



Fonds Gesundes  
Österreich

# Psychosoziale Gesundheit

Gesundheit für alle!



Gesundheit  
Österreich GmbH

# Inhalt

Vorwort .....	3
Auch die Psyche braucht Pflege.....	4
Die Sache mit dem Stress .....	6
Was uns körperliche Beschwerden über die Psyche sagen.....	8
Bewegung, Ernährung und die Psyche .....	9
Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz .....	10
Freundschaft und Partnerschaft.....	12
Psychosoziale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.....	14
Psychosoziale Gesundheit im Alter .....	18
Tipps für psychisches Wohlbefinden.....	20
Brauche ich Hilfe? .....	23
Hilfe für Angehörige .....	24
Das Abc der Psyche.....	25
Seriöse Informationen und Angebote.....	28
Broschüren, Folder, Downloads .....	29
Auswahl nützlicher Bücher.....	30
Hilfreiche Links.....	32
Adressen und Telefonnummern.....	34

## IMPRESSUM

### Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich:

Fonds Gesundes Österreich, Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

**Redaktionelle Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Petra Winkler


**Inhaltliche Verantwortung:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Ekim San

**Grafik:** Paco Medienwerkstatt, Wien

**Foto Titelseite:** © Halfpoint / adobe.stock.com

**Druck:** Druckerei Odysseus, Himberg

Überarbeitete Neuauflage Sommer 2025

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

 **Gesundheit  
Österreich** GmbH

 **Fonds Gesundes  
Österreich**



gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens  
Druckerei Odysseus Stavros Vrachoritis GmbH, UW 830