Lehrerinformation

Gesundheit und Vorsorge

Die SuS

• erkennen die Auswirkungen von Bewegung, Ernährung und Schlafgewohnheiten auf ihre persönliche Leistungsfähigkeit.
• lernen, dass sie mit mangelnder oder übertriebener Hygiene ihren Körper belasten können.
• setzen sich mit den physiologischen Hintergründen, den verschiedenen Erscheinungsformen und den Auswirkungen von Stress auseinander und erfahren, welche Möglichkeiten der Stressbewältigung es gibt.
• werden sich dessen bewusst, dass es Krankheiten gibt, die man durch Kenntnis des eigenen Körpers und Selbstkontrolle früh erkennen kann und dass dadurch auch die Chancen einer Heilung erhöht werden.

Folgende Themenbereiche umfasst dieses Kapitel:

• Bewegung
• Ernährung
• Hygiene
• Schlaf
• Stress
• Brustkrebs
• Gebärmutterhalskrebs
• Hodenkrebs
• Essstörungen

Methodenvorschläge innerhalb eines Themenbereichs; je nach Wissens- bzw. Entwicklungsstand der SuS können sie zu einem individuellen Paket kombiniert werden.
Das Materialienpaket „Alles klar?“ enthält Arbeitsmaterialien bzw. –anleitungen für die Einbindung des Themas HIV/Aids in den Unterricht.

Lehrerinformation

Aufbau	Materialien
Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können mehre dieser Varianten kombiniert werden:	
Variante 1 – Bewertung verschiedener Szenarien Ausgehend von verschiedenen Fallbeschreibungen beschäftigen sich die SuS mit der Frage, was man als „gesunden Lebensstil“ bezeichnen kann bzw. welche Komponenten einen solchen ausmachen. Die Lifestyleszenarien werden einzeln, in der Gruppe oder im Klassenverband nach folgenden Kriterien analysiert: • Womit tun die jeweiligen Personen sich und ihrem Körper Gutes? • Womit belasten die jeweiligen Personen sich und ihren Körper? • Was könnten die Personen ändern, um gesünder zu leben? Abschliessend können die SuS versuchen eine Reihung vorzunehmen: Wer lebt ihrer Meinung nach am gesündesten, wer am ungesündesten?	**Lifestylecheck** Arbeitsblatt Nr. 1 **Abschluss, Variante 1**
Variante 2 – Brainstorming „Gesunder Lebensstil“ Die SuS werden in vier Gruppen geteilt. Jede Gruppe führt ein Brainstorming zu einer der folgenden Fragen durch: • Was macht einen gesunden Lebensstil aus? • Was ist notwendig, damit ich mich wohl und fit fühle? • Was gehört nicht zu einem gesunden Lebensstil? • Was macht dich krank? Die Gruppenergebnisse werden anschliessend miteinander verglichen. Gemeinsam wird versucht, die einzelnen Positiv- bzw. Negativ-Statements nach Themenbereichen zu sortieren.	
Variante 3 – Brainstorming zu den fünf Themenbereichen¨ Die SuS werden in fünf Gruppen geteilt. Jede Gruppe erhält einen Themenbereich zugeordnet: Bewegung, Ernährung, Hygiene, Schlaf und Stress. In einem Brainstorming sollen die Gruppen nun ausgehend von ihrem Erfahrungshorizont und ihrem Wissen wesentliche Punkte sammeln, die in ihrem Themenbereich einen gesunden bzw. einen ungesunden Lebensstil ausmachen. Diese werden in Form eines Plakates festgehalten und anschliessend der Klasse präsentiert. Gemeinsam werden die Ergebnisse diskutiert und vervollständigt.	

Einstieg

Lifestylecheck

Herr W. ist im Aussendienst tätig. Er ist ständig unterwegs und schüttelt am Tag viele Hände. Um sich bei keinem seiner Kunden mit Krankheiten anzustecken, hat er immer ein kleines Fläschchen Desinfektionsmittel bei sich. Nach fast jedem Kontakt desinfiziert er seine Hände und fühlt sich so auch unterwegs immer bestens geschützt. Für Herrn W. ist Gesundheit überhaupt sehr wichtig. Seine Kundenbesuche erledigt er bei jedem Wind und Wetter mit dem Rad, und trotz Terminstress versucht er, regelmässig und ausgewogen zu essen.

Frau S. kommt mit fünf Stunden Schlaf täglich problemlos aus. Schon ihre Mutter und Grossmutter hatten das Motto „Wer rastet, der rostet“. So überrascht es nicht, dass Frau S. ihr Leben aktiv gestaltet: In der Arbeit ist immer Power angesagt, beim Wohnungsputz wirbelt sie durch die Gegend, Aufzüge gibt es für sie grundsätzlich nicht, und auch ihr Hund kommt beim täglichen Dauerlauf auf seine Kosten. Bei der Ernährung nimmt es Frau S. nicht so genau. Denn wie ihre Oma schon immer gesagt hat: „Ein leerer Sack steht nicht!“ Und wer so quirlig unterwegs ist, darf ruhig essen, worauf er Lust hat.

Frau N. führt ein kleines Unternehmen. Selbst wenn der Tag 28 Stunden hätte, wäre er für sie noch immer zu kurz. Denn Frau N. fällt es schwer, Arbeiten an ihre Mitarbeiter abzugeben. Sie erledigt lieber alles selbst, nur so kann sie sicher sein, dass es funktioniert und auch beruhigt schlafen. Das bringt sie allerdings zwischendurch auch ziemlich in Zeitdruck. Tagsüber kommt Frau N. wegen der vielen Telefonate, E-Mails und Meetings, die sie zu erledigen hat, kaum zum Essen. Abends achtet sie daher umso mehr auf vollwertige Ernährung, um für die langen Arbeitstage fit zu bleiben. Ihre letzte Vorsorgeuntersuchung bei der Frauenärztin ist auch schon wieder mehr als zwei Jahre her, aber nachdem sie keine Beschwerden hat, ist das kein Problem.

Einstieg

J. ist 14. Seit ihr Körper weiblicher geworden ist, achtet sie penibel auf ihr äusseres Erscheinungsbild. Sie zählt jede Kalorie, die in ihrem Magen landet, und rechnet sich aus, welchen Sport sie wie lange machen muss, um nicht zuzunehmen. Manchmal kann das ziemlich nerven – vor allem, wenn alle anderen beim Essen hemmungslos zulangen und sie danebensteht und zuschaut. Oft macht sie das auch so gereizt, dass sie Streit mit ihren Freunden bekommt. Schlussendlich lohnt sich die Quälerei aber doch, denn sie wird von allen um ihre Figur beneidet.

M. ist in seinem Freundeskreis derjenige, der immer und überall dabei ist. Er lässt nichts aus und ist trotzdem oder vielleicht ja auch gerade deswegen immer gut gelaunt. Ob Skaten, Bowlen, Party, Konzert oder Museum – M. ist immer mit von der Partie. Am Wochenende holt er den Schlaf nach, den er dadurch unter der Woche versäumt. Da schläft er dann bis zum Nachmittag und startet nach einem kräftigen Spät-Frühstück wieder voller Energie in den Abend!

A. ist eine gute Schülerin und Sportlerin. Bei ihren Mitschülern gilt sie allerdings als Eigenbrötlerin, weil sie abends nie etwas unternimmt, sondern lieber früh schlafen geht, um für die Schule und das tägliche Sporttraining fit zu sein. Wenn A. bemerkt, dass ihre Schulkollegen über sie reden oder mit den Augen rollen, wenn sie vorbeigeht, wird ihr in der Magengrube ganz übel. Sie weiss schon nicht mehr, welche Ausreden sie erfinden soll, um am nächsten Wochenende nicht wieder als blöde Streberin vor ihren Mitschülern dazustehen. Aber alle Erwartungen kann sie einfach nicht erfüllen – und ihre Eltern sind der fixen Überzeugung, dass Sport, Lernen und Ausgehen A. zu sehr stressen würden.

Lehrerinformation

Bewegung, Ernährung, Hygiene, Schlaf, Stress

Aufbau	Materialien
Zu den fünf Themenbereichen stehen Info- und Arbeitsmaterialien zur Verfügung. Diese können einzeln oder in der Gruppe bearbeitet werden.	
Bewegung Ausgehend von der Analyse des eigenen Bewegungsverhaltens setzen sich die SuS mit der Frage auseinander, wie sich regelmässige Bewegung auf Körper und Geist auswirken. Abschliessend kann in der Klasse diskutiert werden, welche Erfahrungen SuS bisher mit positiven Auswirkungen von Bewegung gemacht haben.	**Fit?/Jede Bewegung zählt** Arbeitsblatt Nr. 2
Ernährung Die SuS notieren einen Tag lang, was sie alles zu sich genommen haben. Dieser Schritt kann auch im Klassenverband erfolgen – gemeinsam kann ein typischer Speisetagesplan eines Teenagers erstellt werden. Nach gemeinsamem Studium der Infoblätter und der Bearbeitung des Arbeitsblattes „Die richtige Mischung macht es aus“ versuchen die SuS, diesen Speisetagesplan in die Ernährungspyramide zu übertragen. Das Ergebnis wird nach folgenden Kriterien analysiert: • Ist jede Pyramidenstufe gefüllt? • Welche ist am besten gefüllt, welche am schwächsten? • Welche Änderungen sollten im Speiseplan durchgeführt werden?	**Ernährungsprotokoll** Arbeitsblatt Nr. 3 **Ohne Energie geht nichts!/Alles ist möglich!** Infoblatt Nr. 4 **Die richtige Mischung macht es aus!/Lebensmittelpyramide** Arbeitsblatt Nr. 5
Hygiene Ausgehend von der Analyse eines österreichischen Zeitungsartikels rund um die Wünsche von Frauen und Männern an Hygiene & Aussehen ihres Partners setzen sich die SuS mit ihren eigenen Hygieneansprüchen auseinander. Ein Infoblatt liefert wichtiges Hintergrundwissen.	**Wünsche an sie und ihn** Arbeitsblatt Nr. 6 **Was tut mir gut?** Infoblatt Nr. 7
Schlaf Nach Ausfüllen eines Fragebogens zu den eigenen Schlafgewohnheiten versuchen die SuS, diesen anhand des Informationstextes auszuwerten. Was machen sie richtig, was falsch? Sollten sie etwas ändern, um die Zeit des Schlafens besser für sich nutzen zu können?	**Ausgeschlafen?** Arbeitsblatt Nr. 8 **Gut geschlafen?** Infoblatt Nr. 9 **Schlaf gut!** Arbeitsblatt Nr. 10

Lehrerinformation

Ein Multiple-Choice-Text hilft abschliessend, wichtige Regeln für einen gesunden Schlaf zu vermitteln.	
Stress Mit Hilfe der Arbeitsmaterialien erarbeiten die SuS nicht nur die wesentlichen Informationen rund um Stress, sondern werden sich auch dessen bewusst, dass die Grenze zwischen positivem und negativem Stress bei jedem Menschen anders verläuft. Zusätzlich dazu werden sie angeleitet, geeignete Strategien zur Stressbewältigung zu finden. Die Ergebnisse der Auseinandersetzung mit den fünf Themenbereichen können mit den Ergebnissen der verschiedenen Einstiegsvarianten verglichen werden.	**Herausforderung oder Bedrohung?** Arbeitsblatt 11 → **Einstieg**

Zusatzinformationen und Lösungen

Arbeitsblatt 2: Bewegung

Fit?

- Täglich sollte man maximal eine Stunde vor dem Computer oder dem Fernseher verbringen.
- Eine Stunde Bewegung täglich sollte bei Jugendlichen selbstverständlich sein. Je mehr, umso besser.
- Zumindest zweimal pro Woche sollte man mindestens 20 Stiegen am Stück steigen.
- Einmal täglich wäre optimal.

Jede Bewegung zählt

- Herzkräftigung: Gymnastik, Langlauf, Laufen, Rad fahren, Schwimmen
- Muskelkräftigung: Hangeln, Klettern, Krafttraining
- Beweglichkeit: Gymnastik, Rücken strecken, Stretching
- Geschicklichkeit: Auf einem Bein springen, Balancieren, Ballspiele
- Knochenstärkung: Auf einem Bein stehen, Hüpfen

Arbeitsblatt 5: Ernährung

Lösung: Die richtige Mischung macht es aus 8, 4, 1, 6, 2, 7, 5, 3

- Einige Nährstoffe, wie die Stärke aus der Kartoffel oder das Vitamin A aus der Karotte, können aus gegartem oder gedünstetem Gemüse besser verwertet werden als aus Rohkost.

- Gemüse und Obst enthalten das B-Vitamin Folsäure. Dieses ist mitverantwortlich für die Neubildung von Zellen und damit in der Wachstumsphase von grosser Bedeutung. Brokkoli, Spinat, Spargel und Salat enthalten besonders viel Folsäure. Nachdem diese schnell ausgewaschen wird und sehr empfindlich auf Hitze reagiert, sollte bei der Zubereitung von Lebensmitteln mit Folsäure sehr nährstoffschonend vorgegangen werden: Die Lebensmittel nur kurz unter fliessendem Wasser waschen und anschliessend dämpfen oder dünsten.

• Einige pflanzliche Lebensmittel, zum Beispiel Spinat, Erbsen, Vollkorngetreide oder auch Frühstücks-Cerealien enthalten Eisen. Damit dieses vom Körper aufgenommen werden kann, sollte gleichzeitig Vitamin C zugeführt werden: z.B. ein Vollkornbrot mit Paprika oder ein Glas Orangensaft zu den Frühstücks-Cerealien.

• Tierische Lebensmittel enthalten zwar Jod, die meisten aber in geringer Menge. Deshalb sollte man darauf achten, beim Würzen und Kochen jodiertes Salz zu verwenden.

• Nachdem Fleisch und Eier viel Cholesterin und Fett enthalten, sollten diese Lebensmittel nur in Massen genossen werden. Fette enthalten viele Kalorien, die als Körperfett abgespeichert werden. Zu viel Körperfett belastet den gesamten Organismus. Pflanzenöle enthalten wertvollere Fettsäuren als tierische Fette – man sollte daher beim Kochen auf diese zurückgreifen.

Ohne Energie geht nichts! Eine Kilokalorie entspricht 4,2 Kilojoule.

• Bei der Verbrennung von Alkohol entstehen rund 7 kcal.

Arbeitsblatt 6: Hygiene

Allgemeines zur Haut

Die Haut (Cutis) ist mit rund 2m^2 das grösste Organ des Menschen. Sie ist der Spiegel unseres Stoffwechsels und unserer Gesundheit. Neben ihrer Funktion als Sinnesorgan, Ausscheidungsorgan, Speicherorgan und Atmungsorgan hat die Haut die wichtige Funktion, die darunter liegenden Organe zu schützen. Ein natürlicher Säureschutzmantel soll Bakterien vom Eindringen in den Körper abhalten.

Welt-Händewaschtag

3,5 Millionen Kinder sterben jedes Jahr weltweit vor ihrem fünften Geburtstag an Durchfallerkrankungen und akuten Atemwegsinfektionen. Gründliches Händewaschen mit Seife und fliessendem Wasser ist eine der einfachsten und gleichzeitig auch effektivsten Massnahmen, um dies zu verhindern. Die Weltgesundheitsorganisation hat diese Tatsache zum Anlass genommen, den Welt-Händewaschtag ins Leben zu rufen. Der 15. Oktober steht im Zeichen der Bewusstmachung der Bedeutung des Hände-waschens für unsere Gesundheit.

Arbeitsblatt 8: Schlaf

Wer braucht wieviel Schlaf?

Jeder Mensch braucht – abhängig von seinem Alter und seiner persönlichen Befindlichkeit – unterschiedlich viel Schlaf. Während Neugeborene noch zwischen 16 und 17 Stunden täglich schlafen, sind es bei einem 2-Jährigen schon nur mehr 13 Stunden, bei einem 6-Jährigen nur noch 10 bis 11 Stunden und bei einem 10-Jährigen zwischen 9,5 und 10 Stunden. Erwachsene benötigen zwischen sieben und acht Schlafstunden, mit zunehmendem Alter kann sich der Bedarf auf fünf bis sieben Stunden reduzieren.

Arbeitsblatt 10: Schlaf gut!

Lösung: Richtig: 1, 2, 7 Falsch: 3, 4, 5, 6

• Die Verdauungstätigkeit sollte vor dem Schlafen möglichst abgeschlossen sein. Daher sollte die letzte grössere Mahlzeit spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen gegessen werden.

• Die optimale Temperatur im Schlafzimmer liegt bei 16 bis 17°C.

• Vor dem Schlafengehen sollte man sein Schlafzimmer gut lüften. Ausreichende Sauerstoffzufuhr ist wichtige Grundlage für erholsamen Schlaf. Wenn möglich sollte man daher auch bei gekipptem Fenster schlafen.

Lehrerinformation

Arbeitsblatt 11: Stress

Lösung: „Stressoren“ (Seite 24):
• Physikalische Stressoren: Feinstaubbelastung, Hitze, Kälte, Lärm, Schlechtwetter
• Leistungsstressoren: Langeweile, Prüfung, Überforderung, Zeitdruck
• Soziale Stressoren: Armut, Einsamkeit, Gruppendruck, Konkurrenz, Streit, Verlust wichtiger Bezugspersonen
• Körperliche Stressoren: Alkohol, Hunger, Krankheit, Müdigkeit, Schmerzen

Was passiert bei Stresssituationen in unserem Körper?
Das Stresshormon Adrenalin bereitet den Körper auf die Gefahrensituation vor: Um die Energie bereitzustellen, die zum Überleben notwendig ist, werden Fettreserven unseres Körpers aktiviert und in Zucker umgewandelt. Der Herzschlag wird beschleunigt, der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz erhöht sich. Zum Schutz vor bzw. für den Fall von Verletzungen wird die Hautdurchblutung reduziert, die Blutgerinnung erhöht und die Muskulatur angespannt. Gleichzeitig wird die Aktivität des Magen-Darm-Traktes und des Immunsystems auf ein Minimum reduziert.
Anders als bei unseren früheren Ahnen wird der Kampf ums Überleben, auf den das Adrenalin vorbereitet, allerdings nicht mehr ausgefochten. Eine tatsächliche körperliche Betätigung am Höhepunkt der Anspannung bleibt im Regelfall aus. Werden die Stresshormone nicht durch Aktivität abgebaut, so kann der Phase der absoluten Anspannung nicht die für die Regeneration so wichtige Phase der Entspannung folgen. Das führt früher oder später zur Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der körperlichen Gesundheit. Nervosität, Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck, Arteriosklerose und vieles mehr können die Folge von Dauerstress sein.
Unterstützt wird das Adrenalin, das nur im akuten Bedarfsfall ausgeschüttet wird, vom Stresshormon Cortisol, das auf Vorrat produziert wird. Cortisol wirkt entzündungshemmend, aktiviert den Stoffwechsel, verändert unsere psychische Reaktionslage und blockiert die Immunabwehr. Die Nebennierenrinde produziert das Cortisol vor allem in der zweiten Nachthälfte. In der Früh nach dem Aufstehen sind wir daher ausreichend mit dem Stresshormon versorgt, um einen ereignisreichen Tag mit all seinen Herausforderungen gut über die Bühne bringen zu können. Im Laufe des Tages und mit den Herausforderungen, die dieser mit sich bringt, fällt der Cortisolspiegel deutlich ab, sodass am Abend nur noch rund zehn Prozent des morgentlichen Kontingents vorhanden sind.
Langanhaltende Belastung durch Stress kann zu einem Cortisolmangel führen. Dieser zeigt sich in Müdigkeit, Antriebsschwäche, erhöhter Entzündungsanfälligkeit und Störungen der Immunfunktion.

Linktipp: www.stress-regulation.com:

Bewegung

Fit?

Bewegung hält dich nicht nur körperlich fit, sondern hebt auch deine Stimmung. Wie viel Bewegung machst du? Wie fit bist du? Versuche, die Fragen ehrlich zu beantworten.

Wieviel Zeit verbringst du täglich vor dem Computer oder dem Fernseher?

☐ Gar keine Zeit
☐ Bis zu 30 Minuten
☐ Bis zu einer Stunde
☐ Zwischen einer und zwei Stunden
☐ Mehr als zwei Stunden

Wie viel Bewegung machst du am Tag? (Dazu gehören der Turnunterricht, der Fussweg zur Schule, Stiegen steigen ...)

☐ Bis zu 30 Minuten
☐ Bis zu einer Stunde
☐ Zwischen einer und zwei Stunden
☐ Mehr als zwei Stunden

Wie oft steigst du zumindest 20 Stufen am Stück?

☐ Mindestens 1x pro Tag
☐ Mindestens 2x pro Woche
☐ 1x pro Woche
☐ seltener als 1x pro Woche

Kommst du dabei ausser Atem?

☐ Ja ☐ Nein

Versuche, zehn Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, ohne dich festzuhalten oder das zweite Bein abzustellen. Hat es funktioniert?

☐ Ja ☐ Nein

Stell dich auf ein Bein und versuche, fünfmal hintereinander in die Höhe zu springen, ohne das zweite Bein abzustellen. Hast du es geschafft?

☐ Ja ☐ Nein

Bewegung

Jede Bewegung zählt

Bewegung schützt dich nicht nur vor Krankheiten und Übergewicht, wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich auch einfach wohler.
Pro Tag sollten sich Jugendliche **zumindest eine Stunde** bewegen, dazu gehört der Fussweg zur Schule genauso wie ein Spaziergang oder der Turnunterricht. Wichtig ist, dass man dabei durchgehend **zumindest 10 Minuten** in Bewegung ist.

Mit Bewegung
- stärkst du deine **Knochen**.
- regst du deinen **Herz-Kreislauf** an.
- kräftigst du deine **Muskeln**.
- erhältst du deine **Beweglichkeit**.
- verbesserst du deine **Geschicklichkeit**.

Mit welcher Bewegung erzielst du welche Wirkung?

Meine Knochen stärke ich mit _____

Mein Herz-Kreislauf-System rege ich an mit _____

Meine Muskeln kräftige ich mit _____

Meine Beweglichkeit verbessere ich mit _____

Meine Geschicklichkeit verbessere ich mit _____

Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf deine Gesundheit aus.

Bewegung
- fördert dein **Selbstbewusstsein.**
- hilft dir, **Stress** zu **reduzieren**.
- hebt deine **Stimmung**.
- fördert deine **geistige Leistungsfähigkeit**.

Ernährung

Ernährungsprotokoll

Unser Körper braucht Energie, um zu funktionieren.
Wieviel Energie lieferst du deinem Körper in welcher Form?

Uhrzeit	Essen	Trinken

Ernährung

Informationsblatt

Ohne Energie geht nichts!

Um funktionieren zu können, braucht unser Körper Energie. Diese Energie führen wir ihm durch regelmässige Mahlzeiten zu. Denn beim Essen und Trinken nehmen wir Fette, Kohlenhydrate und Eiweiss zu uns. Diese Nährstoffe werden in den Körperzellen abgebaut bzw. „verbrannt“, dabei entsteht Energie.
Wieviel Energie bei der Verbrennung von Nahrung entsteht, wird in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben. Fett liefert mit 9 kcal pro g die meiste Energie, Eiweiss und Kohlenhydrate liefern pro Gramm rund 4 kcal.

Unser täglicher Energiebedarf setzt sich zusammen aus:

Grundumsatz	= jene Energie, die der Körper im Ruhezustand benötigt, um alle Funktionen (Atmung, Herz/ Kreislauf, ...) aufrechtzuhalten. = abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergrösse, Gewicht und Körpermuskelmasse. **Ø 1 kcal pro kg Körpergewicht und Stunde**

+

Leistungsumsatz	= jene Energie, die der Körper benötigt, um körperliche und geistige Anforderungen erfüllen zu können. Bei körperlicher Arbeit wird mehr Energie verbraucht und damit auch benötigt. **bei wenig Bewegung täglich Ø 30 kcal pro kg Körpergewicht, bei schwerer körperlicher Tätigkeit Ø 35 kcal**

Bei leichter körperlicher Tätigkeit kann man von folgenden Richtwerten für den täglichen Energiebedarf ausgehen:

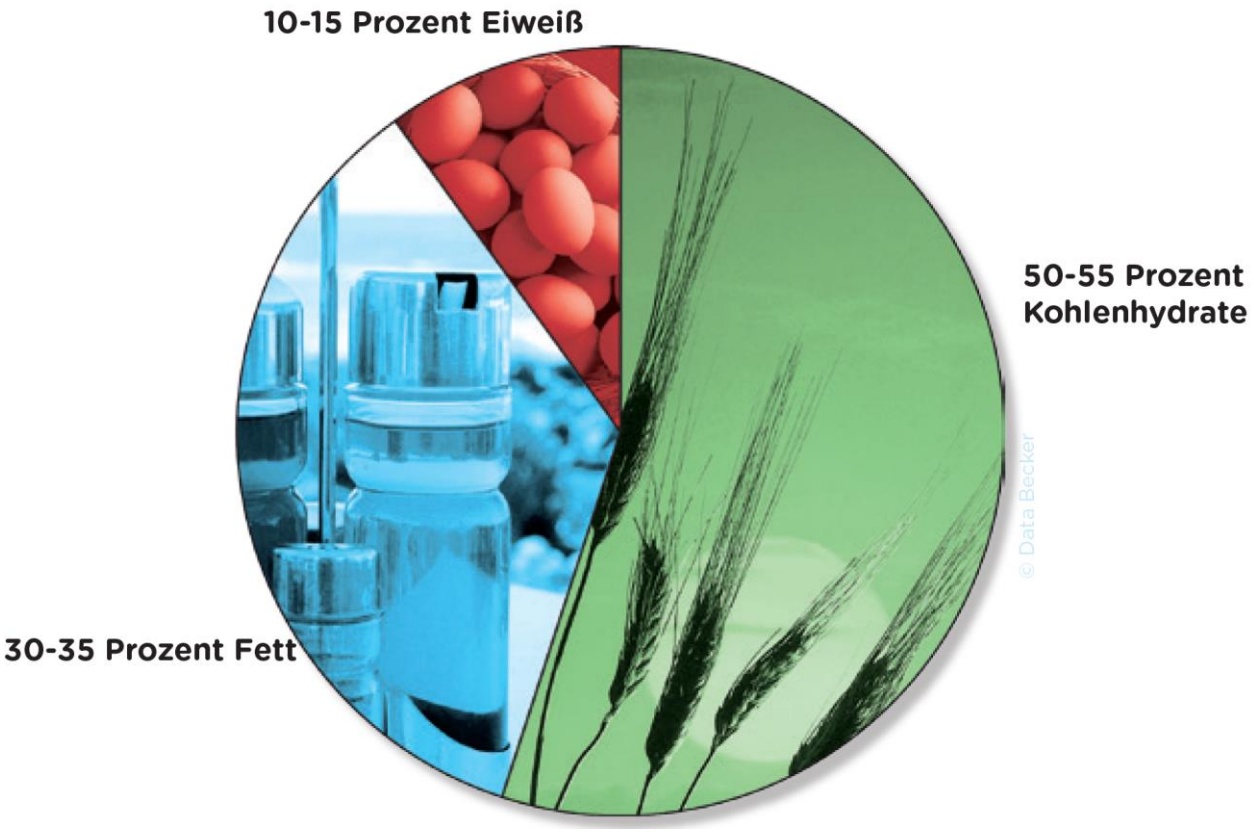
Alter	Männer	Frauen
19-24 Jahre	3000 kcal	2400 kcal
25-50 Jahre	2900 kcal	2300 kcal
51-65 Jahre	2500 kcal	2000 kcal
Über 65 Jahre	2300 kcal	1800 kcal

Ernährung

Informationsblatt

Alles ist möglich!

Grundsätzlich gibt es nichts, was man nicht essen darf. Es kommt immer nur darauf an, wie viel man davon isst. Die richtige Mischung macht es aus! Je ausgewogener die Ernährung, desto besser für deinen Körper.
Die Energie, die wir unserem Körper zuführen, sollte sich so zusammensetzen:



Neben der Ausgewogenheit der Ernährung ist es auch wichtig, regelmässig Energie zuzuführen. Liegen zwischen den Mahlzeiten zu lange Pausen, sinkt der Blutzuckerspiegel. Das führt zu innerer Unruhe, verminderter Konzentrationsfähigkeit und Heisshunger. Kleine Zwischenmahlzeiten helfen dabei, natürliche Leistungsschwankungen zu beheben. Diese Zwischenmahlzeiten sollten optimalerweise aus Obst, Milch- oder Vollkornprodukten bestehen.
Wer denkt, dass er den Blutzuckerspiegel am besten mit Süssem reguliert, der irrt.
Unser Körper hat nämlich ein ausgeklügeltes System, um mit Zucker umzugehen. Wird Zucker zugeführt, bildet der Körper Insulin. Dieses hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, und lagert zu diesem Zweck Nährstoffe aus der Nahrung für den späteren Gebrauch in den Zellen ab.
Isst und trinkt man viel Süsses, produziert der Körper viel Insulin, um die Nährstoffe einzulagern. Das führt dazu, dass man sich nach einem kurzen Hoch erst recht müde und schlapp fühlt.

Ernährung

Die richtige Mischung macht es aus!

Bei der Suche nach der richtigen Mischung sind Lebensmittel und Nährstoffe ein wenig durcheinander geraten. Kannst du diese wieder richtig zuordnen?

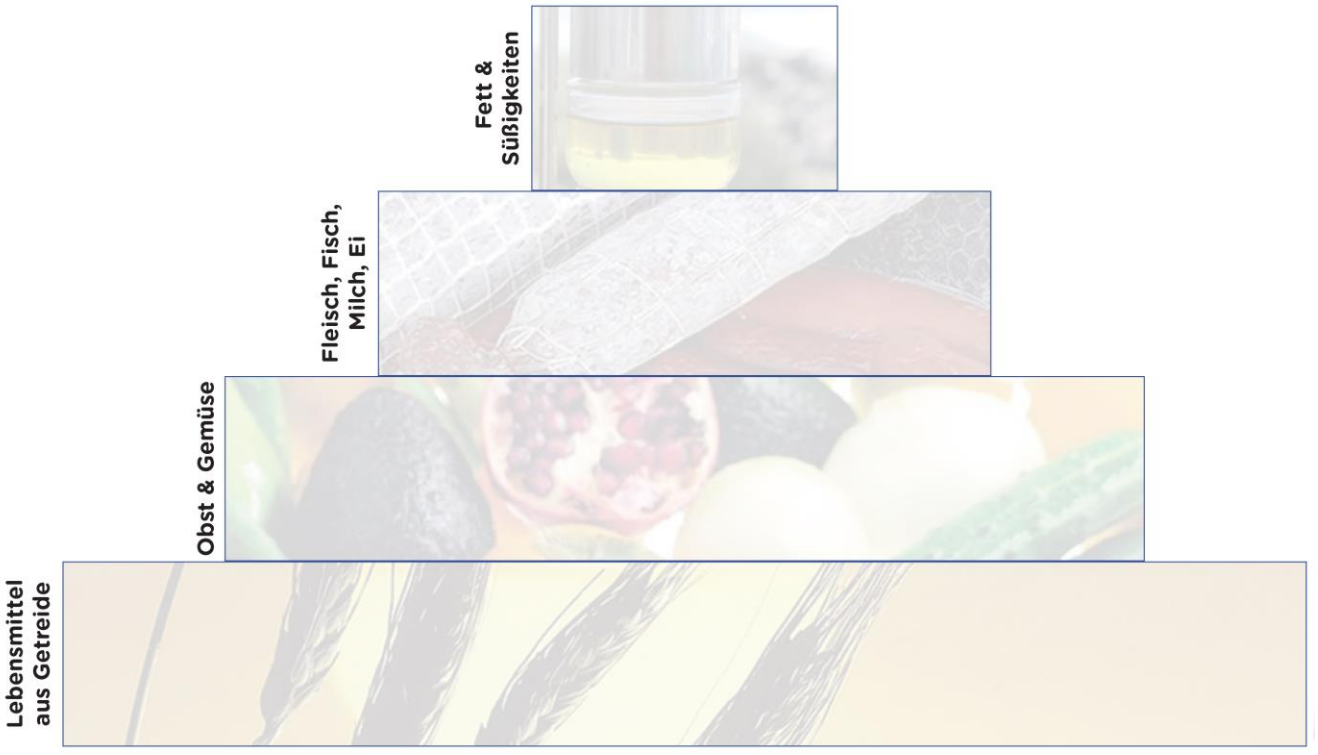
1 Getreide und Getreideprodukte	gehört zu einer gesunden Ernährung. Der menschliche Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Ohne Wasser kann er nicht überleben. Wir brauchen es, damit lebensnotwendige Körperfunktionen aufrecht erhalten werden, es wird für den Nährstofftransport benötigt, und es ist notwendig, damit Ballaststoffe im Darm verdauungsfördernd aufquellen können. Beim Trinken sollte man darauf achten, keine leeren Kalorien, wie sie zum Beispiel in Limonaden enthalten sind, zu sich zu nehmen.
2 Vollkornprodukte	enthält wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Das meiste Vitamin C nehmen wir über diese Lebensmittel zu uns. Eine Vitamin-C-Unterversorgung führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Krankheitsanfälligkeit
3 Gemüse und Hülsenfrüchte	versorgen den menschlichen Organismus mit Kohlenhydraten – den besten Energielieferanten. Zusätzlich dazu sind viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthalten.
4 Obst	liefern Eisen, Jod, Vitamin A, B, D und hochwertiges Eiweiss, aber auch viel Cholesterin und Fett. Eiweiss ist wichtiger Grundstoff zum Aufbau von Körperzel-en, Zellen für unser Abwehrsystem, Muskeln und Organen. Eisen wird zur Bildung von Blutzellen benötigt, zu wenig davon führt zu Blutarmut, Müdigkeit und Schwäche. Jod braucht unsere Schilddrüse, um Hormone produzieren zu können.
5 Milch und Milchprodukte	enthalten besonders viele Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe binden im Darm Wasser und quellen auf. So entsteht, wenn ausreichend Flüssigkeit getrunken wird, ein natürliches Sättigungsgefühl.

Ernährung

6 Tierische Lebensmittel (Fleisch, Eier, Wurst, Fisch)	gehören zur gesunden Ernährung. Sie werden z.B. für die Hormonproduktion benötigt und sind notwendig, damit der Körper Vitamin A aufnehmen kann. Wichtig ist allerdings, dass sie mit Mass und Ziel genossen werden.
7 Fette	liefern dem Körper Calcium. Dieses ist für die Stärkung von Knochen und Zähnen wichtig. Bis zum 30. Lebensjahr wird Calcium in den Knochen eingelagert, anschliessend beginnt der Abbau der Knochendichte. Ausserdem enthalten diese Lebensmittel auch verdauliches Eiweiss und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.
8 Trinken	iefern dem Körper Vitamin A, B, C und Mineral- und Ballaststoffe. Sie enthalten viel Wasser, wenig Fett und kein Cholesterin.

Lebensmittelpyramide

Ordne die Lebensmittel aus dem Ernährungsprotokoll den verschiedenen Lebensmittelgruppen zu.



Hygiene

Umfrage: Hygiene & Aussehen

Beispiel: Unsere Nachbarn in Österreich

Wünsche an sie und ihn

(Quelle: Der Standard, 05. Oktober 2009, 15:37, http://derstandard.at/1254310439552/Umfrage-Hygiene-Wuensche-an-sie-und-an-ihn, abgerufen 22.06.2016)

Ob Sauberkeit oder Aussehen: Bescheidenheit beherrscht die ÖsterreicherInnen, wenn es um Ansprüche an das andere Geschlecht geht.

Linz – Frisch geputzte Zähne und täglich frische Unterwäsche sind für die ÖsterreicherInnen die wichtigsten Voraussetzungen, um sich selbst gepflegt zu fühlen. Auch bei den Ansprüchen, die Männer und Frauen an ihre PartnerInnen stellen, rangieren Körperhygiene und Sauberkeit vor modischem Schnickschnack und Figurmerkmalen. Das ergab eine Umfrage des Linzer Meinungsforschungsinstituts „market“, deren Ergebnisse am Freitag veröffentlicht wurden.

Niedrige Standards

„market“ hat im September repräsentative Online-Interviews mit 653 ÖsterreicherInnen über 16 Jahren geführt. Dabei stellte sich heraus, dass 97 Prozent der Frauen und 87 Prozent der Männer den regelmässigen Gebrauch der Zahnbürste für unverzichtbar halten, um sich selbst als herzeigbar zu erachten. Täglich frische Unterwäsche ist ebenfalls für 92 Prozent der weiblichen und 79 Prozent der männlichen Befragten ein absolutes Muss. Auch bei den Ansprüchen, die die ÖsterreicherInnen an ihre ParnerInnen stellen, rangiert die Körperhygiene vor allen anderen Verschönerungsmassnahmen: So halten es etwa 78 Prozent der Frauen für unverzichtbar, dass Männer immer frische Unterwäsche tragen, 78 erwarten das auch hinsichtlich der Socken. Platz drei unter den Pflege-Notwendigkeiten belegt der Punkt „riecht gut aus dem Mund“ (73 Prozent), gefolgt von gepflegten Fingernägeln (58 Prozent) und einer geschmeidigen Haut (54 Prozent). Ein gutes Deo steht für die Befragten auf einer Stufe mit einer intelligenten, selbstbewussten Ausstrahlung (je 53 Prozent).

Aussehen nicht so wichtig

Schlank muss der Traummann hingegen nur für rund ein Viertel der Damen sein. Haare auf der Brust oder Tätowierungen wünschen sich lediglich sieben Prozent von ihrem Partner, graue Schläfen sind mit sechs Prozent ebenfalls nicht mehr im Trend. Farbige Kontaktlinsen und rasierte Beine sind ein absolutes Minderheitenprogramm, nur ein Prozent der Damenwelt legt darauf Wert. Für die Männer sind saubere, manikürte Fingernägel der wichtigste Wunsch an das Aussehen ihrer Partnerin. 61 Prozent halten das für unverzichtbar. Dass sie gut aus dem Mund riecht, ist für 59

Hygiene

Prozent, geschmeidige Haut für 54 Prozent ein Muss. Ein unauffälliges Make-up und eine natürliche Ausstrahlung schätzen 48 Prozent, dass sich die Partnerin die Achselhaare entfernt, 39 Prozent, einen guten Duft 34 Prozent. Eine intelligente, selbstbewusste Ausstrahlung rangiert mit 32 Prozent im Mittelfeld, allerdings noch vor einem wohlgeformten Busen (22 Prozent).

Den sprichwörtlichen weiblichen Schuh-Tick kann die Männerwelt offenbar nicht nachvollziehen, denn „auffallend modische Schuhe“ schätzen nur sechs Prozent. Farbige Kontaktlinsen und Tätowierungen stehen für keinen männlichen Befragten auf der Wunschliste. (APA)

Beantworte nun die folgenden Fragen:

Welche beiden Tätigkeiten sind laut Zeitungsartikel für österreichische Männer und Frauen bei der täglichen Körperpflege unverzichtbar?

_____

_____

Würdest du diese Liste für dich noch ergänzen? Würdest du etwas an der Liste ändern?

_____

_____

Was ist Frauen an Männern wichtig?
Bring die angeführten Kriterien in eine übersichtliche Rangfolge.

Platz 1: _____ mit _____ Prozent.
Platz 2: _____ mit _____ Prozent.
Platz 3: _____ mit _____ Prozent.
Platz 4: _____ mit _____ Prozent.
Platz 5: _____ mit _____ Prozent.
Platz 6: _____ mit _____ Prozent.
Platz 7: _____ mit _____ Prozent.
Platz 8: _____ mit _____ Prozent.
Platz 9: _____ mit _____ Prozent.
Platz 10: _____ mit _____ Prozent.
Platz 11: _____ mit _____ Prozent.

Hygiene

Und was ist dir am wichtigsten? Nenne deine Top 3!

	bei dir selbst	**bei deinem Freund / deiner Freundin**	**Bei Menschen in deinem Umfeld**
1.			
2.			
3			

Hygiene

Informationsblatt

Was tut mir gut?

Hygiene bedeutet nicht nur Sauberkeit und Wohlbefinden. Mit Hygiene hältst du deinen Körper gesund und verhütest Krankheiten.

Ein Händedruck hinterlässt Spuren …

Unsere Hände kommen den ganzen Tag über mit verschiedenen Gegenständen und Menschen in Berührung. Sie werden zur Sammelstelle verschiedenster **Viren, Bakterien und Pilze.** Gelangen diese Erreger über die Augen-, Nasen- oder Mundschleimhäute oder kleine Wunden in den Körper, so kann dies Entzündungen und Erkrankungen verursachen.

• Versuche, deine Hände vom Gesicht fernzuhalten.

• Wasch deine Hände regelmässig, vor allem nachdem du auf der Toilette gewesen bist, nach dem Nach-Hause-Kommen, nach Kontakt mit Schmutz und vor dem Kochen oder Essen. Seife sie 10 bis 15 Sekunden gründlich ein, vergiss dabei auch nicht auf die Fingerzwischenräume, die Fingerkuppen und deine Daumen, und spüle deine Hände anschliessend unter fliessendem Wasser sorgfältig ab. Wichtig dabei: Nie das Abtrocknen vergessen! Bakterien mögen Feuchtigkeit und Wärme – trocknest du dich nicht gut ab, bietest du ihnen einen optimalen Nährboden, um sich häuslich niederzulassen. Deswegen solltest du auch darauf achten, dass feuchte Handtücher rasch getrocknet werden. Sonst werden sie zum Zuchtgarten für Bakterien.

• Benutzt du eine öffentliche Toilette, solltest du die Tür bzw. den Türgriff nicht mit deinen frisch gewaschenen Händen berühren. Benutze deinen Ellbogen oder zieh dir einen Ärmel zum Öffnen der Tür über die Finger.

Ein Händedruck hinterlässt Spuren …

• In die Hand husten oder niesen ist unhygienisch. So bleiben die Viren aus deinem Körper an deinen Händen kleben. Am besten hustest oder niest du in ein Taschentuch. Wenn du keines bei der Hand hast, benutzt du am besten deinen Ärmel.

• Beim Schneuzen solltest du immer Einwegtaschentücher benutzen und diese anschliessend sofort entsorgen. Gebrauchte Taschentücher sind regelrechte Bakterienschleudern.

Hygiene

Informationsblatt

Nicht zu viel des Guten!

Hygiene ist wichtig. Hygiene bedeutet aber nicht, Reinigungs- und Desinfektionsmittel in übertriebenem Masse anzuwenden.

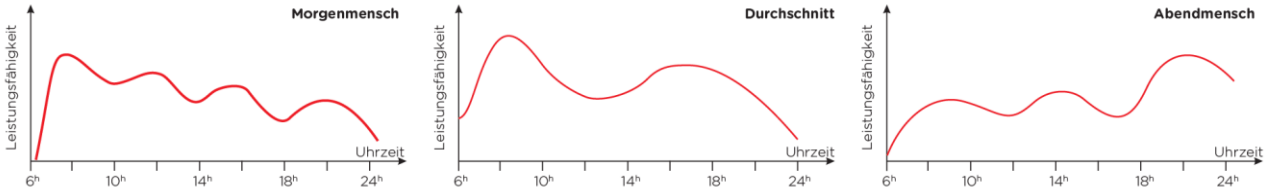
- Reinige deinen Körper **regelmässig, aber sanft.** Gib dem natürlichen Säureschutzmantel deiner Haut eine Überlebenschance und achte beim Kauf von Seifen darauf, dass deren **pH-Wert zwischen 4,8 und 6,0** liegt – das entspricht dem natürlichen Säuremantel deiner Haut und beugt Austrocknung und Reizung vor.
- **Desinfektionsmittel** töten auch nützliche Bakterien. Sie greifen unseren natürlichen Säureschutzmantel an und schaffen den Nährboden für Krankheitserreger. Benutze Desinfektionsmittel daher nur, wenn es tatsächlich notwendig ist: Wenn du mit jemandem in Berührung kommst, der krank ist und Krankheitserreger ausschüttet. Ist das nicht der Fall reicht es, regelmässig die Hände zu waschen und gut zu lüften

Schlaf

Ausgeschlafen?

Während wir schlafen, ist unser Körper fleissig am Arbeiten. Er baut schädliche Stoffe ab, erneuert Zellen und füllt unsere Energiespeicher auf. Lieferst du deinem Körper ausreichend Zeit, um sich zu regenerieren?

1. Jeder Mensch hat seinen eigenen Tagesrhythmus: Während die einen zu Mittag erst schön langsam in Schwung kommen, sind die anderen zu dieser Zeit schon wieder das erste Mal müde.



Wie ergeht es dir? Wann fühlst du dich besonders fit?

☐ Ich bin eher ein Morgenmensch. Ich wache morgens auf und fühle mich fit. Am Abend bin ich dafür auch früh müde.

☐ Ich bin eher ein Abendmensch. Den Vormittag würde ich am liebsten noch im Bett verbringen, aber je später es wird, umso fitter fühle ich mich.

☐ Ich bin weder Morgen- noch Abendmensch. In der Früh brauche ich zwar ein bisschen, aber ab 10.00 Uhr fühle ich mich dann richtig fit. Müde werde ich meistens am späteren Abend gegen Mitternacht.

2. Wann gehst du unter der Woche schlafen?

☐ Zwischen 20.00 und 22.00 Uhr

☐ Zwischen 22.00 und 24.00 Uhr

☐ Zwischen 24.00 und 2.00 Uhr

☐ Später als 2.00 Uhr

☐ Jeden Tag unterschiedlich

3. Wie viele Stunden schläfst du unter der Woche?

☐ Weniger als 5 Stunden täglich

☐ Zwischen und 5 und 7 Stunden täglich

☐ Zwischen 7 und 8.5 Stunden täglich

☐ Zwischen 8.5 und 9.5 Stunden täglich

☐ Mehr als 9.5 Stunden täglich

Schlaf

4. Fühlst du dich unter der Woche, wenn der Wecker klingelt, fit und ausgeschlafen?

☐ Ja, immer
☐ Ja, meistens
☐ Manchmal
☐ Selten
☐ Nie

5. Wann gehst du am Wochenende schlafen?

☐ Zwischen 20.00 und 22.00 Uhr
☐ Zwischen 22.00 und 24.00 Uhr
☐ Zwischen 24.00 und 2.00 Uhr
☐ Später als 2.00 Uhr

6. Wann stehst du am Wochenende auf?

☐ Meistens vor 8.00 Uhr
☐ Meistens bis spätestens 9.00Uhr
☐ Zwischen 9.00 und 10.00 Uhr
☐ Zwischen 10.00 Uhr und 11.00 Uhr
☐ Bis 12.00 Uhr oder später

7. Fühlst du dich am Wochenende ausgeschlafen?

☐ Ja, immer
☐ Ja, meistens
☐ Manchmal
☐ Selten
☐ Nie

8. Wachst du in der Nacht oft auf?

☐ Ja, mehrmals
☐ Manchmal
☐ Nein, so gut wie nie

9. Hast du Probleme beim Einschlafen?

☐ Ja, oft
☐ Manchmal
☐ Nein, so gut wie nie

10. Wachst du auf, bevor dein Wecker läutet?

☐ Ja, immer
☐ Ja, manchmal
☐ Nein, nie

11. Hast du das Gefühl dass dein Körper genug Schlaf bekommt?

☐ Ja
☐ Im Grossen und Ganzen schon
☐ Nein

12. Bist du tagsüber manchmal so müde, dass du dich am liebsten schlafen legen würdest?

☐ Ja, oft
☐ Manchmal
☐ Selten bis nie
☐ Nein

Schlafen

Informationsblatt

Gut geschlafen?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Hinausgeworfene Zeit? – Ganz und gar nicht! Auch wenn wir selbst das Gefühl haben, während dieser Stunden nichts zu tun: Unser Körper ist fleissig bei der Arbeit. Er baut schädliche Stoffe ab, erneuert Zellen und lädt unsere Energiespeicher auf. Auch unser Gehirn ist aktiv. Es wiederholt, was es tagsüber gelernt hat, um es sich besser einzuprägen.

Vom Schlafen & Träumen

Im Laufe einer Nacht durchwandern wir mehrere Schlafzyklen. Jeder dieser Schlafzyklen dauert zwischen 90 und 120 Minuten und besteht aus drei Schlafphasen: dem Leichtschlaf, dem Tiefschlaf und dem Traumschlaf. In der ersten Nachthälfte überwiegen lange Tiefschlafphasen. Die erste setzt je nach Schlafrhythmus zwischen 22.00 und 23.00 Uhr ein und dauert 90 bis 120 Minuten, die zweite, die 20 bis 30 Minuten kürzer ist, erreichen wir zwischen 2.00 und 3.00 Uhr morgens.

Während der Tiefschlafphasen erholt sich unser Körper. Unsere Atmung und unser Herzschlag werden langsamer und regelmässiger, unsere Muskeln erschlaffen, und unsere Augen bewegen sich kaum. Zu Beginn der Nacht in der ersten Tiefschlafphase werden auch vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet.

Unser Gehirn hat nun endlich Zeit, all die Reize, die tagsüber aufgenommen und gesammelt wurden, zu verarbeiten. Es wiederholt die Informationen, mit denen wir es gefüttert haben, sortiert sie und legt sie so ab, dass wir sie auf Zuruf wieder abrufen können. In den Tiefschlafphasen entscheidet sich, was wir von all dem, was wir versucht haben zu lernen, tatsächlich im Gedächtnis behalten.

Das Aufwachen aus dem Tiefschlaf fällt besonders schwer. Manchmal dauert es mehrere Minuten, bis man sich wieder zurechtfindet. Wird man während einer Tiefschlafphase geweckt, fällt es dafür umso leichter, wieder einzuschlafen. Oft erinnert man sich am nächsten Tag nicht einmal mehr, dass man zwischendurch wach gewesen ist.

Je später die Nacht bzw. je früher der Morgen, umso länger werden die Leichtschlafphasen und die Traumphasen, die REM-Phasen. REM steht für „Rapid Eye Movement“ – denn diese Phasen sind von schnellen Augenbewegungen geprägt. In diesen Zeiten der intensiven Träume sind Puls und Atemfrequenz anders als in der Tiefschlafphase erhöht und unregelmässig, auch die Gesichtszüge verändern sich je nach dem Traumgeschehen. Dafür erschlaffen die restlichen Muskel noch mehr als im Tiefschlaf. Wir befinden uns in einer Art Lähmungszustand, der sicherstellt, dass Bewegungen, die wir im Traum ausführen, nicht auch in der Wirklichkeit durchgeführt werden.

Während die REM-Phase im ersten Schlafzyklus nur rund zehn Minuten dauert, verdoppelt sie sich im zweiten Zyklus bereits. In der zweiten Nachthälfte dauern die REM-Phasen rund eine Stunde, manchmal sogar bis zu zwei Stunden. Grundsätzlich träumen wir in Echtzeit, das heisst, die Zeitspanne im Traum entspricht in etwa der tatsächlich vergangenen Zeit. Manchmal kann sich eine Traumhandlung allerdings auch über einen längeren Zeitraum erstrecken, in diesem Fall gibt es wie im Film Schnitte zwischen den verschiedenen Zeitabschnitten.

Schlaf

Schlaf gut!

Für einen erholsamen Schlaf gibt's jede Menge Tipps. Welche hältst du für richtig, welche für falsch?

1. Trickse dein Gehirn aus, indem du dein Bett nur zum Schlafen nutzt und dort nicht fernsiehst, mit dem Laptop surfst, isst oder lernst. Wenn dein Gehirn dein Bett nur mit der Aktivität „Schlafen" verbindet, fällt es dir leichter einzuschlafen.

   ☐ richtig ☐ falsch

2. Geh nie hungrig ins Bett – das macht nicht nur das Einschlafen schwieriger, sondern beschert dir auch eine unruhige Nacht.

   ☐ richtig ☐ falsch

3. Iss noch reichlich, bevor du schlafen gehst. Die Verdauungstätigkeit macht deinen Körper zusätzlich müde, sodass du besser schläfst.

   ☐ richtig ☐ falsch

4. Trink noch einmal kräftig, bevor du dich schlafen legst. Bei voller Blase schläft sich's besser.

   ☐ richtig ☐ falsch

5. In deinem Schlafzimmer sollte es immer angenehm warm sein. Die optimale Temperatur liegt bei 22 bis 23°C.

   ☐ richtig ☐ falsch

6. Zu viel Sauerstoff macht dich frühzeitig munter. Deswegen solltest du immer bei geschlossenem Fenster schlafen, damit nicht zu viel frische Luft dich „aufweckt".

   ☐ richtig ☐ falsch

7. Dein Körper mag einen regelmässigen Rhythmus. Wenn du ungefähr immer zur selben Zeit schlafen gehst, fällt nicht nur das Einschlafen leichter, sondern dein Körper kann sich auch besser erholen.

   ☐ richtig ☐ falsch

Stress

Herausforderung oder Bedrohung

Wenn wir bestimmte Situationen oder Anforderungen, die an uns gestellt werden, als Herausforderung oder Bedrohung empfinden, geraten wir in Stress.
Das Stresshormon Adrenalin versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Er stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Alle Energien, die zum Überleben notwendig sind, werden mobilisiert.
Die Auslöser für Stress, die belastenden Reize und Situationen, nennt man Stressoren. Diese kann man in verschiedene Gruppen einteilen, zum Beispiel:

- physikalische Stressoren: Umwelteinflüsse
- Leistungsstressoren: entstehen durch Anforderungen an die eigene Leistungsfähigkeit
- soziale Stressoren: entstehen im Zusammenleben mit anderen Menschen
- körperliche Stressoren: sind auf den körperlichen Zustand zurückzuführen

Versuche, die verschiedenen Stressoren der richtigen Kategorie zuzuordnen.

	physikalisch	**Leistung**	**sozial**	**Körperlich**
Alkohol				
Armut				
Einsamkeit				
Feinstaubbelastung				
Gruppendruck				
Hitze				
Hunger				
Kälte				
Konkurrenz				
Krankheit				
Langeweile				
Lärm				
Müdigkeit				
Prüfung				
Schlechtwetter				
Schmerzen				
Streit				
Überforderung				

Stress

Stressoren, die uns herausfordern, aber nicht überfordern, kurbeln unsere Leistungsfähigkeit an. Sie motivieren zu mehr Aufmerksamkeit und Höchstleistungen. Diese positive Form des Stresses nennt man auch **Eu-Stress** (euphorischer Stress). Sie wirkt sich positiv auf unseren Organismus und unsere psychische und physische Funktionsfähigkeit aus.
Stressoren, die uns überfordern und als unangenehm und bedrohlich empfunden werden, können auf Dauer unsere Gesundheit gefährden. Diese negative Form des Stresses nennt man **Di-Stress** (disharmonischer Stress).

Welche Form von Stress liegt in den nachfolgenden Situationen vor?

	Eu-Stress	**Di-Stress**
Mathematik ist Maries Lieblingsfach. Sie liebt nichts mehr, als knifflige Beispiele zu lösen. Demnächst steht die nächste Schularbeit an, auf die sie sich schon aufgeregt vorbereitet.		
Pauls Deutschreferat steht bevor. Schon jetzt bekommt er schweissnasse Hände und zittrige Knie, wenn er daran denkt, dass er vor der gesamten Klasse stehen und frei sprechen muss.		
Max führt demnächst sein erstes Bewerbungsgespräch. Es geht um einen Ferien-job im nächsten Sommer. Da er nicht weiss, was ihm bevorsteht und er den Job wirklich gern haben möchte, ist er schon ziemlich aufgeregt.		

Lehrerinformation

Vorsorge & Früherkennung

Aufbau	Materialien
Entwicklung einer Infokampagne Die SuS werden in Zweiterteams eingeteilt. Jedes Team erhält eines der Infoblätter zu • Brustkrebs • Gebärmutterhalskrebs • Hodenkrebs • Essstörungen Aufgabe der SuS ist es, zu der auf ihrem Infoblatt dargestellten Erkrankung • ein Werbeplakat • einen Werbeflyer • eine Bildgeschichte • eine Kurzgeschichte • einen Zeitungsbericht zu erstellen, mit dem/der sie bei der Zielgruppe Gleichaltriger auf diese Krankheit und frühzeitige Erkennungsmöglichkeiten aufmerksam machen. Nach Abschluss der Arbeit werden das beste Ergebnis pro Gruppe und das beste Ergebnis der Klasse gekürt.	**Vorsorge und Früherkennung** Informationsblatt 12
Bewegung Wissens- und Verständnisfragen zu den vier Erkrankungen	**Fit für die Vorsorge?** Arbeitsblatt Nr. 13

Zusatzinformationen

Infoblatt 12

Brustkrebs

Die weibliche Brust umfasst den Bereich zwischen den beiden Achselhöhlen vom Schlüsselbein bis zur unteren Brustfalte. Auch das Lymphsystem gehört dazu. Rund 60 Prozent der Tumore sitzen im äusseren oberen Viertel der Brust.
Die linke Brust ist bei Frauen und Männern häufiger von Brustkrebs betroffen als die rechte: bei Frauen um fünf bis sieben Prozent, bei Männern um zehn Prozent. Mit zunehmendem Alter erhöht sich diese Differenz noch weiter. Die Ursachen dafür sind noch offen.
Weder Brustoperationen noch das Tragen von BHs erhöhen das Erkrankungsrisiko.
Linktipp: www.krebsliga.ch/de/praevention/pravention_krebsarten/brustkrebs_/

Lehrerinformation

Gebärmutterhalskrebs
Linktipp: www.krebsliga.ch/de/praevention/pravention_krebsarten/gebarmutterhalskrebs/

Hodenkrebs
Linktipp: www.krebsliga.ch/de/uber_krebs/krebsarten/hodenkrebs/
www.hodenkrebs.de

Essstörungen
Weitere Zahlen & Fakten
• In Deutschland zeigt gut ein Fünftel der elf- bis 17-Jährigen Symptome einer Essstörung. Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen. Die Dunkelziffer lässt sich jedoch nur schwer abschätzen.
• Anders als bei Magersucht und Bulimie liegt der Anteil an betroffenen Frauen und Männern bei Binge-Eating gleich hoch.
• In den letzten Jahren mehren sich die stationären Aufenthalte in Krankenhäusern auf Grund von Essstörungen.

Linktipps

www.bzga-essstoerungen.de: Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Auf dieser Webseite finden sich neben umfangreichem statistischem Material auch Tipps, wie man bei Verdacht auf Essstörungen agieren soll.
www.bzga-essstoerungen.de/index.php?id=44: Diese Unterseite zeigt die Häufigkeit von Essstörungen in Deutschland auf.
www.love-u-feel-free.de: Diese private Website entstand im Rahmen einer Diplomarbeit und möchte Frauen und Mädchen helfen, sich gegen den Schönheitswahn zur Wehr zu setzen.
www.anad-dialog.de: Die von der Aktion Mensch unterstützte Seite bietet Beratung: online, per E-Mail oder Telefon.

Lösung: Arbeitsblatt 13: Fit für die Vorsorge

Lösung: 1abc, 2c, 3b, 4a, 5a, 6ac, 7ac, 8b, 9b, 10b, 11c, 12ab, 13d, 14abc, 15b

Vorsorge

Informationsblatt

Brustkrebs

Spricht man von Brustkrebs, meint man im Regelfall ein sogenanntes **Mammakarzinom**, einen bösartigen Tumor der Brustdrüse. In Deutschland erkranken laut Robert-Koch-Institut jährlich über 74.000 Frauen in Deutschland neu an Brustkrebs. Von allen Brustkrebserkrankungen trifft weniger als jede hundertste einen Mann.

Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Lebensalter und erreicht zwischen dem 55. und 65. Lebensjahr seinen Höhepunkt. In den letzten Jahren ist es allerdings zu einem deutlichen Anstieg der Erkrankungsrate jüngerer Frauen gekommen.

Rund 17.000 Frauen verlieren in Deutschland jährlich den Kampf gegen den Krebs. Viele dieser Todesfälle könnten durch frühzeitige Erkennung und Therapie vermieden werden.

Risikofaktoren

Das persönliche Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko liegt vor bei:

- Krebserkrankungen innerhalb der Familie
- Entfernung einer Brustkrebsvorstufe
- Auftreten der ersten Regelblutung vor dem 11. Lebensjahr und später Beginn des Wechsels
- Kinderlosigkeit
- Erstschwangerschaft nach dem 30. Lebensjahr
- fehlender Stilltätigkeit
- Fettsucht
- erhöhtem Alkoholkonsum
- starken Raucherinnen
- geringer körperlicher Aktivität
- Hormonersatztherapie über mehr als 10 Jahre
- Krebserkrankung der Gebärmutter, des Eierstocks oder des Dickdarms

Selbstkontrolle

Je früher Brustkrebs erkannt wird, umso grösser sind die Heilungschancen. Auch wenn nicht alle Geschwulste ertastet werden können, ist regelmässige Selbstkontrolle zusätzlich zu den routinemässigen ärztlichen Kontrollen wichtig – etwa 80 bis 90 Prozent aller krankhaften Brustveränderungen werden von den Frauen selbst ertastet.

Einmal im Monat, und zwar nach der Menstruation sollte man die Brust auf Veränderungen abtasten. Am besten macht man das sowohl im Stehen als auch im Liegen. Durch die verschiedenen Körperstellungen wird der Brustmuskel unterschiedlich angespannt – Veränderungen, die man in einer Position nicht spürt, können in einer anderen oft ertastet werden.

Vorsorge

Informationsblatt

Punkt 1 – die Optik

Starte bei deinen Brustwarzen!

• Stell dich vor den Spiegel und überprüfe deine Brustwarzen. Hat sich der Warzenhof verändert? Ist die Brustwarze gerötet oder entzündet?

• Wenn du optisch nichts erkennen kannst, drücke die Brustwarze kurz zwischen Daumen und Zeigefinger: Fliesst ein Sekret aus?

War bei den Brustwarzen alles in Ordnung, geht es weiter mit Form und Umfang.

• Leg die Arme am Körper an. Kannst du Dellen, Beulen, Rötungen oder Ausschlag erkennen? Haben sich Form und Umfang deiner Brust seit dem letzten Selbsttest verändert?

• Verschränke die Arme hinter dem Kopf. Kannst du in dieser Position Auffälligkeiten erkennen? • Stemm deine Hände in die Hüften und beug dich leicht vor. Kannst du Veränderungen der Brust erkennen?

Punkt 2 – im Stehen tasten

Nun geht es an die Tastuntersuchung. Mit der rechten Hand wird die linke Brust untersucht, mit der linken Hand die rechte Brust.

• Leg die Fingerkuppen deiner drei mittleren Finger aneinander und untersuche deine Brust mit Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn. Beim ersten Mal nur leicht zudrücken und die Brustoberfläche untersuchen. Beim zweiten Mal etwas mehr Druck aufbauen, beim dritten Mal so viel Druck aufbauen, dass du deine Rippen fühlen kannst.

© Uwe Grötzner - Fotolia.com

Punkt 3 – im Liegen tasten

• Leg dich auf den Rücken. Ein Kissen unter dem Schulterblatt bewirkt, dass deine Brust flacher auf den Rippen aufliegt, die Brustwarze zeigt nach oben zur Decke.

• Streck den nicht tastenden Arm aus und leg ihn hinter den Kopf. Taste nun mit der anderen Hand von den Achselhöhlen abwärts. Ebenso wie im Stehen sollte auch hier der Druck nach und nach erhöht werden.

Etwas gefunden?

• Einen Knoten in der Brust oder in der Achselhöhle?
• Plötzliche Einziehungen der Brustwarze?
• Einseitigen blutigen oder wässrigen Ausfluss aus der Brustwarze?
• Rötung der Brust?
• Entzündung der Brustwarze?

Wenn du etwas Beunruhigendes entdeckst, ist das noch lange kein Grund zur Panik. Diese Anzeichen können auch harmlos sein. Geh einfach so rasch als möglich zu deiner FrauenärztIn und kläre die Ursachen für die Veränderungen ab.

Gebärmutterhalskrebs

Der Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) ist nach dem Brustkrebs die zweithäufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jährlich erkranken in Deutschland etwa 4.600 Frauen neu an Gebärmutterhalskrebs; rund 1.500 sterben jährlich daran.
Innerhalb der letzten zehn Jahre konnte die Todesrate auf die Hälfte reduziert werden. Dies liegt an der hohen Früherkennungsrate von 60 Prozent. Gebärmutterhalskrebs tritt ab dem 20. Lebensjahr auf, am häufigsten bei Frauen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr.

Risikofaktoren

In 99,7 Prozent aller Gebärmutterhalskrebserkrankungen liegt eine Scheideninfektion mit humanen Papillomaviren (HPV) vor. Diese sind weit verbreitet, rund jede vierte junge Frau ist Trägerin der HPV-Viren. Ein Grossteil der Infektionen heilt spontan wieder ab. In einigen Fällen kann eine chronische HPV-Infektion allerdings auch zu Zellveränderungen führen, die eine Vorstufe zum Gebärmutterhalskrebs sind. Diese Vorstufe zum Krebs kann beim Abstrich erkannt werden. Der Abstrich ist Teil der Routineuntersuchung bei der FrauenärztIn und völlig schmerzlos.
Neben der HPV-Infektion erhöhen folgende Faktoren das Erkrankungsrisiko:

- Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Partnern
- ein krankhaft geschwächtes Immunsystem oder Immunschwächekrankheiten (z.B. HIV-Infektion)
- lang andauernde Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln
- Rauchen
- Infektion mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, z.B. Herpes-Simplex-Viren oder Chlamydien
- Krebsvorstufen

Warnsignale & Früherkennung

Während der Krebsvorstufen haben Frauen üblicherweise keine Symptome. Umso wichtiger ist die jährliche Routinekontrolle bei der FrauenärztIn. Viele der infizierten Frauen erfahren erst dort von ihrer HPV-Infektion. Erste Anzeichen für eine Gebärmutterhalskrebserkrankung können abnorme Blutungen, fleischfarbener wässriger Ausfluss oder auch Kontaktblutungen (das sind Blutungen nach oder während dem Geschlechtsverkehr) sein. Diese Blutungen sind meist harmlos, sollten aber zur Sicherheit ärztlich abgeklärt werden.

Vorsorge

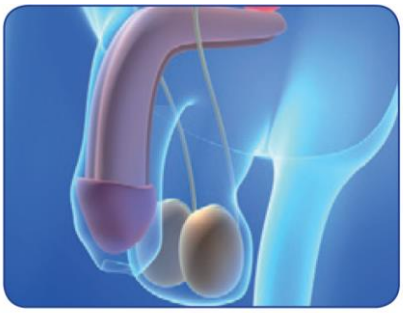
Informationsblatt

Vorbeugung

Seit Herbst 2006 gibt es eine HPV-Impfung für Mädchen von 9 bis 15 und Frauen von 16 bis 26 Jahren. Optimalerweise sollte diese Impfung vor dem ersten Geschlechtsverkehr erfolgen, da in diesem Fall erst selten eine Infektion mit den Papillomaviren vorliegt.

Die Impfung bietet wirksamen Schutz gegen die vier wichtigsten HPV-Stämme und reduziert das Erkrankungsrisiko damit um rund 70 Prozent. Die regelmässige Vorsorgeuntersuchung bei der FrauenärztIn bleibt aber weiterhin Pflicht.

Hodenkrebs



Unter Hodenkrebs (Hodenkarzinom) versteht man einen bösartigen Hodentumor. Bei Männern zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr ist der Hodenkrebs die häufigste Krebserkrankung. In Deutschland erkranken jährlich rund 4.000 Männer. Hodenkrebs ist mit im Schnitt fünf bis acht Erkrankungen bei 10.000 Männern eher selten. In den letzten 20 Jahren steigt die Zahl der Erkrankungen allerdings kontinuierlich an.

Risikofaktoren Da die Ursachen zur Entstehung von Hodenkrebs unbekannt sind, fällt es schwer, typische Risikofaktoren zu nennen. Ein Risikofaktor ist, wenn der Hoden im Bauchraum oder in der Leistengegend liegt, wenn er also nicht in den Hodensack gefallen ist. Ob familiäre Häufungen ein tatsächlich erhöhtes Risiko darstellen, ist nicht bekannt.

Warnsignale

- Vergrösserung eines Hodens
- Verhärtung eines Teils oder des gesamten Hodens
- unregelmässige Form, Knotenbildung
- Ziehen oder Schmerzen im Hoden
- Anschwellen und/oder Schmerzempfindlichkeit des Brustdrüsengewebes

Warnsignale & Früherkennung

Hodenkrebs zählt zu jenen Krebserkrankungen mit den höchsten Heilungschancen. Die beste Vorsorgemassnahme ist die monatliche Selbstkontrolle.

Am besten führst du den Selbsttest nach einem Bad oder einer Dusche durch, wenn die Muskulatur des Hodensacks durch die Wärme noch schlaff ist.

- Halte den Hodensack mit beiden Handflächen und taste die Hoden einzeln mit Daumen und Fingerkuppen nach Veränderungen ab: nach Unebenheiten, Knoten oder Verhärtungen. Auf der Rückseite der Hoden wirst du Gewebe spüren – das sind die Nebenhoden, die die Samenflüssigkeit speichern und transportieren.
- Lass jeden Hoden langsam und vorsichtig zwischen Daumen und den übrigen Fingern durchgleiten.

Neben Hodenkrebs gibt es noch viele weitere Erklärungen für Veränderungen an den Hoden. Falls du also beim Selbsttest etwas entdeckst, muss es sich noch lange nicht um Krebs handeln. Geh trotzdem so rasch wie möglich zum Arzt und lass dich von ihm beraten und untersuchen.

Essstörungen

Mit diesem Begriff bezeichnet man Verhaltensstörungen, die mit der Nahrungsaufnahme zu tun haben. Rund 90-97 Prozent aller Essstörungen betreffen Mädchen und junge Frauen, Jungen und Männer holen allerdings in den letzten Jahren immer mehr auf.
In Deutschland zeigt gut ein Fünftel der elf- bis 17-Jährigen Symptome einer Essstörung. Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen. Die Dunkelziffer lässt sich jedoch nur schwer abschätzen. In den letzten Jahren mehren sich die stationären Aufenthalte in Krankenhäusern auf Grund von Essstörungen.

Risikofaktoren

- Mangel an Selbstwertgefühl bzw. an Anerkennung und Aufmerksamkeit
- Gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper
- Frühe Pubertät
- Krankhafte Schönheits- und Schlankheitsideale
- Gefühl der Hilf- und Machtlosigkeit
- Leistungs- und Anpassungsdruck
- Berufsgruppenzugehörigkeit bzw. Berufswunsch (Ballett, Modebranche, Skispringer, ...)
- Veränderungen der Familiensituation
- Essstörungen in der Familie bzw. fehlende Essensrituale

Erscheinungsformen

Was alle Essstörungen gemeinsam haben ist eine krankhafte Beschäftigung mit dem Essen. Das Leben der Betroffenen wird von ihrer Ernährung bestimmt. Daher zählen Essstörungen auch zu den Suchterkrankungen.

- **Esssucht**

Im Vordergrund steht das zwanghafte Essen. Oft hat die Esssucht Fehlernährung, Übergewicht und Fettleibigkeit zur Folge.

- **Magersucht**

Bei der Anorexia nervosa wird versucht, durch Hungern, Kalorienzählen und extreme sportliche Betätigung möglichst viel Gewicht zu verlieren. Aufgenommene Kalorien sollen so effektiv wie möglich verbrannt werden. Betroffene haben meist eine Störung in der Selbstwahrnehmung. Selbst bei extremem Untergewicht halten sie sich selbst noch für zu dick und entdecken Fettpolster, wo schon lange keine mehr sind.

- **Ess-Brech-Sucht**

Die meist normalgewichtigen Betroffenen haben Angst zuzunehmen. Darum ergreifen sie Gegenmassnahmen wie Erbrechen und Abführmittel. Diese Massnahmen führen zu

Mangelerscheinungen, die der Körper durch Heisshungerattacken auszugleichen versucht. So entsteht der Teufelskreis von Überessen und Erbrechen.

• **Binge-Eating** Unter Binge-Eating versteht man die vermehrte zwanghafte Nahrungsaufnahme ohne anschliessende Gegenmassnahmen, um die Gewichtszunahme zu vermeiden. Die Betroffenen verlieren bei diesen Fressattacken völlig die Kontrolle über sich. Sie essen ohne hungrig zu sein, besonders schnell und immer alleine. Erst wenn ein unangenehmes Gefühl der Übersättigung einsetzt, hören sie auf und empfinden hinterher Ekel, Scham und Schuldgefühle. Häufig führt Binge-Eating zu Fettleibigkeit
• **Orthorexia nervosa** Dieser Begriff bezeichnet krankhaftes Gesund-Essen. Betroffene sind mehrere Stunden täglich damit beschäftigt zu entscheiden, welche Lebensmittel für sie „erlaubt“ sind. Dabei wird der Umfang dieser Lebensmittel immer kleiner, und es kommt häufig zu Untergewicht und Mangelerscheinungen sowie sozialer Isolation. Bei dieser Erkrankung können auch Symptome einer Wahn- und Zwangsstörung auftreten.
• **Anorexia athletica** Bei der Sportsucht betreiben die Betroffenen zwanghaft Sport, um einen Gewichtsverlust zu erzielen. Nur wenn die Anorexia athletica als Begleiterscheinung einer anderen Essstörung auftritt, gilt sie als eigenständige Erkrankung.

Gesundheitliche Folgen von Essstörungen Neben der Isolation von Freunden und Familie gibt es zahlreiche körperliche Auswirkungen, die durch mangelnde Nährstoffversorgung bedingt sind:
• Vitaminmangel führt unter anderem zu Konzentrationsstörungen, vermehrter Infektanfälligkeit oder Haarausfall.
• Mangelernährung, Abführmittel und häufiges Erbrechen können zu Kalium- und Natriumverlust führen. Dieser äussert sich in einer Pulsverlangsamung und in Muskelschwäche, die Herzrhythmusstörungen verursachen kann.
• Hormonstörungen führen u.a. zu einem Ausbleiben des Zyklus oder auch zu einer Verminderung der Knochendichte – das erhöht die Gefahr eines Knochenbruchs bzw. verschlechtert die Knochenheilung.
• Häufiges Erbrechen führt zu Entzündunge**n** der Speicheldrüse, zu Halsschmerzen und rauer Stimme. Die Säure im Erbrochenen verursacht Zahnschmelzschwund und Zahnschäden.

Warnsignale & Früherkennung
Nicht jeder, der zu dünn oder zu dick ist oder schon einmal eine Diät versucht und abgenommen hat, leidet unter einer Essstörung. Auch dass man manchmal das Bedürfnis hat, sich mit Essen vollzustopfen, ist noch kein Zeichen dafür. In schwierigen persönlichen Situationen können diese Dinge allerdings den Einstieg in die Sucht bedeuten.

Nachdem die Betroffenen meist alles tun, damit man ihre Sucht nicht bemerkt, ist es oft schwierig, Essstörungen rechtzeitig zu erkennen. Ein erstes typisches Anzeichen ist die Vermeidung von gemeinsamem Essen.
Auf Dauer isolieren und distanzieren sich Betroffene von Familie und Freunden, um sich ungestört dem wichtigsten in ihrem Leben widmen zu können: dem Essen bzw. Nicht-Essen.
Hat man den Verdacht, dass jemand an einer Essstörung leidet, sollte man das Gespräch suchen. Dabei ist wichtig, dass man sich nicht nur auf das abnorme Essverhalten des Gegenübers „einschiesst“, sondern den anderen einfach einmal fragt, wie es ihm geht.

Die Essstörung ist ein Symptom für Probleme, die in anderen Bereichen liegen. Gib dem anderen das Gefühl, dass du dich wirklich für seine Ängste und Nöte interessierst, dass er offen mit dir reden kann.

Essstörungen sind Suchterkrankungen. Für deren erfolgreiche Bekämpfung braucht man ExpertInnen, die einem mit Rat und Tat zur Seite stehen. Man braucht aber auch Menschen, denen man vertrauen kann, die einem zuhören, und die einem einfach das Gefühl geben, für einen da zu sein.

Vorsorge

Fit für die Vorsorge?

1. Welche Faktoren bestimmen das persönliche Risiko, an Brustkrebs zu erkranken? Mehrfachantworten sind möglich.

☐ a) Erbanlagen ☐ b) Ernährung ☐ c) Hormonelle Faktoren

2. Wie viele aller krankhaften Veränderungen der Burst werden von Frauen selbst ertastet?

☐ a) 0-20 % ☐ 50-60% ☐ 80-90%

3. Wer seine Brust einmal monatlich selbst kontrolliert, muss nicht zur Routineuntersuchung bei der FrauenärztIn.

☐ a) Stimmt ☐ b) Stimmt nicht

4. Auch Männer können an Brustkrebs erkranken.

☐ a) Stimmt ☐ b) Stimmt nicht

5. In 99,7% aller Erkrankungen an Gebärmutterhalskrebs liegt eine Infektion mit humanen Papillomaviren (HPV) vor.

☐ a) Stimmt ☐ b) Stimmt nicht

6. Was begünstigt eine Infektion mit humanen Papillomaviren und in deren Folge Gebärmutterhalskrebs?

☐ a) Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden
☐ b) Nutzung von Tampons
☐ c) Rauchen

7. Was können Warnsignale für eine Erkrankung an Gebärmutterhalskrebs sein? Mehrfachantworten sind möglich.

☐ a) Abnorme Blutungen
☐ b) Hautausschläge
☐ c) Wässriger, blutfarbener Ausfluss

Vorsorge

8. Wer gegen HPV geimpft wurde, kann nicht mehr an Gebärmutterhalskrebs erkranken.

☐ a) Stimmt ☐ b)Stimmt nicht

9. Häufige Selbstbefriedigung erhöht das Risiko, an Hodenkrebs zu erkranken.

☐ a) Stimmt ☐ b)Stimmt nicht

10. Mangelnde Hygiene erhöht das Risiko, an Hodenkrebs zu erkranken.

☐ a) Stimmt ☐ b)Stimmt nicht

11. Bei Hodenkrebs sind die Heilungschancen sehr hoch. Wie oft sollte eine Selbstuntersuchung stattfinden?

☐ a) 1 x täglich ☐ b) 1 x wöchentlich ☐ c) 1x monatlich ☐ d) 1 x jährlich

12. Bei welchen Symptomen sollte man sicherheitshalber den Arzt aufsuchen? Mehrfachantworten sind möglich.

☐ a) Schmerzen oder Ziehen in den Hoden
☐ b) Vergrösserung eines Hodens
☐ c) Verstärkter Haarwuchs am Hodensack

13. Bei welchen Essstörungen verliert man viel Gewicht und zählt streng die Kalorien, di man zu sich nimmt? Mehrfachantworten sind möglich.

☐a) Binge-Eating ☐b) Ess-Sucht ☐ c) Ess-Brech-Sucht ☐ d) Magersucht

14. Bei welchen Essstörungen isst man unkontrolliert und häufig auch sehr grosse Mengen? Mehrfachantworten sind möglich.

☐ a) Binge-Eating ☐ b) Ess-Sucht ☐ c) Ess-Brech-Sucht ☐ d) Orthorexia nervosa

15. Essstörungen sind zwar ungesund, können aber nicht tödlich enden.

☐ a) Stimmt ☐ b)Stimmt nicht

Lehrerinformation

Abschluss der Unterrichtseinheit

Aufbau	Materialien
Variante 1 – Neubewertung der Einstiegsszenarien Die SuS überprüfen ihre Einschätzung von Beginn der Unterrichtseinheit unter besonderer Berücksichtigung der Frage, ob bzw. was sich in ihrer Einschätzung nach der inhaltlichen Auseinandersetzung mit Gesundheit & Vorsorge geändert hat. Ausgehend von dem neu erworbenen Wissen werden für jedes Szenario konkrete Verbesserungsvorschläge formuliert.	**Lifestylecheck** Arbeitsblatt 1 **Einstieg: Variante 3**
Variante 2 – Quizfragen Quizkarten mit Fragen rund um Gesundheit & Vorsorge. Diese Quizkarten können durch Fragen der SuS ergänzt werden.	**Gesundheits- und Vorsorgequiz** Arbeitsblatt 14

Abschluss

Gesundheits- und Vorsorge-Quiz

Frage 1:
Wie viele Stunden Schlaf braucht ein Jugendlicher?
a) Mindestens 7 Stunden
b) Mindestens 8.5 Stunden
c) Mindestens 10 Stunden

Frage 2:
Träume dienen dem Gehirn dazu,
a) die Zukunft vorherzusagen
b) nächtliche Langeweile zu vermeiden
c) tagsüber gesammelte Erfahrungen zu verarbeiten

Frage 3:
Wie viel Zeit unseres Lebens schlafen wir?
a) Ein Viertel
b) Ein Drittel
c) Die Hälfte

Frage 4:
Desinfektionsmittel …
a) schonen die Haut.
b) töten gute und schlechte Bakterien.
c) versorgen Viren

Frage 5:
Milch und Milchprodukte liefern u.a.
a) Calcium für Knochen und Zähne.
b) Calcone für Magen und Darm.
c) Calculation fürs Gehirn.

Frage 6:
Hygiene …
a) verhütet Krankheiten.
b) hält den Körper gesund.
c) a & b

Frage 7:
Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte liefern keine
a) Mineralstoffe.
b) Ballaststoffe.
c) Giftstoffe.

Frage 8:
Wie viel Bewegung sollten Jugendliche täglich machen?
a) Mindestens 30 Minuten.
b) Mindestens 1 Stunde.
c) Mindestens 2 Stunden.

Frage 9:
Zu wie vielen Prozent besteht unser Körper aus Wasser?
a) Zu 30 Prozent.
b) Zu 60 Prozent.
c) Zu 90 Prozent.

Frage 10:
Vollkornprodukte enthalten viele
a) Basenstoffe.
b) Blasenstoffe.
c) Ballaststoffe.

Abschluss

Frage 11:
Welches Hormon versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft?
a) Adrenalin.
b) Mandolin.
c) Karolin.

Frage 12:
Die Auslöser für Stress nennt man
a) Aggressoren.
b) Depressoren.
c) Stressoren.

Frage 13:
Wie kann man gegen Stress vorgehen?
a) Gefühlsorientiert.
b) Problemorientiert.
c) Beides.

Frage 14:
Das Mammakarzinom ist eine Form des
a) Hodenkrebs.
b) Brustkrebs.
c) Gebärmutterhalskrebs.

Frage 15:
Das Zervixkarzinom bezeichnet
a) Hodenkrebs.
b) Brustkrebs.
c) Gebärmutterhalskrebs.

Frage 16:
Das Hodenkarzinom bezeichnet
a) Hodenkrebs.
b) Brustkrebs.
c) Gebärmutterhalskrebs.

Frage 17:
Essstörungen
a) sind sehr selten.
b) vergehen von alleine wieder.
c) können tödlich enden.

Frage 18:
Wie oft sollte man Brust und Hoden selbst auf Veränderungen überprüfen?
a) 1 x täglich.
b) 1 x monatlich.
c) 1 x jährlich.

Frage 19:
Wann sollten Frauen ihre Brust auf krankhafte Veränderungen abtasten?
a) Unmittelbar vor der Menstruation.
b) Während der Menstruation.
c) Nach der Menstruation.

Frage 20:
Was macht Bewegung nicht?
a) Knochen stärken.
b) Muskeln kräftigen.
c) Immunsystem schwächen.

Abschluss

Frage 21:
Sport & Psyche – was trifft zu?
a) Sport hilft Stress zu bewältigen.
b) Sport steigert das Selbstbewusstsein.
c) Beides.

Frage 22:
Kilokalorien oder Kilojoule geben was an?
a) Energie, die bei der Verbrennung von Nahrung entsteht.
b) Energie, die bei der Ausscheidung von Nahrung entsteht.
c) Energie, die man braucht, um Nahrung zu besorgen.

Frage 23:
Was liefert mit 9kcal/g die meiste Energie?
a) Kohlenhydrate
b) Fett
c) Eiweiss

Frage 24:
Liegen zwischen den Mahlzeiten zu lange Pausen, sinkt der
a) Blutzuckerspiegel.
b) Adrenalinspiegel.
c) Alkoholspiegel.

Frage 25:
Wasch deine Hände …
a) nur mit kaltem Wasser.
b) nur mit heissem Wasser und ohne Seife.
c) mit warmem Wasser und Seife.

Frage 26:
Übertriebene Hygiene kann
a) das Scheidungsrisiko erhöhen.
b) das Allergie- und Erkrankungsrisiko erhöhen.
c) das Unfallrisiko erhöhen.

Frage 27:
Was bedeutet REM-Phase?
a) Rapid Eye Movement-Phase
b) Rock Electro Melody-Phase
c) Roaring Eighties Moment-Phase

Frage 28:
Frage 28 Der Eu-Stress wirkt sich
a) negativ auf das Hautbild aus.
b) neutral auf die Stimmung aus.
c) positiv auf den Organismus aus.

Frage 29:
Der Di-Stress wirkt sich
a) negativ auf die Gesundheit aus.
b) neutral auf die Lebenserwartung aus.
c) positiv auf die Fruchtbarkeit aus.

Frage 30:
Eine Bewegungseinheit sollte durchgehend
a) mindestens 5 Minuten dauern.
b) mindestens 10 Minuten dauern.
c) mindestens 15 Minuten dauern.