

Textbeschreibung und Bildbeschreibung zum Video zum Thema Gesundheit

Das Video kann hier angesehen werden:

https://www.ki-i.at/fileadmin/documents/gesundheit-inklusiv/video_zum_thema_gesundheit.mov

Hinweis: Dieser Text ist nicht in leichter Sprache.

Beginn vom Video:

Der Hintergrund ist grün.

Rechts steht:

Umfrage zum Thema Gesundheit im Rahmen des IKT-Forums 2015

Links oben ist das Logo vom Institut für Gesundheitsplanung.

Links unten ist ein Regenbogen mit den Farben von innen nach außen:
rot, orange, gelb, grün und blau.

Der Regenbogen dreht sich von der linken Seite nach unten.

Rechts unten im Balken steht: Was ist gut für meine Gesundheit?

Der Regenbogen verfärbt sich grau.

In den Bögen vom Regenbogen stehen diese Begriffe
von innen nach außen ab dem zweiten Bogen:

Lebensstil, Soziale Netzwerke, Lebens- und Arbeitsbedingungen,
Umwelt und Gesellschaft.

Der zweite Bogen von unten ist orange.

Im Bogen steht der Begriff Lebensstil.

1. Sprecherin:

„Ja i denk a ausreichend zu trinken“

(Links erscheint der Text „ausreichend trinken“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„und vor allem a, a wichtig ist a Wasser trinken.“

(Links erscheint der Text „Wasser trinken“.)

„Und vor allem a ausgewogene Ernährung.“

(Links erscheint der Text „ausgewogene Ernährung“.)

„Des haßt: Auch nicht auf das Gemüse zu verzichten.“

2. Sprecherin:

„Für meine Gesundheit ist gut, wenn ich mich viel bewege, wenn ich Sport mache. Das ist gut!“

(Links erscheint der Text „Bewegung“ und ein Bild von einem Mann und einer Frau, die sich bewegen.)

„Wenn ich gute Dinge esse.“

(Links erscheint der Text „gute Dinge essen“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„Wenn ich nicht zu viel von den guten Dingen esse.“ (Person lacht)

(Links erscheint der Text „nicht zu viel essen“.)

„Ahm, wenn ich genug trinke.“

(Links erscheint der Text „genug trinken“.)

„Und nicht zu viel Alkohol trinke.“

(Links erscheint der Text „nicht zu viel Alkohol“.)

„Für meine Gesundheit ist auch gut, dass ich nicht mehr rauche.“

(Links erscheint der Text „Rauchen aufhören“ und ein Bild mit Zigarette, Bier und Dose, das durchgestrichen ist.)

„Ja und für meine Gesundheit ist auch gut, wenn ich genug schlafe. Das ist auch wichtig. Mhm.“

(Links erscheint der Text „genug Schlaf“ und ein Bild von einem Bett.)

3. Sprecherin:

„Für meine Gesundheit ist gut, dass ich ein bisschen mehr Bewegung mache“

(Links erscheint der Text „Bewegung“ und ein Bild von einem Mann und einer Frau, die sich bewegen.)

„und mehr Wasser trinke.“

(Links erscheint der Text „Wasser trinken“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

4. Sprecher:

„Zuerst einmal, dass ich mich selber wohlfühle.“

(Links erscheint der Text „eigenes Wohlbefinden“ und ein Bild von einem Smiley.)

„Dass ich mit mir selber zufrieden bin.“

„Das Zweite vielleicht, dass man a Nahrung sucht, die gesundheitlich etwas bringt. Also wertvolle Nahrung, biologische Nahrung.“

(Links erscheint der Text „wertvolle, biologische Nahrung“ und ein Bild von einem Mann mit einem Einkaufswagen vor einem Gemüse- und Obstregal.)

„Und das Dritte ist, dass das Umfeld wo ich lebe auch halbwegs gesund und normal ist. Dann fühle ich mich einfach wohl.“

(Links erscheint der Text „gesundes Umfeld“ und ein Bild von Enkelkindern und Großeltern“.)

Beim Regenbogen ist der dritte Balken gelb.

Im dritten Balken steht der Text „Soziale Netzwerke“.

5. Sprecher:

Beim Regenbogen ist der zweite Bogen von unten orange.
Im Bogen steht der Begriff Lebensstil.

„Wenig Stress“

(Links erscheint der Text „wenig Stress“ und ein Bild von einem Mann neben einem Haus mit Büchern.)

„Gesunde Ernährung“

(Links erscheint der Text „gesunde Ernährung“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„Viel Bewegung“

(Links erscheint der Text „viel Bewegung“ und ein Bild von einem Mann und einer Frau, die sich bewegen.)

„Vorsorge-Untersuchungen, rechtzeitig zum Arzt“

(Links erscheint der Text „rechtzeitig zum Arzt“ und Bilder: eine Person bekommt eine Spritze; eine Person wäscht sich die Haare; eine Person wäscht sich die Hände; eine Person putzt sich die Zähne.)

Im Video sieht man auch kurz die Interviewerin.

6. Sprecherin:

„Für meine Gesundheit ist gut, dass ich mich sicher fühlen kann.“

(Links erscheint der Text „Sicherheitsgefühl“ und ein Bild von einem Haus mit Garten.)

Beim Regenbogen ist der äußerste Bogen blau.

Im Bogen steht der Text „Umwelt und Gesellschaft“.

„Dass ich gut versorgt bin.“

(Links erscheint der Text „gute Versorgung“ und ein Bild von einer E-Card.)

Beim Regenbogen ist der vorletzte Bogen grün.

Im Bogen steht der Text „Lebens- und Arbeitsbedingungen“.

„Dass ich eine Wohnung, also, dass ich ein Dach über dem Kopf hab.“

(links erscheint der Text „Dach über dem Kopf“ und ein Bild von einem Haus mit Garten.)

„Dass ich essen kann.“

(Links erscheint der Text „Essen können“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„Dass ich eine Familie hab.“

(Links erscheint der Text „Familie zu haben“ und ein Bild von Enkelkindern und Großeltern.)

„Dass ich eine Arbeit hab.“

(Links erscheint der Text „Arbeitsplatz“ und Bilder: Gartenarbeit, Computerarbeit, Arbeit am Bau, Büro-Arbeit.)

„Dass ich auf Urlaub fahren kann.“

(Links erscheint der Text „Urlaub“ und Bilder: Weltkugel, aufgehängtes Bild, Sommerhut, Buch, Musiknoten.)

„Also alles Dinge mit denen ich mich wohlfühle, oder die mich ja, die mich zufrieden machen“

(Links erscheint der Text „Zufriedenheit“.)

„oder mit denen ich glücklich bin.“

(Links erscheint der Text „Glücklich sein“ und ein Bild von einem Smiley.)

Beim Regenbogen ist der dritte Bogen gelb.
Im Bogen steht der Text „Soziale Netzwerke“.

„Dass ich geliebt werde“
(Links erscheint der Text „geliebt zu werden“.)

„und dass ich lieben kann, also andere Menschen, ja.“
(Links erscheint der Text „andere Menschen lieben“.)

7. Sprecher:

Beim Regenbogen ist der zweite Bogen von unten orange.
Im Bogen steht der Begriff Lebensstil.

„Gesunde Ernährung, richtige ausgewogene Ernährung“
(Links erscheint der Text „gesunde Ernährung“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„Bewegung“
(Links erscheint der Text „Bewegung“ und ein Bild von einem Mann und einer Frau, die sich bewegen.)

8. Sprecherin:

Beim Regenbogen ist der dritte Bogen gelb.
Im Bogen steht der Text „Soziale Netzwerke“.

„Persönliches Wohlbefinden“

(Links erscheint der Text „persönliches Wohlbefinden“ und ein Bild von einem Smiley.)

„Dass in meiner Umgebung alles passt.“

(Links erscheint der Text „gesunde Umgebung“ und ein Bild von Menschen.)

„Dass mit den Menschen in meiner Umgebung alles passt.“

(Links erscheint der Text „gute menschliche Beziehungen“ und ein Bild von Enkelkindern und Großeltern.)

Beim Regenbogen ist der zweite Bogen von unten orange.
Im Bogen steht der Begriff Lebensstil.

„Gesunde Ernährung, ja“ (Person lacht)

(Links erscheint der Text „gesunde Ernährung“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

9. Sprecher:

„Vitamine esse“

(Links erscheint der Text „Vitamine essen“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„Dass ich gesunden Schlaf habe.“

(Links erscheint der Text „gesunder Schlaf“ und ein Bild von einem Bett.)

„Dass ich Sport betreibe.“

(Links erscheint der Text „Sport“ und ein Bild von einem Mann und einer Frau, die sich bewegen.)

10. Sprecher:

„Ja, wenn ich mich bewege.“

(Links erscheint der Text „Bewegung“ und ein Bild von einem Mann und einer Frau, die sich bewegen.)

„Wenn ich viel lache, das ist gesund.“

(Links erscheint der Text „Lachen“ und ein Bild von einem Smiley.)

„Wenn ich in der Natur spazieren gehe.“

(Links erscheint der Text „Spaziergang in der Natur“ und Bilder von einer Stadt, einer Stadt im Grünen und einem Haus am Land.)

„Wenn ich einen Apfel esse zum Beispiel.“

(Links erscheint der Text „Apfel essen“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„Des is gesund.“

11. Sprecherin:

„Gemüse essen“

(Links erscheint der Text „Gemüse essen“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„und viel Sport machen“

(Links erscheint der Text „viel Sport“ und ein Bild von einem Mann und einer Frau, die sich bewegen.)

„Immer brav in Spinat zusammen essen.“

(Links erscheint der Text „Spinat aufessen“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„Und ja, versuchen glücklich zu sein.“

(Links erscheint der Text „versuchen glücklich zu sein“ und ein Bild von einem Smiley.)

12. Sprecherin:

Der Regenbogen ist wieder bunt.

Der Regenbogen hat diese Farben von innen nach außen:
rot, orange, gelb, grün und blau.

In den Bögen vom Regenbogen stehen diese Begriffe
von innen nach außen ab dem zweiten Bogen:
Lebensstil, Soziale Netzwerke, Lebens- und Arbeitsbedingungen,
Umwelt und Gesellschaft.

Sprecherin: „Das sind glaube ich die wichtigsten Sachen, ja.“

Interviewerin: „Danke.“

Sprecherin: „Ich danke.“

13. Sprecherin:

Die Hintergrundfarbe verändert sich von grün auf rot.

Rechts unten im Balken steht:

Was ist schlecht für meine Gesundheit?

Beim Regenbogen ist der zweite Bogen von unten orange.

Im Bogen steht der Begriff Lebensstil.

„Ja, ich darat sagen, wenn man sich nur von kalorienreichen Speisen
ernährt“

(Links erscheint der Text „kalorienreiche Lebensmittel“ und ein Bild vom
Essen und Trinken.)

„und zu viel Süßes.“

(Links erscheint der Text „zu viel Süßes“.)

„Was eigentlich ja, wenn man so darüber nachdenkt, ja eigentlich eh
bewusst ist, dass das ja für den Körper nicht so wohltuend ist.“

14. Sprecherin:

„Dass ich zu viel Chips esse.“ (Sprecherin lacht)

(Links erscheint der Text „zu viel Chips“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

15. Sprecher:

„Zu viel Alkohol.“

(Links erscheint der Text „zu viel Alkohol“ und ein Bild mit Zigarette, Bier und Dose.)

„Rauchen, ahm“

(Links erscheint der Text „Rauchen“)

„Viel Arbeit, zu viel Arbeit“

(Links erscheint der Text „zu viel Arbeit“ und Bilder: Gartenarbeit, Computerarbeit, Arbeit am Bau, Büro-Arbeit.)

Beim Regenbogen ist der vorletzte Bogen grün.

Im Bogen steht der Text „Lebens- und Arbeitsbedingungen“.

„Schlechte Haltung bei der Arbeit“

(Links erscheint der Text „ schlechte Haltung“ und ein Bild: „wie sitzt man falsch auf dem Sessel“, „wie sitzt man richtig auf dem Sessel“.)

Beim Regenbogen ist der zweite Bogen von unten orange.

Im Bogen steht der Begriff Lebensstil.

16. Sprecherin:

„Na ja, rauchen“

(Links erscheint der Text „Rauchen“ und ein Bild mit Zigarette, Bier und Dose.)

„Alkohol trinken“

(Links erscheint der Text „Alkohol“.)

„Zu wenig schlafen“ (lacht)

(Links erscheint der Text „zu wenig Schlaf“ und ein Bild von einem Bett.)

„Stress haben, Stress ist auch ganz schlecht.“

(Links erscheint der Text „Stress“ und ein Bild von einem Tagesablauf: 7 Uhr aufstehen, 8 Uhr arbeiten, 11 Uhr Mittagessen, 16 Uhr ausruhen, 22 Uhr schlafen.)

„Zu wenig Bewegung machen“

(Links erscheint der Text „zu wenig Bewegung“ und ein Bild von einem Mann und einer Frau, die sich bewegen.)

17. Sprecher:

„Schlecht ist , wenn in meinem Umfeld gestritten wird.“

(Links erscheint der Text „Streit“ und ein Bild von einer Friedenstaube.)

Beim Regenbogen ist der dritte Bogen gelb.

Im Bogen steht der Text „Soziale Netzwerke“.

„Ich mag keinen Streit.“

„Schlecht ist, wenn ich ah keine Lebensfreude habe.“

(Links erscheint der Text „keine Lebensfreude“ und ein Bild von einem traurigen Männchen.)

„Auch das gibt's manche Tage. Das ist auch einfach nicht angenehm, ja.“

Interviewerin: „Das stimmt.“ (lacht)

Sprecher: „Aber ich glaube das geht jedem mal so. Ein Auf und Ab.“

18. Sprecherin:

„Zu wenig Schlaf ist schlecht für meine Gesundheit.“

(Links erscheint der Text „zu wenig Schlaf“ und ein Bild von einem Bett.)

Beim Regenbogen ist der zweite Bogen von unten orange.

Im Bogen steht der Begriff Lebensstil.

„Wenn ich merke, dass ich ahm...Es gibt manchmal Zeiten da kann man net so selber bestimmen so über Einteilung oder was einfach dran ist. Das find ich dann auch nicht so gut. Da geht’s mir dann nicht so gut dabei, aber das ist einfach hin und wieder mal so.“

(Links erscheint der Text „schlechte Zeiteinteilung“ und ein Bild von einem Tagesablauf: 7 Uhr aufstehen, 8 Uhr arbeiten, 11 Uhr Mittagessen, 16 Uhr ausruhen, 22 Uhr schlafen.)

„Wenn ich zu wenig Zeit für mich selber hab oder für die Dinge, die ich gerne tu oder die mir wichtig sind.“

(Links erscheint der Text „zu wenig Zeit für sich selbst“.)

„Oder für die Menschen, die ich gerne mag und die mir wichtig sind.“

(Links erscheint der Text „zu wenig Zeit für liebe Menschen“.)

Beim Regenbogen ist der dritte Bogen gelb.

Im dritten Bogen steht der Text „Soziale Netzwerke“.

19. Sprecher:

Beim Regenbogen ist der zweite Bogen von unten orange.
Im Bogen steht der Begriff Lebensstil.

„Rauchen“

(Links erscheint der Text „Rauchen“ und ein Bild mit Zigarette, Bier und Dose.)

„Ah Stress“

(Links erscheint der Text „Stress“ und ein Bild von einem Tagesablauf:
7 Uhr aufstehen, 8 Uhr arbeiten, 11 Uhr Mittagessen, 16 Uhr ausruhen,
22 Uhr schlafen.)

„Abgase, zum Beispiel, wenn ich im Hochofen arbeiten täte.“

(Links erscheint der Text „Abgase“ und Bilder: Bus, Bahn, Fahrrad, Auto.)

Beim Regenbogen ist der vorletzte Bogen grün.

Im Bogen steht der Text „Lebens- und Arbeitsbedingungen“.

20. Sprecherin:

„Ja zu viel McDonald´s nicht gut, Fastfood

(Links erscheint der Text „Fastfood“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

„Cola, ja ...“

(Links erscheint der Text „Cola“.)

„Rauchen ist nicht gut.“

(Links erscheint der Text „Rauchen“ und ein Bild mit Zigarette, Bier und Dose.)

21. Sprecher:

„Wenn ich zu viel rauche,

(Links ist der Text „Rauchen“ und ein Bild mit Zigarette, Bier und Dose.)

„Alkohol trinke“

(Links erscheint der Text „Alkohol“.)

„und zu wenig Bewegung habe.“

(Links erscheint der Begriff „zu wenig Bewegung“ und ein Bild von einem Mann und einer Frau, die sich bewegen.)

22. Sprecherin:

„Wenn ich sehr im Stress bin.“

(Links erscheint der Text „Stress“ und ein Bild von einem Tagesablauf: 7 Uhr aufstehen, 8 Uhr arbeiten, 11 Uhr Mittagessen, 16 Uhr ausruhen, 22 Uhr schlafen.)

„Ahm, was is nu schlecht?

Wenn ich nicht gescheit zum Essen komme.“

(Links erscheint der Text „keine geregelten Essenszeiten“ und ein Bild von einem Tagesablauf: 7 Uhr aufstehen, 8 Uhr arbeiten, 11 Uhr Mittagessen, 16 Uhr ausruhen, 22 Uhr schlafen.)

„Oder wenn ich nicht das zum Essen kriag, was für mich gut wäre.

Ahm, jo.“

(Links erscheint der Text „ungesundes Essen“ und ein Bild vom Essen und Trinken.)

23. Sprecher:

„Wenn ich zu viel Bier trinke, das ist schlecht.“

(Links erscheint der Text „zu viel Bier“ und ein Bild mit Zigarette, Bier und Dose.)

„Oder, wenn ich nur den ganzen Tag herum sitz. Das ist auch nicht gut.“

(Links erscheint der Text „langes Sitzen“ und ein Bild: „wie sitzt man falsch auf dem Sessel“, „wie sitzt man richtig auf dem Sessel“.)

„Ahm, wenn ich griesgrämig bin, da ist auch nicht gesund, ja.“

(Links erscheint der Text „Griesgram“ und ein Bild von einem traurigen Männchen.)

„Wenn ich zu wenig lache, ja.“

(Links erscheint der Text „zu wenig Lachen“.)

Interviewer: „Danke fürs Interview.“

Sprecher: „Bitte, gern.“

Ende vom Video:

Der Hintergrund ist rot.

Das Logo vom „Institut für Gesundheitsplanung“ wandert nach vorne.

Darunter erscheint der Text „Einflussfaktoren auf die Gesundheit: Regenbogen-Modell nach Whitehead und Dahlgren.“

„Dann erscheint der Text „in Zusammenarbeit mit atempo“.

Der Hintergrund wird schwarz.

Das Logo vom Institut für Gesundheitsplanung erscheint ohne Text.

In weißer Schrift steht die Jahreszahl 2018.