Do it yourself!

EIN LEITFADEN FÜR LEHRERINNEN

THEMENFELDKATALOG FÜR
GESUNDHEITSKOMPETENZ
IN SCHULEN

Gefördert aus den Mitteln
GEMEINSAME GESUNDHEITSZIELE
aus dem Rahmen-Pharmavertrag
eine Kooperation von österreichischer Pharmawirtschaft und Sozialversicherung

Wir fördern Gesundheit!

SERVICE STELLE SCHULE
TIROL

Tiroler Gebietskrankenkasse
TGK
» Die Gesundheitskasse «

STÄRKUNG DER GESUNDHEIT DURCH ERWEITERUNG DER KOMPETENZEN

Im Sinne des Grundsatzes „Health in all policies“ (Gesundheit in allen Politikfeldern) ist die Sensibilisierung für die Vielschichtigkeit von Gesundheit sowie die Vermittlung von Gesundheitskompetenzen gerade im schulischen Bereich zu etablieren.

Die Tiroler Gebietskrankenkasse als Gesundheitskasse unterstützt frühzeitige, alters- und bedarfsgerechte Vermittlung von Kompetenzen, die sich gesundheitsförderlich auswirken und damit die Lebensqualität langfristig erhöhen. Dabei legt sie großen Wert darauf, mit ihren Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen Hilfestellungen anzubieten und damit die Eigenverantwortlichkeit jedes Einzelnen zu stärken.

Gemeinsam mit den Verantwortlichen im Schulbereich und Ihnen – als engagierte Lehrerinnen und Lehrer – ist es unser Ziel, dass für alle Schülerinnen und Schüler gesundheitsförderliches Handeln eine Selbstverständlichkeit wird. Zudem können auch Sie durch die Auseinandersetzung mit dem vielschichtigen Thema Gesundheit die eine oder andere Idee für sich mitnehmen!

Dr. Arno Melitopulos
Direktor der Tiroler Gebietskrankenkasse

Tiroler Gebietskrankenkasse
TGK
» Die Gesundheitskasse «

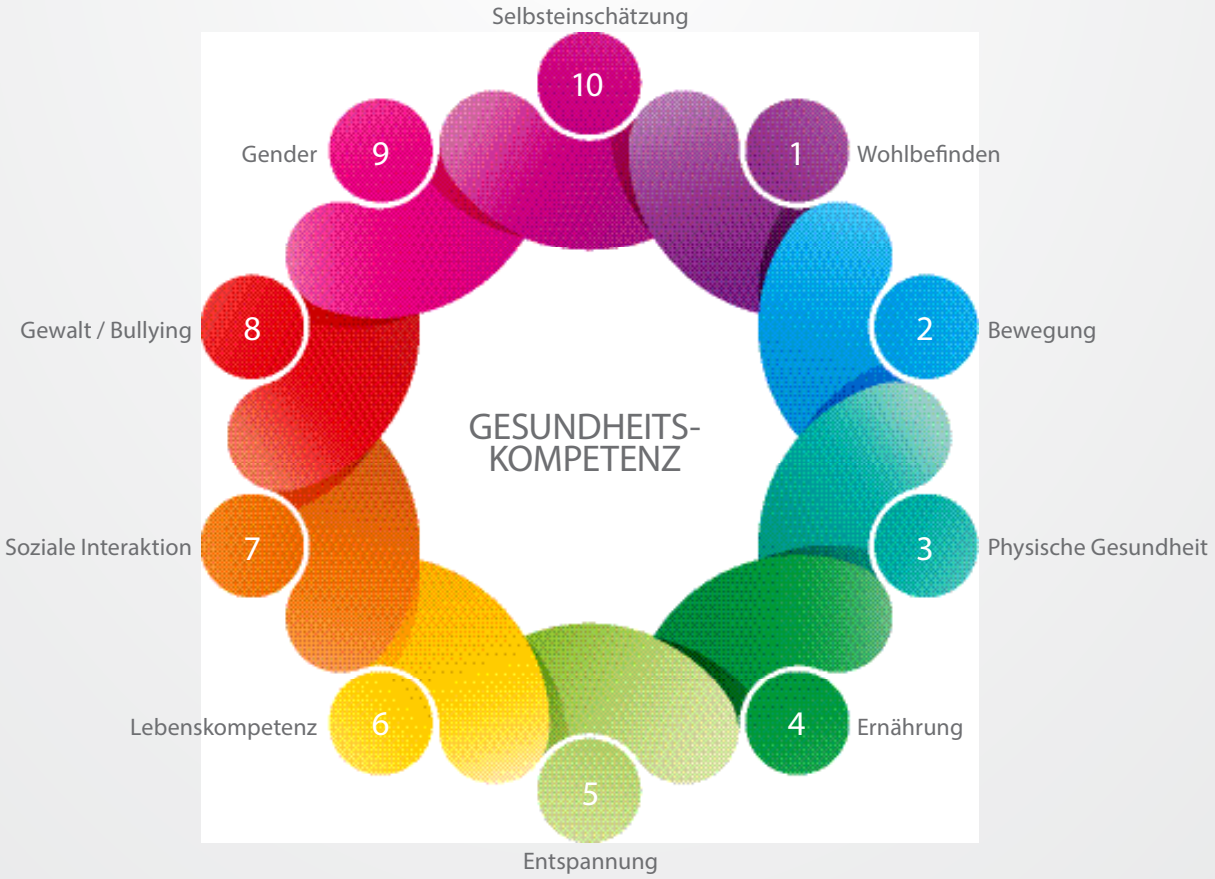
GESUNDHEITSKOMPETENZ

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer!

Gesundheit entsteht in vielen Lebensbereichen. Für Kinder und Jugendliche ist so ein Lebensbereich zum Beispiel die Schule. Hier kann man die Gesundheit von Schülerinnen nachhaltig fördern. Im Setting Schule lassen sich nicht nur Rahmenbedingungen wie Schulklima, Ernährungs- und Bewegungsangebot oder bauliche Maßnahmen gesund gestalten. Das schulische Umfeld eignet sich auch besonders für die Vermittlung und Förderung von Gesundheitswissen und -kompetenzen.

Im Fachjargon nennt sich diese Förderung der Gesundheitskompetenzen „health literacy". Inhalt dieses Konzepts ist es, die einzelne Person zu befähigen, Entscheidungen so zu treffen, dass sie sich gesundheitsfördernd auswirken. Diese gesundheitsförderliche Entscheidungsfindung kann aber nur dann zustande kommen, wenn die Person in der Lage ist, sich in den Bereichen Gesundheitsversorgung, Prävention und Gesundheitsförderung Zugang zu Informationen zu verschaffen, diese verstehen, beurteilen und anwenden kann.

Aufgrund der Vielseitigkeit dessen, was Gesundheit ist oder sein kann, wo sich Gesundheit manifestiert, wie sie entsteht etc. weist dieses Thema zu jedem Unterrichtsfach einen Bezug auf. Der vorliegende Themenfeldkatalog beschreibt zehn Themenfelder, die für die Ausbildung von Gesundheitskompetenz notwendig sind und in allen Schulfächern vorkommen können.



Aufbau des Ideenkatalogs:
Jedes Thema beginnt mit einer kurzen Einführung sowie einem Hinweis zum Handlungsbedarf. Auf der Rückseite finden sich der explizite Bezug zur Gesundheit sowie Ideen für den Unterricht. Einen letzten Beitrag zu jedem Thema stellen Links und Infoblätter dar, die zu konkreten Arbeitsmaterialien oder weiteren Texten leiten. Durch diesen Aufbau soll der Einstieg ins Thema und dessen Verwendung für den Unterricht erleichtert werden.

Entdecken Sie bei einem Streifzug durch diesen Themenfeldkatalog Inhalte, die Sie in Ihren Unterricht einbauen können und nehmen Sie Anregungen für die Zukunft mit! Fällt Ihnen beim Schmökern ein Thema oder eine Idee ein, die Sie in diesem Katalog nicht finden, dann schicken Sie uns eine E-Mail an schule@tgkk.at! Wir nehmen gerne Neues auf und wünschen uns, dass der Katalog sich mit den Bedürfnissen der Schulen weiterentwickelt!

Für die Sprachfächer sei angemerkt, dass sich alle Themen auch für die jeweilige Fremdsprache anbieten!

Die Autorinnen

Cathrin Gabler, M.A.

Elisa Schormüller, B.A.

Hinweis
Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in diesem Themenfeldkatalog der Einfachheit halber nur die weibliche Form verwendet. Die männliche Form ist selbstverständlich immer miteingeschlossen.

INHALT

1 WOHLBEFINDEN

Das geht unter die Haut ... 1
Soziale Chancengleichheit ... 3
Wohlbefinden ... 5
Gesundheitsfaktor Armut ... 7
Ich habe Emotionen – Gefühle bei sich und anderen ... 9
Umwelt und Gesundheit ... 11

2 BEWEGUNG

Sport – eine vergnügliche Kurzweil ... 1
Volkssport Doping ... 3
Bewegung tut gut – eine Frage der Perspektive ... 5

3 PHYSISCHE GESUNDHEIT

Bedeutung sozialer Netze für die Gesundheit ... 1
Musiktherapie ... 3
Kunst – Medizin für Leib und Seele ... 5
Tabak – eine Geschichte vom Medizinmann zum coolen Selbstdarsteller ... 7
Gesundheit – Konstrukt der Kultur? ... 9
Entwicklung und Folgen der medizinischen Kartographie ... 11
Impfen – muss das sein? ... 13
Höre und staune! ... 15
Das österreichische Gesundheitssystem ... 17

4 ERNÄHRUNG

Lebensmittelmarketing – eine Frage der Ethik? ... 1
Ernährung in anderen Kulturen ... 3
Nahrungsmittelanbau und Ernährungsökologie ... 5
Lebensmittel – wann ungenießbar? ... 7
Die Welt der Kunststoffe ... 9
Panscherei mit Lebensmitteln ... 11
Geschmackswelten ... 13

5 Entspannung

Sucht am Arbeitsplatz – eine menschliche Dimension mit rechtlichen Aspekten ... 1
Atmen – mehr als nur Luftholen ... 3
Stress und Entspannung ... 5
Verkehrsplanung und Gesundheit ... 7
24-Stunden-Dienst: Initiative für den Schutz unseres Gehörs ... 9

6 LEBENSKOMPETENZ

Gesundheitssysteme – eine Welt der Vielfalt ... 1
Wortgewandtheit – Hilfe kommt aus der Antike ... 3
Verständigung im Gesundheitssektor ... 5
Demographischer Wandel – von der Zwiebel zum Pilz ... 7
Die Sprache der Musik ... 9
Detektivische Arbeit im Internet ... 11
Rechtslage im Internet ... 13
Neue familiäre Rollen – Formen enger und intimer sozialer Beziehung ... 15
Über die Kunst des Kommunizierens ... 17
Visualisierung von Gesundheit ... 19
Eine Frage der Wahrscheinlichkeit ... 21

7 SOZIALE INTERAKTION

Partizipation überall: doch was heißt das eigentlich? ... 1
Empowerment – was steckt dahinter? ... 3
Solidarität ... 5
Erhalt des sozialen Kapitals – Netzwerke im Internet ... 7

8 GEWALT / BULLYING

Inklusion – Exklusion: Wie erfolgt gelungene soziale Teilhabe? ... 1
Konfliktkultur – iatz red i! ... 3
Sexualität im Internet ... 5
Mobbing ... 7

9 GENDER

Schönheit um jeden Preis ... 1
Gesundheit – eine Geschlechterfrage ... 3
Geschlechtergerechtigkeit – Möglichkeiten ... 5

10 SELBSTEINSCHÄTZUNG

Von der Unmöglichkeit, „Gesundheit“ zu definieren ... 1
Gesundheit – ein Teil von Glück? ... 3
Was heißt schon alt? ... 5
Sucht – Formen der Abhängigkeiten mit Entzugserscheinungen ... 7
Die menschliche Statur – eine Frage der Ästhetik? ... 9
Gesundheit – ein geschichtliches Phänomen? ... 11
Suchtgefahr Computer, Handy & Co ... 13
Warum altern wir? ... 15

1

WOHLBEFINDEN

Tiroler Gebietskrankenkasse
TGK
» Die Gesundheitskasse «

DAS GEHT UNTER DIE HAUT

Hintergrund

Die Haut ist das Abschlussorgan des Körpers. Ihre Funktionen sind zahlreich und vielfältig. Ihre Aufgaben sind unter anderem folgende:

» Schutz und Abwehr
» Sinnesorgan hinsichtlich Reizgewinnung und -beantwortung sowie Sinnesfunktion und Kommunikation
» Stoffwechselorgan im Hinblick auf Wasserhaushalt, Temperaturregulierung und Atmung

Ihre Komplexität gründet sich nicht nur auf die vielfältigen grundlegenden Funktionen, die sie erfüllt, sondern auch auf die Vernetzungsfunktionen. So führt sie unter anderem eine enge Beziehung zur Psyche über das vegetative Nervensystem, sodass sich emotionale Empfindungen beispielsweise durch Ausschlag, Rötung oder Juckreiz über die Haut äußern.

Die Bedeutung dieses Organs beschränkt sich nicht nur auf den menschlichen Körper, sondern wirkt auch in andere Lebensbereiche hinein. Überfliegt man Zeitungen, taucht das Organ Haut in den unterschiedlichsten Schlagzeilen in Form von Redewendungen auf. Zudem findet sich die Haut auch als Vorbild im Bereich der technischen Innovationen wieder. So dient beispielsweise der Säureschutzmantel der Haut als Vorbild für einen Kunststoff, welcher eine keimtötende Oberfläche besitzt. Durch die Verwendung dieses Kunststoffes sollen gerade in Einrichtungen des Gesundheitswesens Hygienestandards erhöht und das Infektionsrisiko gesenkt werden.

Fazit

Die Haut ist ein vielseitiges und komplexes Sinnesorgan, das nicht nur unmittelbar durch ihre körpereigenen Funktionen Auswirkungen auf unseren Alltag hat. Mittelbar findet sie besonders im Bereich der Kommunikation Zugang in die Alltagswelt. Dies zeigt, welch große Bedeutung dieses Organ für das Menschsein hat, weshalb eine gute Pflege für dieses Organ empfehlenswert ist!

Beziehung zur Gesundheit

» Sonnenstrahlen sind wichtig für das körperliche Wohlbefinden. So können durch ein angemessenes Sonnenbad Prozesse für die Bildung von Vitamin D angeregt werden, welches wiederum für den Knochenstoffwechsel von Bedeutung ist.
» Eine Überdosis an Sonne birgt jedoch Gefahren, die den Körper sogar langfristig schädigen können. Häufiger Sonnenbrand erhöht das Risiko an Hautkrebs zu erkranken!
» Die Haut als Sinnesorgan erfüllt viele unterschiedliche Funktionen. Eine intakte Haut sorgt für körperliches Wohlbefinden, Handlungsfreiheit und im Endeffekt auch für eine funktionierende Physiologie des Körpers!

Ideen Themenbereiche

» Suche nach Redewendungen mit „Haut“
» Recherche Zeitungsartikel zum Thema Haut
» Film: Die Haut, in der ich wohne
» Referate zu Literatur (z.B. Hyvernaud, Georges: Haut und Knochen, …)
» Haut als Spiegelbild der Seele

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

GIVE: Nützliche Infos zum Verhalten bei Sommer, Sonne & Hitze (Unterrichtsmaterial)

BZgA: Gesund und munter – Infos zu diversen Sachthemen (inkl. Unterrichtsmaterial)

Umwelt und Gesundheit (Unterrichtsmaterial)

forumgesundheit.at: Superorgan Haut (Infoplattform)

SOZIALE CHANCENGLEICHHEIT

Hintergrund

Gesundheit wird nicht nur über körperliche und psychische Bedingungen konstituiert, sondern auch über soziale Rahmenbedingungen. Unter soziale Rahmenbedingungen fällt neben persönlichen Beziehungen die Ausstattung des sozialen Milieus ebenso wie sozioökonomische Merkmale. Das soziale Milieu setzt sich unter anderem aus Einkommen, Bildungsniveau und sozialem Status zusammen (vertikale Ungleichheit); sozioökonomische Merkmale, die Ungleichheiten hervorrufen, können unter anderem Alter, Geschlecht, Familienstand oder Herkunftsland (horizontale Ungleichheit) sein.

Die Beziehung zwischen Gesundheit und sozialen Bedingungen kann sich mannigfaltig gestalten. Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass jemand, der zu einer benachteiligten Gruppe gehört, sich Gesundheit nicht bzw. weniger leisten kann, in tendenziell eher gesundheitsgefährdenden Gebieten wohnt und gewissen gesundheitlichen Diskriminierungen ausgesetzt ist. Zusätzlich hat diese Gruppe weniger gute Strategien zur Bearbeitung gesundheitlicher Belastungen und hat weniger gut ausgestattete Bewältigungsressourcen und Erholungsmöglichkeiten.

Fazit

Nur wer über Entstehung und Konsequenzen von sozialer Ungleichheit adäquat informiert ist, kann sich dafür einsetzen und dazu beitragen, dass soziale Benachteiligungen reduziert werden. Damit daraus entstehende gesundheitliche Benachteiligungen verhindert werden können, ist eine umfassende Kenntnis über Determinanten von Gesundheit unerlässlich.

Beziehung zur Gesundheit

- Soziale Ungleichheit sorgt für Unterschiede bei (1) der Bewältigung gesundheitlicher Belastungen, (2) dem Vorhandensein gesundheitlicher Ressourcen, (3) der gesundheitlichen Versorgung wie auch (4) dem Gesundheits- und Krankheitsverhalten.
- Durch die Entwicklung eines Bewusstseins der Konsequenzen, die aus sozialer Ungleichheit resultieren, können Schülerinnen zum einen bewusster handeln, zum anderen können sie verantwortungsvoll in ihrem persönlichen sozialen Umfeld handeln, Diskriminierungen vermeiden und benachteiligten Gruppen Hilfestellung geben.
- Wenn Schülerinnen den Zusammenhang zwischen Gesundheit und sozialer Ungleichheit verstehen, erkennen sie auch die Bedeutung und Wichtigkeit von Gesundheitsförderungsmaßnahmen in Schulen, Gemeinden und Betrieben. Das Verständnis für diese Maßnahmen erhöht die Akzeptanz, Beteiligung und Nachhaltigkeit solcher Projekte.

Ideen Themenbereiche

» Analyse der Entstehung und Auswirkung verschiedener Faktoren sozialer Ungleichheit
» Diskussion, wie Ungleichheiten beseitigt werden können
» Determinanten für Gesundheit (z.B. Schule, Gemeinde, Umwelt, …)
» Diskussion über Auswirkung sozialer Ungleichheit in folgenden Bereichen: gesellschaftliche Schichten, Stress, frühe Kindheit, gesellschaftliche Randgruppen, Arbeit, Arbeitslosigkeit, soziale Netzwerke, Sucht, Lebensmittel, Verkehr

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
Gesundes Österreich Nr. 3 2011 & Nr. 4 2012:
Infos zur Lage gesundheitlicher Chancengerechtigkeit in Österreich (Fachartikel)
armutskonferenz.at: Soziale Benachteiligung, Armut und Gesundheit (Fachartikel)

WOHLBEFINDEN

Hintergrund

Demokratisierung, Liberalisierung und Individualisierung sind seit 1945 wesentliche Strömungen, die auf gesellschaftliche Bedingungen Einfluss genommen haben. Gemeinsam ist diesen Richtungen, dass sie bei den Individuen eine gewisse Desorientierung bewirkten und gesamtgesellschaftlich betrachtet zu einer Pluralisierung von Lebensentwürfen führten. Durch diese gesellschaftlichen Entwicklungen ist das Individuum vermehrt dem Druck ausgesetzt, unter der angebotenen Vielfalt an Entwürfen seine Identität selbst zu konstruieren. Durch die zeitgleiche Tendenz des Abbaus von Autoritätsverhältnissen wird die Selbstkonstruktion zusätzlich erschwert, da keinerlei Orientierung oder Vorbilder existieren. Das stellt das Individuum vor die Herausforderung, sich in einer Vielfalt von Rahmenbedingungen permanent neu zu orientieren und Entscheidungen zu treffen. Bei all diesen Vorgängen muss es sich dabei zusätzlich immer mit den „Richtigkeitsansprüchen" anderer Lebensentwurfsformen konfrontiert sehen.

Fazit

Ein guter Gesundheitszustand ist maßgeblich abhängig vom eigenen Wohlbefinden. Dieses ist nur zu erreichen, wenn sich der seelische Haushalt im Gleichgewicht befindet. Um eine stabile emotionale Befindlichkeit zu erreichen, ist die Ausbildung von Kompetenzen notwendig, die eine Selbstreflexion ermöglichen. Nur über diese Fähigkeiten kann es gelingen, eigene Bedürfnisse richtig wahrzunehmen und sich so in einer pluralen Welt zurechtzufinden.

Beziehung zur Gesundheit

- Der Zugang zur Gesundheit findet für Schülerinnen nicht über das Thema Gesundheit an und für sich statt, sondern über das Wohlbefinden.
- Über den Begriff Wohlbefinden wird es möglich, Schülerinnen die Vielschichtigkeit des Gesundheitsbegriffes näherzubringen. Dadurch erhalten Schülerinnen einen ganzheitlichen Blick auf ihre Gesundheit.
- Zusätzlich ermöglicht dieser Zugang die Hervorhebung der Bedeutung sozialer und politischer Gegebenheiten für den individuellen positiven Gesundheitszustand.

Ideen Themenbereiche

» Ausbildung zum Wohlfühlexperten (Projekt aus Vorarlberg; Informationen unter schule@tgkk.at)
» Info über Angebote der Schule, Gemeinde etc. zu diesem Thema
» Fotogestaltung zum Thema Wohlfühlen Was sehen Jugendliche darin? Foto-Voice-Methode
» Mindmap: Was heißt „sich wohlfühlen"?
» Vorstellung verschiedener Lebensentwürfe
» „Benessere / qualità di vita", „Bienestar / calidad de vida": Was wird länderbezogen mit diesen Aussagen assoziiert? Welche Faktoren bestimmen Lebensqualität? Welche Unterschiede gibt es hierzu in Europa? Welche groß angelegten Befragungen werden zur Bewertung der Lebensqualität herangezogen?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
Projektvorstellung: Alls im grüana
Der Standard: Wohlfühlen ist wichtiger als Gesundsein (Artikel)

GESUNDHEITSFAKTOR ARMUT

Hintergrund

Armut ist eine wesentliche Determinante für Gesundheit. In Österreich waren laut Statistik Austria (EU-SILC 2008) im Jahr 2008 rund 12 % der Bevölkerung armutsgefährdet und rund 6 % lebten in Armut. Durch Wirtschaftskrisen wird dieser Trend zudem verschärft. Die Konsequenz ist, dass eine immer größer werdende Personengruppe für einfache Grundbedürfnisse wie eine warme Wohnung oder medizinisch notwendige Behandlungen nicht aufkommen kann. Zudem verfestigen sich in sozial niedrigeren Schichten eher Lebens- und Verhaltensweisen, die gesundheitsschädigend sind. Ebenfalls sind Angehörige unterer Einkommensschichten eher an Arbeitsstätten beschäftigt, an welchen hohe Umweltbelastungen herrschen und die Tätigkeit nur geringe Gestaltungsmöglichkeiten aufweist.

Für die Definition von Armut existieren eine Reihe verschiedener Modelle. Jedoch zeigen Daten, dass bestimmte Gruppen festgemacht werden können, die von Armut in besonderem Maß betroffen sind. Zu diesen Gruppen gehören alleinerziehende Frauen, allein lebende Pensionistinnen sowie wie Haushalte mit mindestens drei Kindern.

Fazit

Die Verteilung der Ressourcen in westlichen Gesellschaften verfolgt den Trend der Unverhältnismäßigkeit – das heißt, dass prinzipiell ausreichend Ressourcen in einer Gesellschaft vorhanden sind. Diese Ressourcen sind aber derart ungleich verteilt, dass ein Teil der Bevölkerung überproportional mehr als der Rest besitzt. Mit der Armut gehen psychischer Stress, soziale Ausgrenzung, Arbeitslosigkeit, fehlende soziale Unterstützung und Suchtverhalten einher.

Beziehung zur Gesundheit

- Armut erhöht das Sterbe- und Erkrankungsrisiko. Ebenso sind chronische Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebserkrankungen) in unteren Einkommensschichten stärker vertreten als in höheren.
- Gute Arbeitsbedingungen und Arbeitsmarktchancen sowie gute Wohnbedingungen und soziale Netzwerke sind Basis einer guten Gesundheit.
- Die Stärkung von gesellschaftlich benachteiligten Kindern erhöht nachhaltig die Gesundheit und Leistungskraft einer Gesellschaft!

Ideen Themenbereiche

» Franz von Assisi: Die kleinen Werke - Leben und Regel des heiligen Franziskus von Assisi
» Franz von Assisi: Das Leben des heiligen Franziskus von Assisi
» Diskussion: Welche Grundbedürfnisse hat der Mensch?
» Diskussion über Auswirkung von Armut in folgenden Bereichen:
soziales Gefälle, Stress, frühe Kindheit, soziale Ausgrenzung, Arbeit, Arbeitslosigkeit, soziale Unterstützung, Sucht, Lebensmittel, Verkehr
» Wie kann ein wohlfahrtsstaatliches System zur Eindämmung von Armut helfen? Welche Formen des Wohlfahrtsstaates gibt es bzw. sind denkbar?
» Was trägt das System der sozialen Sicherheit in Österreich zur Reduzierung von Armut bei?
» BIP: Ein gutes Maß, um Wohlstand zu messen? (Empfehlung Stiglitz-Sen-Fitoussi-Kommission)

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Informationsplattform: Fit fürs Geld – Der Finanzführerschein (inkl. Unterrichtsmaterial)
armutskonferenz.at: Soziale Benachteiligung, Armut und Gesundheit (Fachartikel)
armutskonferenz.at: FAQ Armut in Österreich (Infoplattform)
zeit.de: Arme sterben früher (Artikel)
Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress (Bericht)

ICH HABE EMOTIONEN – GEFÜHLE BEI SICH UND ANDEREN

Hintergrund

Der Entwicklungspsychologe Jean Piaget konstatierte für Kinder ab 10 Jahren erhöhte Anstrengungen in der Verarbeitung von Emotionen. Ursache hierfür sind die vielen Veränderungen, die Kinder und Jugendliche in dieser Lebensphase treffen. Zudem kommen ab dem 14. Lebensjahr noch Umstellungen durch die Geschlechtsreife sowie Entwicklungen im Kognitionsbereich, die neue Bewusstseinsformen zulassen, hinzu. Emotionale Prozesse bewegen sich dabei im Spannungsfeld starker Selbstzentrierung und Neugierde auf Erfahrungen im sozialen Umgang mit anderen sowie Selbstbestimmung im Erproben von Situationen und Handlungsmöglichkeiten. Jugendliche erhalten erst in dieser Lebensphase die kognitiven Fähigkeiten, eigene und fremde Emotionen zu reflektieren, Konsequenzen von Handlungen abzuwägen und gegebenenfalls Kontroll- und Selbstregulationsmechanismen zu aktivieren. Diese Befunde der Psychologie werden untermauert von aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Demnach können bei Jugendlichen im limbischen System Veränderungen diagnostiziert werden, durch welche emotionale Erregbarkeit (Intensität und Dauer) und starke Gefühlsschwankungen verstärkt auftreten.

Fazit

Das Verstehen und Handhaben von Emotionen bei sich und anderen kann als Voraussetzung für die Entwicklung des Zustands von Wohlbefinden gesehen werden. Da dies eine Voraussetzung für den individuellen Aufbau eines sozialen Netzwerks ist, wirkt Empathie als doppelter Gesundheitsfaktor. Um einen ausgeglichenen emotionalen Haushalt herstellen zu können, sind folgende Fähigkeiten erforderlich:

- Analyse von Einstellungen, Werten, sozialen Normen und Überzeugungen in Bezug auf Motivation für Handlungen
- Fähigkeit zur Selbstbeobachtung, -einschätzung und -bewertung

Beziehung zur Gesundheit

- Das Verstehen von Emotionen bei sich und anderen ist Voraussetzung für den individuellen Aufbau eines sozialen Netzes.
- Der Umgang mit einer Erkrankung und die Bewältigung derselben sowie das eigene Befinden während einer Erkrankung hängen stark mit der Handhabung von Emotionen zusammen.
- Schülerinnen, die einen gesunden emotionalen Haushalt besitzen, können leichter mit einer Erkrankung leben und sich auch wieder aus dieser befreien.
- Damit genießen Schülerinnen, die mit ihren Emotionen gut umgehen können, einen stabileren Gesundheitszustand.

Ideen Themenbereiche

» Möglichkeiten der Kommunikation von Gefühlen
» Feedback geben und entgegennehmen
» Strategien zur Bewältigung von starken Emotionen wie Verlust, Trauer und Angst
» ICH vs. DU Botschaften in der Kommunikation
» 4-Ohren-Modell (Schulz von Thun)
» Bewusstsein schaffen für eigene Wertehaltungen und Respektieren der Wertehaltung anderer
» Wie entstehen Werte, Normen und Rollen?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

feel-ok.at: Infoportal für Jugendliche und Lehrerinnen (inkl. Unterrichtsmaterial)

Werte und Normen – ein kurzer Abriss über Definitionen (Fachartikel)

UMWELT UND GESUNDHEIT

Hintergrund

Die Umwelt, in der wir uns bewegen und der wir ausgesetzt sind, hat einen maßgeblichen Einfluss auf unseren Gesundheitszustand. Umwelt umfasst dabei im engeren Sinn die physikalischen, chemischen und biogenen Umweltfaktoren mit den dazugehörigen Umweltmedien (Boden, Wasser, Luft). Im weiteren Sinn können zu Umwelt aber auch Entitäten wie Lebensmittel, Trinkwasser, Bedarfsgegenstände und ähnliche Dinge gezählt werden.

Entsprechend ist der Schutz der Gesundheit bei Vorgängen in Industrie- und Gewerbebetrieben von öffentlichem Interesse, um eine zu große Belastung von Boden, Wasser und Luft durch die Herstellung von Erzeugnissen zu vermeiden. Aufgrund des zumeist verzögerten Zeitraums (= Latenzzeit) zwischen Ereignis (Exposition) und Reaktion ist ein kausaler Zusammenhang zwischen Umweltschädigungen, wie Schadstoffen in der Luft oder im Wasser, schwer nachzuweisen. Mit epidemiologischen Verfahren wird versucht, Zusammenhänge zwischen einer Erkrankung bzw. einer Gesundheitsschädigung einer Person aufgrund von Umwelteinflüssen aufzudecken (= Umweltepidemiologie).

Fazit

Die Umwelt ist ein nicht zu unterschätzender Faktor für die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit. Ein wachsames Auge für Gefährdungen in der jeweiligen Umwelt, in der man sich bewegt, trägt langfristig zu einem positiven Gesundheitszustand bei. Um aber zu erkennen bzw. grob abschätzen zu können, auf welche Art und Weise Einflüsse von außen auf die Gesundheit einwirken, ist es wichtig, Kenngrößen zu kennen, diese einzuordnen und gleichzeitig in Zusammenhang mit den wichtigsten Determinanten der Gesundheit zu bringen.

Beziehung zur Gesundheit

- Die Umwelt ist eine von zahlreichen Determinanten der Gesundheit. Damit ist sie ein wichtiger Faktor für gute Gesundheit bzw. allgemein für das Wohlbefinden von Einzelpersonen oder auch der Gesellschaft.
- Durch ein gestärktes Bewusstsein für Umwelt und Gesundheit wird ein verbessertes Gespür zwischen ökologischen und gesundheitlichen Zusammenhängen geschaffen.
- Erkrankungen, die von einer gesundheitsschädlichen Umwelt ausgehen, können unter anderem Atemwegserkrankungen durch hohe Feinstaubbelastung sein.
- Durch Kenntnis von Ursachen für die Entstehung von Infektionen gelang Anfang des 20. Jh. ein großer Schritt hin zu mehr Gesundheit in der westlichen Gesellschaft.

Ideen Themenbereiche

» Durchführung eines Umwelt- und Gesundheitsprojekts (z.B. im Rahmen einer Förderung aus dem Bildungsförderungsfonds)
» Diskussion ökologischer Krisen (z.B. Bevölkerungswachstum, Massenproduktion, Ausbeutung natürlicher Ressourcen, Atomenergie, Verkehrssysteme, Ozonloch, Klimawandel, Informationssysteme, Gentechnologie, …)
» Exzessive Umweltbelastungen (z.B. kontaminierter Reis 1947 – 1965 in Japan)
» Hygiene: Wie entstanden Hygieneregeln in der Vergangenheit? Was gilt heute als hygienisch?
» Aufgaben der Umweltmedizin: Expositionsabschätzung, Biomonitoring
» Protektive Umweltfaktoren

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
Umwelt und Gesundheit (Unterrichtsmaterial)
Bildungsförderungsfonds: Infos zur Förderung schulischer Projektideen
gesundheit.gv.at: Wetter und Umwelt – Aktuelle Werte (Infoplattform)

2

BEWEGUNG

Tiroler Gebietskrankenkasse

TGK

» Die Gesundheitskasse «

SPORT – EINE VERGNÜGLICHE KURZWEIL

Hintergrund

Das Wort Sport gelangte über mehrere Sprachimporte und -exporte im 19. Jahrhundert in den deutschen Wortschatz. Der Ursprung liegt im Lateinischen disportare – sich zerstreuen – und verbreitete sich im Französischen und Englischen im Sinne von Amüsements. Im Englischen schließlich bildete sich dann das Wort „sport“ heraus. Die Bedeutung von Sport war dabei jedoch nicht mit Hochleistungssport und Wettkämpfen verbunden, sondern das Wort bezeichnete eher eine gewisse Zerstreuung, Ausgelassenheit und eine gesellige, vergnügliche Angelegenheit, bei welcher sowohl der Körper als auch die Seele bedient wird.

Erst im Zuge der Industrialisierung veränderte sich das Wesen des Sports und glich sich an die Merkmale der Arbeitswelt an, nämlich den Prinzipien Rationalisierung, Spezifizierung und Technisierung. Zudem dienten Sportarten immer mehr der Differenzierung sozialer Schichten. Als Ende des 19. Jahrhunderts der durch Charles Darwins Evolutionstheorie begründete Sozialdarwinismus entflammte, wuchs auf politischer Ebene die Furcht vor einem Niedergang des Volkes aufgrund körperlicher Degeneration. Sport wurde dann unter dem Motto „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ unters Volk gebracht. Seit Ende des 20. Jahrhunderts ist durch die Kommerzialisierung und Professionalisierung immer mehr ein Sportwesen entstanden, in welchem gerade durch wirtschaftliche Interessen der sportliche Gedanke – z.B. Fairness, Zerstreuung, Gesellschaft – immer mehr in den Hintergrund gedrängt wurde.

Fazit

Die Beschäftigung mit ursprünglichen Formen des Sports ermöglicht eine Besinnung auf den eigentlichen Zweck der Leibesertüchtigung: eine Beschäftigung, die nicht nur zum alleinigen Zweck der körperlichen Gesundheit ausgeübt wird, sondern die – und vor allem – aus Gründen der Geselligkeit, des Spaßes, des körperlichen Wohlbefindens und der Unterhaltung mit Freude unternommen wird.

Beziehung zur Gesundheit

- Körperliche Bewegung sorgt unter anderem für ein kräftigeres Herz, stärkere Muskeln, Knochen und Gelenke und verhindert Übergewicht. Zudem senkt sich generell das Risiko für verbreitete Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlaganfall, Fettleibigkeit, Metabolisches Syndrom, Typ-2-Diabetes, Depression und Infektionserkrankungen.
- Sportliche Aktivität bildet eine wertvolle Ressource beim Entgegenwirken und Abbau von Stress, sorgt für Entspannung und verbessert die Aufnahmefähigkeit des Gehirns für neue Informationen.
- Schülerinnen mit Spaß an der Bewegung gehen leichter durch das Leben – soziale Kontakte, Ablenkung und Möglichkeit zum Abschalten als bedeutende gesundheitsförderliche Faktoren des Sports.

Ideen Themenbereiche

» Wie differenziert sich Sport heute? (z.B. Alternativ-, Freizeit-, Leistungs-, Medien- und instrumenteller Sport)
» Diskussion der Begriffe sportliches Handeln, Agonistik
» Unterscheidung Fairness und Gerechtigkeit
» Fairness in der Antike und heute
» Inszenierung von Sport und Stellenwert von Siegen / Höchstleistungen
» Gesellschaftlicher Stellenwert von Sport

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

gesundheit.gv.at: Informationen zum Thema Bewegung (Infoplattform)

Sport in der Antike (inkl. Unterrichtsmaterial)

Das Ende der Fairness? Ethische Werte aus dem Sport im Spiegel der Gesellschaft (Fachartikel)

Skandale, Betrügereien, Bestechungen und Fehlentscheidungen in der Antike (Fachartikel)

Fonds Gesundes Österreich: Bewegung und Gesundheit in Europa – Erkenntnisse für das Handeln (Bericht)

Siegreiche Athleten in der Antike (Fachartikel)

demokratiewebstatt.at: Unterrichtsmaterial zum Thema „Der Olympische Gedanke“

VOLKSSPORT DOPING

Hintergrund

Was bedeutet Doping eigentlich? Allgemein versteht man unter Doping nicht nur Medikamenten- bzw. Substanzmissbrauch, sondern auch den Verstoß gegen Ethik, Moral und Fair Play. Da letztere Verstöße juristisch schwer zu fassen sind, wurde im Jahr 1967 erstmals eine Liste mit verbotenen Substanzen und Methoden veröffentlicht. Seither ist diese Liste aktualisiert worden und immer mehr Dachverbände und internationale Verbände haben sich zusammengeschlossen, um eine Vereinheitlichung der Verbotslisten zu erreichen.

Ein Blick in die Medien aber genügt, um zu glauben, Doping sei eine weit verbreitete Methode, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen. Dadurch entsteht eine verzerrte Perspektive darauf, in welchen Leistungsniveaus Doping tatsächlich zum Einsatz kommt. Die Anwendung findet nämlich nicht nur im Bereich des Spitzensports statt, sondern zieht sich durch alle Sportarten, alle Leistungsniveaus, alle Gesellschaftsschichten und alle Altersschichten. Das macht deutlich, dass Doping zum einen nicht erst im Spitzensport erstmalig „passiert“, sondern Hemmungen gegenüber leistungssteigernden Präparaten langsam abgebaut werden und Sportler damit quasi „gleitend“ ins Doping übergeführt werden. Es wird ersichtlich, dass selbst der Breiten- und Freizeitsport, welcher eine immer größere Professionalisierung erfährt, vom Thema Doping nicht verschont bleibt.

Fazit

Doping muss klar als Betrug kommuniziert und behandelt werden. Kinder und Jugendliche müssen in ihrem Bestreben, hohe Leistungsfähigkeit allein durch körperliches Training zu erreichen, unterstützt und motiviert werden. Nur so kann der Glaube an die Selbstwirksamkeit aufrechterhalten werden.

Beziehung zur Gesundheit

» Doping und Medikamentenmissbrauch gefährden die Gesundheit.
» Darüber hinaus gerät auch das psychische Korsett ins Wanken, da Ideale des Sports wie auch Motive der Selbstwirksamkeit durch Doping in Mitleidenschaft gezogen werden.

Ideen Themenbereiche

» Gastvorträge von Leistungssportlerinnen
» Diskussion: Was bedeutet Ethik, Moral, Fair Play im Sport?
» Anti-Doping-Bestimmungen
» Ursachen für Doping
» Doping im Alltag (Aufputschmittel, Stimmungsaufheller, bewusstseinsverändernde Drogen, Schlafmittel, Erektionshilfen, Schlankheitspillen, …)
» Entwurf von Strategien / Kampagnen / Postern gegen Doping

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
saubere-zeiten.at: Informationen zum Thema Doping (Infoplattform)
nada.at: Nationale Anti-Doping Agentur Austria (Infoplattform)
gesundheit.gv.at: Doping – Erfolg um jeden Preis? (Infoplattform)

BEWEGUNG TUT GUT – EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE

Hintergrund

Sich ausreichend zu bewegen ist wichtig für die Gesundheit. So viel ist sicher. Man weiß, dass körperlich aktive Erwachsene nachweislich weniger oft an Herz- oder Gefäßerkrankungen leiden. Sogar in der Krebstherapie hat sich Bewegung heute als prognostisch wichtigster Faktor für Lebensqualität und Lebenserwartung herauskristallisiert. Bei Jugendlichen steigen körperliche Ausdauer und Kraft sowie die selbst eingeschätzte Fitness erheblich, wenn sie häufiger Sport treiben. Bereits eine geringe Steigerung der sportlichen Aktivität stärkt die Gesundheitsressourcen der Jugendlichen. Ausdauer, Kraft und Koordination nehmen zu, aber auch in psychosozialer Hinsicht sind die positiven Auswirkungen unverkennbar. Denn bei Jugendlichen, die öfter Sport treiben, wächst zusammen mit der tatsächlichen Leistungsfähigkeit die selbst eingeschätzte Fitness. Das Selbstwertgefühl steigt. Wie die Wissenschaftler zeigen konnten, gelten diese Zusammenhänge unabhängig vom Sozialstatus der Jugendlichen. Schwach ausgeprägt ist hingegen der Zusammenhang zwischen gesundheitlichen Defiziten, unter denen Jugendliche leiden, und dem Grad ihrer sportlichen Aktivität.

Fazit

Der Mensch braucht also Bewegung nicht zuletzt deshalb, weil er evolutionstechnisch der zivilisatorischen Entwicklung hinterherhinkt. Von unseren Anlagen her sind wir immer noch Jäger und Sammler. Wohlgemerkt – wir alle – nicht nur endorphinberauschte Bergläufer oder Ötztal-Marathon-Radfahrer. Jedoch sind die Motivation und die Überwindung des inneren Schweinehundes die größte zu nehmende Hürde, um Bewegung regelmäßig im Alltag einzubauen.

Beziehung zur Gesundheit

- Sich täglich ausreichend zu bewegen ist aufgrund der heutigen Lebensbedingungen eine Herausforderung für den Menschen. Die meisten Menschen müssen sich bewusst für Bewegung entscheiden, um ein tägliches oder wöchentliches Maß an ausreichender körperlicher Aktivität zu erfüllen.
- Mädchen und Burschen in der Pubertät haben gänzlich unterschiedliche Interessen. Bewegung im Alltag unterzubringen ist daher ein vielschichtiges Unterfangen.
- Bewegung schafft Wohlbefinden und stärkt Gesundheitsressourcen.
- Mitgliedschaft in Vereinen oder anderen sozialen Gemeinschaften schafft sozialen Zusammenhalt und Zugehörigkeit. Auf diese Weise werden das Kohärenzgefühl, die Konfliktfähigkeit wie auch die Beziehungen zu Gleichaltrigen verbessert.
- Zudem mindert Bewegung Schmerzen im Muskel- und Skelettapparat des Körpers.

Ideen Themenbereiche

» Zusammenstellung von zehn Bewegungsmöglichkeiten im Alltag für Schülerinnen
» Diskussion: das mediale Bild des sportlichen Menschen (Thema: Markenkleidung, Risikobereitschaft, …)
» Mädchen bewegen sich weniger als Burschen: Gründe?
» Lockerungs- und Bewegungsübungen im Unterricht
» Recherche zum Sport- und Bewegungsangebot in der Gemeinde, im Stadtteil etc. und Bewertung: Was ist gut? Was fehlt?
» Andere Länder, andere Sitten: Was in Österreich das Skifahren, ist in Frankreich …?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Das Österreichische Jugendportal - Alles zum Thema Sport und Bewegung für Jugendliche (Infoplattform)
jugendservice.at: Wie viel Sport ist gesund? (Artikel)
AUVA: Bewegung und Sport (Unterrichtsmaterial)
AUVA: Wintersport – Angebote für Schulen
n-tv: Mensch lebt nicht mehr artgerecht (Artikel)
Der Standard: Warum Sport für Jugendliche gesund ist (Artikel)
Analyse des Bewegungsverhaltens jugendlicher Mädchen (Bericht)

3

PHYSISCHE GESUNDHEIT

Tiroler Gebietskrankenkasse
TGK
» Die Gesundheitskasse «

BEDEUTUNG SOZIALER NETZE FÜR DIE GESUNDHEIT

Hintergrund

In einer Studie aus den USA wurde der Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Mortalitätsrisiken untersucht. Im Ergebnis zeigte sich, dass die Lebenserwartung eng verwoben ist mit sozialen Beziehungen: Ein kleines und schwach ausgeprägtes Netz wirkt sich ähnlich negativ aus wie der Konsum von 15 Zigaretten pro Tag oder Alkoholismus. Weiter ist ein zu seltener sozialer Austausch an gesellschaftlichen Kontakten zweimal so schädlich wie Übergewicht.

Die Anzahl der sozialen Kontakte gibt jedoch keine Auskunft darüber, ob jemand an Einsamkeit leidet. Ein Mangel an sozialen Kontakten kann soziale Isolation bedeuten. Eine vorübergehende Auszeit jedoch – gerade im Zeitalter der vielfältigen Kommunikationsmedien – kann Mittel zur Erholung sein. Während ersteres psychische Krankheiten hervorrufen kann und negativ zu sehen ist, liegt in Phasen gewollter Einsamkeit die Möglichkeit sich zu erholen, Gedanken zu sortieren und Ressourcen aufzutanken.

Fazit

Zur Pflege und Erhaltung sozialer Beziehungen müssen Kompetenzen ausgebildet werden. Hierzu zählen:

» Soziale und kommunikative Fähigkeiten, z.B. Empathie, Vertrauen usw.
» Bewältigungsstrategien

Beziehung zur Gesundheit

» Schülerinnen mit stabilen sozialen Beziehungen und einem regelmäßigen Austausch haben einen besseren Gesundheitszustand.
» Durch stabile soziale Beziehungen können Schülerinnen schulische und persönliche Belastungen leichter bewältigen. Sie haben ein ein erhöhtes Wohlbefinden wie auch bessere Strategien in der Krankheitsbewältigung.
» Schülerinnen mit einem funktionierenden sozialen Netz haben ein aktiveres Leben: Sie überwinden leichter ihren „inneren Schweinehund“ in puncto Bewegung und betreiben im Kreis der Freunde oftmals mehr Sport.
» Gesunde Lebens- und Verhaltensweisen von Freundinnen wirken sich direkt auf alle Mitglieder eines Freundeskreises aus. So werden z.B. Schülerinnen, die rauchen, in einem Freundeskreis mit überwiegendem Anteil an Nichtraucherinnen langfristig selbst auch zur Nichtraucherin werden.
» Erkrankungen, die aus Einsamkeit resultieren, wie Depressionen oder andere psychische Krankheiten, können durch das Pflegen von Netzwerken reduziert werden.

Ideen Themenbereiche

- Diskussion
  - Was bedeuten für den Einzelnen Einsamkeit und Freundschaft? (z.B. anhand von Bildern)
  - Was macht stabile soziale Beziehungen aus?
  - Wie können soziale Netze geknüpft werden?
- Selbstkonzept und Selbstwert
- Wahrnehmung von Gefühlen
- Unterschiedliche Zusammensetzung von Teams, um soziale Kontakte innerhalb der Klasse zu mischen

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Live your life well – Infos für eine gute psychische Gesundheit (englischsprachige Infoplattform)

Social relationships and mortality risk (englischsprachige Studie)

The Lonely Society? – What can be done about loneliness (englischsprachige Studie)

sueddeutsche.de: Gute Freunde halten gesund (Artikel)

MUSIKTHERAPIE

Hintergrund

Musik wirkt sich direkt auf unseren Organismus aus: z.B. auf unseren Herzschlag und Stoffwechsel, unsere Pulsfrequenz und Atmung. Darüber hinaus hat Musik einen bedeutenden Einfluss auf unsere Befindlichkeit, das heißt, auf unsere Stimmung. Je nachdem, welche Musik wir hören, beeinflusst das unsere Gefühlslage. Somit kann der gezielte Einsatz von Musik helfen, die seelische, körperliche und geistige Gesundheit wiederherzustellen oder zu stärken.

Bereits in der Antike ahnte man die Wirkung von Musik: Besonders im Bereich der Heilung von depressiven Verstimmungen wird vom Einsatz der Musik berichtet. Der psychologische Aspekt zog sich durch die Jahrhunderte wie ein roter Faden. Seit den 1980er Jahren unterscheidet man zwischen aktiver und rezeptiver Musiktherapie. Bei letzterer Form geht es nicht um aktives Musizieren, sondern um die erhöhte Möglichkeit zur Introspektion, Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung durch das Hören von Musik. Die aktive Form der Musiktherapie dagegen zielt darauf ab, der Patientin über das Musizieren einen Kanal zu öffnen, über den sie sich ausdrücken und Gefühle kommunizieren kann. Für den Einsatz von aktiver Musiktherapie muss die Patientin keine große Virtuosin sein. Es geht eher um eine elementare Form des Musizierens.

Fazit

Musik verbindet die Innen- und Außenwelt. So kann das Klangerleben dabei helfen, mit emotionalen und seelischen Problemen umzugehen. Durch das bewusste Spüren und Erleben von Gefühlen können diese leichter eingeordnet wie auch verarbeitet werden. Mit Rollenspielen können vorhandene und neue Verhaltensweisen erprobt und reflektiert werden, wodurch die Kontaktfertigkeiten geschult werden. Zudem können Konflikte über den musikalischen Weg durchlebt und bearbeitet werden.

Beziehung zur Gesundheit

- Musik hilft bei der Reduktion von Stress und psychischen Problemen wie Ängsten und Depressionen.
- Positiv verstärkend wirkt Musik im Bereich der Stimmung sowie der körperlichen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
- Schülerinnen erleben Emotionalität in Zusammenhang mit Musik, was für viele einen verbesserten Zugang zur Verarbeitung von Emotionen darstellt.
- Durch Wissen über die melodische Ausgestaltung können eigene Anliegen verbessert kommuniziert sowie Botschaften anderer leichter verstanden werden.
- Darüber hinaus kann Musik dabei helfen, mit anderen leichter in Kontakt zu treten.

Ideen Themenbereiche

» Trommelgruppe
» Recherche: Wann hört man Musik, warum und was bewirkt es?
» Was bedeutet Musik in der Pubertät?
» Besuch eines Konzerthauses
» Soziale Komponente von Musik: das Musizieren in einer Kapelle, einer Band oder einem Orchester

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Musik und Gesundheit (Infoplattform)

bmg.gv.at: Berufsbild und Tätigkeitsbereich Musiktherapeutin (Artikel)

Die Welt: Wenn Kinder erst mit Musiktherapie Worte finden (Artikel)

Gesund leben: Rhythmus für die Seele – Auswirkungen von Musik (Artikel)

KUNST – MEDIZIN FÜR LEIB UND SEELE

Hintergrund

Der Themenbereich Medizin taucht in der Kunst auf vielfältige Weise auf. Einen großen Bereich stellt dabei die künstlerische Abhandlung der jeweils zeitgenössischen Medizin dar. So wurde zu beinahe allen Zeiten der Stand medizinischer Heilverfahren bildnerisch dargestellt. Auch die Auseinandersetzung mit Themen wie Gesundheit und Krankheit, Medikamente oder Schönheitsoperationen erfolgt durch eine Vielzahl an Künstlern.

Ein weiterer Zusammenhang beider Themen findet sich in künstlerischen Ergebnissen wieder. So entstanden manche künstlerischen Werke überhaupt erst durch eine körperliche oder psychische Einschränkung der Künstlerin. An solchen Beispielen zeigen sich die Auswirkungen einer Krankheit in den einzelnen Projekten der gestalterischen Schöpferin.

Eine dritte Beziehung zwischen Kunst und Medizin findet sich in der Anwendung von Kunst im Rahmen der Kunsttherapie. Diese junge therapeutische Disziplin entstand Mitte des 20. Jahrhunderts. Im Mittelpunkt dieser Therapie stehen Medien der bildenden Kunst, durch die Patientinnen ein Weg vermittelt werden soll, eigene Gefühle und Wahrnehmungen auszusprechen.

Fazit

Kunst gibt zum einen Aufschluss über Diskurse von Medizin sowie Auffassungen von Gesundheit und Krankheit in unterschiedlichen Zeitaltern. Zum anderen bietet sie ein Ventil, um persönliche körperliche oder psychische Gegebenheiten aufzuarbeiten.

Beziehung zur Gesundheit

» Kunst beeinflusst den Genesungsfortschritt; die Genesung wiederum wirkt in künstlerische Darstellungen hinein. Es besteht eine wechselseitige Beziehung.
» In Bildern werden oft – z.B. über Symbole – Ressourcen für die Gesundheit dargestellt. Über die Beschäftigung mit Kunst gelingt daher der Perspektivenwechsel von „Pathogenese“ zu „Salutogenese“ leichter.

Ideen Themenbereiche

» Recherche nach Künstlerinnen und Bildern, welche die stärkenden und belebenden Aspekte für den einzelnen Menschen oder die Gesellschaft darstellen (z.B.: Richard Molke „Jeanette und die heilende Kraft des Sturms“, Cornelia von Grauhaar „Spiel der Wellen und die stärkende Sehkraft der See“
» Frida Kahlo: Von der Auseinandersetzung des eigenen Inneren mit der Wirklichkeit (Selbstreflexion und Verarbeitung widriger Lebensereignisse)

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Ärzteblatt: Medizin im Spiegel zeitgenössischer Kunst – Ein fulminantes Ausstellungsprojekt (Artikel)

Beispiele: Bilder zum Thema Gesundheit

TABAK – EINE GESCHICHTE VOM MEDIZINMANN ZUM COOLEN SELBSTDARSTELLER

Hintergrund

Der Konsum von Tabak ist keine Erfindung der Moderne. Bereits vor ca. 5000 Jahren kauten und rauchten Menschen in Nord- und Mittelamerika die Tabakpflanze. Ursprünglich wurde der Tabak aufgrund von kultischen und medizinischen Ritualen verwendet. Die vermutete medizinische Wirkung des Tabaks war dann auch der Grund, warum Kolumbus die Pflanze Ende des 15. Jahrhunderts nach Europa brachte. Zunächst war Tabak ein sehr teures Gut und wurde in den europäischen Ländern unterschiedlich aufgenommen. In England und Österreich wurde die Pflanze zunächst verboten, in Deutschland verbreitete sich das Tabakrauchen rasch. Im Laufe des 18. und 19. Jahrhunderts wurde die Steuereinnahmequelle, die sich über den Tabakhandel ergab, den europäischen Mächten zunehmend bewusst. Um die Staatskassen zu füllen, erlaubten immer mehr Staaten den Tabakverkauf und verhalfen der Genussdroge zum Aufstieg. Der Genuss von Tabak wurde immer stärker zelebriert und erlangte in der sozialen Distinktion eine wichtige Rolle. Mit Beginn des 20. Jahrhunderts wurde dann die – bisher Männern vorbehaltene – Zigarette auch für Frauen salonfähig und die Industrie baute das Image der weltmännischen „coolen" Bürgerin aus. Erst in den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts keimten Diskussionen um die Gefahren des Tabakkonsums auf, nachdem etliche Prominente aufgrund der Folgen des Tabakkonsums (z.B. Lungenkrebs) verstorben waren.

Fazit

Derzeit raucht rund ein Drittel der österreichischen Bevölkerung über 15 Jahre täglich Zigaretten. Die Zahl der jährlichen Todesopfer aufgrund des Tabakkonsums wird auf rund 14.000 Personen geschätzt. Die Enthüllung des konstruierten Bildes der freiheitsliebenden und coolen Tabakkonsumentin, welches von der Tabakindustrie erfolgreich propagiert wird, kann bei der Reduktion des Rauchens helfen.

Beziehung zur Gesundheit

» Zigaretten enthalten mindestens 250 giftige bzw. krebserregende Inhaltsstoffe. Durch diese Stoffe erhöht sich das Risiko für Krebs-, Herz-Kreislauf-, Atemwegs- und Zahnerkrankungen und darüber hinaus wird die Hautalterung beschleunigt. Laut dem 6. Bericht zur Lage der Jugend in Österreich rauchen 20 % der 15-jährigen Schülerinnen täglich und 7,8 % wöchentlich. Damit liegen die österreichischen Jugendlichen im internationalen Vergleich an dritter Stelle!

» Ein rechtzeitiger Rauchstopp verhilft Schülerinnen zu einer verbesserten Gesundheit und kann gefährliche Entwicklungen durch Tabakkonsum stoppen. So minimiert sich bei Personen, die mit dem Rauchen aufhören, das Erkrankungsrisiko für tabakbedingte Krankheiten bereits nach 10 bis 15 Jahren auf das eines Nichtrauchers.

Ideen Themenbereiche

» Wandel und Formen des Tabakkonsums
» Geschlechtsspezifische Aspekte des Rauchens
» Analyse der Tabakwerbung im historischen Verlauf
» Verlauf der Diskussion um gesundheitliche Auswirkungen des Tabakkonsums ab Beginn des 20. Jahrhunderts
» Einflussfaktoren auf den Tabakkonsum (soziale, personale, umweltbezogene, politische und wirtschaftliche Faktoren)

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
rauchstoppzentrum.ch: Tabakatlas der WHO (Infoplattform)

GESUNDHEIT – KONSTRUKT DER KULTUR?

Hintergrund

Gesundheit und Krankheit sind zwei Begriffe, die je nach Gesellschaft unterschiedlich gebraucht werden. Gemeinsam ist beiden Begriffen, dass sie auf viele verschiedene Weisen definiert werden können und Personen, die einem der beiden zugewiesen werden, unterschiedliche Rollen innerhalb einer sozialen Gemeinschaft einnehmen.

In westlichen Gesellschaften ist Gesundheit ein bislang eher schwammig umrissener Begriff und meist das Gegenstück zur Krankheit, während Krankheit strikt dem Definitionsmonopol von Medizinerinnen unterliegt und darin nicht erfasste Erkrankungen vernachlässigt. Darüber hinaus sind beide Begriffe stark leistungsorientiert. Ist die Einzelne gesund, gilt sie als gesellschaftlich einsetzbar. Liegt jedoch eine Erkrankung vor, entzieht sie sich ihrer gesellschaftlich zugewiesenen Funktion. Durch diesen gesellschaftlichen Ausfall wird man aber nicht von der sozialen Gruppe ausgeschlossen, sondern wird durch die Etikettierung „krank" in den sogenannten Krankenstand verschoben, in welchem der nun Kranken die Aufgabe der Genesung zugeteilt wird. Das heißt, die Kranke wird bis zu einem gewissen Maße von der Gesellschaft isoliert, um sich vollständig der Wiederherstellung der Gesundheit widmen zu können und danach wieder ein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft zu sein. Die Leistungsorientiertheit eines solchen Umgangs mit Krankheit wird hieraus ersichtlich.

Fazit

Gesundheit und Krankheit geben Auskunft über den Zustand einer Gesellschaft. Sie zeigen an, welches Ideal eine Gesellschaft verfolgt und wie sie mit Schwächen sowie Handicaps umgeht. Die Handhabung von Gesundheit und Krankheit zeigt auch das Ausmaß des sozialen Zusammenhalts an.

Beziehung zur Gesundheit

» Gesundheit darf nicht als reines Gegenstück zur Abwesenheit von Krankheit verstanden werden. In einem salutogenetischen Verständnis von Gesundheit werden die Stärken des Menschen und sonstige Ressourcen beachtet, die auf Dauer gesund halten.
» Gesundheit wird nur dann gestärkt, wenn man nicht mehr davon ausgeht, dass sie im Krankenhaus oder einer Arztpraxis entsteht, sondern im täglichen Lebensumfeld des Menschen.

Ideen Themenbereiche

» Auftreten und Handhabung psychischer Krankheiten in verschiedenen Kulturkreisen
» Risikoversiertheit vs. Chancenorientierung: Auswirkungen der verstärkten Fokussierung einer Perspektive
» Was macht bzw. hält gesund?
» Krankheiten moderner Gesellschaften
» Wie unterscheidet sich der Begriff Gesundheit in unterschiedlichen Kulturen? Welche Auswirkungen hat das auf unser tägliches Leben?
» Was tun andere Kulturen, um sich gesund zu erhalten bzw. die Gesundheit zu stärken (individuelle/gesellschaftliche Ebene)?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Guatemala – Wiederentdeckung der Maya-Medizin (S. 45) (Bericht)

Fonds Gesundes Österreich: Salutogenese – Eine Definition (Artikel)

ENTWICKLUNG UND FOLGEN DER MEDIZINISCHEN KARTOGRAPHIE

Hintergrund

Umweltbedingungen haben einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit. Die Kartographie ermöglicht dabei einen Blick auf Muster und Zusammenhänge verschiedener Bedingungslagen. Das Erstellen, Lesen und Deuten von Karten ist gerade für das Gesundheitswesen von hoher Relevanz. Dabei wurde die Kartographie auch immer stark von der Medizin beeinflusst. So entwickelte sich die medizinische Geographie weg vom biomedizinischen hin zu einem gesundheitsförderlichen Modell. Neben der traditionellen medizinischen Geographie bildete sich ein zweiter großer Forschungszweig aus, nämlich die Geographie der Gesundheitsversorgung. Während ersterer Forschungszweig sich mit dem Auftreten von Krankheiten beschäftigt (Epidemiologie), widmet sich der zweite der räumlichen Verteilung sowie der Akzeptanz und Inanspruchnahme von Gesundheitseinrichtungen (Gesundheitsberichterstattung GBE). Die Erkenntnisse aus der GBE führen zur Formulierung von Gesundheitszielen und darauf aufbauenden konkreten Maßnahmen. Nach einem solchen Prozess – dem Erstellen eines Gesundheitsberichtes, der Festlegung von Zielen und Umsetzung von Maßnahmen – werden erneut Daten und Informationen zum Gesundheitszustand der zu untersuchenden Gruppe evaluiert und der Kreislauf beginnt von Neuem.

Fazit

Visuelle Darstellungen sind in Zeiten der Datensammlung und -auswertung auf dem Vormarsch. Damit kommt der Fähigkeit des Lesens und des Interpretierens von Karten bei Informationen über die Bevölkerung eine immer notwendigere Funktion zu. Damit Bilder nicht zu Fehlschlüssen führen, ist eine Schulung des Auges und ein differenziertes Verständnis der graphischen Aufbereitungsmöglichkeiten notwendig.

Beziehung zur Gesundheit

- Medizinische Geographie soll Schülerinnen als potentielles und interessantes Tätigkeitsfeld der Epidemiologie und Präventionsforschung präsentiert werden.
- Schülerinnen erhalten durch Grundkenntnisse der Kartographie ein besseres Verständnis für Strukturen und Vorgehensweisen im Gesundheitswesen.
- Vernetztes Denken ist für Tätigkeiten im Gesundheitsbereich von zentraler Bedeutung. Durch Health Mapping erwerben Schülerinnen die Fähigkeit des vernetzten Denkens und erhalten einen Einblick in interdisziplinäres Arbeiten!
- „Does it matter where I live?“ Schülerinnen erhalten durch die Thematisierung der Einflüsse aus der sozialen bzw. räumlichen Umgebung und deren Auswirkungen auf den Gesundheitszustand ein Bewusstsein für die Bedeutung des Sozialraumes, in dem man lebt sowie für die Epidemiologie.

Ideen Themenbereiche

» Mortalität, Inzidenz und Prävalenz
» Gesundheitsrisiken
» Gesundheitsversorgung
» Inanspruchnahme der Infrastruktur
» Kosten der Gesundheitsversorgung
» Demographische und sozioökonomische Struktur
» Umweltbelastungen/Umweltepidemiologie
» Notfallmedizin – Standorte und zeitliche Erreichbarkeit

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Ärzteblatt: Der räumliche Blick auf Gesundheit (Artikel)

demokratiewebstatt.at: Unterrichtsmaterial zum Thema Jung und Alt

IMPFEN – MUSS DAS SEIN?

Hintergrund

Grundsätzlich werden in der Epidemiologie drei Arten der Ausbreitung von ansteckenden Krankheiten unterschieden:

» Epidemie: zeitliche und örtliche Häufung
» Endemie: andauerndes und begrenztes Auftreten an einem Ort oder in einer Population
» Pandemie: unbegrenzte Ausbreitung

Durch wissenschaftliche Forschung konnten seit dem 17. Jahrhundert immer mehr Infektionswege erkannt und z.B. durch die Einhaltung von Hygieneregeln zumindest strukturell eingedämmt werden. Unterstützt wurden diese Eindämmungsversuche dann von weiteren Entwicklungen der Medizin.

Nach wie vor sind Infektionskrankheiten ein weltweites Thema – nicht nur in ärmeren Regionen der Welt, sondern auch in Europa. Denn selbst wenn Infektionskrankheiten aufgrund der Erfindung des Penicillins sowie des Antibiotikums mittlerweile eine untergeordnete Rolle spielen, geht auch hierzulande eine gewisse Gefahr von Krankheitserregern aus – nicht zuletzt aufgrund der Globalisierung und der damit einhergehenden verstärkten Mobilität von Menschen. Dadurch kehren in Europa scheinbar „ausgerottete" Krankheiten zurück, wie z.B. Tuberkulose. Aber es entstehen auch neue Epidemien. So sind derzeit multiresistente Keime durch falschen Einsatz von Antibiotika im Umlauf.

Fazit

Durch Fortschritte in der Epidemiologie und der Behandlung von Infektionskrankheiten ist die Gefahr, die von Seuchen ausgeht, wie auch das Thema Seuchen selbst in den Hintergrund gerückt. Das Wissen um die Verbreitung von Krankheitserregern ist gerade durch die Globalisierung von großer Bedeutung. Daher gilt es Grundkenntnisse der Epidemiologie zu vermitteln, um eine erneute Ausbreitung von Infektionskrankheiten zu vermeiden.

Beziehung zur Gesundheit

» Schülerinnen sollen der Stellenwert und die Errungenschaften von Impfungen verdeutlicht werden.
» Das Bewusstsein für einen maßvollen Einsatz sowie die vorschriftsmäßige Einnahme von Antibiotika soll erhöht werden.
» Vor dem Hintergrund der Mobilität soll Schülerinnen die Notwendigkeit der medizinischen Maßnahmen vor und während Reisen aufgezeigt werden.
» Kenntnisse über Krankheiten und deren Verbreitung helfen bei der Eindämmung bzw. der Verhinderung von Infektionskrankheiten.

Ideen Themenbereiche

- Verbreitung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten
- Beispiel John Snow: Ein Pionier der Epidemiologie (Cholera in London)
- Impfungen
- Auswirkungen der Mobilität auf die weltweite Gesundheit
- Grippe: Maßnahmen zur Einschränkung der Ansteckung
- Kritische Diskussionsrunden „Impfungen pro & contra“ (auch mit geladenen Gästen)
- Planspiel: Schülerinnen müssen die Rolle der Ärztin, Politikerin und Historikerin einnehmen
  - Präsentation der bedeutendsten Infektionskrankheiten des letzten Jahrhunderts
  - Ärztin: Erläuterung der Herkunft, des Verlaufs sowie der Behandlungsmöglichkeiten der jeweiligen Infektionskrankheit
  - Politikerin: Aufzeigen der Ressourcen für Prophylaxe, Behandlung, Forschung und eventuelle Katastrophenpläne zur Eindämmung von Infektionskrankheiten
  - Historikerin: Darlegung des geschichtlichen Zusammenhangs und der Auswirkungen der Infektionskrankheiten auf Wirtschaft und Bevölkerungsentwicklung

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

sueddeutsche.de: Verfolgung von Seuchen durch Einbeziehung sozialer Medien (Artikel)

bmg.gv.at: Impfen – Empfehlungen und Informationen (Infoplattform)

gesundheit.gv.at: Impfungen – Basisinformationen und Empfehlungen (Infoplattform)

diestandard.at: HPV-Impfung ab Februar im Nationalen Impfplan (Artikel)

zeit.de: Menschenrechtskämpfer verklagen UN wegen Cholera in Haiti (Artikel)

HÖRE UND STAUNE!

Hintergrund

Das Ohr ist ein Sinnesorgan, das zur akustischen Wahrnehmung dient. Die Wahrnehmung läuft dabei über den Empfang von Tönen bzw. Geräuschen. Die Hörfläche des menschlichen Ohres reicht dabei von ca. 16 Hertz bis maximal 20.000 Hertz, wobei das Hörvermögen im Bereich der höheren Frequenzen mit zunehmendem Alter nachlässt. Darüber hinaus dient das Ohr zur Orientierung innerhalb eines Raumes, da über Schallwellen Richtung und Entfernung des Schallursprungs bestimmt werden können.

Die Technik zur Erfassung des Hörvermögens wird als Audiometrie bezeichnet und das Ergebnis einer solchen Untersuchung als Audiogramm. Dieses Audiogramm gibt an, bei welchem Punkt die untere Grenze des Hörbereichs liegt.

Werden Probleme beim Hören wahrgenommen, ist das Tragen einer Hörhilfe angebracht. Viele Betroffene ziehen diese Möglichkeit jedoch erst spät in Betracht und können sich in weiterer Folge nur mehr schwer an die Hörhilfe gewöhnen. Denn je länger bestimmte Wege im Ohr nicht in Anspruch genommen werden, desto mehr wird das Hören verlernt und kann nur schwer wieder aktiviert werden.

Fazit

Einschränkungen in der Hörfähigkeit führen zu einem massiven Verlust der Lebensqualität. Nicht nur das Vermögen, Gespräche leicht aufzunehmen ist eingeschränkt, sondern es kommen oftmals weitere physische Leiden wie Kopfschmerzen, Ohrgeräusche etc. hinzu. Medizinphysiker haben daher einen wichtigen Stellenwert für die Erhöhung der Lebensqualität von Menschen, die an Hörverlusten leiden.

Beziehung zur Gesundheit

- Qualifizierung im Bereich medizinischer Physik und Medizintechnik bildet die Voraussetzung für ein innovatives Gesundheitswesen.
- Methoden und Geräte, die im Gesundheitswesen eingesetzt werden, basieren oft auf physikalischen Erkenntnissen.
- Technische und physikalische Innovationen helfen die Lebensqualität von Menschen mit unterschiedlichsten Erkrankungen zu verbessern.

Ideen Themenbereiche

» Auditive Wahrnehmung vom Menschen im Vergleich mit verschiedenen Tieren: Wofür benötigen wir unser Hörvermögen? (Sinneswahrnehmung von Schall durch Lebewesen)
» Hörfläche des Menschen
» Funktionsweise von Hörimplantaten
» Lärmmessungen durch projectear.com
» Vorträge durch das Schwerhörigenzentrum Tirol

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Gesundheitsforschung: Neues Hörimplantat – Hoffnung für Schwerhörige (Artikel)

Die Presse: Schwerhörigkeit ist soziale Isolation (Artikel)

spiegel.de: Kleinkinder – Bei Sprachproblemen zum Ohrenarzt (Artikel)

focus.de: Cochlea-Implantat (Artikel)

DAS ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSSYSTEM

Hintergrund

Die Geschichte und Struktur des österreichischen Gesundheitssystems ist durch den föderalistischen Staatsaufbau und durch eine Tradition der Delegation von Kompetenzen an die Akteure der Selbstverwaltung geprägt. Damit einher geht eine dezentrale, an lokalen Gegebenheiten und Präferenzen der Akteure orientierte Planung und Steuerung. Drei wichtige Akteure in der Steuerung des österreichischen Gesundheitswesens sind der Bund, die neun Bundesländer sowie die Sozialversicherung. Die für europäische Verhältnisse ungewöhnlich starke Mischfinanzierung des Gesundheitssystems aus Steuer- und Sozialversicherungsmitteln ist der Grund dafür, dass die Finanzierung relativ gerecht und die Belastung der Lohnkosten durch Krankenversicherungsbeiträge in Österreich im Vergleich zum EU-Schnitt relativ gering ist. Diesen Vorteilen steht allerdings der Nachteil gegenüber, dass der Koordinationsaufwand an der Schnittstelle zwischen krankenversicherungsfinanzierter haus- und fachärztlicher Versorgung (niedergelassener Bereich) und steuerfinanzierter stationärer Versorgung (Spitalsbereich) hoch ist.

Die österreichische Gesundheitspolitik folgt dem Leitmotiv, den Zugang zu qualitativ hochwertiger Versorgung für alle gleich und unabhängig von Einkommen, Alter und Geschlecht sicherzustellen. In vielen Dimensionen kommt das österreichische Gesundheitssystem diesem Ziel sehr nahe: Es besteht ein umfassender Krankenversicherungsschutz, der den Zugang zu einem breiten Leistungsangebot für alle Bevölkerungsschichten garantiert.

Fazit

Etwa 2 % der Bevölkerung klagen über Schwierigkeiten beim Zugang zu Leistungen, wobei nur ein sehr kleiner Anteil Hürden aufgrund hoher Kosten angibt. Befragungen der Bevölkerung zur Zufriedenheit mit der Versorgung stellen dem Gesundheitssystem regelmäßig ein sehr gutes Zeugnis aus (siehe z.B. Eurobarometer): Mehr als 90 % der Befragten finden, dass das österreichische Gesundheitssystem sehr gut oder ziemlich gut ist. Dabei wird insbesondere der leichte Zugang zur Versorgung geschätzt.

Beziehung zur Gesundheit

» Das Wissen um Zugangsmöglichkeiten zur gesundheitlichen Versorgung ist nicht nur im Fall von akuten Erkrankungen relevant, sondern auch für den Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung.
» Aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen ist eine Neuordnung des Gesundheitswesens notwendig. Der Ausbau von Prävention und Gesundheitsförderung dient nicht nur dem Erhalt eines allgemein positiven Gesundheitsstands der Bevölkerung, sondern auch dem Wohlbefinden und der Erhöhung der Lebensqualität jedes Einzelnen.

Ideen Themenbereiche

» Recherche: Angebote der TGKK im Bereich Schule
» Diskussion: Bedürfnisse und Erwartungen der Schülerinnen hinsichtlich gesundheitlicher Versorgung
» Einladung Experte (TGKK) zu einem Thema der Gesundheitsversorgung

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

bmg.gv.at: Gesundheitssystem und Qualitätssicherung – Strategie und Entwicklung (Infoplattform)
bmg.gv.at: Das österreichische Gesundheitssystem – Akteure, Daten, Analysen (Bericht)
bmg.gv.at: Das österreichische Gesundheitssystem – Zahlen, Daten, Fakten (Bericht)
hauptverband.at: Geschichte der Sozialversicherung; Selbstverwaltung und Finanzierung (Infoplattform)
WHO: Gesundheitssysteme im Wandel (Bericht)

4

ERNÄHRUNG

Tiroler Gebietskrankenkasse

TGK

» Die Gesundheitskasse «

LEBENSMITTELMARKETING – EINE FRAGE DER ETHIK

Hintergrund

Gesunde Ernährung erhält vor dem Hintergrund des steigenden Gesundheitsbewusstseins einen immer größer werdenden Stellenwert beim Lebensmittelkauf. Zusätzlich sorgen Individualisierungs- und Selbstverwirklichungstendenzen dafür, dass Ernährung nicht nur der Befriedigung des Hungers dient, sondern quasiideologisch-religiöse Tendenzen annimmt. Man verweist also über Ernährung auf die eigene Ideologie sowie das Gesundheitsbewusstsein. Der Industrie kommen diese Entwicklungen entgegen: Mithilfe ausgefeilter Marketingstrategien vermarkten sie Lebensmittel, sogenanntes functional food, bei deren Kauf die Kundin ihren persönlichen Lifestyle erwirbt. Die Kaufentscheidung bei Lebensmitteln versuchen Unternehmen über das Ansprechen von Gefühlen und Werthaltungen zu steuern und manipulieren. Das Lebensmittelmarketing bewegt sich jedoch oft im Graubereich. Die EU erließ zwar Vorschriften, dass Lebensmittel ausreichend gekennzeichnet sein müssen und Konsumentinnen beim Kauf von Lebensmitteln nicht in die Irre geführt werden dürfen. Dennoch versuchen verschiedene Unternehmen weiterhin, diese Vorgaben so gut wie möglich zu umgehen.

Fazit

Werbung manipuliert Kaufentscheidungen. Um sich im Lebensmitteldschungel dennoch zurechtzufinden und einen gesunden Einkauf tätigen zu können, ist es unter anderem hilfreich zu wissen, bei welchen Stellen man sich zu den Themen Lebensmittelherstellung, -inhalte etc. informieren kann, welche Lebensmittelkennzeichnungen es gibt und was sie bedeuten.

Beziehung zur Gesundheit

- Lebensmittellügen können unter anderem zur Verbreitung von Adipositas beitragen! Zum Beispiel enthält ein Großteil der für Kinder beworbenen Lebensmittel einen hohen Gehalt an Fett, Zucker oder Salz und einen niedrigen Gehalt an wertvollen Nährstoffen.
- Schülerinnen, die früh lernen, Werbung nicht als Informationsquelle zu begreifen, sondern als Anpreisung von Produkten mit dem Ziel, möglichst viel Gewinn zu erreichen, wachsen zu kritischen Konsumentinnen heran.
- Durch diese Sensibilität im Hinblick auf Informationen und einen verbesserten Umgang mit Lebensmitteln verbessern Schülerinnen ihre Gesundheit.

Ideen Themenbereiche

- Preisbildung durch Angebot und Nachfrage
  - Welche Art von Konsumentinnen gibt es? (z.B. Hybridkonsumentin: Fährt mit Porsche zu Hofer und kauft Lebensmittel im Niedrigstpreissegment)
  - Welche Produktkategorien entstehen aufgrund der Nachfrage nach gesunden, ökologisch vertretbaren sowie zugleich günstigen Lebensmitteln?
- Diskussion: Steuer auf ungesunde Lebensmittel – eine gute Wahl einer Anreizstruktur?
- Entwurf von Marketingstrategien für gesunde Lebensmittel
- Lebensmittelkennzeichnung: Welche Gütesiegel gibt es? Was steckt dahinter?
- Rechtsprechung im Bereich Functional Food
- Erstellen von Preis-Leistungs-Vergleichen bei Lebensmitteln

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

herzfonds.at: Werbung und Marketing ungesunder Lebensmittel in Europa (Bericht)
lebensministerium.at: AMA Marketing (Artikel)
konsumentenfragen.at: Bestimmungen zum Lebensmittelrecht in Europa/Österreich (Artikel)
Der Standard: Experte – Steuern auf Junkfood notwendig (Artikel)
Stiftung Warentest: Werbung für Lebensmittel – Das Ende vieler Werbelügen (Artikel)
abgespeist.de – Etiketten, die lügen (Infoplattform)
GIVE: Essen und Trinken in der Schule (Unterrichtsmaterial)
Forum Ernährung heute: Functional Food – Nutzen und Wirkung (Artikel)

ERNÄHRUNG IN ANDEREN KULTUREN

Hintergrund
Individueller Geschmack, verfügbare Lebensmittel in den Supermärkten, Ernährungsempfehlungen, Diäten, heimische Küche – das alles sind Faktoren, die auf das eigene Ernährungsverhalten einwirken. Bei der Fülle an Informationsmaterial ist dabei nicht verwunderlich, dass widersprüchliche Aussagen entstehen. Zudem bilden sich verstärkt „Ernährungsgurus“ heraus, die eine bestimmte Ernährungsweise empfehlen.

Infolge der vielen gegensätzlichen Empfehlungen bildet sich bei Jugendlichen oft statt positiver Verhaltensweisen ein eher negativ gestörtes Essverhalten aus.
Zudem werden von Jugendlichen oftmals Lebensmittel verweigert, die einmal gekostet und als nicht schmackhaft beurteilt worden sind. Manche Lebensmittel entfalten ihren Geschmack erst nach 10- bis 16-maligem Probieren, andere jedoch werden auch nach 30 Versuchen nicht positiv angenommen. Der Grund hierfür liegt unter anderem z.B. in der Zubereitung.

Fazit
Essen soll Freude machen und Genuss sein. Ernährungsempfehlungen sollen daher als Vorschlag und „Leitlinie“ von Nahrungsmitteln und weniger als Gebote und Verbote verstanden werden. Starre, engmaschige Vorgaben führen in der Regel nicht zu einer Veränderung in Richtung gewünschter Verhaltensweisen. Um eine gesunde Ernährung zu erreichen, ist vielmehr die Betonung einer Flexibilität und individuellen Gestaltbarkeit erforderlich.

Beziehung zur Gesundheit
- Schülerinnen sollen einen reflexiven und kritischen Umgang mit Ernährungsempfehlungen entwickeln.
- Dadurch kann ernährungsbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder auch Depressionen vorgebeugt werden.
- Die Beschäftigung mit Ernährung in anderen Kulturen soll Schülerinnen dafür sensibilisieren, dass die Verwendung von denselben Lebensmitteln vielfältig sein kann und durch die Zubereitung vollkommen unterschiedliche Geschmackserlebnisse kreiert werden können.
- Umfangreiches Wissen soll allen Schülerinnen dabei helfen, eine gesunde Ernährungsweise zu finden, die ihren Geschmack trifft und Freude am Genuss bereitet.

Ideen Themenbereiche

» Ernährungsempfehlungen in anderen Ländern
» Recherche Rezepte und Erstellung schuleigenes / klasseneigenes Kochbuch
» Kochsendung drehen
» Gewürzreise durch die Welt

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
gesundheit.gv.at: Gesunde Ernährung in der Schule (Infoplattform)
gesundheit.gv.at: Gesund essen (Leitlinien)
So isst die Welt – Unterrichtsmaterial

NAHRUNGSMITTELANBAU UND ERNÄHRUNGSÖKOLOGIE

Hintergrund

Die Welt des Nahrungsmittelanbaus wird zunehmend komplexer – nicht zuletzt durch Erkenntnisse über die jeweiligen Auswirkungen unterschiedlicher Lebensmittelproduktionen. Doch im Supermarkt gestalten sich der Einkauf und die Entscheidung für gesunde Lebensmittel sehr schwierig. Es existieren verschiedene Formen der Kennzeichnung, Arten des Anbaus etc. und die Verwirrung an den Regalen ist groß. Für eine bewusste Kaufentscheidung ist daher Wissen rund um Anbau, Kennzeichnung und Vermarktung von Lebensmitteln essenziell. Ein gewisses Maß an Verständnis für die Konsequenzen verschiedener Anbauformen wie auch Ernährungsgewohnheiten von einem Teil der Weltbevölkerung auf andere Bevölkerungsteile ist relevant, um ein nachhaltiges Ernährungsverhalten zu entwickeln. So hat z.B. das Ausmaß des Fleischgenusses in Teilen der Weltbevölkerung Auswirkung auf u.a. Anbau von Getreide und Verteilung des Getreides auf die Weltbevölkerung. Je nachdem, für welchen Zweck Getreide angebaut wird (z.B. als Nahrungsmittel für Menschen, als Futter für Tiere oder als Rohstoff für die Industrie) und welche Bevölkerungsteile über die Verwendung des Getreides bestimmen, ergibt sich ein Engpass im Nahrungsmittelvorrat derjenigen Weltbevölkerungsteile, die auf die Getreideproduktion weniger Einfluss haben.

Fazit

Gesunde Nahrungsmittel bilden die Basis einer gesunden Ernährung. Nicht nur das Nahrungsmittel selbst, sondern auch die Gewinnung desselben soll ökologisch und gesundheitlich vertretbar sein, um die Gesundheit der Bevölkerung und die der Umwelt zu erhalten. Umweltsünden sind an unsere Gesundheit rückgekoppelt. Notwendige Kompetenzen für ein nachhaltiges Ernährungsverhalten sind dabei neben fachlichem Wissen:

- Fähigkeit zur Differenzierung
- Fähigkeit zum Erkennen von Ursache-Wirkung-Zusammenhängen

Beziehung zur Gesundheit

- Schülerinnen sollen Zusammenhänge zwischen Nahrungsmittelherstellung und Umwelt kennenlernen. Das Bewusstsein um die Lebensmittelproduktion fördert ein gesundes und nachhaltiges Konsumverhalten.
- Aufgeklärte Schülerinnen fungieren zusätzlich als Multiplikatoren, da sie ihre Konsumanforderungen und -wünsche auf die gesamte Familie übertragen!

Ideen Themenbereiche

» CO_2-Äquivalente von Snacks; Berechnung des ökologischen Fußabdrucks
» Futtermittel und Regenwald
» Ökolandanbau
» Flugware und Transportwege
» Lebensmittelabfälle
» Zusammenhang Ernährungsgewohnheiten und Lebensbedingungen
» Regionales und saisonales Obst und Gemüse

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Klima-Snack-Bar: Klima und Nahrungsmittelproduktion (Unterrichtsmaterial)

Auswirkungen von Ernährungsgewohnheiten der Industrieländer auf Lebensbedingungen Anderer (Fachartikel)

spiegel.de: Hochhausfarmen als Alternative zur konventionellen Landwirtschaft? (Artikel)

Lebensmittelministerium.at: Footprint – Der ökologische Fußabdruck (Infoplattform)

LEBENSMITTEL – WANN UNGENIESSBAR?

Hintergrund

Laut einer Studie der Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) werden weltweit jährlich 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel im Müll entsorgt. Der Durchschnittseuropäer vernichtet also zwischen 95 und 115 kg Essen pro Jahr. Eine EU-finanzierte Studie wiederum zeigt auf, dass in Europa 42 % der entsorgten Lebensmittel bei privaten Haushalten, 39 % bei Herstellerinnen, 14 % in der Gastronomie und 4 % bei Einzelhändlerinnen anfallen. Gemein ist allen Studien die Erkenntnis, dass viele dieser Lebensmittel unnötig entsorgt worden sind. Gründe hierfür sind falsche Lagerung, mangelndes Haushaltsmanagement sowie zu langes Aufheben von Nahrungsmitteln. Eine weitere Ursache für die unnötige Entsorgung von Lebensmitteln liegt in der Verwirrung um das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und Verfallsdatum. Letzteres ist bei Lebensmitteln angebracht, die leicht verderblich sind und daher nach dem angegebenen Datum tatsächlich nicht mehr verzehrt werden sollten. Das MHD dagegen zeigt lediglich an, bis wann das Lebensmittel seine typischen Eigenschaften (z.B. Konsistenz, Farbe, Geschmack, Geruch, Nährwert) bei geschlossener Verpackung sowie richtiger Lagerung behält.

Fazit

Dieser Verschwendung von Lebensmitteln kann Einhalt geboten werden, wenn Konsumentinnen mehr Bewusstsein beim Einkauf haben. Notwendig ist daher die Schulung der Verbraucherinnen in Hinblick auf

- Erkennen von Qualitätsmerkmalen bei frischen Lebensmitteln
- Fähigkeit, eine sinnvolle Einkaufsplanung umzusetzen
- Unterscheidung Mindesthaltbarkeitsdatum und Verfallsdatum
- Wissen um eigenen Bedarf
- Verwertung von Lebensmitteln bei zu großem Einkauf (z.B. Einfrieren)

Beziehung zur Gesundheit

- Das Wissen um Haltbarkeit und Verwertbarkeit von Lebensmitteln schafft einen genussvollen und sicheren Umgang mit Lebensmitteln.
- Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln schafft Werte wie Respekt und Bewusstsein für die eigene Umwelt: für Pflanzen und Tiere als Lieferanten unserer Nährstoffe.
- Wenn weniger Lebensmittel entsorgt werden, muss auch weniger produziert werden. Dies würde nachhaltig die Ressourcen der Natur schonen.

Ideen Themenbereiche

» Film: „We feed the world“, „Taste the waste“
» Was passiert, wenn ein Lebensmittel abläuft?
» Wie kann mit einem zu großen Einkauf umgegangen werden?
» Einfrieren: Was passiert mit dem Lebensmittel?
» Workshop: Entwurf von Strategien zur Verbreitung der Bedeutung des Mindesthaltbarkeitsdatums

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Food and Agriculture Organization of the United Nations: Global Food – Losses and Food Waste (Bericht)
Lebensmittelabfälle: Zahlen, Daten und Fakten rund um das Wegwerfen von Lebensmitteln (Infoplattform)
Mindesthaltbarkeitsdatum: Unterschied zwischen Verfalls- und Verbrauchsdatum (Artikel)
gesundheit.gv.at: Ablaufdatum und Haltbarkeit (Infoplattform)

DIE WELT DER KUNSTSTOFFE

Hintergrund

Die Verwendung von Plastik ist in unserer heutigen Zeit kaum mehr wegzudenken. Nicht umsonst wird unsere Gesellschaft häufig als Wegwerfgesellschaft bezeichnet. Damit ist gemeint, dass die Gesellschaft eine nicht auf Nachhaltigkeit gerichtete Einstellung hat, Konsumgüter von Kurzlebigkeit geprägt sind sowie ein Überfluss an Gütern allgemein besteht. Plastik ist dabei als Symbol für die Gesellschaft zu sehen. In Österreich werden jährlich ca. 350 Millionen Plastiktragetaschen unters Volk gebracht. Recycelt wird davon in Österreich nur ein geringer Teil. Konträr sind die Stimmen über positive Effekte des Plastikmüll-Recyclings. Sicher ist, dass in Kunststoffen giftige Substanzen enthalten sind. Die Dosis dieser Stoffe ist zwar gering, jedoch besteht ein wissenschaftlicher Disput darüber, ab welcher Dosis tatsächlich eine Gefahr für den menschlichen Organismus ausgeht. Eine weitere Gefahr von Kunststoffen liegt in den Weichmachern (Phthalate), welche beigemischt werden, um einen Gegenstand biegsam und elastisch zu machen. Das Recycling von solchen Produkten ist nicht unproblematisch: Durch die Bildung von hochgiftigen Dioxinen ist ein Einschmelzen nur unter hohen Kosten möglich, weshalb nur ein geringer Teil solcher Materialien wiederverwertet wird.

Fazit

Unsere heutige Gesellschaft ist so stark von Überproduktion gekennzeichnet, dass ein Hinterfragen unserer Konsumgewohnheiten und damit auch unserer Abfallwirtschaft dringend geboten ist! Denn gerade bei Letzterer geht es stark um den Erhalt unserer Umwelt wie auch unserer Gesundheit. Zudem ist der Wissensstand so weit fortgeschritten, dass wir nicht nur um die Konsequenzen der Produktion bestimmter Materialien und deren Verwertung wissen, sondern auch, wie die Abfallwirtschaft verbessert werden kann. Dadurch kann ein weiterer Schritt zu nachhaltigem Haushalten mit unseren Ressourcen erreicht werden.

Beziehung zur Gesundheit

- Toxine in Kunststoffen gelangen über verschiedene Wege, unter anderem durch Nahrungsaufnahme, in den Organismus des Menschen und können gesundheitsschädliche Wirkungen entfalten.
- Durch einen sensiblen Konsum von Produkten können Konsumgüter mit (hohem) Anteil an Kunststoffen vermieden werden.
- Die Störung lebenswichtiger Ökosysteme, z.B. die Belastung des Meeres durch Plastikteppiche, wirkt sich auch negativ auf die Gesundheit der Menschen aus.

Ideen Themenbereiche

» Biokunststoffe: Pro und Contra
» Sammlung: Was werfe ich täglich weg? Richtige Entsorgung?
» Verarbeitung von Bisphenol-A-Konzentrationen im menschlichen Körper
» Dokumentation: Was passiert mit meinem Müll?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

3sat: Bioplastik in der Kritik – Es wäre ökologischer, Biokunststoffe zu verbrennen (Artikel)
Geo: Ein riesiger Teppich aus Plastik – Woher stammen die Massen von Zivilisationsmüll im Pazifik? (Artikel)
Der Standard: Plastiksackerl ist ein Symbol der Wegwerfgesellschaft (Artikel)
demokratiewebstatt.at: Wie entsteht Müll? (inkl. Unterrichtsmaterial)
zeit.de: Tägliche Dosis Bisphenol A (Artikel)
Plastik – So schön, so praktisch, so gefährlich (Infoplattform)
Chemikalien im Plastik gefährden Umwelt und Gesundheit (Bericht)
ForumGesundheit.at: Mikro-Plastikmüll (Infoplattform)
forumGesundheit.at: Bio-Sackerl statt Jute? (Infoplattform)
Greenpeace: Der Müll und die Mythen (Artikel)

PANSCHEREI BEI LEBENSMITTELN

Hintergrund

Bereits im Mittelalter war die Verfälschung von Lebensmitteln zum Ziel der Gewinnmaximierung gang und gäbe. Staaten, die gegen die Panscherei vorgingen und drakonische Strafen bei Verstoß gegen die Vorschriften verteilten, dämmten Lebensmittelverfälschungen ein und trugen so zu einer erhöhten Qualität von Lebensmitteln bei.

Panscherei bei Lebensmitteln ist auch in modernen Gesellschaften vorhanden. Zwar besitzen gerade europäische Staaten ein hohes Niveau an Richtlinien zur Lebensmittelherstellung, doch erwecken die scheinbar in regelmäßigem Takt auftretenden Lebensmittelskandale sowie Verwirrung um Lebensmittelzusatzstoffe den Eindruck, als ob im Bereich der Nahrungsmittel den Herstellern zu oft freie Hand gelassen wird. Die Lebensmitteltechnik und -chemie findet immer mehr Wege, natürliche Zutaten nachzuahmen, zu ersetzen oder zu synthetisieren. Die industrielle Lebensmittelproduktion kann zwar einerseits helfen, z.B. hohe Hygienestandards von Lebensmitteln herzustellen und einzuhalten. Andererseits dienen bestimmte Zusatzstoffe wiederum nur der längeren Haltbarkeit und gehören eher in die Kategorie derjenigen Stoffe, die besser zu vermeiden sind.

Fazit

Aufklärung und Information über moderne Lebensmittelherstellung, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker etc. reduziert die Voreingenommenheit gegenüber hilfreichen Stoffen und Verfahren und hilft, Lebensmittellisten zu verstehen. So können die Konsumentinnen beim Kauf auf gesunde Lebensmittel achten und „verpanschte“ Lebensmittel im Regal liegen lassen.

Beziehung zur Gesundheit

» Bestimmte Verfahren in der industriellen Nahrungsmittelproduktion können gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Allergien hervorrufen.
» Industriell gefertigte Lebensmittel verfälschen durch den Einsatz von Geschmacksverstärkern und künstlichen (sogenannten „natürlichen“ Aromen) nicht nur das Geschmacksbewusstsein – und damit den Genuss von natürlichen Lebensmitteln – sondern verhindern auch den persönlichen Überblick darüber, wie viel Zucker, Fett und Salz man zu sich nimmt.
» Die Vermeidung von Lebensmitteln mit einer hohen Anzahl von Nahrungsmittelzusatzstoffen verhilft Schülerinnen zu einer gesunden Ernährung. Je weniger Zusatzstoffe enthalten sind, desto natürlicher und besser verwertbar ist das Lebensmittel.

Ideen Themenbereiche

» Wozu dienen Emulgatoren, Stabilisatoren, Hydrocolloiden, Schmelzsalze, Geschmacksverstärker und Aromatisierungshilfen?
» Was bezeichnen die E-Nummern?
» Recherche nach Lebensmitteln mit hohem ADI-Wert
» Convenience Food: Was fällt darunter? Welche Vor- und Nachteile bietet es?
» Durchführung eines Sinnesparcours zur Sensibilisierung des Geschmacks
» Wo ist der Einsatz von Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen, Aromen sinnvoll?
» Welche Gründe (Kaufverhalten, gesellschaftliche Bedingungen, …) gibt es für den Einsatz von industriellen Techniken?
» Was ist der Unterschied zwischen natürlichen, naturidenten und synthetisch hergestellten Zusatzstoffen?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Arbeiterkammer: Liste von E-Nummern

GIVE: Essen und Trinken in der Schule (Unterrichtsmaterial)

Forum Ernährung heute: Vorteile der Lebensmitteltechnik nützen (Artikel)

Forum Ernährung heute: Zusatzstoffe – Nützliche Helfer in Lebensmitteln (Artikel)

das-ist-drin.de: E-Nummern – Was verbirgt sich dahinter? (Artikel)

GESCHMACKSWELTEN

Hintergrund

Essen in modernen Gesellschaften bedeutet viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme zur Sättigung. Supermärkte führen ein reichhaltiges Angebot an vielfältigen Nahrungsmitteln, sodass jeder seine Ernährung nach individuellen Geschmackspräferenzen gestalten kann. Doch die industrialisierte Lebensmittelproduktion führt das Geschmacksempfinden bisweilen in die Irre. Beispielsweise durch Geschmacksverstärker („Glutamat") wird dem Gaumen ein intensives Aroma vorgegaukelt, welches das natürliche Produkt eigentlich nicht enthält. In dieser Form kommen Geschmacksverstärker vor allem bei Fertiggerichten vor.

Bei verschiedenen Arten der Weiterverarbeitung wie Kochen, Trocknen oder Einfrieren kommen Lebensmittelzusätze ins Spiel. Um nämlich den Geschmack von Lebensmitteln zu erhalten, die ihr volles Aroma nur im frischen Zustand entfalten, ist der Einsatz von Geschmacksverstärkern notwendig. Doch auch wenn diese Zusatzstoffe medial oft schlecht bewertet werden, muss berücksichtigt werden, dass sie bei Bedarf zur Vermeidung unerwünschter Zutaten (z.B. Zucker oder Salz) hilfreich sein können.

Fazit

Der Einsatz von Geschmacksverstärkern ist ambivalent. Um einen schädlichen Einfluss auf die Gesundheit zu vermeiden, ist es wichtig, ein differenziertes Bild vom Einsatz und Gebrauch der unterschiedlichen Zusatzstoffe zu haben. Das richtige Entschlüsseln von Zutatenlisten auf Lebensmittelpackungen ist für einen gesunden Einkauf daher sehr wichtig. Bei einem vernünftigen Umgang mit Zusatzmitteln ist der Genuss derselben nahezu bedenkenlos.

Beziehung zur Gesundheit

» Bewusster Konsum naturbelassener oder wenig weiterverarbeiteter Lebensmittel ist gesund und sorgt zugleich auch für die Entfaltung der Geschmackssensoren.
» Eine geschmacksvolle Ernährung sorgt nicht nur für Genuss beim Essen, sondern auch für eine adäquate Versorgung des Körpers. Ein gut versorgter Körper sorgt für Wohlbefinden und ausreichende Leistungsfähigkeit!

Ideen Themenbereiche

» Sinnesparcours
» Kreative Lebensmittelkombinationen
» Was wird mit einem wertvollen Mahl assoziiert? Welche substanzielle Versorgung ist wichtig?
» Wie schmeckt süß, sauer, salzig, bitter, umami? Bei welchen natürlichen Lebensmitteln findet man diese Geschmacksrichtungen?
» Unter welchen Bezeichnungen können sich Geschmacksverstärker auf Zutatenangaben verstecken?
» Wie beeinflussen Krankheiten unser Geschmacksempfinden?
» Genuss- und Geschmacksschulung mit anatomischem Hintergrund

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

gesund.co.at: Geschmacksverstärker im Essen (Artikel)

GIVE: Essen und Trinken in der Schule (Unterrichtsmaterial)

Projektidee: Genuss-Schule für Kinder und Jugendliche

Forum Ernährung heute: Glutamat als Geschmacksverstärker (Artikel)

5

ENTSPANNUNG

Tiroler Gebietskrankenkasse
TGK
» Die Gesundheitskasse «

SUCHT AM ARBEITSPLATZ
EINE MENSCHLICHE DIMENSION MIT RECHTLICHEN ASPEKTEN

Hintergrund

Süchte können sowohl substanzgebunden (z.B. Alkohol) als auch substanzungebunden (z.B. Spielsucht) sein. Beide Formen der Sucht spielen im Arbeitsleben sowie in allen anderen Lebensbereichen eine gewichtige Rolle. Denn egal, von welcher Sucht eine Arbeitnehmerin abhängig ist, diese hat immer Einfluss auf ihre Leistung sowie das Betriebsklima am Arbeitsplatz.

Das Arbeitnehmerinnenschutzgesetz und die Fürsorgepflicht der Arbeitgeberin sieht deshalb eine Informationspflicht derselben bzgl. Gefährdungen für Gesundheit und Arbeitssicherheit vor. Diese Vorschriften wollen dabei nicht nur die Gesundheit der Abhängigen erhalten bzw. wiederherstellen, sondern auch die Sicherheit und das Wohlbefinden der gesamten Belegschaft bewahren. Suchterkrankte setzen sich zum einen erhöhten Risiken aus und erzeugen dadurch vermeidbare Arbeitsunfälle. Zum anderen entsteht durch ihre eingeschränkte Leistungsfähigkeit und verminderte Konzentration Mehrarbeit für ihre Kolleginnen. Das frühzeitige Ansprechen einer möglichen Suchterkrankung kann damit nicht als Stigmatisierung der Betroffenen angesehen werden, sondern muss als Fürsorge und soziale Unterstützung betrachtet werden!

Fazit

Viele Süchte werden gesellschaftlich verharmlost. Doch mit betretenem Schweigen ist weder den Betroffenen noch den anderen Beteiligten geholfen. Eine möglichst frühe Beachtung des Suchtproblems einer Mitarbeiterin / Kollegin kann dieser helfen, schneller ihr Problem zu erkennen und entsprechende Wege aus der Sucht zu finden. Je länger die Sucht voranschreitet, desto schwieriger wird die Situation der betroffenen Person. Rasches Handeln ist daher gefragt.

Beziehung zur Gesundheit

- Bereits 5 % der 15-jährigen sind alkoholkrank und weitere 12 % pflegen einen gesundheitsschädlichen Umgang mit Alkohol. Damit ist diese Suchterkrankung für Jugendliche von Bedeutung, um Betroffenen in ihrem Umfeld Hilfestellung geben zu können.
- Suchterkrankte gefährden nicht nur unmittelbar durch Konsum des Suchtmittels ihre Gesundheit, sondern reduzieren auch durch soziale Isolation ihre Ressourcen zur Bewältigung von beruflicher und privater Beanspruchung.
- Süchte erzeugen nicht nur körperliche Leiden, sondern verursachen immer auch psychische Erkrankungen.

Ideen Themenbereiche

» Arten von Suchten und Formen der Abhängigkeit
» Informations- und Hilfestellen
» Rollenspiel: Darstellung der Sichtweisen von Arbeitgeberin / Arbeitnehmerin / Kollegin
» Diskussion, wie weit die Fürsorgepflicht der Arbeitgeberin geht
» Thematisierung des Stellenwerts von Betriebsrätin und Betriebsvereinbarungen
» Recherche nach Urteilen zum Thema Sucht am Arbeitsplatz

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Broschüre: Suchtprävention und Frühintervention in der Arbeitswelt

Sucht am Arbeitsplatz: Was umfasst Prävention in diesem Bereich? (Infoplattform)

Broschüren und Faltblätter zum Thema Sucht

zeit.de: Wie sollen Arbeitgeber mit suchtkranken Mitarbeitern umgehen? (Artikel)

ATMEN – MEHR ALS NUR LUFTHOLEN

Hintergrund

Unter Atmung versteht man allgemein die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. Ein paar Fakten zur Atmung: Pro Tag atmet der Mensch im Ruhezustand ca. 15.000 Mal ein und aus. Das heißt, 15-mal pro Minute atmet er circa einen halben Liter Luft ein, was etwa 10.000 Liter Luft pro Tag ergibt.

Bei den alltäglichen Vorgängen findet Atmung nicht nur unbewusst statt und wird über Gefühlslagen wie Angst, Stress, Aufregung oder Entspannung mehr oder weniger unbewusst gesteuert, sondern sie kann auch kontrolliert gelenkt werden: tief, flach, schnell, langsam. Die Atmung spielt im Alltag eine große Rolle: So hat eine bewusst durchgeführte Atmung bei z.B. allgemeinem Sprechen vor Publikum, beim Singen oder bei der Ausübung von Sport eine enorme Wirkung und große Konsequenzen für die Effektivität der eigenen Leistung.

Weiter wirkt sich die Atmung auf unsere Stimme aus: Durch beispielsweise hastige Atmung aufgrund hoher Nervosität versagt die Stimme und man wird sich nur mit Mühe Gehör verschaffen können. Atmet man jedoch frei, bietet man der Stimme die besten Voraussetzungen, damit sie ihren vollen Klang entfalten kann.

Fazit

Atmung ist ein wichtiger Bestandteil für das eigene Wohlbefinden. Das Wissen über die organische Funktionsweise der Atmung sowie von Übungen zur Steuerung der Atemtechnik hilft, das eigene Leistungspotenzial in unterschiedlichsten Bereichen besser auszuschöpfen. Mit Anforderungen und Belastungen kann dann besser umgegangen und die eigenen Ressourcen können aufgebaut werden. Betrachtet man also die Wirkfelder der Atmung, ist es verwunderlich, dass man der Atemtechnik bisher keine größere Aufmerksamkeit geschenkt hat.

Beziehung zur Gesundheit

- Bewusste Atmung hilft dabei, das seelisches Gleichgewicht herzustellen.
- Durch gezielte Atemtechniken können sich Schülerinnen im Schulalltag kurze Entspannungspausen schaffen. Ebenso sind sie dadurch verstärkt fähig, in akuten Leistungsphasen einen „kühlen Kopf“ zu bewahren.
- Eine gute Atemtechnik hilft Schülerinnen, Nervosität zu besiegen und ein gesundes, selbstbewusstes Auftreten zu erlangen.

Ideen Themenbereiche

» Bewusste Durchführung verschiedener Atmungsmöglichkeiten Demonstration der Auswirkungen bewusster Atmung auf den seelischen Haushalt
» Durchführung von Elementen aus Yoga oder Pilates zur Verdeutlichung der Atemtechniken
» Entspannungsübungen für zwischendurch (z.B. beim Ein- und Ausatmen bis sechs zählen, …)
» Film: Atmen Das Motiv der Bewegung

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
Unterrichtsmaterial: Film Atmen
Übungen: Mehr Selbstvertrauen durch richtiges Atmen
schülerradio.at: Richtig atmen (Unterrichtsmaterial)
Kurier: Man lernt den Umgang mit sich selbst (Artikel)
Kurier: Wer lernen will, muss atmen können (Artikel)

STRESS UND ENTSPANNUNG

Hintergrund

Die Jugendwerte-Studie 2011 untersuchte unter anderem Stress und Leistungsdruck bei Schülerinnen. Im Ergebnis zeigt sich bei den Angaben zu Druck und Stress, dass

- 50 – 60 % der Schülerinnen in der Schule stark unter Druck stehen
- 40 – 65 % der Schülerinnen meinen, der Druck werde von Jahr zu Jahr größer
- 18 – 40 % der Schülerinnen das Gefühl haben, nur ihre Leistung, nicht sie selbst seien für ihre Umgebung wichtig
- 12 – 35 % den Eindruck haben, ihre Eltern üben Druck auf sie aus, damit sie in der Schule erfolgreich sind.

Diese Ergebnisse zeigen, dass der Leistungsdruck bei Schülerinnen nicht nur in der Schule sehr präsent ist, sondern allmählich auch Einzug in den sozialen Bereich hält. Eine Ursache dafür liegt in der Vielfältigkeit der Lebensgestaltung. Diese birgt einerseits Chancen zur Erreichung eigener Ziele, andererseits führt sie dazu, dass das Leben immer unübersichtlicher wird und Orientierungspunkte immer weniger werden. Zudem werden in den Medien Lebensentwürfe von erfolgreichen Stars und Jungmanagern präsentiert, welche mit realen Gegebenheiten kaum etwas zu tun haben. So prallen mediale Entwürfe auf die Realität vieler Jugendlicher, die um ihren Ausbildungsplatz bangen oder sich in prekären Arbeitsverhältnissen befinden. In diesem Spannungsfeld von Wahlfreiheit und medialen Idealen wird es damit für Jugendliche immer schwieriger, einen eigenen Standort zu entwickeln und diesen zu akzeptieren.

Fazit

Der Vormarsch des Leistungsdrucks in alle Lebensbereiche erzeugt Stress – durch Erbringung der Leistung, an sich selbst gestellte wie auch von außen erwartete Anforderungen, das Ausmaß der Anforderungen usw. Hieraus erwächst die Notwendigkeit, sich diesem Leistungsdruck einerseits zu stellen und andererseits zu lernen Nein zu sagen bzw. sich bewusst zu machen, welche Anforderungen gerechtfertigt sind und welche nicht. Nötige Kompetenzen hierfür sind unter anderem: (1) starkes und stabiles Selbstbewusstsein (2) Kennen und Wahrnehmen eigener Bedürfnisse (3) Ausbildung eines guten Körpergefühls (4) Ausbau der Resilienz.

Beziehung zur Gesundheit

- Lernen und schulische Leistungsanforderungen sollen von Schülerinnen nicht negativ assoziiert werden. Ein positives Lernklima und ein angemessener Umgang mit Leistungsanforderungen ermöglichen Schülerinnen eine Umgebung, in der sie Wissen und soziale Kompetenzen erlangen können.
- Die Schaffung eines positiven Klimas kann psychische und psychosomatische Krankheiten, wie sozialer Rückzug, Depressionen, Magen-Darm-Probleme, Verspannungen etc., verhindern. Ein verbessertes Wohlbefinden erhöht die Bereitschaft und Fähigkeit, Wissen aufzunehmen.
- Strategien, um Stress und Leistungsdruck zu begegnen, erhöhen das positive Belastungsniveau der Schülerinnen – Anforderungen können leichter bewältigt werden.

Ideen Themenbereiche

» „Nein sagen“: Wie geht das und kann man das lernen?
» Formulierungen in allen Sprachen analysieren (z.B. jemandem die Stirn bieten, etwas nicht mehr sehen können, den Mund voll nehmen, unter die Haut gehen, auf den Magen schlagen, an die Nieren gehen, die Nase voll haben, in den Ohren liegen, mit Fingerspitzengefühl)
» Entspannungsmethoden
» Zeit- und Organisationsmanagement in Schule und Freizeit
» Stresstheorien: Entstehung, Ursachen, Bewältigungsschemata

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

GIVE: Weniger Stress in der Schule (Unterrichtsmaterial)

Spiegel Online: Gesundheitsstudie – Schon Grundschüler leiden unter Stress (Artikel)

tk.de: Was Jugendliche stresst (Artikel)

Schulstress bei Kindern und Jugendlichen (Artikel)

VERKEHRSPLANUNG UND GESUNDHEIT

Hintergrund

Der Bereich Verkehrsplanung ist auf vielfältige Weise mit Gesundheit verbunden, denn die Umweltgegebenheiten haben Einfluss auf die Gesundheit jedes Einzelnen. Wie können diese Bereiche beeinflusst werden? Ein Beispiel dafür ist die gesundheitsgefährdende Feinstaubbelastung der Luft durch industrielle und verkehrsbedingte schädliche Emissionen. Aus diesem Grund spielt z.B. der Umweltschutz mit unterschiedlichen Maßnahmen wie der Feinstaubregelung eine besondere Rolle für die Gesundheit.

Generell geht im Bereich der Mobilität der Trend dahin, möglichst alle Wegstrecken motorisiert zurückzulegen. Bewegung gerät dabei immer mehr in Vergessenheit, obwohl rund 15 % aller Autofahrten unter einem Kilometer und 35 % der Autofahrten unter drei Kilometer liegen! Strecken also, die zu Fuß bzw. per Rad leicht zu bewältigen sind. Radverkehrssysteme beispielsweise könnten diesem Trend entgegenwirken und als Verstärker für mehr Bewegung fungieren und auch einer allgemein verbesserten Infrastruktur sowie Service, Information und Kommunikation dienen. Die WHO stellte hierzu einen Kalkulator für Infrastrukturplanungen zur Verfügung, durch den die Gesundheitseffekte z.B. des Radfahrverhaltens berechnet werden.

Fazit

Um den Trend der Motorisierung einzudämmen, ist eine verbesserte Infrastruktur für nicht motorisierte Fortbewegungsmittel notwendig. Es muss ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, wo Hindernisse für diese Fortbewegungsmittel liegen und welche Maßnahmen für eine verbesserte Infrastruktur getroffen werden müssen. Zudem ist für ein sicheres und richtiges Bewegen im Verkehr eine gute Kenntnis der Verkehrsegeln für nicht motorisierte Fortbewegung notwendig.

Beziehung zur Gesundheit

- Luftverschmutzung aufgrund von Abgasen belastet die Gesundheit schleichend.
- Eine gute Infrastruktur fördert die Freude an Bewegung, sodass positive Effekte der Bewegung in andere Lebensbereiche getragen werden.
- Die Förderung der täglichen Bewegung hilft Schülerinnen, mögliches Übergewicht zu senken.
- Darüber hinaus bieten tägliche Bewegungseinheiten – wie z.B. der Weg zur Schule und zurück – eine gute Möglichkeit der Entspannung und des Abschaltens.

Ideen Themenbereiche

» Verkehrsregeln für Radfahrer / Inlineskater / Fußgänger
» Analyse und Planung Infrastruktur
» Umweltbelastung durch motorisierte Fortbewegung
» Diskussion: Bedeutung von gesunder Infrastruktur für den Gesundheitstourismus?
» Fahrradwettbewerb: Wer fährt innerhalb eines festgelegten Zeitraums die meisten Kilometer?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
VCÖ: Gesundheit und Verkehr (Bericht)
Umweltbundesamt: Informationen zu den Auswirkungen des Verkehrs (Infoplattform)

24-STUNDEN-DIENST: INITIATIVE FÜR DEN SCHUTZ UNSERES GEHÖRS

Hintergrund

Unser Gehör ist 24 Stunden im Einsatz. Selbst während des Schlafs ist das Sinnesorgan Ohr aktiv. Vor diesem Hintergrund erscheint es zunehmend wichtig, die Belastungen, denen das Ohr ausgesetzt ist, zu reduzieren. Denn ein vollkommenes Ausschalten aller Geräusch- bzw. Lärmquellen ist unmöglich.

Ist das Ohr zu lange lauten Geräuschen, das heißt starken Schallwellen, ausgesetzt, brechen die feinen Haarzellen in unserem Ohr ab, wodurch das Gehör Schädigungen erleidet. Ab wann sind Umweltgeräusche Lärm? Eine genaue Definition kann an dieser Stelle nicht gegeben werden, ist doch das Empfinden von Lautstärke subjektiv sehr unterschiedlich und stark vom Zustand des eigenen Hörorgans abhängig. Selbstverständlich gibt es rechtliche Richtlinien, die vorschreiben, welche Lärmpegel wissenschaftlich nachgewiesen auf jeden Fall bei der Allgemeinheit zu Hörschäden führen, jedoch liegen dazwischen individuell unterschiedliche Schmerzgrenzen. Allgemein kann jedoch gesagt werden, dass alle Schallwellen, die als belästigend empfunden werden bzw. zu gesundheitlichen Schäden führen, als Lärm bezeichnet werden können.

Fazit

Das Ohr ist ein sensibles Organ. Schwerhörigkeit infolge einer Schädigung führt zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität. Das Wissen um Konsequenzen von Hörbelastungen wie auch um Möglichkeiten der Vermeidung bzw. Verringerung derselben hilft das Ohr zu schützen. Zudem kann aktiv gegen Belastungsquellen in der eigenen Umgebung vorgegangen werden.

Beziehung zur Gesundheit

» Lärm ist die häufigste Ursache für Hörschäden und Risikofaktor Nummer eins für Taubheit.
» Hörschäden vermindern die Lebensqualität massiv.
» Schülerinnen, die um Auswirkungen hoher Lärmbelastungen wissen, können zumindest in einem gewissen Maß Belastungen für das Ohr vermeiden bzw. umgehen.

Ideen Themenbereiche

» Messung verschiedener Geräuschquellen (Mp3-Player, Konzertmusik, Silvesterknaller, Straßenlärm, Blätterrauschen, …)
» Schutzmaßnahmen gegen Lärm und deren Funktionsweise
» Schalldämmung / Schalldämpfung
» Einladung Schwerhörigenzentrum Tirol
» Diskussion: Was bedeutet Barrierefreiheit für Schwerhörige?
» Diskussion: Wodurch wird Tinnitus ausgelöst?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Lärm und Lärmbekämpfung

focus.de: Experten fordern besseren Lärmschutz (Artikel)

focus.de: Die laute Gesellschaft (Artikel)

focus.de: Wichtige Fragen zum Thema Hören (Artikel)

focus.de: So schützen Sie Ihr Gehör (Artikel)

gesundheit.gv.at: Laute Musik und Gesundheit (Infoplattform)

projectear.com: Schwerhörigenzentrum Tirol – Angebot für Schulen

Thieme: Informationsportal Tinnitus (Artikel)

DVD AUVA: Tatort Ohr (Unterrichtsmaterial)

6

LEBENSKOMPETENZ

Tiroler Gebietskrankenkasse
TGK
» Die Gesundheitskasse «

GESUNDHEITSSYSTEME – EINE WELT DER VIELFALT

Hintergrund

Grundsätzlich unterscheidet man drei Arten von Gesundheitssystemen – Bismarck-, Beveridge- und marktwirtschaftliche Gesundheitssysteme. Letztere sind, wie der Name sagt, marktwirtschaftlich gesteuert und umfassen Privatversicherungssysteme wie zum Beispiel jene in den USA.

Unter Bismarck-Systemen versteht man Sozialversicherungssysteme, die primär durch Beiträge von Arbeitgeberinnen und Arbeitnehmerinnen finanziert werden. Die Versorgung erfolgt durch öffentliche und private Leistungsanbieterinnen und wird durch Kollektivverhandlungen zwischen gesellschaftlichen Akteuren (Selbstverwaltungsakteure) reguliert. Es entwickelten sich drei verschiedene Grundrichtungen von „Bismarck-Sozialversicherungssystemen“: regionale bzw. zentrale Einheitsversicherungen (z.B. in Frankreich, Polen und Tschechien), betriebliche bzw. berufliche und regionale Pflichtversicherungen (z.B. in Belgien, Japan und Österreich) oder gegliederte Systeme mit freier Krankenkassenwahl und Krankenkassenwettbewerb (z.B. in Deutschland, Niederlande und Schweiz).
Beveridge-Systeme werden über Steuern finanziert; die Leistungserbringung erfolgt durch öffentliche Anbieter und die Regulierung des Systems erfolgt staatlich-hierarchisch. Vergleichbar mit dem Beveridge-System in Großbritannien sind die Gesundheitssysteme in Skandinavien, Italien, Spanien und Kanada.

Fazit

Aufgrund unterschiedlicher Entwicklungen wie z.B. erhöhter Bedarf durch den demographischen Wandel und medizin-technischen Fortschritt sowie eine Verengung der Finanzierungsspielräume entstehen derzeit in allen Gesundheitssystemen ein Effizienzdruck und die Notwendigkeit unterschiedlicher Reformen.

Beziehung zur Gesundheit

- Zielsetzung von Sozialversicherungssystemen ist eine umfassende gesundheitliche Versorgung unabhängig von Einkommen und Gesundheitszustand von Bürgerinnen eines Landes.
- Gesundheitliche Chancengerechtigkeit kann nur erreicht werden, wenn der Zugang zum Gesundheitswesen allen Bürgerinnen offensteht, unabhängig von Einkommen, sozialem Status, Alter, …
- Reflexion des nationalen Gesundheitssystems im Vergleich mit anderen Systemen fördert das Verständnis von Gesamtzusammenhängen, z.B. die (Nicht-)Bereitstellung von Gesundheitsdienstleistungen.

Ideen Themenbereiche

» Herausforderungen moderner Sozialversicherungssysteme
» Recherche: Behandlungswege / Steuerung von Patienten
» Was ist mit der Aussage „Die Hausärztin als Gatekeeper der Patientin“ gemeint?
  - Was beinhaltet dieses Modell und woher kommt es?
  - Konsequenzen für Patientinnen?
» Was sind Vor- und Nachteile eines Systems, z.B. das NHS-System in GB, der österreichischen Sozialversicherung, …?
» Gesundheitssysteme im Wandel: Herausforderungen in den Bereichen
  - Patientenrechte
  - Bereitstellung Leistungen für alternde Gesellschaft
  - Finanzierung Gesundheitswesen

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Internationale Gesundheitssysteme im Vergleich: Bismarck, Beveridge oder was sonst? (Fachartikel)

zeit.de: Zwischen Bismarck und Beveridge (Artikel)

AOK Lexikon: Gesundheitssysteme

WORTGEWANDTHEIT – HILFE KOMMT AUS DER ANTIKE

Hintergrund

In der Antike wurde Rhetorik als eine Art von Wissenschaftspropädeutik, das heißt als Hinführung zu wissenschaftlichen Denk- und Arbeitsweisen bzw. als Methode des Erkenntnisgewinns verwendet. Übersetzt meint das Wort Rhetorik Redekunst oder Redetechnik. Es geht also darum, einerseits mit Hilfe von Stilmitteln die eigenen Aussagen zu schmücken, um die Ohren der Zuhörerin für sich zu gewinnen. Andererseits behandelt Rhetorik die Vorgehensweise, Argumente und Inhalte für eigene Ideen zu suchen, sammeln und diese nach den Prinzipien der Dialektik entsprechend aufzubereiten.

Dabei bewegt sich Rhetorik immer in einem Spannungsfeld von moralisch-ethischen Fragen. Denn immer schwebt die Frage im Hintergrund: Wo beginnt Manipulation? Wie weit darf der Einsatz rhetorischer Mittel gehen? Gerade in der frühen Neuzeit (16. – 18. Jahrhundert) gerieten rhetorische Mittel unter Verdacht, nur eine strategisch-manipulative Verstellungskunst zu sein. Einen Ansatz gegen den moralisch-verwerflichen Einsatz von Rhetorik bereitete bereits Thomas von Aquin (13. Jahrhundert), der strenge Regeln für die Durchführung eines Disputs vorgab.

Fazit

Das Verschaffen von Gehör gestaltet sich in einer schnelllebigen Zeit, die zudem von vielen Konkurrenzsituationen geprägt ist, schwierig. Im Bereich zwischenmenschlicher Kommunikation ist eine Verständigung vor dem Hintergrund unterschiedlicher Kulturen wie auch emotionaler Situationen nicht immer einfach. Umso wichtiger ist es daher, bei Gesprächen den richtigen Ton zu finden und sich entsprechend auf die Gesprächspartnerin einstellen zu können, um so einen Zugang zum Gegenüber zu finden.

Beziehung zur Gesundheit

- Die Auseinandersetzung mit Rhetorik hilft Schülerinnen, ihr Ausdrucksvermögen auszubilden.
- Durch Übung des Auftritts vor Publikum sowie Schulung der sprachlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln und verfestigen Schülerinnen ihr Selbstbewusstsein. Sie lernen so ihre Bedürfnisse in Worte zu fassen.
- Darüber hinaus werden Schülerinnen sensibilisiert, Aussagen anderer zu hinterfragen und erhalten auch das Werkzeug, um in Diskussionen eingreifen zu können. Damit ist Rhetorik zudem ein Hilfsmittel zur eigenen Standortbestimmung.

Ideen Themenbereiche

» Rhetorik in den verschiedenen Schulen (z.B. Sophisten/Gorgias, Sokrates, Aristoteles, griechische Rhetorik, Cato, …)
» Rhetorik heute: z.B. Analyse von politischen Reden
» Historischer Vergleich der Verwendung von Stilmitteln in der Politik
» Verfassen einer Rede entsprechend der antiken Vorgaben
» Die Stellung der Kommunikation in der Antike

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

spiegel.de: Rhetorik-ABC (Artikel)

Antike Rhetorik I (Fachartikel)

Antike Rhetorik II (Fachartikel)

Rhetorik – Theorie und Geschichte (Fachartikel)

demokratiewebstatt.at: Unterrichtsmaterial zum Thema Sag deine Meinung

VERSTÄNDIGUNG IM GESUNDHEITSSEKTOR

Hintergrund

Das medizinische Wissen differenziert sich durch Fortschritte in der Forschung immer mehr aus. Zugleich entwickelt sich damit eine subtile Sprechweise auf ärztlicher Seite, was mitunter zu Verständigungsproblemen zwischen Laien und Fachpersonal führt. Verstärkt werden die Kommunikationsprobleme dadurch, dass Ärztinnen durch ökonomische (Fehl-)Anreize dahingehend geleitet werden, ihre Sprechzeiten mit der Patientin tendenziell eher kurz zu halten. Eine Konsequenz dieser Rahmenbedingungen für die Ärztin-Patientin-Beziehung zeigt eine Studie des Ludwig-Boltzmann-Instituts: Demnach versteht jede vierte Österreicherin nicht, was ihre Ärztin ihr über ihren Gesundheitszustand mitteilt. Dabei darf die Schuld für die Kommunikationsschwierigkeit nicht allein auf ärztliche Fehlkommunikation gelegt werden. Auch die Patientin ist aufgefordert, sich auf ein ärztliches Gespräch vorzubereiten, sich währenddessen eventuell Notizen zu machen und bei Bedarf nachzufragen und nicht darauf warten, dass die Ärztin alles Relevante vorträgt. Immerhin weiß die Ärztin nicht, welches Wissen vorhanden ist oder welche Inhalte von besonderer Bedeutung für die Patientin sind. Thema ist hier also die Wahrnehmung der Eigenverantwortung einer jeden Patientin.

Fazit

Der Austausch von Informationen ist eine verzwickte Angelegenheit, bei der die Kenntnis der Spielregeln und der Funktionsweise von Kommunikation sehr bedeutsam ist, um erfolgreich ans Ziel zu gelangen. Neben dem Verständnis für simple Kommunikationsmodelle (z.B. Sender – Empfänger, Gatekeeper, …) sind Kompetenzen im analytischen sowie kontext-spezifischen Bereich erforderlich. Wichtige Kompetenzen sind unter anderem folgende:

- Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz
- Auswahl geeigneter themenabhängiger Informationsquellen
- Gezielte Suche und Filterung von Inhalten
- Kontextbezogene (sozial, politisch und wirtschaftlich) und kritische Betrachtung

Beziehung zur Gesundheit

- Health literacy = die Fähigkeit von Personen, alltägliche Entscheidungen so zu treffen, dass sie sich gesundheitsförderlich auswirken.
- Das Informationsnetz wird immer komplexer: Nur das Finden von Informationen ist nicht ausreichend, um das Gefundene richtig ein- und umzusetzen. Denn im Dschungel der Informationen finden sich zahlreiche Falschinformationen. Durch die Fähigkeit der kritischen Reflexion erlangen Schülerinnen ein Qualitätsbewusstsein bzgl. Informationen und Quellen.
- Schülerinnen benötigen Fertigkeiten, mit Hilfe derer sie sich Zugang zu Gesundheitsinformationen verschaffen, diese verstehen, beurteilen und so einsetzen können, dass sie der Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit dienen.
- Schülerinnen sollen sich durch diesen Prozess der Kompetenzbildung im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen zurechtfinden lernen. Hierdurch können sie ihre Rolle als verantwortliche Partnerin im jeweiligen System wahrnehmen.

Ideen Themenbereiche

» Textverständnis von medizinischen Erklärungen
» Rollenspiel: Kommunikation Ärztin – Patientin / Lehrerin – Schülerin
» Kommunikationsebenen
» Sammeln typischer Gespräche in der letzten Woche, die auf das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun angewandt werden

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

GIVE: Kommunikation und Konfliktkultur 5. bis 13. Schulstufe (Unterrichtsmaterial)

DEMOGRAPHISCHER WANDEL – VON DER ZWIEBEL ZUM PILZ

Hintergrund

Demographie ist die Lehre der Entwicklung von Bevölkerungen und deren Strukturen. Derzeit kann der Entwicklungstrend der Bevölkerung in knappen Worten zusammengefasst werden: älter, weniger, vielschichtiger. Gemeint ist damit, dass die Bevölkerung immer älter wird, die Gesamtbevölkerung immer weiter abnimmt und die Zusammensetzung der Bevölkerung immer differenzierter zu betrachten ist. Diese Veränderungen bleiben nicht unbemerkt: Lebensweisen, Arbeitseinstellungen sowie das gesamte soziale System bedürfen einer Neuorientierung. Dieser gewaltige Umbruch bietet dabei – gerade Jüngeren – die einzigartige Chance, ihre Lebensumwelt neu mitzugestalten. Denn in Zeiten des Umbruchs sind neue Strukturen gefragt, die erst noch neu entwickelt und umgesetzt werden müssen. Zudem gilt es, Werte einer Gemeinschaft weiter aufrechtzuerhalten. Denn gerade im Übergang, solange keine gesellschaftliche Lösung für die Bevölkerungsveränderungen vorhanden ist, kann es zu sozialen Spannungsfeldern kommen. Werte wie Solidarität müssen neu erklärt und vermittelt werden.

Fazit

Der demographische Wandel zieht Veränderungen im sozialen Gefüge nach sich. Zum Verständnis aktueller Diskurse und politischer Ziele ist ein frühes Verstehen der Zusammenhänge von Demographie unerlässlich, damit Veränderungen des sozialen Systems nachvollzogen und akzeptiert werden können. Notwendige Kompetenzen sind unter anderem:

- Bewusstsein der Kompetenzen verschiedener Altersgruppen
- Bewusstsein für Zusammenhänge Demographie – soziales Netz

Beziehung zur Gesundheit

- Für einen gesellschaftlichen Zusammenhalt ist es notwendig, dass die verschiedenen Generationen füreinander Verständnis entwickeln: denn starke soziale Netzwerke stärken die Gesundheit.
- Das Kennenlernen neuer Wohnformen ist für Schülerinnen bedeutsam, weil innovative Wohnideen gerade während Ausbildungszeiten einen hohen Stellenwert, speziell in sozialer und ökonomischer Hinsicht, einnehmen.
- Änderungen bei der pflegerischen Versorgung betreffen auch jüngere Generationen. Sie sind für die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen nicht zwingend selbst zuständig, sondern können die Verantwortung auch abgeben.
- Veränderte Rahmenbedingungen und Lebensverläufe verlangen neue Lebensweisen und -einstellungen. Gesundes Altern beginnt dabei schon im Schulalter mit Ressourcenorientierung und Aufbau von persönlicher Gesundheitskompetenz
- Der gesellschaftliche Wandel bringt auch Veränderungen im Gesundheitswesen mit sich. Ein Verständnis für die Notwendigkeit solcher Umgestaltungsprozesse erhöht die Akzeptanz neuer Systeme.

Ideen Themenbereiche

» Brainstorming: Möglichkeiten für verschiedene Wohnformen
» Bevölkerungspyramiden: von der Zwiebel zum Pilz
» Konsequenzen aus Wandel für den gesellschaftlichen Zusammenhalt, für die Aufrechterhaltung sozialer Sicherungssysteme, für Erwerbsarbeit, für Familienmodelle
» Gründe für niedrige Geburtenrate
» Konsequenzen für Tourismus
» Diskussion: Was bedeutet der demographische Wandel für den Wohlfahrtsstaat / staatliche Fürsorgesysteme / Versicherungswesen?
» Diskussion: Wie verändert sich die Politik durch den demographischen Wandel? (Stichpunkte: Beteiligungsprozesse, Wahlthemen, ideologische Ausgestaltung der Parteiengrundsätze, …)

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

APA-OTS: „Demographie-Gewinner" Gesundheit und Umwelt (Artikel)
Bertelsmann Stiftung: Wohnungsmärkte im Wandel (Bericht)
Positionen der österreichischen Sozialpartner: Soziale Systeme im Wandel (Bericht)
Max-Planck-Institut: Über die Zukunft der alternden Gesellschaft (Fachartikel)
Unterrichtsmaterial zum Thema Demographischer Wandel
sozialpolitik.com: Demografischer Wandel (Unterrichtsmaterial)
demokratiewebstatt.at: Unterrichtsmaterial zum Thema Jung und Alt

DIE SPRACHE DER MUSIK

Hintergrund

Bereits in unserer alltäglichen Sprache entfaltet sich Musik. Durch lautes oder leises Sprechen, schnelles oder langsames Reden, hohe oder tiefe Stimmlage nehmen wir täglich Elemente der Musik in Gebrauch und geben unserem sprachlichen Ausdruck eine Melodie. Diese Melodie stellt zugleich ein Hilfsmittel dar, um unseren „abstrakten" Worten den richtigen Ton zu geben: Der Ton macht die Musik. Die melodische Gestaltung trägt also dazu bei, der Empfängerin unserer Botschaft die gemeinte Intention zu übermitteln.

Musik kann nicht wie Sprache wahre oder falsche Aussagen vermitteln, vielmehr bedarf sie einer Interpretation ohne Anspruch auf richtig oder unrichtig. Ihre Aussagen beziehen sich auf menschliche Werte sowie Emotionen. Damit stellt Musik einen Weg dar, unterschiedlichste menschliche Lebenslagen darzustellen und Individuen eine Möglichkeit zu geben, sich in spezifische Situationen hineinzudenken und einzufühlen.

Fazit

Emotionen sind – gerade im Jugendalter – sprachlich schwer zu vermitteln und speziell für diese Altersklasse ist es häufig schwierig, für Gefühle den richtigen Ausdruck zu finden. Musik bietet einen Zugang, Emotionen anderer nachzuvollziehen und eigene Gefühle auszudrücken. Ist ein Zugang zu dieser Kommunikation geschaffen, erhöht sich durch einen ausgeglichenen Gefühlshaushalt das Wohlbefinden!

Beziehung zur Gesundheit

- Musik hilft bei der Reduktion von Stress und psychischen Problemen wie Ängsten und Depressionen.
- Positiv verstärkend wirkt Musik im Bereich der Stimmung sowie der körperlichen Leistungsfähigkeit.
- Schülerinnen erleben Emotionalität in Zusammenhang mit Musik, was für viele einen verbesserten Zugang zur Verarbeitung von Emotionen darstellt.
- Durch Wissen über die melodische Ausgestaltung können eigene Anliegen besser kommuniziert sowie Botschaften anderer leichter verstanden werden.

Ideen Themenbereiche

» Wirkungen von Rhythmen auf den Körper
» Interpretation von Harmonien
» Interpretation von Interviews etc. bzgl. Botschaften zwischen den Zeilen
» Welchen Anteil haben musikalische Anteile am Kommunikationsmodell von Schulz von Thun? Rollenspiele

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
Musik und Gesundheit (Infoplattform)

DETEKTIVISCHE ARBEIT IM INTERNET

Hintergrund

Im Auftrag des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur wurde an der Universität Wien eine Studie zum Thema „Internet in der Schule – Schule im Internet“ erstellt. Das Ergebnis dieser Forschung zeigt, dass Schülerinnen das Internet zur Informationsbeschaffung nutzen. Aufgrund der praktischen, schnellen wie auch relativ einfachen Anwendung des Internets schätzen Schülerinnen ihre eigene Kompetenz im Umgang mit diesem Medium als hoch ein. Lehrerinnen hingegen haben dazu eine differenziertere Einschätzung: Einerseits stufen sie das Internet im Hinblick auf niederschwellige Informationen (z.B. Fahrpläne) als leicht zugänglich ein, andererseits jedoch die Recherche nach verwertbaren Informationen, gerade Fachinformationen, als schwierig. Zudem schätzen sie die Kompetenz der Schülerinnen, Inhalte kritisch zu hinterfragen, als eher gering ein. Die Studie bestätigt diese Einschätzung der Lehrerinnen insofern, als Schülerinnen neben Google und Wikipedia kaum andere Erstinformationsquellen angeben.

Fazit

Der Umgang mit dem Internet ist eine Fähigkeit, die Schülerinnen entwickeln müssen. Wie Kompetenzen generell, bildet sich diese erst in der Auseinandersetzung aus. Die Kompetenzausbildung ist notwendig, damit Schülerinnen sich besser orientieren können und in der Wüste der Informationen „das richtige Sandkorn“ finden.

Notwendige analytische und kontextspezifische Fähigkeiten sind unter anderem folgende:

- Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz
- Auswahl geeigneter themenabhängiger Informationsquellen
- Gezielte Suche und Filterung von Inhalten
- Kontextbezogene (sozial, politisch und wirtschaftlich) und kritische Betrachtung
- Anwendung neuer Medien

Beziehung zur Gesundheit

- Health literacy = Die Fähigkeit von Personen, alltägliche Entscheidungen so zu treffen, dass sie sich gesundheitsförderlich auswirken.
- Das Informationsnetz wird immer komplexer: Rein das Finden von Informationen ist nicht ausreichend, um das Gefundene richtig ein- und umzusetzen. Denn im Dschungel der Informationen finden sich zahlreiche Falschinformationen. Durch die Fähigkeit der kritischen Reflexion erlangen Schülerinnen ein Qualitätsbewusstsein bzgl. Informationen und Quellen.
- Schülerinnen benötigen Fertigkeiten, mit Hilfe derer sie sich Zugang zu Gesundheitsinformationen verschaffen, diese verstehen, beurteilen und so einsetzen können, dass sie der Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit dienen!
- Schülerinnen sollen sich durch diesen Prozess der Kompetenzbildung im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen zurechtfinden lernen. Hierdurch können sie ihre Rolle als verantwortliche Partnerin im jeweiligen System wahrnehmen!

Ideen Themenbereiche

» Sensibilisierung zum Thema „Problembereich Internet“
» Informationsgewinnung (Suche, Beurteilung der Glaubwürdigkeit, Wikipedia, Werbung)
» Schutzmaßnahmen (Passwörter, Surfverhalten, digitaler Fußabdruck, Datensicherung)
» Tipps für sicheres Surfen (Netzführerschein)
» Datenschutz
» Suchtprävention

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

klicksafe.de: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz (Infoplattform)
BMUKK: Forschungsprojekt Internet in der Schule – Schule im Internet (Studie)
goeg.at: Ergebnisbericht Health literacy in Österreich
Broschüre: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien
GIVE: Kritisches Denken und Problemlösen (Unterrichtsmaterial)
patientenanwalt.com: Praxisleitfaden – Wie finde ich seriöse Gesundheitsinformationen im Internet?
Informationen zum Praxisleitfaden Suche seriöse Informationen im Internet
Leitfäden zum Thema Suche nach Gesundheitsinformationen im Internet
hauptverband.at: Kompetent als Patientin und Patient – Gut informiert entscheiden (Broschüre)

RECHTSLAGE IM INTERNET

Hintergrund

Das grundsätzliche Wissen um gefährdende Inhalte des Internets, speziell von computerschädigenden Viren oder Kreditkartenbetrug, ist laut einer Studie des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur in den Köpfen der Schülerinnen verankert. Wissen und Handeln sind jedoch zwei Paar Schuhe: So sind den Schülerinnen z.B. Gefahren durch Daten-Freizügigkeit bewusst, sie handeln aber aufgrund von Gruppendruck in sozialen Netzwerken vollkommen anders. Auch rechtliche Konsequenzen von Auktionen, Einkäufen oder Downloads sind oftmals nur im Ansatz bekannt.

Fazit

Um Schülerinnen eine gefahrlose Nutzung der im Internet offerierten Angebote bieten zu können, ist eine Aufklärung zu rechtlichen Rahmenbedingungen und Konsequenzen von Rechtsverstößen notwenig. Zudem kann nicht davon ausgegangen werden, dass alle Schülerinnen auf demselben Niveau sind. Es ist daher in den einzelnen Klassen eine gemeinsame Ausgangslage zu schaffen. Die notwendigen Kompetenzen sind unter anderem:

- Schaffung eines Bewusstseins für Recht und Unrecht im medialen Feld
- Wissen um relevante Rechtsvorschriften
- Wissen um Konsequenzen von Rechtsverstößen

Beziehung zur Gesundheit

- Der Kaufboom im Internet umfasst auch den Gesundheitsmarkt. Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel werden vermehrt von verschiedenen Anbietern offeriert. Schülerinnen müssen daher ein Wissen von den rechtlichen Rahmenbedingungen des Angebots von Internet-Anbietern entwickeln, um einen gefahrlosen und nicht gesundheitsschädigenden Einkauf zu verrichten!
- Mit Einführung der elektronischen Gesundheitsakte ELGA hat sich die Wichtigkeit der Aufklärung über Verwendung und Datenschutz sensibler Daten gezeigt. Schülerinnen müssen wissen, wo und wie ihre Daten verwendet werden, wann sie sicher sind und wo Gefahren lauern.

Ideen Themenbereiche

» Datenschutz und Datensicherung
» ELGA
» Downloads
» Urheber- und Persönlichkeitsschutz
» Jugendgefährdende Inhalte
» Kaufen im Netz
» Auktionen
» Musik und Videos
» Passwörter und sicheres Surfen
» Kritisches Surfverhalten
» Illegale Downloads und Tauschbörsen

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

klicksafe.de: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz (Infoplattform)
BMUKK: Forschungsprojekt Internet in der Schule – Schule im Internet (Studie)
gesundheit.gv.at: Informationen zu Datenschutz und Patientenrechte (Infoplattform)
Der Standard: Gläserner Patient oder gesunde Transparenz? (Artikel)

NEUE FAMILIÄRE ROLLEN – NEUE FORMEN SOZIALER BEZIEHUNGEN

Hintergrund

Durch steigende Scheidungsraten sowie allgemein neue Formen des Zusammenlebens nimmt die Zahl der Patchworkfamilien zu. Im Jahr 2012 bildeten in Österreich 9 % aller Familien mit Kindern eine Patchworkfamilie. Das positiv besetzte Wort Patchwork (Flickenarbeit) hat das negativ klingende Wort Stieffamilie im Sprachgebrauch abgelöst. Doch die Herausforderungen, die sich für die Beteiligten (Mutter, Vater, Stiefmutter, Stiefvater, eigene Kinder, Stiefkinder) ergeben, haben sich kaum geändert. Die Offenheit der Gesellschaft für neue Lebensformen hat sich allerdings vergrößert.

So groß der Vorteil dieser Entwicklung ist, so kann der Nachteil nicht von der Hand gewiesen werden: Die neuen Formen von intimen sozialen Beziehungen stellen für Kinder und Jugendliche teilweise hohe psychische Belastungssituationen dar, z.B. im Vorfeld der Scheidung der leiblichen Eltern, die Verarbeitung der Trennungsphase, das Kennenlernen und Leben mit einer neuen Partnerin und Geschwistern.

Fazit

Kinder und Jugendliche benötigen in diesen Lebenssituationen Hilfe und Rat, um sich in den neuen familiären Rahmenbedingungen zurechtfinden zu können. Sie müssen um Probleme wissen, die sich in der neuen Lebensform ergeben sowie um mögliche Rollen, die sie einnehmen können. Eine zu idealisierte Vorstellung der neuen Lebensformen kann die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen sonst unterdrücken.

Beziehung zur Gesundheit

- Neue Lebensformen sind trotz schöner Bezeichnungen nicht ohne Probleme. Eine Auseinandersetzung mit verschiedenen Formen des Zusammenlebens, den jeweiligen Rollen sowie den Chancen und Risiken, die sich daraus ergeben, nimmt Schülerinnen Sorgen und Ängste.
- Die Thematisierung dieses möglichen inneren Konflikts, der auf Patchwork-Kinder zukommt, bestärkt Kinder und Jugendliche, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu formulieren. Diese Kompetenz ist auf andere Lebensbereiche übertragbar und stärkt eigene Gesundheitsressourcen.

Ideen Themenbereiche

» Diskussion der Chancen und Risiken neuer Lebensformen
» Rollenspiel von Konfliktsituationen, die in neuen Lebensformen entstehen können

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
forumgesundheit.at: Patchworkfamilien (Infoplattform)
kindaktuell.at: Patchworkfamilien – Was ist das genau? (Artikel)

ÜBER DIE KUNST DES KOMMUNIZIERENS

Hintergrund

Kommunikation ist das A und O im menschlichen Dasein. Seit Paul Watzlawick macht sich immer stärker die Botschaft „Man kann nicht nicht kommunizieren“ breit.

Kommunikation ist eine sensible Angelegenheit und erfordert für verschiedene situationsbedingte Gegebenheiten eine unterschiedliche Gestaltung. Selbst im zwischenmenschlichen Alltag nimmt der Bereich der Kommunikation vor dem Hintergrund des Einflusses unterschiedlicher Kulturen und Sprachen an Komplexität zu und wird ein zunehmend sensibler Bereich.

Über die intensive Beschäftigung mit Kommunikation wird klar, dass das, was unsere tägliche Verständigung mit unseren Mitmenschen ausmacht, nicht einfach vonstatten geht, sondern ein hochkomplexer Vorgang ist, dessen gewünschtes Ziel nicht immer wirksam erreicht werden kann. Denn nicht nur über Nicht-Kommunikation werden Inhalte kommuniziert, sondern auch die Übertragung von Sender an Empfänger läuft nicht immer glatt. So spielen bei jeder Kommunikation neben dem Gesagten immer Gestik, Mimik und Tonfall des Sprechers eine Rolle. Zudem wirken eigene Erfahrungen oder tagesabhängige Faktoren auf eine Gesprächssituation, sodass Missverständnisse und Kommunikationsprobleme nicht ausbleiben.

Fazit

Um den Alltag von leicht zu umgehenden Missverständnissen zu entrümpeln, gilt es nicht nur auf inhaltlich-sprachlicher Ebene richtig kommunizieren zu lernen, sondern auch Gestik und Mimik näher zu studieren, um angemessen kommunizieren zu können. Zudem hilft eine laufende Reflexion über die Art und Weise der gesendeten Botschaften dabei, mit problematischen Situationen besser umzugehen.

Mit dem richtigen Handwerkszeug können schwierige Gesprächssituationen spielerisch gelöst werden!

Beziehung zur Gesundheit

- Das Erkennen von Krankheiten ist mitunter davon abhängig, wie man mit der Ärztin kommuniziert. Schülerinnen, die ein Bewusstsein für eine adäquate Kommunikation in der Ärztin-Patientin-Interaktion entwickeln, können eigenständig eine positive Ausgangsbasis für Ihre Behandlung erwirken.
- Die Vorteile und die Wichtigkeit einer z.B. Vereinsaktivität bzw. allgemein einer Face-to-Face Kommunikation müssen Schülerinnen vermittelt werden. Durch diese Schulung bzw. Reflexion sozialer Kompetenzen werden Schülerinnen mit dem notwendigen Rüstzeug für das spätere Berufsleben ausgestattet.
- Richtiges Kommunizieren hilft, Alltagssituationen leichter zu meistern. Dadurch können eigene Ressourcen gespart und gezielt für herausfordernde Situationen genutzt werden.

Ideen Themenbereiche

» Rollenspiel Kommunikation Ärztin – Patientin / Lehrerin – Schülerin
» Kommunikationsebenen
» Sammeln typischer Gespräche in der letzten Woche, die auf das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun angewandt werden
» Kontrollierter Dialog: Erhöhung der Sensibilität für Missverstehen und Missverstandenwerden
» Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

GIVE: Kommunikation – Lebens- und Gesundheitskompetenz (Unterrichtsmaterial)
GIVE: Kommunikation und Konfliktkultur 5. bis 13. Schulstufe (Unterrichtsmaterial)
GIVE: Kommunikation und Konfliktkultur 5. bis 13. Schulstufe: praktische Übungen (Unterrichtsmaterial)
GIVE: Kommunikation und Konfliktkultur: Links und Literaturtipps (Unterrichtsmaterial)
Kommunikation nach Paul Watzlawick (Artikel)

VISUALISIERUNG VON GESUNDHEIT

Hintergrund

Die Betrachtung einer Sache geschieht in der Regel von innen heraus, das heißt, Dinge werden zunächst subjektiv betrachtet. So kommt es dazu, dass „blinde Flecken" in den Betrachtungen vorkommen. Diese Flecken verhindern, dass Zusammenhänge und Problemlagen ins Blickfeld miteinbezogen und berücksichtigt werden. Erst das Einnehmen einer dritten Perspektive, quasi eines außenstehenden Betrachters, ermöglicht eine neue Perspektive, durch die neue Handlungsfelder, Lösungswege und neue Denkrichtungen entstehen können.

Diese dritte Perspektive ist gerade in Bereichen stark gefragt, bei welchen komplexe Zusammenhänge zwischen verschiedenen Faktoren bestehen. Bei solchen Bedingungslagen ist es wichtig, kreative Wege zu erschließen, die es möglich machen, alte Denkmuster abzulegen, Probleme neu aufzugreifen und zu erkennen sowie neue Denkmuster zu entwickeln. Diese dritte Perspektive kann durch Visualisierung von Sachverhalten erschlossen werden.

Fazit

Aufgrund immer komplexer werdender Strukturen sind Schülerinnen in Lebens- und Berufsbereichen gefordert, vielschichtig und vernetzt zu denken. Diese Fähigkeit hilft ihnen, sich sowohl im Privaten als auch im Beruf zurechtzufinden und eine bewusste Lebensführung einzunehmen.

Beziehung zur Gesundheit

- Über die multiperspektivische Betrachtung von globalen Problemen entwickeln Schülerinnen ein Verständnis für Bedürfnisse und Bedarfslagen anderer Länder. Eine Perspektivenerweiterung erweitert den eigenen Horizont und befähigt zu neuen Denkansätzen.
- Gesundheitsversorgung und Gesundheitssysteme bedürfen ständig neuer Ideen, um ihre volle Funktionsfähigkeit gerade im Hinblick auf sich verändernde gesellschaftliche Rahmenbedingungen erhalten zu können. Für Innovation müssen die Köpfe allerdings quer denken können.
- Durch eine neue perspektivische Betrachtung von gesundheitsrelevanten Einflussfaktoren wird das Bewusstsein der Schülerinnen für die Durchführung bestimmter Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen verstärkt.

Ideen Themenbereiche

» Visuelle Gestaltung der Weltkarte anhand ausgewählter Themen bei z.B. worldmapper.org:
  - Todesursachen
  - Auftreten bestimmter Krankheiten
  - Gesundheitsversorgung
  - Nahrungsmittelimport und -export

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

worldmapper.org: Gestaltung der Weltkarte nach verschiedenen Themen

EINE FRAGE DER WAHRSCHEINLICHKEIT

Hintergrund

Der Fachbereich „Klinische Epidemiologie“ beantwortet klinische Fragen und verwendet dazu epidemiologische Methoden. Inhalt der klinischen Epidemiologie ist, eine unsichere Diagnose, Prognose oder einen Therapieerfolg einer Patientin in Wahrscheinlichkeiten auszudrücken. Die Wahrscheinlichkeiten leiten sich aus der Erfahrung und Untersuchung mit Gruppen ähnlicher Patientinnen ab. Fragestellungen, die in der klinischen Epidemiologie behandelt werden, reichen von „Wie häufig tritt eine Krankheit auf?“ über „Wie ändert eine spezifische Therapie den Krankheitsverlauf?“ bis hin zu „Welche Faktoren sind mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko verbunden?“.

Oft können Wissenschaftlerinnen zwar sagen, bei wie vielen von 100 Behandelten oder getesteten Personen (bei Screenings oder diagnostischen Tests) eine bestimmte medizinische Methode zu einem bestimmten Ergebnis führen wird, aber nicht, bei wem dies konkret zutreffen wird. Aus diesem Grund werden Nutzen und Risiken in vielen Fällen als Wahrscheinlichkeiten mit Prozentzahlen angegeben. Man kann diese Zahlen allerdings nur dann richtig verstehen und interpretieren, wenn man weiß, worauf sie sich beziehen – man muss also die sogenannte Bezugsmenge kennen. Selbst wenn die Bezugsmenge bei Prozentangaben bekannt ist, wirken Nutzen und Risiken, die mit Prozentangaben gemacht werden, oft viel größer, als sie tatsächlich sind. Erst wenn man die absoluten Zahlen kennt, kann man einschätzen, wie stark das Risiko einer Erkrankung tatsächlich ist.

Fazit

In Zeiten der Wissenschaftsgläubigkeit gibt es Studien zu jedem Phänomen, wobei je nach Phänomen wiederum zahlreiche unterschiedliche Ergebnisse zu erwarten sind. Daher ist die Kompetenz, Zahlen richtig zu hinterfragen und zu deuten, eine hilfreiche Fähigkeit, die den Einzelnen im medizinischen Dschungel Orientierung bietet.

Beziehung zur Gesundheit

- Studien bilden die Grundlage für medizinische Entscheidungen wie auch für die Ausrichtung des Leistungsangebots von Krankenkassen.
- Aufgrund der Informationsflut helfen Kenntnisse im Bereich der Epidemiologie, Studienergebnisse zu hinterfragen und zu unterscheiden.
- Bei der individuellen Entscheidung für oder gegen bestimmte medizinische Behandlungen kann solides Wissen um Risiken und Chancen auf Erfolg eine Entscheidungshilfe sein. Wichtig ist dafür aber, dass Zahlen richtig verstanden werden und immer in Zusammenhängen gesehen werden.

Ideen Themenbereiche

- Antibabypille und Thromboserisiko bei Raucherinnen
- Ernährungsgewohnheiten, Nahrungsergänzungsmittel und deren wahrscheinliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit
- Sensitivität und Spezifität von diagnostischen Tests errechnen und deuten

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

hauptverband.at: Kompetent als Patientin und Patient – Gut informiert entscheiden (Broschüre)

patientenanwalt.com: Praxisleitfaden – Wie finde ich seriöse Gesundheitsinformationen im Internet?

7

SOZIALE INTERAKTION

Tiroler Gebietskrankenkasse
TGK
» Die Gesundheitskasse «

PARTIZIPATION ÜBERALL – DOCH WAS HEISST DAS EIGENTLICH?

Hintergrund

Partizipation ist im politischen Bereich, insbesondere im Bereich Gesundheitsförderung, in aller Munde. Das Wort Partizipation leitet sich aus dem lateinischen pars = Teil und capere = fangen, ergreifen, sich aneignen ab und heißt so viel wie Teilhabe, Beteiligung, Mitwirkung. Der Grad der Beteiligung kann anhand der folgenden dreistufigen Skala eingeschätzt werden:

1. Stufe: Information (z.B. Aushang, Informationsveranstaltung, …)
2. Stufe: Konsultation (z.B. Diskussionsveranstaltung, Befragung, …)
3. Stufe: Mitbestimmung (z.B. Arbeitsgruppe, Runder Tisch, …)

Die stärkste Form der Beteiligung stellt damit die Mitbestimmung dar. Erst in dieser Stufe erhält die Aussage „Betroffene zu Beteiligten machen" ihre volle Bedeutung. Ein entscheidendes Merkmal für diese Stufe ist die Möglichkeit für Betroffene, Entscheidungsprozesse zu beeinflussen und Prozesse aktiv mitzugestalten.

Fazit

Durch den Einzug von Partizipation in verschiedenste Lebensbereiche wird es immer bedeutsamer, sich in der Fülle von Informationen und (politischen) Positionen selbst einen eigenen Standpunkt zu verschaffen, den man dann in gesellschaftlichen Diskussionen vertritt. Daher ist die Ausbildung eines kritischen Denkens zunehmend wichtig. Kompetenzen hierfür sind unter anderem folgende:

- Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz
- Kommunikative und soziale Kompetenzen
- Medienkompetenzen
- Kontextbezogene und kritische Betrachtung (sozial, politisch und wirtschaftlich)

Beziehung zur Gesundheit

- Health literacy = die Fähigkeit von Personen, alltägliche Entscheidungen so zu treffen, dass sie sich gesundheitsförderlich auswirken.
- Schülerinnen benötigen Fertigkeiten, mit Hilfe derer sie sich Zugang zu Gesundheitsinformationen verschaffen, diese verstehen, beurteilen und so einsetzen können, dass sie der Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit dienen. Um Partizipation zu leben, ist auch das Wissen erforderlich, wie Foren eines öffentlichen Streits und Diskurses hergestellt und bedient werden (z.B. mediale Artikulation, Informations- und Entscheidungstransparenz).
- Schülerinnen sollen sich durch diesen Prozess der Kompetenzbildung im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen zurechtfinden lernen. Dadurch können sie ihre Rolle als verantwortliche Partnerinnen im jeweiligen System wahrnehmen.

Ideen Themenbereiche

» Diskussion: Wie kann Partizipation stattfinden? Welche Möglichkeiten gibt es in unserer Schule oder in unserer Gemeinde?
» Interpretation von Zeitungsartikeln vor dem Hintergrund politischer Ideologien

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

GIVE: Kritisches Denken und Problemlösen (Unterrichtsmaterial)

partizipation.at: Plattform zu Partizipation und nachhaltiger Entwicklung in Europa (Infoplattform)

EMPOWERMENT – WAS STECKT DAHINTER?

Hintergrund

Selbstbemächtigen und Selbstbefähigen – das sind zwei Schlagworte, mit Hilfe derer das Konzept Empowerment gut beschrieben werden kann. Damit kann Empowerment als Prozess gesehen werden, der zum Ziel hat, die kognitiven und psychischen Fähigkeiten soweit zu stärken, dass das Individuum ein höheres Maß an Selbstbestimmung erlangt und zudem verstärkt Verantwortung übernehmen kann. Selbstbestimmung bedeutet dabei nicht Selbstständigkeit, sondern meint vielmehr ein Maß an Gleichheit, Individualität und Wahlfreiheit. Dadurch finden Personen sich leichter in ihrer Umwelt zurecht, da sie sich der Gestaltungsmacht, die sie innehaben, bewusst sind und diese verstärkt wahrnehmen. Solche Empowermentprozesse findet man in modernen Gesellschaften in unterschiedlichen Bereichen. Besonders ausgeprägt ist diese Bewegung im Bereich der Politik und im Gesundheitswesen. Selbst in kleineren sozialen Systemen wie der Schule findet sich dieses Konstrukt. So können Schülerinnen laut der „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)"-Studie ihre Aufgaben leichter bewältigen, wenn sie in die Entscheidungsprozesse eingebunden werden und ein tatsächliches Mitspracherecht erhalten. Doch die Studie zeigte auch auf, dass die Befähigung der Einzelnen – isoliert betrachtet – nicht ausreichend ist: Das Ausmaß der Unterstützung durch Schülerinnen und Lehrerinnen ist eine weitere wesentliche Komponente in der Aufgabenbewältigung.

Fazit

Diese Erkenntnis aus der HBSC-Studie zeigt, dass Empowerment niemals als Instrument zur Schulung Einzelner betrachtet werden darf. Bei der Konzipierung ist immer zu berücksichtigen, wie die sozialen Beziehungen und Rahmenbedingungen der jeweiligen Lebenswelt miteinbezogen und gestaltet werden können, um ein möglichst hohes Maß an Selbstbefähigung zu erreichen.

Beziehung zur Gesundheit

- Empowerment hilft Schülerinnen zu verantwortungsvollen Bürgerinnen heranzuwachsen, die aktiv bei der Gestaltung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen mitwirken.
- Ein ausgeprägtes Maß an Verantwortungsgefühl über gesellschaftliche Gestaltungsmöglichkeiten wirkt auf die Verbesserung der Schnittstelle Gesellschaft – ökologische und biologische Systeme hin. Empowerment setzt an neuen Formen der Verantwortung und Solidarität an.
- Schülerinnen, die wissen, wie sie ihre Kolleginnen unterstützen können, tragen zum Wohlbefinden ihrer sozialen Umwelt bei.
- Zudem lernen die Schülerinnen im Zuge von Empowerment ihre eigenen Fähigkeiten besser einzuschätzen und schützen sich dadurch vor Überforderungen.

Ideen Themenbereiche

» Diskussion, an welchen Stellen und wie Entscheidungsprozesse in der Schule gestaltet werden können
» Diskussion, welche gesellschaftlichen Gruppen (z.B. alte Menschen, Suchtkranke, …) nicht an öffentlichen Entscheidungsprozessen teilhaben und wie diese befähigt und damit eingebunden werden könnten
» Diskussion, wie weit Selbstbestimmung im Bereich von Gesundheit und Krankheit gehen kann
» Was ist Regionalentwicklung (Stichwort z.B. LA21)? Wie hängt diese mit Gesundheitsförderung zusammen?
» Rollenspiel „Gestaltung einer Gemeinde“: Welche Grundbedürfnisse gibt es, die befriedigt werden sollen? (Rollen: Bürgerinnen, Bürgermeisterin, Landtagsabgeordnete, Politikerinnen der verschiedenen Parteien)

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
gesundheitliche-chancengleichheit.de: (Infoplattform)
Gesundheitsförderung Schweiz (Fachartikel):
Leitkonzepte der Gesundheitsförderung und nachhaltigen Entwicklung
WHO: Health Behaviour in School-aged Children 2010 in Österreich (deutschsprachige Studie)

SOLIDARITÄT

Hintergrund

Im Zuge der Ausbreitung von Individualisierung und dem damit einhergehenden Paradigma der Eigenverantwortung rückt vielfach das Solidaritätsprinzip in den Hintergrund – dies, obwohl gerade moderne Staaten ihre Strukturen darauf aufbauen. Allgemein formuliert, drückt Solidarität den Zusammenhalt und die gegenseitige Mitverantwortung einer Gemeinschaft aus, die sich aufgrund gleicher Werte oder Überzeugungen zusammengefunden hat.

Ein Bereich, in welchem dieses Prinzip eine enorme Wirkkraft zeigt (vor allem in Zeiten ökonomischen Drucks), ist das österreichische Sozialversicherungswesen. Dort wird Solidarität in der Form sichtbar, dass Mitglieder einer Versicherung ihre Beiträge in eine gemeinsame Kasse einzahlen und jedes Mitglied im Bedarfsfall eine der Versicherung entsprechende Leistung erhält. Die Gewährung der Leistung (und der damit verbundenen Kosten dieser Leistung) ist dabei nicht gekoppelt an den eigenen bisher geleisteten Beitrag des Versicherungsmitglieds, sondern die Gemeinschaft kommt zusammen für die Leistung auf. Im Gesundheitssektor ist dieses Prinzip angesichts der Kosten, die durch eine Erkrankung entstehen können, ein unerlässlicher Bestandteil, um möglichst der gesamten Bevölkerung die wesentlichen Voraussetzungen zum Erhalt bzw. zur Wiederherstellung eines positiven Gesundheitszustands ermöglichen zu können. Zudem besagt das Solidaritätsprinzip in der Krankenversicherung, dass jedes Mitglied entsprechend seiner individuellen Leistungsfähigkeit seinen Beitrag leistet und gleichzeitig Leistungen nach der jeweiligen Bedürfnislage, unabhängig vom jeweiligen monetären Beitrag, erhält.

Fazit

Durch das Aufweichen der familiären Strukturen sowie prekärer Arbeitsverhältnisse etc. gewinnt das Solidaritätsprinzip erneut eine große Bedeutung. Denn ohne diese Einrichtung – vermutet man – würde die soziale Schere innerhalb einer Gesellschaft noch viel schneller und weiter auseinander gehen. Damit das System funktioniert und in Zukunft bestehen bleibt, ist es wichtig, die Bedeutung dieses Prinzips aufzuzeigen sowie welche Implikationen es für die Gesamtgesellschaft hat.

Beziehung zur Gesundheit

- Solidarität wirkt sich im Gesundheitswesen durch die ökonomische Verteilung von Mitteln wie auch durch die bedarfsgerechte Verteilung von Leistungen aus, sodass jedes Gesellschaftsmitglied die Möglichkeit zur Aufrechterhaltung seiner Gesundheit hat.
- Gelebte Solidarität schafft darüber hinaus zusätzliche Ressourcen bei jedem Gemeinschaftsmitglied. Denn durch das Wissen, dass in Notlagen Unterstützung und Hilfestellung von einer Gemeinschaft geleistet wird, kann entspannter gelebt und die persönlichen Ressourcen gezielter für tatsächlich aktuelle Belange eingesetzt werden.
- Das Solidaritätsprinzip im Zusammenleben einer Gemeinschaft erhöht das durchschnittliche Wohlstandslevel und führt so zu einer verbesserten Lebenssituation für alle.

Ideen Themenbereiche

» Diskussion: Spannungsfeld Solidarität und Generationenvertrag
» Einfluss liberaler Wirtschaftssysteme auf Solidarität
» Wo beginnt und endet Eigenverantwortung / Allgemeinverantwortung?
» Was macht einen Wohlfahrtsstaat / Sozialstaat aus?
» Wo zeigt sich das Solidaritätsprinzip in der Freizeit? (Nachbarschaft, Freundeskreis, Familie, …)
» Wie kann Solidarität gemessen werden? (Feldversuch: Verteilung von adressierten Briefen lose auf der Straße im eigenen Stadtviertel / in eigener Gemeinde: Zählen der Anzahl der Briefe, die von Passanten an Adressaten tatsächlich weitergegeben werden, ergibt den Solidaritätsgrad)

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

tgkk.at: Pflichtversicherung – Bedeutung und Auswirkungen (Artikel)

Informationsportal: Spannungsfeld Solidarität

zeit.de: Die Lüge von der Solidarität (Artikel)

Solidarität in Österreich – Strukturen und Trends (Fachartikel)

ERHALT DES SOZIALEN KAPITALS – NETZWERKE IM INTERNET

Hintergrund

Die Diskussion um die Qualität sozialer Beziehungen in Netzwerken kann bisher wissenschaftlich nicht einwandfrei beantwortet werden. Studien geben an, dass Jugendliche im Schnitt täglich vier Stunden im Internet surfen und Face-to-Face-Kommunikation in diverse mediale Formen umgewandelt wird. Die Aussage jedoch, Jugendliche würden hierdurch aufhören, echte Freundschaften zu pflegen und soziales Kapital verlieren, kann nicht beibehalten werden. Vielmehr müssen die Chancen und Risiken des sozialen Networkings betrachtet werden, um so einen adäquaten Umgang mit dem Internet zu finden.

Fakt ist, dass Medien die Prozesse der Sozialisation beeinflussen und damit eine Interaktion zwischen Mensch und Medien stattfindet. Es bleibt nur die Frage, auf welche Weise Medien Einfluss auf die Sozialisation nehmen und wie sie für diesen Prozess genutzt werden können. Denn wer mit einer hohen medialen Kompetenz ausgestattet ist, hat einen erweiterten Handlungsspielraum. Das heißt, der sozialen Akteurin stehen mehr Ressourcen und mehrere Handlungsoptionen offen, wodurch sie sich leichter in ihrem sozialen Umfeld bewegen kann. Weiter ist zu beachten, dass soziales Networking per se nicht für instabile Beziehungen sorgt. Notwendiges Vertrauen und geltende Normen können auch über eine mediale Kommunikation transportiert werden.

Fazit

Um negativen Wirkungen des medialen Konsums entgegenzutreten und soziales Kapital aufrechtzuerhalten, ist eine entsprechende Aneignung einer medialen Kompetenz notwendig. Kernpunkte dieser Kompetenz sind: (1) Das Erkennen der unterschiedlichen Qualitäten verschiedener Kommunikationsformen; (2) Das Wissen und Verstehen von Arten des Erhalts sowie die Bedeutung der Pflege von stabilen, lang anhaltenden Beziehungen; (3) Ziehen von Grenzen zwischen Inhalten intimer und öffentlicher Natur.

Beziehung zur Gesundheit

- Durch eine Aufklärungsoffensive kann es den Schülerinnen gelingen, ihre sozialen Kontakte zu pflegen. Dadurch besitzen die Schülerinnen wertvolle soziale Ressourcen, auf die sie zurückgreifen können, um Belastungen und Anforderungen zu entgegnen. Sie haben einen erweiterten Handlungsspielraum, wodurch sich in besonderen Situationen die Belastungsfähigkeit der Schülerinnen steigert.
- Tragfähige soziale Beziehungen senken das Erkrankungsrisiko. Gerade psychosoziale Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Schlafstörungen können dadurch nahezu eliminiert werden!
- Zudem erhöht sich die Lebenszufriedenheit von Schülerinnen, denen es gelingt, durch Netzwerke enge Beziehungen aufzubauen.
- Die Vorteile und die Wichtigkeit z.B. einer Vereinsaktivität bzw. allgemein einer Face-to-Face-Kommunikation müssen Schülerinnen vermittelt werden. Durch diese Schulung bzw. Reflexion sozialer Kompetenzen werden Schülerinnen mit dem notwendigen Rüstzeug für das spätere Berufsleben ausgestattet.

Ideen Themenbereiche

» Gefahren von sozialen Netzwerken
» Funktion von Kommunikation in sozialen Netzwerken im Internet vs. Face-to-Face-Kommunikation: Wann benutze ich welche Kommunikationsform? Vor- und Nachteile? Wirkung?
» Nutzung sozialer Netzwerke (Web 2.0, Skype, YouTube, Homepage, Facebook)
» Verhalten in sozialen Netzwerken: Möglichkeiten und Grenzen
» Diskussion eines Themas in Form von Face-to-Face, Chat oder Handy Erarbeiten der Vor- und Nachteile der jeweiligen Kommunikationsart

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Klicksafe.de: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz (Infoplattform)

BMUKK: Forschungsprojekt Internet in der Schule - Schule im Internet (Studie)

Broschüre: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien

Dossier zum Thema Medienkompetenz

8

GEWALT / BULLYING

Tiroler Gebietskrankenkasse

TGK

» Die Gesundheitskasse «

INKLUSION – EXKLUSION: WIE ERFOLGT GELUNGENE SOZIALE TEILHABE?

Hintergrund

Personen, die an einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung leiden, erfahren oftmals nicht nur Diskriminierung am Arbeitsplatz, sondern auch bei ihren sonstigen sozialen Kontakten. Der Grund dafür ist dabei meist keine bewusste Ausgrenzung erkrankter Personen, vielmehr fehlt vielen Menschen das Wissen über eine Erkrankung und Wege, mit dieser umzugehen. Aus Angst, einen Fehler zu begehen, vermeiden viele infolge von Unwissenheit den Umgang mit erkrankten Personen. Durch diese Art des Umgangs mit manifesten Krankheiten werden diese – durch ihre Krankheit sowieso schon eingeschränkten und benachteiligten – Personen zusätzlich belastet und müssen dadurch auf eine wichtige Ressource zur Krankheitsbewältigung verzichten: soziale Teilhabe.

Abweichend zum früheren Verständnis versteht man unter sozialer Teilhabe nicht nur Integration, sondern eine umfassende Inklusion. Diese berücksichtigt die Bedürfnisse und Fähigkeiten von gesundheitlich eingeschränkten Personen und richtet den Blick nicht auf Defizite. Ein inklusives Schulmodell beispielsweise impliziert, dass die Regelschule alle Kinder inkludiert – Kinder aller Lernniveaus und auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen.

Fazit

Durch Aufklärung über spezifische Bedürfnislagen von anderen können diese berücksichtigt werden und es kann ein unkomplizierter Umgang miteinander gefunden werden. Es soll nicht darum gehen, über Defizite und Schwächen zu reden, sondern um die Frage, wie sich die Stärken und Fähigkeiten eines jeden in einer Gruppe zeigen und genutzt werden können.

Beziehung zur Gesundheit

» Soziale Teilhabe schafft Sozialkapital. Dieses bildet die Basis für die Entfaltung von Gesundheit.
» Schülerinnen, die Teil einer Gemeinschaft sind, haben mehr Ressourcen, um psychische und auch physische Krankheiten zu meistern!

Ideen Themenbereiche

» Rollenspiel: Schülerinnen schlüpfen in die Rolle der Betroffenen und Täterinnen
» Umgang mit erkrankten Personen
» Thematisierung von HIV, Multipler Sklerose, Krebs, Rheuma, Autismus: Betroffene im eigenen Umfeld? Wie geht man mit diesen Erkrankungen um?
» Was versteht man unter Inklusion? Wie kann Inklusion stattfinden?
» Soziale Inklusion: Nicht nur Menschen mit Behinderung, sondern auch Seniorinnen, Migrantinnen, Kinder, Frauen, Langzeitarbeitslose?
» Gelebte Praxis: Beispiele von Inklusion in einer Gemeinde?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

zeit.de: Eine Krankheit ist kein Schimpfwort (Artikel)

lebenshilfe.at: Was bedeutet Inklusion? (Artikel)

Marktgemeinde Wiener Neudorf: Was heißt inklusiv? (Artikel)

KONFLIKTKULTUR – „IATZ RED I“!

Hintergrund

Streiten will gelernt sein. Ohne einen persönlichen „Werkzeugkasten“, der das nötige Know-how zur Konfliktaustragung liefert, können Streitereien massiv die eigenen Ressourcen beeinträchtigen. So ist es nicht selten der Fall, dass z.B. ein Konflikt im beruflichen Umfeld sich letztlich im privaten Bereich bemerkbar macht, da er Ressourcen zur Bewältigung von Anforderungen in allen Lebensbereichen entzieht. Eine positive Konfliktkultur hilft also nicht nur, die eigenen Ressourcen richtig einzusetzen, sondern ist für eine Gemeinschaft, z.B. Familie, Schulklasse oder Clique essenziell, um ein angenehmes, geselliges und produktives Miteinander zu finden. Konflikte stellen eine gesellschaftliche Triebkraft dar und dienen der Durchsetzung von Interessen bzw. Macht.

Konflikte werden aber nicht nur in einer sozialen Interaktion ausgetragen (interpersonaler Konflikt), sondern können sich direkt beim Individuum selbst abspielen (intrapersonaler Konflikt). Letzteres ist der Fall bei z.B. Gewissenskonflikten oder Interessenskonflikten, die sich etwa durch Verpflichtungen gegenüber Familie, Beruf oder Verein ergeben. Gerade in einer Welt, deren Komplexität immer größer wird, treten solche Konflikte vermehrt auf. Ohne geeignete Lösungsstrategien bleibt dann ein zerrissenes Ich über.

Fazit

Angesichts der immer komplexeren Strukturen in sämtlichen Lebensbereichen sowie diffusen und globalen sozialen Interaktionen häufen sich Interessenskonflikte sowohl im Rahmen von sozialen Beziehungen, aber auch von innerlichen Konflikten. Um in diesen schwierigen Situationen einen guten Weg zu finden, müssen Kommunikations- und Konfliktkompetenzen ausgebaut und verfeinert werden.

Beziehung zur Gesundheit

» Konfliktlösungsfähigkeiten helfen beim Haushalten mit den eigenen Ressourcen. Dadurch ist der Körper bereit, Anforderungen und Herausforderungen zu begegnen.
» Schülerinnen mit Konfliktlösungskompetenzen schaffen ein wohltuendes Klassenklima und können auch ihren Kolleginnen bei der Bewältigung von Konflikten besser beistehen.

Ideen Themenbereiche

» Thematisierung von Konfliktarten (Verteilungskonflikt, Zielkonflikt, Beziehungskonflikt, Rollenkonflikt, Machtkonflikt, Informationskonflikt, Wertekonflikt, Strategiekonflikt, Identitätskonflikt)
» Rollenspiel und Diskussion über Ursachen von Konflikten
» Möglichkeiten der Interessensdurchsetzung
» Lobbyismus – Chance oder Gefahr? (Exempel Pharmabranche)

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

GIVE: Kommunikation und Konfliktkultur 5. bis 13. Schulstufe (Unterrichtsmaterial)

GIVE: Kommunikation und Konfliktkultur 5. bis 13. Schulstufe: praktische Übungen (Unterrichtsmaterial)

GIVE: Kommunikation und Konfliktkultur: Links und Literaturtipps (Unterrichtsmaterial)

SEXUALITÄT IM INTERNET

Hintergrund

Sexualität ist bei Jugendlichen in vielerlei Hinsicht ein sehr diffiziles Thema. Einerseits ist damit Scham und Verschwiegenheit verbunden, andererseits wird Sexualität in großer Offenheit und oft taktlos thematisiert.

Das Internet bietet eine Plattform, auf der schnell, unkompliziert und anonym Zugriff auf verschiedenste Informationen möglich ist. Im Netz formieren sich sehr rasch neue Formen der Belästigung und Mediengewalt. Sexuelle Gewalt im Internet kann sowohl aktiv als auch passiv erfolgen:

- Aktiv, indem Gewalt mithilfe von Medien ausgeübt wird (z.B. Veröffentlichen eines bloßstellenden Fotos, anzügliche Postings oder Nachrichten)
- Passiv, indem medial dargestellte Gewalt konsumiert wird (z.B. Ansehen eines Videos)

Die Grenzen zwischen beiden Konsumarten sind nicht klar, sondern verschwommen bzw. oft verknüpft. Verschärft wird sexuelle mediale Gewalt darüber hinaus durch den Umstand, dass die Inhalte im Internet schnell und unmittelbar an eine breite Öffentlichkeit gelangen und eine Löschung aufgrund des langen Gedächtnisses des Internets erschwert ist.

Fazit

Gegen sexuelle Gewalt im Internet empfiehlt es sich, Risikofaktoren wie z.B. Kontakt mit Fremden oder freizügigen Umgang mit persönlichen Daten (Telefonnummer, Adresse, Name, Bilder, etc.), vonseiten des Verhaltens Jugendlicher abzubauen. Zudem ist eine verstärkte Aufklärung und Sensibilisierung für dieses Thema notwendig.

Beziehung zur Gesundheit

- Physische, psychosomatische und psychosoziale Folgen von sexueller Gewalt sind:
  - Entwicklung gesundheitsgefährdender Verhaltensweisen wie Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenkonsum
  - Reizdarmsyndrom oder Magen-Darm-Störungen
  - Essstörungen
  - Verlust von Selbstachtung und Selbstwertgefühl
  - Depressionen
- Schülerinnen soll durch Aufklärung und Sensibilisierung Schutz vor und Unterstützung bei sexueller Gewalt geboten werden.

Ideen Themenbereiche

» Sensibilisierung in der Klasse
» Regeln der Mediennutzung
» Hilfestellung für Opfer aufzeigen (Informationsstellen, Hilfeleistung)
» Profilbild: Täterinnen und Opfer – Wer sind sie? Wie verhält man sich selbst?
» Bewusstsein für Gefühle entwickeln (Was bedeutet Mann / Frau sein für mich?)
» Selbstbewusstsein und Widerstand leisten trainieren
» Reflexion der eigenen Mediennutzung (Wo bewege ich mich im Internet, welche Inhalte werden als lustig / erschreckend empfunden?)
» Analyse von Gewalt in Medien
» Stärkung des sozialen Zusammenhalts
» Jugendschutz im Internet
» Wie ist Jugendschutz im Internet umsetzbar?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

saferinternet.at: Sex und Gewalt in digitalen Medien (Unterrichtsmaterial)

hazissa.at: Sexuelle Gewalt und Prävention im Jugendalter (Artikel)

WHO: Gewalt und Gesundheit (Artikel)

Pro Juventute: Sexting kann dich berühmt machen – Auch wenn du es gar nicht willst (Infoplattform)

MOBBING

Hintergrund

Das Wort Mobbing leitet sich vom englischen mob (to mob = pöbeln) her. Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes wirkt noch verhältnismäßig harmlos. Gemeint wird aber mit Mobbing nicht nur eine kurzfristige Auseinandersetzung, sondern eine systematische, zielgerichtete und dauerhafte Gewalt mit dem Ziel, die gemobbte Person aus dem sozialen Umfeld auszuschließen.

Die Form des Mobbings reicht dabei von Beschimpfungen und Gesprächsverweigerung bis hin zu Drohungen, Schlägen und Erpressung.

Am Mobbing beteiligte Gruppen sind nicht nur Täterinnen und Opfer, sondern auch Betroffene und Nichtbetroffene. Letztere bilden die Gruppe jener, die zwar einen Mobbingfall erkennen, sich aber nicht trauen, etwas gegen Mobbing zu unternehmen, beispielsweise aus Angst, selbst gemobbt zu werden.

Fazit

Mobbing erzielt die ganze Wirkung vor allem dadurch, dass die Opfer zunächst das Problem bei sich selbst suchen und selten Eltern oder Lehrerinnen von ihrem Problem erzählen. Durch diese selbstorientierte Problemsuche geraten Mobbing-Opfer vermehrt in die Isolationsspirale. Um diesen Teufelskreis zu vermeiden und anderen die Angst zu nehmen, durch Hilfestellung ebenfalls gemobbt zu werden, muss ein Bewusstsein für den gesamten Vorgang Mobbing (Ursachen, Wirkungen und Konsequenzen) geschaffen werden. Kompetenzen dafür sind unter anderem:

- Kenntnisse über Ursachen für Mobbing
- Strategien zur Eigen- und Fremdhilfe bei Mobbing
- Empathie für beteiligte Akteurinnen entwickeln (Perspektivenübernahme)

Beziehung zur Gesundheit

- Schülerinnen wissen, wie sie sich selbst und anderen bei Mobbing helfen können.
- Durch bewusstes Verhalten gegenüber Mobbing können diverse gesundheitliche Beeinträchtigungen reduziert werden. Darunter fallen:
  - Physische Schäden (z.B. Verletzungen)
  - Psychische Schäden (z.B. Senkung des Selbstbewusstseins)
  - Psychosomatische Schäden (z.B. Bauchschmerzen oder Albträume)
  - Soziale Schäden (z.B. Mangel an Konzentration oder Depressionen)

Ideen Themenbereiche

» Strategien zur Bekämpfung von Mobbing entwickeln: „Anti-Mobbing-Leitfaden“
» Formen von Mobbing (verbal, stumm, körperlich)
» Beleuchtung der unterschiedlichen Situationen und Handlungsmotive aller beteiligten Agierenden
» Genderaspekte (Betroffenheit, Formen des Mobbings)
» Rollenspiel: Schülerinnen schlüpfen in unterschiedliche Rollen

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Infoplattform zum Thema Mobbing (Unterrichtsmaterial)

Schulpsychologie.at: Infos, Studien und Materialien zum Thema Mobbing

9

GENDER

Tiroler Gebietskrankenkasse

TGK

» Die Gesundheitskasse «

SCHÖNHEIT UM JEDEN PREIS

Hintergrund

Der Körper wird medial immer mehr inszeniert. Fotomanipulationen, perfekt ins Bild gesetzte Videoaufnahmen sowie Model-Castingshows helfen mit beim Aufbau eines wirklichkeitsfremden Körperbildes, dessen Erreichung in der Realität nicht möglich ist. Doch nicht nur die Figur im Allgemeinen sollte bestimmten Bildern entsprechen – das Aussehen des gesamten Körpers nimmt eine immer gewichtigere Rolle ein. Der Boom der plastischen Chirurgie nimmt immer größere Ausmaße an: Gesichtsstraffungen, Nasenkorrekturen, Lippenkorrekturen, ja sogar Knieverschönerungen werden angeboten und nachgefragt.

Diese starke Nachfrage ist umso mehr verwunderlich, als dieser Schönheitsbranche von Seiten der Bevölkerung ein relativ großes Misstrauen entgegengebracht wird. So zeigt eine Gallup-Umfrage bzgl. der Seriosität der Schönheitsbranche die Umstrittenheit derselben: So gaben nur 41 % der Befragten an, Schönheitschirurginnen zu vertrauen. Zudem sehen 17 % der Befragten in Schönheitschirurginnen Ärztinnen, die in ihrer Berufsausübung nicht aufgrund moralischer Grundsätze handeln, sondern deren Motivation ein hoher monetärer Verdienst ist. Diese Ergebnisse lassen vermuten, dass der Druck des konstruierten Schönheitsbildes enorm hoch ist.

Fazit

Die mediale Bewerbung eines künstlich konstruierten Schönheitsbildes ist alltäglich präsent. Um nicht wahnhaften Vorstellungen zu verfallen, durch die letztlich ein positiver gesundheitlicher Zustand gefährdet wird, ist es wichtig, ein gesundes Selbstbewusstsein sowie ein stark ausgeprägtes Selbstachtungsgefühl zu entwickeln.

Beziehung zur Gesundheit

- Schönheitsoperationen tragen immer – wie jede andere Operation auch – Risiken mit sich, die gesundheitsgefährdend sein können!
- Ein gesundes Selbstbewusstsein und Körpergefühl helfen, den eigenen Körper durch natürliche Verhaltensweisen (Ernährung und Bewegung) zu formen, ohne dabei gesundheitliche Risiken einzugehen!
- Selbstbewusstsein, Akzeptanz von Stärken und Schwächen gleichermaßen sowie ein positives Körpergefühl unterstützen Schülerinnen im beruflichen und privaten Alltag in der Interaktion mit ihrem jeweiligen Umfeld.

Ideen Themenbereiche

» Analyse von Model-Fotos: Welche Darstellungen sind realistisch?
» Diskussion über Aussagen / Darstellungen in Casting-Shows
» Diskussion: Was ist Würde? Was heißt gesundes Altern?
» Welche Stigmata treten aufgrund des Jugendwahns auf?
» Ethik in der Schönheitschirurgie

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

APA-OTS: Schönheitschirurgie nicht auf Kosten der Gesundheit (Artikel)

GESUNDHEIT – EINE GESCHLECHTSFRAGE?

Hintergrund

An Frauen und Männer werden innerhalb einer Gesellschaft unterschiedliche Erwartungen bzgl. der Eigenschaften sowie der jeweils ausgeübten Tätigkeiten gestellt. So gelten Frauen beispielsweise als gefühlsbetont, taktvoll und nicht besonders ehrgeizig, während mit Männern Abenteuerlust, Unabhängigkeit und Ehrgeiz assoziiert werden. In Bezug auf die auszuübenden Tätigkeiten werden dadurch Frauen eher fürsorgliche und erzieherische Dienste zugewiesen, Männern hingegen sachlich operative Arbeiten. Über diese Geschlechtsstereotypen bilden sich in weiterer Folge unterschiedliche Erwartungen an das jeweilige Verhalten aus. In Bezug auf Gesundheit haben diese Geschlechterrollen zur Konsequenz, dass sich gesundheitsriskantes wie auch gesundheitsförderliches Handeln unterscheiden. Diese verschiedenen Verhaltensweisen machen sich sogar so stark bemerkbar, dass Mann und Frau eine unterschiedliche Lebenserwartung, Mortalität sowie Morbidität haben. Die Gründe hierfür sind darin zu sehen, dass die Geschlechter ihre Beschwerden andersartig kommunizieren, ein divergentes gesundheitsriskantes Verhalten zeigen und heterogene Arbeits- und Lebensbedingungen vorfinden.

Fazit

Geschlechtsunterschiede tragen zu einer Über-, Unter- oder gar Fehlversorgung im Gesundheitsbereich bei. Damit die Infrastruktur und Angebote des Gesundheitswesens besser gestaltet werden können, ist es wesentlich, diesen Geschlechterrollen entgegenzuwirken und diesbezügliche Ungleichheiten abzubauen. Werden darüber hinaus geschlechtsspezifische Bedingungen erkannt, können gezielt angepasste Angebote entwickelt werden, durch die eine noch breitere Bevölkerung erreicht werden kann.

Beziehung zur Gesundheit

- Die Geschlechterrolle hat in Bezug auf folgende Aspekte Auswirkungen: (1) Geschlechtsrollenspezifisches Krankheitsverhalten; (2) Geschlechtsrollenspezifische Belastungen; (3) Geschlechtsrollenspezifische Bewältigungsdefizite.
- Das Erkennen von Krankheiten ist mitunter davon abhängig, wie man mit der Ärztin kommuniziert. Schülerinnen, die ein Bewusstsein für eine adäquate Kommunikation für die Ärztin-Patientin-Interaktion entwickeln, können eigenständig eine positive Ausgangsbasis für Ihre Behandlung erwirken.
- Über Geschlechtsstereotype aufgeklärte Schülerinnen können nicht nur einen verbesserten Gesundheitszustand durch Anpassung des eigenen Verhaltens erreichen, sondern haben auch einen besseren Zugang zur Gestaltung ihres Alltags. Bestimmte Rollenmuster, die Druck auf das tägliche Leben ausübten (z.B. Demonstration von Männlichkeit über gesundheitliches Risikoverhalten oder Demonstration von Weiblichkeit durch zu starkes Sich-selbst-Zurücknehmen), werden eliminiert.

Ideen Themenbereiche

» Diskussion: Welche Eigenschaften, Verhaltensweisen und Tätigkeiten sind männlich, welche weiblich?
» Welches Verhalten ist geschlechtsdifferenziert und bezogen auf Gesundheit gesundheitsförderlich oder riskant?
» Teamarbeit: Ausarbeitung von Strategien / Kampagnen, um z.B. beide Geschlechter zur Vorsorgeuntersuchung, Raucherentwöhnung etc. zu bewegen?
» Analyse der Stereotype im historischen Verlauf und jeweilige Konsequenz für die Gesundheit
» Ursachen und Entwicklung genderbezogener Politik

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Präventives Verhalten im Geschlechtervergleich (Fachartikel)

Geschlecht und Gesundheit (Fachartikel)

Geschlechter(rollen)aspekte in der Arzt-Patient-Interaktion (Fachartikel)

Achtung! Die männliche Rolle gefährdet Ihre Gesundheit! (Fachartikel)

GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT – MÖGLICHKEITEN?

Hintergrund

Die Gleichstellung der Geschlechter ist ein noch immer andauernder Prozess. Im Jahr 1985 wurde auf der dritten UN-Weltfrauenkonferenz zum ersten Mal der Begriff Gender-Mainstreaming eingeführt, mit dem Bemühungen bezeichnet werden, die geschlechtliche Chancengleichheit zum Ziel haben. Seit den Amsterdamer Verträgen von 1997/1999 ist das Thema Gender-Mainstreaming ein erklärtes Ziel der Europäischen Union. Ziel dieser Politik ist die Begutachtung aller Gesetze vor der endgültigen Beschlussfassung im Hinblick darauf, wie sie sich jeweils auf die Gleichstellung von Mann und Frau auswirken. Dadurch können vor Inkrafttreten der Beschlüsse negative Folgen für die Gleichstellung der Geschlechter vermieden werden.

Derzeit bestehen noch etliche Rahmenbedingungen, welche Frauen und Männer unterschiedlichen Belastungen und Anforderungen aussetzen. Zwar sorgen natürlich auch unterschiedliche Verhaltensweisen der Geschlechter für einen anderen Umgang mit Gesundheit und Krankheit. Solange aber die Rahmenbedingungen keinen genderneutralen Ansatz verfolgen, werden geschlechtsspezifische Ungerechtigkeiten weiterhin passieren. Daher sind die verschiedenen Ausgangs- und Bedürfnislagen zu analysieren, um die Angebote verstärkt geschlechtssensibel zu planen.

Fazit

Die Geschlechterrolle ist ein zentraler Schlüsselfaktor für die Akzeptanz und Inanspruchnahme von Gesundheitsangeboten. Nur wenn der Zugang zu diesen Angeboten an das jeweilige Geschlecht angepasst ist und die Inhalte an die jeweils spezifischen Bedürfnisse und Lebenslagen angeglichen werden, kann eine entsprechende Nutzung stattfinden.

Beziehung zur Gesundheit

- Die Geschlechtsrolle hat großen Einfluss auf die Identitätsbildung: Eigenschaften dieser Rolle werden mit in andere Gefüge wie Freundschaft, Beruf etc. übernommen. Wirken diese Eigenschaften beeinträchtigend auf das Selbstwertgefühl, werden sie als pathogen bezeichnet.
- Personen, die sowohl männlich wie auch weiblich besetzte Verhaltensmuster aufweisen, haben einen größeren Verhaltensspielraum und erhalten dadurch unter anderem ein erhöhtes Selbstwertgefühl.
- Spezifische Merkmale der männlichen bzw. weiblichen Sozialisation führen zu Konflikten im Gesundheitsbereich: So nutzen z.B. Männer aufgrund des Männlichkeitsstereotyps Angebote im psychischen Bereich eher selten und Frauen, die ihre Lebensgestaltung eher traditionell auslegen, sind häufig mehr Belastungen durch die gesellschaftlichen Autonomieanforderungen ausgesetzt.

Ideen Themenbereiche

» Performative Sprechakte (Judith Butler): Realität?
» Wie wirken sich biografische Unsicherheiten auf Emotionalität und gesundheitsschädigendes Verhalten aus?
» Welche Rolle spielen subjektive Ressourcen in Bezug auf Gesundheit?
» Diskussion: Künftige Gestaltung und Organisation von Familie, Kindererziehung und Arbeitszeiten?
» Männergesundheit: Ressourcen und Belastungen?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

schule.at: Berufsorientierung ohne Klischees (Infoplattform)
schule.at: Geschlecht – (un)bewusst gemacht (Infoplattform)
schule.at: Schulqualität genderkompetent (Infoplattform)
Leitfaden zur sprachlichen Gleichstellung von Frau und Mann
schule.at: Kick it like Gender (Infoplattform)

10

SELBSTEINSCHÄTZUNG

Tiroler Gebietskrankenkasse

TGK

» Die Gesundheitskasse «

VON DER UNMÖGLICHKEIT, „GESUNDHEIT“ ZU DEFINIEREN

Hintergrund

Das Wort Gesundheit ist in aller Munde – nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch in Bereichen, wo ein Auftauchen dieses Begriffes eher nicht vermutet wird bzw. untergeordnet erscheint, wie beispielsweise Freizeit, Sport, Wellness, Arbeit, Schule, Stadt, Dorf, Kindergarten u.v.m. Doch was genau versteckt sich hinter dem Wort „Gesundheit“, das in so vielen unterschiedlichen Zusammenhängen auftaucht? Ist es das reine Gegenstück zu Krankheit? Aber wo verlaufen die Grenzen zwischen „gesund“ und „krank“? Und die wichtigste Frage: In welchem Bereich befinde ich mich?

Eine Recherche nach einer Definition für Gesundheit zeigt, dass es viele unterschiedliche Interpretationen dazu gibt. Dabei reicht die Palette der Bestimmung von Gesundheit vom bloßen Fehlen körperlicher Gebrechen bis hin zum vollständigen Wohlbefinden.

Eine allgemein gehaltene Definition, die sowohl die körperliche, psychische wie auch soziale Komponente von Gesundheit enthält, könnte dort ansetzen, dass Gesundheit immer dann vorhanden ist, wenn ein Individuum seine verschiedenen Rollen ausfüllen kann. Das heißt, es kann seine Rolle als Schülerin, Tochter/Sohn, Freundin, Fußballerin, … erfüllen, da die psychischen, physischen und sozialen Faktoren in ausreichendem Maße vorhanden sind.

Fazit

Krankheit darf nicht weiter als rein körperliches Versagen, wie auch Gesundheit nicht als illusorisch ideelles Ziel betrachtet werden. Vielmehr sollte darauf bestanden werden, dass Gesundheit ein Teil des täglichen Lebens ist, um den täglichen Gewohnheiten und Anforderungen nachzukommen. Daher ist es wichtig zu vermitteln, was gesund erhält und vor allem, welche Faktoren außerhalb des typisch gesundheitlichen Bereichs Einfluss auf die Gesundheit nehmen und wie diese „weichen“ Faktoren zielführend gesteuert werden können.

Beziehung zur Gesundheit

- Gesundheit zu erhalten bzw. wiederherzustellen sollte nicht belastend werden. Weder soll dies ein Ziel darstellen, auf das täglich hingearbeitet werden muss, noch soll dies als eine negativ assoziierte, verzichtsorientierte Lebensweise aufgefasst werden.
- Aus diesem Grund ist es wichtig, ein Gesundheitsverständnis zu vermitteln, das an Ressourcen und Potenzialen anzusetzen versucht und zudem die Komplexität der verschiedenen Einflussgrößen beinhaltet.
- Gesundheit entsteht vor allem in den verschiedenen Lebensbereichen (Settings) der Menschen, also im Alltag, und nicht in der Arztpraxis oder Apotheke (= „Health in all policies“-Ansatz).

Ideen Themenbereiche

- Welche Rahmenbedingungen könnten die Gesundheit beeinflussen?
- Was macht für das Individuum Gesundheit und Krankheit aus?
- Recherche: Welche Definitionen von Gesundheit gibt es? Welche Faktoren bestimmen dort jeweils Gesundheit?
- Bestimmung von Gesundheit in
  - Hartmann von Aue: Der arme Heinrich (1195)
  - H. J. C. von Grimmelshausen: Lebensbeschreibung der Erzbetrügerin und Landstörzerin Courasche (1670)
  - Heinrich von Kleist: Der Findling (1811)
  - Theodor Storm: Ein Bekenntnis (1888)
  - Uwe Johnson: Eine Reise wegwohin (1960)
- Beschreibung der Gesundheitsdeterminanten Abbildung Dahlgren & Whitehead

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Gesundheit in Medizin und Gesellschaft (Fachartikel)

Der Gesundheitsbegriff in der dt. Literatur vom Mittelalter bis heute (Fachartikel)

Fonds Gesundes Österreich: Gesundheitsdeterminanten nach Dahlgren & Whitehead (Fachartikel)

GESUNDHEIT – EIN TEIL VOM GLÜCK?

Hintergrund

Beim Versuch, Glück zu messen, werden verschiedene Lebensdimensionen miteinbezogen, die als maßgebende Faktoren für Befriedigung oder Frustration gesehen werden. Darunter fallen unter anderem: Einkommen, physischer und psychischer Gesundheitszustand, Vertrauen in das soziale Netz auf Ebene der Individuen, Vertrauen in die Regierung, Sozialkapital, Werte und Bildung auf Ebene der Gesellschaft.

Welche Konstellation an Lebensbedingungen das Maximum an Glück hervorruft, kann nicht pauschal gesagt werden. Sicher ist nur, dass materielle Komponenten nicht zu den wesentlichsten Determinanten von Glück zählen.

Die moderne westliche Gesellschaft ist immer mehr geprägt vom Streben bzw. der Suche nach Glück. Dieser Umstand ist auf Grund der dortigen – zumeist überwiegenden – Sättigung an materiellen Gütern nicht verwunderlich. Doch wird bei dieser Glückssuche meist vergessen, dass Glück ein höchst fragiles und flüchtiges Gut ist, welches nicht, einmal gefunden, für immer bleibt, sondern täglich gehegt und gepflegt werden muss.

Fazit

Die vielfältigen Lebensentwürfe sowie die permanente Konfrontation mit scheinbar lebensnotwendigen Konsumgütern erschwert die Entwicklung und Bewusstmachung jener Dinge, die tatsächlich Glücksmomente erzeugen. Daher ist es notwendig, Strategien aufzuzeigen, um ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln wie auch die Fähigkeit zur Differenzierung der vielfach angepriesenen Lebensentwürfe und Güter zu fördern.

Beziehung zur Gesundheit

» Gesundheit als Glücksdeterminante verhält sich – wie viele andere Determinanten auch – reziprok zum Glück. Das heißt, der Gesundheitszustand bestimmt das Glücksempfinden, aber auch das Glücksempfinden hat Auswirkungen auf die Gesundheit.
» Ist in jungen Jahren ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse, das eigene Wohlbefinden vorhanden, verfestigen sich Verhaltensweisen, die für viele Glücksmomente sorgen. Ein positiver Nebeneffekt dieses Glücksstrebens ist dabei eine vorwiegend gesunde Lebensweise. Glück empfindet man nur bei Dingen, die einem guttun – und was guttut, stärkt auch die Gesundheitsressourcen.

Ideen Themenbereiche

» Reflexion: Was macht für mich selbst Glück aus?
» Wie wirkt sich Krankheit auf das eigene Glücksempfinden aus?
» Merkmale der Länder mit einem hohen Glücksindex; wie wird dieser berechnet?
» Was unterscheidet skandinavische Länder vom restlichen Europa?
» Diskussion: Vom Glücksstreben für das Kollektiv (z.B. Kant, Bentham) hin zum rein individuellen Seelenheil (Platon, Epikur)
» Bedeutung von Glück in anderen Sprachen (z.B. Behagen, Vergnügen, Lust, Zufriedenheit, Freude, Seligkeit, Heil, ...) Worin bestehen die Gemeinsamkeiten / Unterschiede? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?
» Diskussion: Glück als dauerhafter Moment? Worin zeigt sich Zufriedenheit?
» Pursuit of Happiness: ein Freiheitsrecht in der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
World Happiness Report (englischsprachiger Bericht)
Die Welt: Die glücklichsten Menschen leben in Nordeuropa (Artikel)
spiegel.de: Glückssuche – Wettbewerb kann nur ein Teil des Lebens sein (Artikel)
Institut für europäische Glücksforschung (Infoplattform)

WAS HEISST SCHON ALT?

Hintergrund

Durch den demografischen Wandel wird die Bevölkerung in Österreich nicht nur älter und von der Anzahl her weniger, sondern sie wird auch vielschichtiger. Diese neue Vielschichtigkeit bringt unterschiedliche soziale Spannungsfelder mit sich: Eines dieser Felder bezieht sich auf Generationenkonflikte, und zwar inter- und auch intragenerationell.

Beide Konflikte haben gemeinsam, dass eine Neudefinition der Altersbilder notwendig ist. So ist allgemein das defizitäre Bild von älteren Menschen durch ein positives, stärkenorientiertes Altersbild zu ersetzen. Hinsichtlich der jüngeren Altersgruppen sind ebenfalls neue Betrachtungsweisen notwendig, um das Verständnis und Verstehen zwischen Alt und Jung zu ermöglichen. Zusätzlich ist eine Sensibilisierung für die Diversität innerhalb einzelner Altersgruppen erforderlich: denn alt kann krank und gebrechlich heißen, aber auch fit und bewegungsfreudig. Ebenso kann jung zum Beispiel gelangweilt und desinteressiert wie auch engagiert und leistungsstark bedeuten. Ein fehlender Diskurs über Altersbilder führt derzeit zur gesellschaftlichen Exklusion, ja sogar Diskriminierung bestimmter Altersgruppen. Im Erwerbsleben zeigt sich dies bei der mangelnden Beschäftigung älterer Arbeitnehmerinnen.

Fazit

Der demografische Wandel zieht Veränderungen im sozialen Gefüge nach sich. Fehlende Diskussionen über die Konsequenzen des Wandels sorgen für Vorurteile gegenüber bestimmten Altersgruppen. Daher ist eine Sensibilisierung in unter anderem folgenden Bereichen notwendig:

- Sensibilisierung für die Kompetenzen der verschiedenen Altersgruppen
- Bewusstsein für Zusammenhänge von Demografie und sozialem Netz
- Wissen um Vorgänge des Alterns

Beziehung zur Gesundheit

- Jede Altersgruppe für sich genommen hat ihre Stärken und Schwächen.. Wird nicht ausreichend darüber reflektiert, gehen wertvolle Potenziale und Ressourcen verloren.
- Gerade der Wissenstransfer hilft allen Generationen, den eigenen Alltag leichter zu bewältigen, da auf unterschiedliches Erfahrungswissen zurückgegriffen werden kann!

Ideen Themenbereiche

» Stärken und Schwächen verschiedener Altersgruppen skizzieren
» Konzipierung einer Kampagne zur Sensibilisierung für neue Altersbilder / Beschäftigung älterer Arbeitnehmerinnen
» Bedeutung älterer Menschen für das Ehrenamt
» Bilder: Wie wird Jung und Alt dargestellt? Auftrag, in der eigenen Umgebung unterschiedliche Bilder für mehrere Altersgruppen zu suchen.
» Interviews: Wie alt fühlen sich die Befragten? Welche Kriterien ziehen sie für die Altersangabe heran (biografische Erlebnisse, sozioökonomische / gesundheitliche Situation)?
» Wie zeigt sich der Generationenkonflikt?
» Alter im historischen Kontext (z.B. Ausgrenzung alter Menschen im antiken Athen, Tag der Ehrung der Alten in Japan seit 1966)

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Altersbilder einst und jetzt – Auswirkungen auf das persönliche Altersverständnis (Fachartikel)

BMASK: Alter(n)sforschung in Österreich (Infoplattform)

demokratiewebstatt.at: Unterrichtsmaterial zum Thema Jung und Alt

Bild: Generation-Gap

SUCHT – FORMEN DER ABHÄNGIGKEITEN MIT ENTZUGSERSCHEINUNGEN

Hintergrund

Das Wort Sucht beschreibt ein großes Feld unterschiedlichster Abhängigkeitsformen. Zu unterscheiden sind substanzielle und nicht-substanzielle Abhängigkeitsformen. Weiter untergliedert sich das Feld in physische und psychische Abhängigkeiten. Ab welchem Zeitpunkt eine Suchterkrankung vorliegt, ist von Person zu Person unterschiedlich. Die WHO gibt für das Vorliegen einer Suchterkrankung sieben Kriterien vor, von denen aber nur drei erfüllt sein müssen. Die zentrale Frage bei allen Kriterien ist, welchen Stellenwert bzw. welche Bedeutung das Suchtmittel im Leben der Abhängigen einnimmt. Das heißt, es geht darum zu hinterfragen, wodurch das Denken, Fühlen und Handeln einer Person geleitet wird. Es werden daher keine Mengen- und Häufigkeitsangaben in der Definition angegeben, sondern Bedingungslagen für Handlungsweisen erfragt.

Bisher wurden unter Suchterkrankungen vor allem substanzielle Abhängigkeiten thematisiert; dabei wurde jedoch der große Bereich nicht-substanzieller Suchtformen vernachlässigt. Darunter fällt beispielsweise die Internetsucht, Handysucht oder die Spielsucht. Doch nicht nur in der öffentlichen Diskussion werden diese Süchte nur marginal diskutiert, sondern auch im Bereich der offiziellen Anerkennung als Sucht (= Festschreibung als medizinische Diagnose) bewegen sich hier viele nicht-substanzielle Süchte in einem Graubereich.

Fazit

Nicht-substanzielle Abhängigkeiten verlaufen oftmals scheinbar unauffällig, da sie sich hinter alltäglichen Verhaltensweisen verstecken können. So fällt die Sportsucht beispielsweise lange nicht auf, da Bemühungen um die körperliche Fitness derzeit ein allgemeines gesellschaftliches Ideal darstellen. Daher ist ein hohes Bewusstsein für sämtliche Formen der Abhängigkeit wichtig, um auf Suchterkrankungen rechtzeitig aufmerksam zu werden und diesen vorzubeugen.

Beziehung zur Gesundheit

- Suchterkrankungen führen oft zu schädlichen Verhaltensweisen.
- Bei einem solchen Missbrauch werden psychische, körperliche und / oder soziale Anforderungen beeinträchtigt.
- Suchtgesteuertes Verhalten grenzt den eigenen Handlungsspielraum ein, wodurch zugleich das Ressourcenpotenzial zur Bewältigung von Anforderungen reduziert wird.

Ideen Themenbereiche

» Diskussion: Warum sind manche Süchte legal bzw. anerkannt (z.B. Spielsucht, Alkohol, Tabak) und andere nicht? Nur weil etwas legal ist, ist es nicht ungefährlich!
» Spielsucht: Unabhängige Wahrscheinlichkeiten Diskussion und Aufgaben
» Welches Maß an Sport ist normal bzw. angemessen?
» Wann und wie hilft Sport, anderen Süchten entgegenzuwirken?
» Rauschbrille: Wie wirkt sich Alkohol auf den Körper aus?
» Smartphones: Kommunikationssucht?
» Therapiemöglichkeiten bei Suchterkrankungen
» Co-Abhängigkeit: Was ist das?

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
Kontakt & Co: Material zum Thema Sucht
sueddeutsche.de: Der lange Lauf in die Abhängigkeit (Artikel)
gesundheit.gv.at: Wenn Sport zur Sucht wird (Infoplattform)

DIE MENSCHLICHE STATUR – EINE FRAGE DER ÄSTHETIK?

Hintergrund

Bis ins 19. Jahrhundert galt Ästhetik als die Lehre vom Schönen und sinnlich Wahrnehmbaren. Heute wird die Bezeichnung „ästhetisch“ verwendet, um etwas als schön, geschmackvoll oder ansprechend zu bezeichnen. Ästhetik ist durch die Unbestimmbarkeit des Schönen daher stark mit philosophischen Fragestellungen der jeweiligen Zeit verbunden und bildet zusammen mit diesen Auffassungen ästhetische Ideale ab. Was aber als schön gilt, das liegt letztlich im Auge des Betrachters.

Das Körperbild ist dabei ein wichtiges Thema, mit dem sich nahezu alle Zeitalter intensiv beschäftigt haben. Über Idealvorstellungen der Körperform zeigen sich die allgemeinen Wertvorstellungen einer Gesellschaft und es formen sich jeweils spezifische Lebens- und Verhaltensformen aus. Mit der Industrialisierung wurde die körperliche Statur zudem verwendet, um Aussagen über die Leistungsfähigkeit zu treffen. Seither ist es Aufgabe der Medizin zu bestimmen, welche Körpermaße als gesund gelten und welche Personen damit potenzielle Leistungserbringer sind. Dieser Trend ist nun soweit fortgeschritten, dass das Körperbild eine einzige Berechnung dessen ist, wie viel Masse ein Körper haben darf und welche Nahrungsmittelzufuhr er benötigt. Ein angemessener natürlicher Genuss bei der Aufnahme von Nahrung ist darüber oft verloren gegangen.

Fazit

Aktuelle Forschungen zeigen, dass im Adoleszenzalter die kulturellen Ideale einer Gesellschaft hinsichtlich der körperlichen Attraktivität internalisiert werden. Dabei zeigen Studien, dass in dieser kritischen Lebensphase körperliche Unzufriedenheit und gestörtes Essverhalten mitentwickelt werden. Um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, soll eine frühe Reflexion von gesellschaftlich und medial beworbenen Leitbildern stattfinden.

Beziehung zur Gesundheit

- Die ästhetische Wunschfigur ist immer stark vom Zeitgeist abhängig. Dieser Zeitgeist entspricht jedoch nicht immer dem Optimal- bzw. Normalgewicht.
- Medien verstärken in modernen Gesellschaften diesen Effekt, was das Finden eines gesunden Gewichts zusätzlich erschwert.
- Gerade im Bereich des Körperbildes spiegeln sich über das Ernährungs(fehl)verhalten ästhetische Trends, die gesundheitsschädigend wirken können.
- Zufriedenheit und Wohlbefinden im eigenen Körper geht mit besseren Beziehungen zu Gleichaltrigen und mit weniger sozialen und emotionalen Problemen einher.
- Ernährung und Körperbild müssen losgelöst von mathematischen Berechnungen sein, um einer gesunden Lebensführung zu entsprechen.

Ideen Themenbereiche

» Antike Proportionslehre (z.B. einheitslose Proportionsverteilung bei Polyklet im 5. Jahrhundert, festgelegte Einheiten in Form von Quadranten bei den Ägyptern)
» Spezifische Charakterformen bei bestimmten physiognomischen Merkmalen (z.B. Hakennase als Zeichen für Großmut)
» Mathematische Überlegungen bei Künstlern (z.B. Dürer, Bedeutung der Zahl vier)
» Ästhetik und Geschmack bei der Venus von Botticelli, von Lucas Cranach und Giorgione?
» Der goldene Schnitt als ideale Proportionsverteilung?
» Filmdreh: Darstellung von Ästhetik
» Schönheitsideale früher (z.B. Doppelkinn in der Renaissance, Körpergewicht, …) und heute (Photoshop: künstliche Herstellung von Perfektion v.a. bei Stars)
» Schönheit in der Schulumwelt: Ersetzen von Hochglanzplakaten im Schulbereich durch Bilder von „normalen" Menschen

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Leistungsfähigkeit und Körpergewicht – Lebenstreppe von Fritz Kahn 1938 (S.50) (Fachartikel)

Gedanken zur Ästhetik (Fachartikel)

Der Standard: Youtube-Ästhetik als Anregung (Artikel)

Medikalisierung des Alltags (Fachartikel)

Dokumentation einer Wanderausstellung: Gender – Körperbilder (Bericht)

Ausschnitt Zeitungsartikel: Werbung in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts

Ex-Models: Gegenbilder zu aktuellen Schönheitskonzepten (Infoplattform)

GESUNDHEIT – EIN GESCHICHTLICHES PHÄNOMEN?

Hintergrund

Gesundheit und Krankheit sind zwei Begriffe, die je nach Gesellschaft unterschiedlich verwendet werden. Gemeinsam ist beiden Begriffen, dass sie auf viele verschiedene Weisen definiert werden können und Personen, die einem der beiden zugewiesen werden, unterschiedliche Rollen innerhalb einer sozialen Gemeinschaft einnehmen.

Beschäftigt man sich mit dem historischen Bild von Krankheiten, so wird ersichtlich, dass Gesundheit und Krankheit in den verschiedenen Zeitaltern unterschiedlich ausgelegt wurden. Vielfach unterliegt die Definition von Gesundheit und Krankheit moralischen und / oder politischen Haltungen, die dem Zeitgeist entsprechen. Bis zur Antike wurden so beispielsweise vor allem religiöse und metaphysische Erklärungsmuster herangezogen, um vom „Normalen" abweichende körperliche Zustände zu erklären. In der Antike wurden dann bereits die Grundfeste moderner Medizin festgelegt, z.B. wurde durch Platons Zweiteilung des Menschen in Körper und Seele dem ärztlichen Bereich der Auftrag der Wiederherstellung der Gesundheit zugeschrieben. Mit Einzug des naturwissenschaftlichen Denkens wurde dann bis ins 20. Jahrhundert hinein der Körper und seine Funktionsweise fokussiert; erst seit den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts rücken wieder Gesundheitsdeterminanten wie das soziale Umfeld etc. in den Blickpunkt. Seitdem wird wieder begonnen, Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit zu definieren.

Fazit

Eine historische Betrachtung von Gesundheit und Krankheit zeigt, dass gewisse Sichtweisen einem Zeitgeist entsprechen. Dieser Zeitgeist birgt aber immer wieder die Gefahr, Menschen durch die Besetzung mit spezifischen Symptomen als krank zu erklären und diese dadurch aus der Gesellschaft auszuschließen.

Beziehung zur Gesundheit

- Der Wandel der Definition von Gesundheit und Krankheit verdeutlicht die Fragilität von gesellschaftlichen Konstruktionen.
- Diese Reflexion zeigt Schülerinnen, dass Definitionen auch dafür verwendet werden, Minderheiten oder andere gesellschaftlich schwache Gruppen auszugrenzen.
- Durch dieses Bewusstsein können Schülerinnen sensibler mit den Themen Gesundheit und Krankheit umgehen.

Ideen Themenbereiche

» Diskussion: Grundfeste der Medizin aus der Antike: z.B. Platon (Zweiteilung des Menschen in Leib und Seele), Hippokrates (Ganzheitlichkeit)
» Philosophie der Neuzeit: Leibniz, Spinoza, Descartes und die Lösung des Leib-Seele-Problems
» Recherche: Gesundheitswächterinnen in der Geschichte
» Moralisches Fehlverhalten als Anzeichen einer degenerierten Erbsubstanz (19./20. Jh.) Eugenik
» Diskussion: Degeneration, Übergewicht und Masturbation im geschichtlichen Verlauf
» Rollenspiel: Die Rolle der Kirche bzgl. des Themas Eugenik (1953: Papst Pius XII. im First International Symposium for Genetic Medicine)
» Recherche: Rechtlicher Rahmen für das Verbot eugenischer Maßnahmen in der EU
» Entwicklung von Gesundheitswissenschaften / Public Health im angelsächischen und deutschsprachigen Raum: 2. Weltkrieg als Scheidepunkt!

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien
Medikalisierung des Alltags (Fachartikel)

SUCHTGEFAHR COMPUTER, HANDY & CO

Hintergrund
Drogen, Rauchen und Alkohol machen süchtig – aber was ist mit Computer, Handy und Co? Gefährdet für die substanzungebundenen Süchte sind v.a. verunsicherte Personen, die auf Identitätssuche sind. Pubertierenden Jugendlichen bieten die sicherheitsvermittelnden Onlinemöglichkeiten damit einen scheinbaren Ausweg aus ihrer problembehafteten Realität.

Diese „Mediensucht" ähnelt dabei der Glücksspielsucht: Wiederkehrende Verhaltensweisen werden mit Glücksmomenten und Erfolgserlebnissen verbunden. Unter bestimmten Voraussetzungen werden im Gehirn bei Auftreten dieser Abläufe dieselben Mechanismen aktiviert, die bei einer Stoffsucht (z.B. Alkohol) in Gang gebracht werden.

In der stärksten Ausprägung solcher Süchte wird von den Betroffenen die reale Welt als nicht mehr wichtig erachtet und es findet eine soziale Isolation statt, die immer mehr voranschreitet, je stärker Probleme sich im realen Leben anhäufen. Die Sucht dient der Flucht.

Fazit
Schülerinnen sollen einen kritischen und reflexiven Umgang mit Internet und Computerspielen wie auch sonstigen Medien bzgl. der Nutzungsdauer und -häufigkeit entwickeln, um bei sich selbst sowie Geschwistern und Freundinnen erste Anzeichen eines beginnenden Suchtverhaltens zu erkennen. Über diese präventive Maßnahme kann rasch eingegriffen und den Betroffenen Hilfestellung angeboten werden, sodass sich ihre Problemlage nicht verschärft. Sucht muss immer als misslungener Versuch der Stillung eines anderen Bedürfnisses gesehen werden.

Beziehung zur Gesundheit
- Früherkennung von Computersucht verhindert den sozialen Rückzug von Schülerinnen und bremst so den Verlust wertvoller Ressourcen.
- Präventive Maßnahmen verhindern psychische Störungen. Entzugserscheinungen: z.B. Schlafstörungen, Angst, Depression, Lustlosigkeit oder Nervosität durch längere PC- bzw. Internetpausen.
- Mangelernährung, Vernachlässigung des Schlafbedürfnisses, Schäden am Bewegungsapparat, Schäden am Sehapparat bis hin zu vital bedrohlichen Erschöpfungszuständen bei Computersucht können durch frühzeitiges Eingreifen verhindert werden.
- Soziale und vor allem dauerhafte Netzwerke wie auch ein stabiles Selbstbewusstsein sind die größte individuelle Ressource von Schülerinnen zur Vorbeugung von Süchten.

Ideen Themenbereiche

» Diskussion: Warum werden substanzungebundene Süchte nicht nach ICD-10 klassifiziert?
» Aktion Verzicht: Aufbrechen von gewohnten Verhaltensmustern (Konsum Bremstest)
» Reflexion: Wer bin ich? Gefühle als Wegweiser zur eigenen Identität
» Biochemische Vorgänge im Gehirn bei Süchten: Aktivierung des Wohlfühltransmitters Dopamin

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

klicksafe.de: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz (Infoplattform)
kontakt+co: Unterrichts- und Infomaterial und weitere Angebote
spiegel.de: Internet-Sucht: „Wie wandelnde Leichen“ (Artikel)
Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter (Studie)
GIVE: Suchtvorbeugung in der Schule: 1. bis 4. Schulstufe (Unterrichtsmaterial)
GIVE: Vorbeugung in der Schule: 5. bis 13. Schulstufe (Unterrichtsmaterial)
Subsecond dopamine release promotes cocaine seeking (englischsprachige Studie)
Neurobiologische Faktoren des Suchtverhaltens (Fachartikel)
Das Erste: Entstehung von Abhängigkeit – Das Suchtgedächtnis (Artikel)
orf.at: Forscher entschlüsseln Auslöser für Sucht (Artikel)

WARUM ALTERN WIR?

Hintergrund

Die Lebenserwartung steigt gegenwärtig in modernen Gesellschaften stetig an. Mit der verlängerten Lebensspanne gewinnt nicht nur die Alters- bzw. Alternsmedizin (Geriatrie), sondern auch die Alters- bzw. Alternswissenschaft (Gerontologie) immer mehr an Bedeutung. Während sich die Geriatrie mit Krankheiten, die im Alter auftreten, beschäftigt, widmet sich die Gerontologie dem Prozess des Alterns unter folgenden Aspekten: Körper, Psyche, Soziales, Geschichte und Kultur.

Unter Veränderungen, die im Zuge des Alterungsprozesses auftreten, können positiv bewertete Reifungsprozesse (Entwicklung) sowie negativ degenerative Erscheinungen (Seneszenz) fallen. Grob unterteilen lässt sich der Alterungsprozess in primäres und sekundäres Altern. Beschäftigt sich der primäre Zweig mit dem physiologischen Altern, das heißt Prozessen, die ohne Einfluss von außen bzw. irgendwelchen Krankheiten zum Alternsprozess führen, widmet sich der sekundäre Zweig Konsequenzen äußerer Einwirkungen auf den Alterungsprozess.

Doch mit biologischen Erklärungsmustern allein ist der Alterungsprozess nicht abzuhandeln. Vielmehr fließen subjektive, biologische, biografische, soziale und kulturelle Bewertungen in die Interpretation dessen, was Alterung ist, mit ein. Die Veränderungen physiologischer und kognitiver Funktionen sind also nicht allein ausschlaggebend, um eine Grenze zum „Alten“ zu ziehen. Vielmehr legen gesellschaftliche Symbole wie eine Veränderung der sozialen Position durch Berufsaustritt etc. die Gruppe der „Alten“ fest.

Fazit

Der demografische Wandel zieht Veränderungen im sozialen Gefüge nach sich. Fehlende Diskussionen über die Konsequenzen des Wandels sorgen für Vorurteile gegenüber bestimmten Altersgruppen. Daher ist eine Sensibilisierung u.a. in folgenden Bereichen notwendig:

» Sensibilisierung für die Kompetenzen der verschiedenen Altersgruppen
» Bewusstsein für Zusammenhänge Demografie – soziales Netz
» Wissen um Vorgänge des Alterns

Beziehung zur Gesundheit

» Jede Altersgruppe für sich genommen hat ihre Stärken und Schwächen. Wird nicht ausreichend darüber reflektiert, gehen wertvolle Potenziale und Ressourcen einer Gesellschaft verloren.
» Gerade der Wissenstransfer hilft allen Generationen, den eigenen Alltag leichter zu bewältigen, da auf unterschiedliches Erfahrungswissen zurückgegriffen werden kann.

Ideen Themenbereiche

» Stärken und Schwächen verschiedener Altersgruppen
» Welche körperlichen Veränderungen können dazu beitragen zu definieren, was „alt“ und „jung“ ist bzw. was es bedeuten kann?
» Diskussion des Modells der Biomorphose (Max Bürger 1960)
» Diskussion: Alt sein – Lebenstreppen des Menschen im 17. Jahrhundert
» Diskussion: Alter – eine Krankheit, die es zu behandeln gilt?
» Typische Krankheiten, die mit dem Alter einhergehen
» Rollenspiel: Erzählung der Biografie von Personen, die ein hohes Alter erreicht haben (z.B. Geert Boomgaard, Jeanne Calment, Jiroemon Kimura, Margaret Ann Neve, …)
» Diskussion über Vorurteile: Jugendliche sind drogenabhängig und dick, Alte sind faul und eine Belastung für die Gesellschaft

ANMERKUNGEN & NOTIZEN

Quellen / weitere Informationen / Materialien

Altersbilder einst und jetzt – Auswirkungen auf das persönliche Altersverständnis (Fachartikel)

BMASK: Alter(n)sforschung in Österreich (Infoplattform)

dasgehirn.info: Altern – (nicht nur) eine Frage der Biologie (Artikel)

Tiroler Gebietskrankenkasse

TGKK

» Die Gesundheitskasse «

Impressum

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Tiroler Gebietskrankenkasse, Klara-Pölt-Weg 2, 6020 Innsbruck, Tel. 059160-0, www.tgkk.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Direktor Dr. Arno Melitopulos

Fachredaktion und redaktionelle Gestaltung:
Cathrin Gabler MA, Elisa Schormüller BA, Mag. Katharina Hintringer BA

Grafische Konzeption, Layout & Satz
www.noahcom.at

Druck
Gedruckt in Tirol, 2014

Wir danken den Pilotschulen:
Ferrarischule Innsbruck und Reithmanngymnasium Innsbruck