

GESUNDHEIT UND KRANKHEIT



MODUL WAS HÄLT MICH GESUND?

Ziele

- Die SchülerInnen reflektieren, was gesund sein bedeutet.
- Die SchülerInnen wissen, wie die Weltgesundheitsorganisation Gesundheit definiert.
- Die SchülerInnen erkennen, dass Gesundheit und Krankheit fließend ineinander übergehen.
- Die SchülerInnen können einschätzen, welche Faktoren Gesundheit beeinflussen.
- Die SchülerInnen verstehen, inwieweit biologisches und soziales Geschlecht die Gesundheit beeinflussen.
- Die SchülerInnen können den Begriff Herdenimmunität erklären.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie verlässliche Informationen zum Thema Impfungen finden.

Wissen für PädagogInnen

Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bedeutet gesund sein nicht nur, dass wir frei sind von Krankheit und Gebrechen, sondern dass wir uns psychisch, körperlich und sozial wohlfühlen. Der Übergang zwischen Gesundheit und Krankheit ist fließend. Wir können gleichzeitig gesunde als auch kranke Aspekte in uns haben (www.gesundheit.gv.at). Durch Ressourcen können wir unsere Gesundheit fördern und schützen. Ressourcen sind persönliche, soziale, körperliche und psychische Stärken. Auch die sozialen Netzwerke, in denen wir uns bewegen, etwa Familie und Nachbarschaft, tragen zu unseren Ressourcen bei (www.fgoe.at).

Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen sind zunächst Alter, Geschlecht und Erbanlagen. Außerdem spielt die individuelle Lebensweise eine Rolle, etwa Ernährung, Bewegung, Tabak- und Alkoholkonsum. Weitere wichtige Einflussfaktoren sind unser soziales und kommunales Umfeld, unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen, der Grad unserer (Aus)bildung, Kultur- und Freizeitverhalten, Wohnbedingungen und Gesundheitsversorgung. Wichtig für unsere Gesundheit – jedoch kaum vom Einzelnen beeinflussbar – ist auch die wirtschaftliche Entwicklung, die Stadt- und Raumplanung und gesetzliche Rahmenbedingungen (www.fgoe.at).

Ob wir als Mädchen oder als Junge geboren werden, beeinflusst unsere Gesundheit. Die Lebenserwartung bei der Geburt liegt im Jahr 2018 für Frauen bei 84 Jahren, für Männer bei 79 Jahren (www.statistik.at). Bestimmte Gesundheitsfragen oder Krankheiten betreffen ausschließlich Frauen oder Männer oder betreffen Frauen und Männer unterschiedlich häufig (www.gesundheit.gv.at). Beispiele sind Fragen zu Menstruation, Schwangerschaft, Wechseljahren oder zu Hoden- und Prostatakrebs. Neben dem biologischen Geschlecht spielt das soziale Geschlecht, Gender genannt, eine Rolle für unsere Gesundheit. Gender meint Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl und Rollenverhalten. Frauen und Männer nehmen Gesundheit und Krankheit unterschiedlich wahr, haben ein unterschiedliches Risikoverhalten und unterschiedliche Gesundheitsrisiken und erleben den Zugang zu medizinischen und öffentlichen Gesundheitseinrichtungen unterschiedlich (www.sozialministerium.at). Im Jugendalter haben Mädchen begünstigt durch gesellschaftliche Schlankheitsideale ein höheres Risiko als Burschen, eine Essstörung zu entwickeln. Sie brauchen professionelle Hilfe, denn eine Essstörung ist eine ernstzunehmende Krankheit (www.bzga.de). Gesundheitliche Fragestellungen für Jugendliche, die Sie geschlechterspezifisch besprechen können, betreffen Gewaltprävention und Mobbing, den bewussten Umgang mit Risiko und Körperwahrnehmung, die Auseinandersetzung mit Weiblichkeit und Männlichkeit, Sexualität, Beziehungen und Selbstbestimmung (www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at).

Impfungen unterscheiden sich von anderen ärztlichen Eingriffen. Sie schützen nicht nur die einzelne Person, sondern auch die Bevölkerung. Sie richten sich an gesunde Personen und zählen zu den häufigsten medizinischen Eingriffen. Es ist wichtig, dass wir uns sorgfältig informieren und strittige Punkte kritisch diskutieren (www.rki.de). Die Faktenboxen des Harding-Zentrums für Risikokompetenz stellen die beste verfügbare Evidenz zu wichtigen Impfungen verständlich dar (www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen). Anhand der Faktenboxen können Sie mit den SchülerInnen üben, Zahlen in Tabellenform zu lesen und zu interpretieren.

Quellen

Bundesanstalt Statistik Österreich. (2019). Demographische Indikatoren. Download vom 14.10.2019, von www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/demographische_indikatoren/index.html

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (2019). Frauengesundheit in Österreich. Download vom 14.10.2019, von www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Frauengesundheit/Frauengesundheit_in_Oesterreich

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (2019). Gendergesundheit. Download vom 14.10.2019, von www.gesundheit.gu.at/leben/gendermedizin/inhalt

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2020). Gesundheitsförderung und Prävention. Download vom 04.05.2020, von www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Gesundheitsfoerderung-und-Prävention.html

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Impfplan Österreich. Download vom 04.05.2020, von www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen/Impfplan-Oesterreich.html

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (2019). Salutogenese. Download vom 14.10.2019, von www.gesundheit.gu.at/lexikon/s/lexikon-salutogenese

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2019). Wie häufig sind Essstörungen. Download vom 14.10.2019, von www.bzga-essstoerungen.de/wie-haeufig-sind-essstoerungen/

Frauengesundheitszentrum Salzburg. Projekt „Gesund zurück in die Zukunft“. Download vom 14.10.2019, von www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at/index.php/239-gzz

Gesundheit Österreich GmbH. Grundprinzipien der Gesundheitsförderung. Download vom 14.10.2019, von https://fgoe.org/Grundprinzipien_der_Gesundheitsfoerderung

Harding-Zentrum für Risikokompetenz. Impfungen. Download vom 14.10.2019, von www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen/impfungen

Robert Koch Institut. (2016). Antworten des Robert Koch-Instituts und des Paul-Ehrlich-Instituts zu den 20 häufigsten Einwänden gegen das Impfen. Download vom 14.10.2019, von www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Bedeutung/Schutzimpfungen_20_Einwaende.html

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Deine Freundin hat Ohrenschmerzen. Sie möchte dennoch auf deine Geburtstagsfeier kommen. Sie erklärt ihrer Mutter, dass sie sich gesund genug fühlt und kommt zu deiner Feier. Ihr habt viel Spaß. Eine andere Freundin scheint das Fest nicht richtig zu genießen. Du weißt, dass ihre Eltern sich vor kurzem scheiden haben lassen und es ihr deswegen nicht gut geht. Seit der Scheidung klagt sie immer wieder über Bauchschmerzen, doch die Ärztin konnte keine Ursache dafür finden. Was meinst du: ab wann sind wir gesund, ab wann krank? Können wir auch gleichzeitig gesund und krank sein?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Dein Freund hat in letzter Zeit Angst, sich zu blamieren oder zu versagen. Er denkt, weniger zu können als andere und dass mit ihm etwas nicht in Ordnung sei. Im Unterricht fürchtet er sich davor, mündlich geprüft zu werden, ohne die Antwort zu wissen. Wenn er mit anderen spricht, hat er Sorge, nicht interessant genug zu sein. Er verlässt das Haus nur mehr, um in die Schule zu gehen. Seine Eltern ermutigen ihn, einen Psychologen aufzusuchen. Der Psychologe stellt fest, dass dein Freund eine Angststörung hat und schlägt ihm vor, Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Für manche Männer ist es schwieriger als für Frauen, sich bei psychischen Problemen Unterstützung zu holen. Woran könnte das liegen? Erlebst du das auch so?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was bedeutet gesundsein für dich?
- Wovon hängt es ab, wie gesund du dich fühlst?
- Kannst du gleichzeitig krank und gesund sein?
- Was beeinflusst deine Gesundheit?
- Was stärkt deine Gesundheit und dein Wohlbefinden?
- Inwiefern unterscheiden sich Frauen und Männer, Mädchen und Burschen hinsichtlich ihrer Gesundheit?
- Gibt es Fragen zu Gesundheit, die du gerne nur mit Mädchen bzw. nur mit Jungs besprechen würdest? Welche?
- Wie stehst du zum Thema Impfen? Woher hast du deine Informationen?
- Wo findest du verlässliche Informationen zum Thema Impfen?
- Was bedeuten Individualschutz und Herdenimmunität beim Impfen?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübung

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen teilen sich in Gruppen auf. Jede Gruppe wählt fünf Einflussfaktoren des Determinantenmodells und recherchiert, wie sie Gesundheit beeinflussen. Die Ergebnisse präsentiert sie der Klasse.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Determinantenmodell der Einflussfaktoren auf Gesundheit

https://fgoe.org/Grundprinzipien_der_Gesundheitsfoerderung

Gesundheit – Was ist das? Methodensammlung zu Gesundheitskompetenz

<https://xund.logo.at/m12>

Faktenboxen zu Impfungen mit Nutzen-/Schadendarstellung

www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen/impfungen

Animation zur Erklärung von Herdenimmunität

www.impfen-info.de/wissenswertes/herdenimmunitaet

Video zu Risikokompetenz Willkommen beim Harding-Zentrum für Risikokompetenz

www.harding-center.mpg.de/de

Österreichischer Impfplan

www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen/Impfplan-%C3%96sterreich.html