretischen Rahmen werden die Aufgaben, Arbeitsbereiche und Arbeitsmethoden von Gsünder Basel beschrieben. Die Vorgaben der kantonalen Subventions- und Leistungsverträge und der anderen vertraglichen Verpflichtungen des Vereins werden dabei berücksichtigt. Das Fachkonzept wird regelmässig den aktuellen Gegebenheiten angepasst.

Box 1: Gsünder Basel in wenigen Worten

Der Verein Gsünder Basel wurde 1991 auf Anregung von Ursula Ackermann-Liebrich gegründet, die damals beim Kanton Basel-Stadt für Prävention und Gesundheitsförderung zuständig war und später Professorin am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel wurde (heute Swiss Tropical and Public Health Institute). Sie reagierte damit auf ein Alarmzeichen: Studien hatten gezeigt, dass Herz-Kreislauf-Krankheiten in der Region Basel besonders stark verbreitet waren. Die Gründungsmitglieder waren der Baselstädtische Apothekerverband, die Bürgergemeinde Basel, Coop Region Nordwestschweiz, das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, die Medizinische Gesellschaft Basel, Novartis, ÖKK (heute Sympany), UBS und das Universitätsspital Basel.

In erster Linie sollte Gsünder Basel mit praxisorientierten, wissenschaftlich fundierten **Kursen und Seminaren** die Bevölkerung dabei unterstützen, für ihre eigene Gesundheit zu sorgen. Erste Angebote waren zum Beispiel Lauffreize, Wassergymnastik und der ausgewogene „Gsünder Basel-Teller“ in Basler Restaurants. „**Aktiv! im Sommer**“, heute wohlbekannt für seine Gratis-Bewegungsangebote in Parkanlagen, fand erstmals 1998 statt. Seit 2004 engagiert sich Gsünder Basel mit speziellen Angeboten für die **Migrationsbevölkerung**, zum Beispiel mit Schwimm- und Velofahrkursen. Ein weiteres wichtiges Arbeitsfeld ist die **betriebliche Gesundheitsförderung**, wobei die Stärken des Vereins vor allem bei der Unterstützung kleiner und mittlerer Unternehmen liegen. Gsünder Basel wird vom Kanton Basel-Stadt mit Betriebskostenbeiträgen unterstützt; weitere öffentliche Stellen und private Organisationen arbeiten mit dem Verein über Leistungsaufträge zusammen oder unterstützen seine Arbeit mit Spenden.

1. Theoretische Arbeitsgrundlagen von Gsünder Basel

1.1. Nutzen der Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung hat zum Ziel, möglichst alle Menschen zur Erhaltung und Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu schaffen. Anders als in der Prävention liegt der Schwerpunkt nicht auf Risikofaktoren wie Tabak und Alkohol, sondern auf gesund erhaltenden Faktoren (Ressourcen) wie ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und bewusste Entspannung.

Die Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft orientieren sich an den Gesundheitszielen des WHO-Regionalbüros Europa (World Health Organisation) und den durch die Schweizerische Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen erarbeiteten Gesundheitszielen für die Schweiz (2002). Letztere beschreiben die Grundlagen für eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik der Schweiz und zeigen auf, wo Handlungsbedarf besteht. Gsünder Basel leistet vor allem zu drei Schweizer Gesundheitszielen einen Beitrag (Box 2).

Box 2: Gesundheitsziele der Schweiz (Auswahl)

Ziel 2, **Gesundheitliche Chancengleichheit:** „Personen mit besonderen Bedürfnissen aufgrund ihrer gesundheitlichen, sozialen oder wirtschaftlichen Situation sollten vor gesellschaftlicher Ausgrenzung geschützt werden und ungehinderten Zugang zu bedarfsgerechter Versorgung erhalten.“

Ziel 8, **Verringerung nicht übertragbarer Krankheiten:** „Die Mortalität infolge von Herz-Kreislauf-Krankheiten in der Altersgruppe unter 65 Jahren sollte im Durchschnitt um mindestens 40% zurückgehen... Die Häufigkeit von Diabetesfolgen... sollte um ein Drittel reduziert werden.“

Ziel 11, **Gesünder Leben:** „Bis zum Jahr 2015 sollten sich die Menschen in allen Gesellschaftsschichten für gesündere Lebensgewohnheiten entschieden haben. ... Das Gesundheitsbewusstsein sollte beispielsweise in Bezug auf die Ernährung [und] körperliche Betätigung ... erheblich zunehmen.“

1.2. Einfluss des gesellschaftlichen Umfelds auf die Gesundheit

Das Fachkonzept der Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt (2009) beschreibt konzipiert die Bedeutung der gesellschaftlichen Gegebenheiten (sozialen Determinanten) für die Gesundheit. Das Bewusstsein für diese Zusammenhänge prägt auch die Arbeit von Gsünder Basel:

„Nicht nur die Erfolge der Medizin, sondern auch gesellschaftliche Fortschritte tragen zu einer guten Gesundheit bei. Einflüsse der Gesellschaft, die sich auf die Gesundheit auswirken, werden als soziale Determinanten bezeichnet. Bildung ist beispielsweise eine der wichtigsten sozioökonomischen Determinanten: Eine gute Schulbildung erhöht die Kompetenz, Sorge zur eigenen Gesundheit zu tragen und die eigenen Ressourcen stärken zu können. Auch die Erwerbstätigkeit sowie die physische Umwelt haben einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die einzelnen Determinanten sind miteinander vernetzt und bilden ein sich ständig veränderndes Muster. Neben den Gesundheitsdeterminanten beeinflussen auch Phänomene wie Migration, demografische Alterung oder die wirtschaftliche Entwicklung die Gesundheit einer Kantonsbevölkerung. Insgesamt zeigt sich damit ein vielschichtiges und vernetztes Bild. Wichtig ist daher eine komplexe Strategie für die Umsetzung von Massnahmen.“

1.3. Moderne Gesundheitsförderung

Die WHO-Chartas für Gesundheitsförderung (<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/en>) fassen zusammen, was heute als moderne Gesundheitsförderung betrachtet wird. Gsünder Basel basiert seine Arbeit auf folgenden Schwerpunkten.

- **Bekämpfung nicht-übertragbarer chronischer Krankheiten:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hirnschlag, Krebs und Diabetes sind weltweit zu den wichtigsten Ursachen für verminderte Lebensqualität, verlorene Lebensjahre und steigende Gesundheitskosten geworden. Sie lassen sich unter anderem mit Massnahmen zur Förderung eines gesunden Körpergewichts bekämpfen. Hier setzt Gsünder Basel den Schwerpunkt seiner Arbeit.
- **Setting-nahe Umsetzung:** Settings sind Lebenswelten: Arbeit, Familie, Freizeit etc. Die Angebote werden an die Bedürfnisse der Menschen angepasst, die angesprochen werden sollen. Die Ausgestaltung der Angebote richtet sich nach den Gegebenheiten der Settings, in denen gearbeitet wird.
- **Kombination von verhaltens- und verhältnisbezogenen Massnahmen:** Beim verhaltensbezogenen (individuellen) Ansatz geht es darum, möglichst viele Bürgerinnen und Bürger über Gesundheitsförderung zu informieren und sie zu gesundheitsförderndem Verhalten zu motivieren. Der verhältnisbezogene (strukturelle) Ansatz strebt danach, das Lebensumfeld möglichst gesundheitsförderlich zu gestalten. Die meisten Angebote von Gsünder Basel folgen dem verhaltensbezogenen Ansatz, zum Beispiel Bewegungskurse und Ernährungsseminare. Gleichzeitig ist Gsünder Basel auch dem verhältnisbezogenen Ansatz verpflichtet und strebt danach, seine Angebote in strukturelle Massnahmen anderer Institutionen einzubetten, zum Beispiel in Programme der Kantone, Gemeinden oder privatwirtschaftlicher Unternehmen.
- **Partizipation der Zielgruppen:** Mitglieder und Organisationen der Zielgruppe werden bei der Entwicklung und Umsetzung eines Angebots in möglichst vielen Bereichen einbezogen. Dieser Dialog mit der Zielgruppe dient dazu, zielgruppengerechte Inhalte aufzugreifen, eine adäquate Umsetzung sicherzustellen und die meist beträchtlichen Zugangsbarrieren abzubauen. Entscheidend dabei ist die Vertrauensbildung (Synthesebericht „Transkulturelle Prävention und Gesundheitsförderung“, Public Health Services, 2009, www.transpraev.ch).
- **Empowerment, Diversity und Chancengleichheit:** Gsünder Basel möchte dazu beitragen, die spezifischen Lebensbedingungen der Migrationsbevölkerung und anderer gesundheitlich benachteiligter Gruppen zu verbessern. Durch Gesundheitsförderung sollen Menschen befähigt werden, die eigene Lebenswelt und Gesundheit aktiv zu gestalten und Verantwortung dafür zu übernehmen (Empowerment). Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Einwohnerinnen und Einwohner der Region Basel verschiedener Herkunft sind und unterschiedliche Hintergründe mitbringen. Die Mitarbeitenden von Gsünder Basel respektieren diese Vielfalt und passen ihre Arbeitsweise entsprechend an (Diversity). Ziel ist nicht Gleichheit, aber Chancengleichheit in der Gesundheit: Jeder Bewohner und jede Bewohnerin der Region Basel sollte den gleichen Zugang zu den Angeboten von Gsünder Basel erhalten. Dies setzt einerseits voraus, dass die angesprochenen Personen die Gestaltung der eigenen Gesundheit in die eigene Hand nehmen; andererseits sind auch die Rahmenbedingungen entscheidend, weil sie bestimmen, inwiefern dieses selbstverantwortliche Handeln überhaupt möglich ist.
- **Kommunikation, Vernetzung und Partnerschaften:** Gesundheitsförderung gelingt in einem Netzwerk von Partnern mit verschiedenen Ansätzen. Gsünder Basel sucht die Zusammenarbeit und Koordination mit allen Partnern, die zur Verbesserung der Gesundheit in der Region Basel beitragen. Dazu gehören etwa Kantone, Gemeinden, Quartiere, Kulturvereinigungen, Stiftungen und private Unternehmen. Das Kommunikationskonzept von Gsünder Basel (revidiert 2011) dient unter anderem dazu, den Austausch und die Koordination mit anderen regionalen Akteuren der Gesundheitsförderung sicherzustellen.

2. Gsünder Basel als regionaler Akteur der Gesundheitsförderung

2.1. Die Rolle von Gsünder Basel

Laut den Statuten bezweckt der Verein die „Vorbereitung, Durchführung, Unterstützung und Förderung von Massnahmen und Projekten im Bereich der bevölkerungsorientierten Gesundheitsförderung im Sinne der primären Prävention in der Region Basel“. Hauptziel der Vereinsarbeit ist es demnach, einen Beitrag zur Gesundheit der Menschen in der Region zu leisten. Dies soll geschehen, indem der Bevölkerung einfache, aber wirksame Änderungen im Lebensstil näher gebracht werden: ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, bewusste Entspannung.

Gsünder Basel nimmt eine definierte Rolle in der Gesamtstrategie der regionalen Anstrengungen zur Gesundheitsförderung wahr. Diese Rolle ist in Zusammenarbeit mit den kantonalen Fachstellen für Gesundheitsförderung festgelegt worden und lässt sich folgendermassen umschreiben.

- **Nonprofit-Dienstleister:** Kantone, Gemeinden und andere Institutionen können Gsünder Basel Aufgaben übertragen, die sie nicht selbst übernehmen können oder wollen. Gsünder Basel sucht darüber hinaus die Unterstützung von Stiftungen, Sponsoren und anderen Institutionen, die sich im wohlthätigen Sinne für die Gesundheitsförderung engagieren möchten.
- **Praxisorientierter Anbieter:** Gsünder Basel erstellt praxisorientierte Angebote, die von der breiten Bevölkerung ohne Vorbedingungen und Vorkenntnisse genutzt werden können.
- **Ressourcenorientierte Angebote:** Die Angebote von Gsünder Basel sind genuss- (statt verzicht-) orientiert. Die Kundinnen und Kunden von Gsünder Basel sollen einen gesunden Lebensstil als Ressource kennen und schätzen lernen.
- **Niederschwelligkeit:** Von den Angeboten sollen vor allem Personen profitieren, die noch keinen gesunden Lebensstil pflegen. Zu diesem Zweck sind die Angebote niederschwellig angelegt, das heisst, es werden möglichst geringe Anforderungen und Vorbedingungen an potenzielle KundInnen gestellt. Zur Niederschwelligkeit tragen bei: leichte Zugänglichkeit, möglichst wenig Vorbedingungen für den Einstieg, für Anfänger geeignete Angebote. Gsünder Basel strebt an, seine Angebote auch Personen mit geringem Einkommen günstig verfügbar zu machen.
- **Definierte Arbeitsfelder und Zielgruppen:** Gsünder Basel erstellt Angebote im Bereich Bewegung, Ernährung, Entspannung. Die Angebote wenden sich vor allem an die erwachsene Bevölkerung, insbesondere an Personen im erwerbstätigen Alter (Angebote für andere Altersgruppen sind jedoch nicht ausgeschlossen). Die Angebote umfassen vorwiegend leicht zugängliche Kurse für die erwachsene Bevölkerung, spezielle Kurse für die Migrationsbevölkerung (inkl. Netzwerkarbeit im Migrationsbereich), Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie Gratisveranstaltungen im öffentlichen Raum (Aktiv! im Sommer). Weitere Auftragsarbeiten im Bereich Bewegung, Ernährung, Entspannung werden nach Bedarf umgesetzt.
- **Qualitativ hochstehendes Kurswesen:** Die Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsangebote von Gsünder Basel werden nach festgelegten Kriterien ausgewählt, um sicherzustellen, dass sie gesundheitsförderlich sind. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten sollen ausgeglichen trainiert werden. Das Kursprogramm ist vielseitig, wird fortlaufend den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst und weiterentwickelt, um neue Zielgruppen anzusprechen. Für die Kursleitung werden Fachpersonen engagiert. Sie werden nach definierten Qualitätskriterien ausgewählt und erhalten einheitliche Anstellungsbedingungen.
- **Kurse für die Migrationsbevölkerung als Zugang zur regulären Gesundheitsförderung:** Gsünder Basel entwickelt spezielle Kurse im Bereich Ernährung, Bewegung und Entspannung, die die Le-

benssituation und Bedürfnisse der MigrantInnen in der Region berücksichtigen. Die Kurse sind darauf ausgerichtet, der Migrationsbevölkerung den Zugang zu Regelangeboten zu erleichtern. Sie sind möglichst niederschwellig angelegt und offen für alle interessierte Personen. Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit den Zielgruppen entwickelt und ausgebaut. Gsünder Basel betreibt Netzwerkarbeit im Migrationsbereich, mit dem Ziel, die Migrationsbevölkerung besser über die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung zu informieren und ihre Bedürfnisse im Gesundheitsbereich besser kennen zu lernen.

- **Praxisnahe betriebliche Gesundheitsförderung:** Gsünder Basel ist der regionale Anbieter für Betriebe, die die Gesundheit ihrer Angestellten *ressourcenorientiert* erhalten und fördern möchten. Mit seiner Arbeit will Gsünder Basel die persönliche Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden verbessern. Dies bedeutet, dass das Bewusstsein der Mitarbeitenden für den Zusammenhang zwischen einem aktiven Lebensstil und der Gesundheit gefördert wird. Genussorientierte Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsangebote sollen einen Ausgleich zu beruflichen Belastungen schaffen helfen. Gsünder Basel bietet individuelle, unkomplizierte und gut organisierte Dienstleistungen an. Das vielseitige Grundprogramm wird den betrieblichen Bedürfnissen inhaltlich und organisatorisch angepasst. Durch Vernetzung mit anderen Anbietern wird das Spektrum des Angebots erweitert. Ausgehend vom Wissen, dass strukturelle Massnahmen und Organisationsentwicklung unabdingbar für eine erfolgreiche betriebliche Gesundheitsförderung sind, bietet die Nonprofit-Organisation kostenlose Referate zur Gesundheitsförderung für die Geschäftsleitungsebene an.
- **Gratisveranstaltungen im öffentlichen Raum:** In den schönsten Parkanlagen der Region werden während den Sommermonaten kostenlose und unverbindliche Bewegungs- und Entspannungslektionen angeboten. Die ganze Bevölkerung ist eingeladen. Aktiv! im Sommer wird in Zusammenarbeit mit den Gemeinden und Sponsoren verwirklicht. Das Projekt vermittelt Freude an der Bewegung, bietet Gelegenheiten zum Kennenlernen verschiedener Bewegungsangebote und füllt die Sommerferienpause mit einem attraktiven und niederschweligen Lückenangebot. Es bietet einen sehr niederschweligen Einstieg in einen gesunden Lebensstil und erreicht so auch bisher Inaktive. Aktiv! im Sommer wird in Partnerschaft mit Quartier- und Gemeindeorganisationen durchgeführt und fördert so die soziale Interaktion, auch mit der Migrationsbevölkerung.

Box 3: Chancengleichheit schaffen helfen

Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass Teile der Migrationsbevölkerung mit gesundheitlichen Nachteilen zu kämpfen haben. Dies gilt auch für bestimmte andere Bevölkerungsgruppen, insbesondere für Personen und Familien mit geringem Einkommen, tiefem Ausbildungsniveau und harten Arbeitsbedingungen. Gsünder Basel bietet Kurse an, die sich speziell an die Migrationsbevölkerung und andere benachteiligte Gruppen richten. Zurzeit werden Schwimmkurse für Frauen und Männer auf Anfänger- und Mittelstufen-Niveau, Aquawell und Velofahren, Rückengymnastik für Migrantinnen mit kostenloser Kinderbetreuung, Schwimmkurse für Personen mit psychischen Beschwerden und Veranstaltungen zu Ernährung und Bewegung für Kleinkinder in Tagesbetreuung angeboten. Diese Kurse wurden unter Beteiligung von Vertreterinnen der Migrationsbevölkerung entwickelt (Partizipation). Aquawell und Velofahren sind Kooperationsangebote mit anderen Institutionen, die im ähnlichen Bereich tätig sind. Bei den Teilnehmenden soll das Gesundheitswissen und Gesundheitsbewusstsein gefördert werden. Dies soll ihnen ermöglichen, mehr Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen (Empowerment). Die Kurse sind nicht spezifisch auf eine Migrationsgruppe (z.B. auf eine Nationalität) ausgerichtet, sondern eignen sich für alle Personen, auch solche ohne Migrationshintergrund. Im Kurs wird Deutsch gesprochen. Das gesamte Programm von Gsünder Basel wird ständig weiterentwickelt, mit dem Ziel, es für die verschiedensten Personengruppen besser zugänglich zu machen (transkultureller, integrativer Ansatz).

2.2. Organisation und Arbeitsweise der Geschäftsstelle

- **Fundierung auf wissenschaftlichen Erkenntnissen:** Der Verein legt Wert auf die wissenschaftliche Fundierung der Arbeit und den Einsatz moderner Methoden der Gesundheitsförderung, z.B. auf die Arbeit in spezifischen Settings (Lebenswelten) und die transkulturelle Gesundheitsförderung.
- **Transkultureller Ansatz:** Die transkulturelle Gesundheitsförderung bezweckt, die professionelle Arbeit so weiterzuentwickeln, dass sie die Bedürfnisse von Personen mit verschiedenen Hintergründen (zum Beispiel MigrantInnen) berücksichtigt und situationsgerecht ist. Gsünder Basel strebt stetig an, seine Angebote für bisher nicht erreichte Personengruppen zu öffnen und entwickelt zu diesem Zweck Spezialangebote, die den Zugang zum Regelangebot erleichtern.
- **Prozessorientierte Projektarbeit:** Die Projekte von Gsünder Basel werden nach den Prinzipien der Prozessteuerung ausgearbeitet: Ziele definieren, Grundlagen erarbeiten, Projekt planen, Projekt umsetzen, Prozesse und Ergebnisse evaluieren, Planung und Umsetzung anpassen. Dabei folgt Gsünder Basel so weit wie möglich den Vorgaben der der Plattform für Qualitätsentwicklung quint-essenz von Gesundheitsförderung Schweiz (www.quint-essenz.ch).
- **Qualitätssicherung und Evaluation:** Die Geschäftsstelle von Gsünder Basel evaluiert jährlich ihre Tätigkeit und publiziert die Ergebnisse im Jahresbericht, unter anderem in Form von Kennzahlen. Zusätzlich sind regelmässige umfassende Evaluationen der Vereinstätigkeit vorgesehen. Die Ergebnisse der Evaluation und die Erkenntnisse aus den Kennzahlen fliessen in die Weiterentwicklung der Arbeit ein. Die Angebote von Gsünder Basel und die KursleiterInnen werden nach festgelegten Qualitätskriterien ausgewählt.
- **Marktgerechte Organisationsstruktur:** Gsünder Basel arbeitet wirtschaftlich. Die schlanke Organisationsstruktur der Geschäftsstelle ermöglicht ein flexibles Eingehen auf die Interessen der Auftraggeber. Die Fähigkeiten und die Erfahrung der Mitarbeitenden haben einen hohen Stellenwert für den Erfolg der Geschäftstätigkeit; sie werden entsprechend stark gewichtet.
- **Finanzierung:** Der Verein strebt an, seine Aktivitäten zu mindestens 60% aus nicht-öffentlichen Geldern zu finanzieren. Die Kursteilnehmenden leisten mit dem Kursgeld einen wesentlichen Beitrag an die Gesundheitsförderung. Die Kursgebühren sind grundsätzlich auf Marktniveau; Ausnahmen gelten für spezielle Angebote und Personen mit nachweislich geringem Einkommen.

Box 4: Wie ein neues Angebot entsteht

Das Portfolio der Geschäftsstelle von Gsünder Basel ist breit, einerseits um unterschiedliche Bedürfnisse abzudecken, andererseits um Marktrisiken zu verringern. Der Verein bietet Semesterkurse an, entwickelt Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung, baut Spezialkurse für die Migrationsbevölkerung auf und führt für seine Auftraggeber umfassende Projekte durch, von der Planung bis zur Evaluation. Alle Angebote werden daraufhin geprüft, ob sie wissenschaftlichen Standards entsprechen, dies anhand der Leitlinien nationaler und kantonaler Fachstellen (Gesundheitsförderung Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt). Ein Bewegungskurs muss zum Beispiel nachweislich gesundheitsfördernd aufgebaut sein; die KursleiterIn wird anhand ihrer beruflichen Qualifikationen gewählt. Wann immer möglich werden verschiedene Elemente der Gesundheitsförderung (Bewegung, Ernährung, Entspannung) kombiniert. Angebote und Werbematerialien werden so gestaltet, dass eine möglichst breite Zielgruppe angesprochen wird, unter besonderer Berücksichtigung von MigrantInnen und von Personen, die noch keinen gesunden Lebensstil pflegen. Alle Kurse und Angebote von Gsünder Basel werden evaluiert. Die Preise werden marktgerecht gehalten, ausgenommen Spezial- und Pilotprojekte. Sozialrabatte sorgen dafür, dass auch Personen mit geringem Einkommen etwas für ihre Gesundheit unternehmen können.