

Inhaltsverzeichnis:

1. Übersicht	2
2. Einflüsse	3
3. Anhang 1: Vertiefungstexte	5
Vertiefungstext: Definition von Gesundheit	5
Vertiefungstext: Sprichwörter	6
Vertiefungstext: Individuelle Faktoren	8
Vertiefungstext: Soziale Faktoren	9
Vertiefungstext: Umwelt	10
4. Anhang 2: Didaktische Hinweise	11
Lernkontrollen und Arbeitsaufträge	12
Lösungen	13
Bildnachweis, Impressum	14

1. Übersicht

Gesund zu sein ist für die meisten Menschen Voraussetzung für Zufriedenheit oder gar Glück. Ohne Gesundheit können sich die meisten Menschen ihr Leben nicht vorstellen. Diese Haltung zeigt sich zum Beispiel im Sprichwort "Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit".

Beim Versuch, Gesundheit zu definieren, wird es aber rasch kompliziert. Immer wieder wird Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit umschrieben. Ich bin gesund, wenn ich nicht krank bin. Oder anders herum: Ich bin krank, wenn ich nicht gesund bin. Solche Kreisdefinitionen sind aber nicht wirklich hilfreich.

Wie lässt sich Gesundheit besser umschreiben?

Das Herkunftswörterbuch liefert einen ersten Hinweis: Das Wort gesund geht zurück auf einen (germanischen) Ausdruck, der ursprünglich "stark" oder "kräftig" bedeutete.

Der Wunsch des römischen Schriftstellers Juvenal liefert weitere Hinweise. Er wünschte sich "mens sana in corpore sano" - dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohne.

Nach Juvenal gibt es also einen Zusammenhang zwischen Körper und Geist.

Dazu kommen weitere Faktoren: Neben dem seelischen und dem körperlichen Anteil von Gesundheit gehören bestimmt auch soziale Elemente (Familie, Freundschaften, Stellung in der Gesellschaft) dazu. Dann spielen aber auch Umwelteinflüsse wie Luft und Lärm eine grosse Rolle.

Heute verstehen wir unter Gesundheit also nicht nur das Fehlen von Krankheit. Es ist vielmehr ein Wohlbefinden in körperlicher, geistiger und sozialer Hinsicht.



Diese berühmte Studie von Leonardo da Vinci symbolisiert heute Gesundheit.

2 Vertiefungen

Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO
Sprichwörter und Redewendungen zum Thema

2. Einflüsse

Viele Faktoren beeinflussen die Gesundheit eines Menschen. Die wichtigsten sind:

- seine Veranlagungen
- seine Lebensweise
- die Gemeinschaft, in der er lebt
- die Umwelt.

Eine umfassende Betrachtung der Gesundheit muss darum vielfältig sein. All diese Teilbereiche verdienen eine genauere Betrachtung. Bei einzelnen Teilbereichen können wir wirksam eingreifen, wenn sich gesundheitliche Probleme ergeben. Bei anderen Faktoren ist der Einzelne machtlos.

Individuelle Faktoren

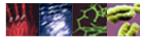
Zu den individuellen Faktoren gehören unsere Gene oder Veranlagungen, körperliche Faktoren, Lebensgeschichte und Erfahrungen, unsere Gewohnheiten (z.B. Essgewohnheiten, Bewegung), unsere Ansichten, der Glaube, oder auch die Gefühle. Mit Ausnahme der Veranlagungen können wir diese individuellen Faktoren verändern. Wenn uns einzelne Gewohnheiten (zu wenig Bewegung, zu viel Alkohol) gesundheitliche Probleme verursachen, sind wir selbst dafür verantwortlich, die Gewohnheiten zu ändern.

Soziale Faktoren

Die Gemeinschaft, in der wir leben, wirkt sich auf die Gesundheit aus. Die Familiengemeinschaft bestimmt viele Gewohnheiten. Freunde, Arbeit und soziale Tätigkeiten oder Vereinszugehörigkeiten prägen unsere Lebensweise ebenfalls. Und die Regeln der Gemeinschaft (Schule, Gesellschaft) spielen ebenfalls eine Rolle. Sie lassen sich allerdings nicht so einfach verändern. Wer Mühe hat, mit den geltenden Regeln zu leben, wird Konflikte erleben. Und solche Konflikte haben einen beträchtlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden.



Die Gesundheit wird durch Gewohnheiten in der Gemeinschaft beeinflusst.



Was ist Gesundheit?

Umwelt

Auch die natürliche Umwelt hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Am deutlichsten ist das wohl in Gegenden der Welt, wo sauberes Trinkwasser fehlt, wo erschwingliche Lebensmittel fehlen oder wo nur einseitige Ernährung möglich ist.

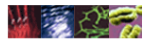
Aber auch hierzulande beeinflusst die Umwelt die Gesundheit. Wer an stark befahrenen Strassen wohnt, ist Abgasen oder Lärm ausgesetzt. Beides kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Hier Abhilfe zu schaffen, ist sehr viel schwieriger als im individuellen Bereich. Wer wetterfühliger ist, und zum Beispiel bei Föhnkopfschmerzen bekommt, ist sogar völlig ohnmächtig.

3 Vertiefungen

Individuelle Faktoren

Soziale Faktoren

Umwelt



Vertiefungstext: Definition von Gesundheit

Eine umfassende Definition stammt von der WHO, der Weltgesundheitsorganisation. Kurz nach dem Ende des 2. Weltkrieges definierte diese Unterorganisation der UNO die Gesundheit in einem umfassenden Sinn:

Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.



Das Signet der
Weltgesundheitsorganisation

So steht es in der "Verfassung der Weltgesundheitsorganisation", veröffentlicht im Jahre 1946.

Ein deutsches Sprichwort besagt: "Gesundheit ist der größte Reichtum." Die Weltgesundheitsorganisation umschreibt den "grössten Reichtum" nicht nur detaillierter. Sie geht einen grossen Schritt weiter: Bestmögliche Gesundheit sei ein Grundrecht jedes Menschen.

In vielen industrialisierten Ländern ist dieses Grundrecht weitgehend Realität. In ärmeren Ländern hingegen können viele Menschen von einem solchen Recht nur träumen. Immer noch sterben dort täglich Tausende von Menschen, weil ihnen sauberes Wasser, Lebensmittel oder Medikamente fehlen.

Auch 60 Jahre nach der Veröffentlichung dieser wichtigsten Definition von Gesundheit und der dazugehörigen politischen Zielformulierung gilt der Text erst für einen Teil der Menschheit!

Vertiefungstext: Sprichwörter

Eine kleine Auswahl von Zitaten und Sprichwörtern zum Thema Gesundheit. Kennst du weitere?

Das Gefühl der Gesundheit erwirbt man durch Krankheit.
Georg Christoph Lichtenberg (1742-99), dt. Aphoristiker u. Physiker

Gesundheit ist die Summe aller Krankheiten, die man nicht hat.
*Gerhard Uhlenbruck (*1929), dt. Aphoristiker, Immunbiologe u. Hochschullehrer*

Gesundheit schätzt man erst, wenn man krank wird.
Deutsches Sprichwort

Wer sich guter Gesundheit erfreut,
ist reich, ohne es zu wissen.
Spruchwort aus Frankreich

Ein gesunder armer Mann
ist schon halb ein reicher.
Chinesisches Sprichwort

Man genießt weniger
seine gute Gesundheit,
als man unter
einer schlechten leidet.
*Sully Prudhomme, (1839-1907), französischer Schriftsteller,
Nobelpreisträger*

Die Kranken geben bei weitem nicht so viel Geld aus, um g'sund, als
die G'sunden, um krank zu werden.
*Johann Nepomuk Nestroy (1801-62), österreichischer
Lustspiieldichter*

Die Gesunden und Kranken haben
ungleiche Gedanken.
Deutsches Sprichwort

Gesundheit kauft man nicht im Handel, denn sie liegt im
Lebenswandel.
Karl Kötschau (1892-1984, Medizinprofessor)

Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss.
Schwedisches Sprichwort

Glück ist die Gesundheit der Seele.
Hans Lohberger (1920-1979), österreichischer Dichter und Denker



"An apple a day keeps the doctor away". Das behauptet ein englisches Sprichwort.

Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.

Thomas von Aquin (1225-74), italienischer Theologe

Freude ist eine gesunde Kost.

Chinesisches Sprichwort

Mens sana in corpore sano (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper)

Juvenal (ca. 60-127 n.Chr.), römischer Dichter

Besser arm und gesunde Glieder
als reich und mit Krankheit geschlagen.

Altes Testament, Jesus Sirach 30, 14

Ich möchte lieber gesund
als reich sein.

Marcus Tullius Cicero, (106-43 v.Chr.), röm. Staatsmann und Philosoph

Besser ein gesunder Bauer
denn ein kranker Kaiser.

Deutsches Sprichwort

Schon manche Gesundheit ist dadurch ruiniert worden, dass man auf die der anderen getrunken hat.

Heinz Rühmann (1902-94), dt. Schauspieler u. Regisseur

Seien Sie vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern: Ein Druckfehler kann Ihr Tod sein.

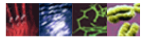
Mark Twain (1835-1910), amerikanischer Schriftsteller

Freude, Mäßigkeit und Ruh'
Schliesst dem Arzt die Türe zu.

Friedrich von Logau, (1604-1655), dt. Dichter

An apple a day keeps the doctor away.

Englisches Sprichwort.



Vertiefungstext: Individuelle Faktoren

Viele körperliche Besonderheiten sind durch Veranlagung geprägt. Neben der Augenfarbe, der Form der Nase oder der Körperlänge steckt auch das Risiko, an einigen Krankheiten zu erkranken, in den Genen.

Einen grossen Teil unseres Wohlbefindens steuern wir selber. Unsere Essgewohnheiten oder unser Umgang mit seelisch belastenden Situationen sind für die eigene Gesundheit von zentraler Bedeutung. Genügend Schlaf und viel Bewegung fördern das Wohlbefinden. Ein Übermass an Genussmitteln oder anhaltende körperliche Überbelastung schaden oder zerstören die Gesundheit.

Die Informationen in den beiden folgenden Kapiteln zeigen, wo die Risiken vor allem für junge Menschen liegen. Und sie zeigen, wie du selber deine Gesundheit verbessern kannst.



Mit unserem Verhalten beeinflussen wir das Wohlbefinden.

Vertiefungstext: Soziale Faktoren

Von den verschiedenen sozialen Faktoren sind drei für junge Menschen besonders wichtig: die Familie, Freunde oder Freundinnen und die Schule respektive Lehrstelle.

Bis zum Ende der Schulpflicht wohnen fast alle jungen Menschen bei ihren Eltern oder bei einem Elternteil. Die Beziehung zu den Eltern ist von grosser Bedeutung. Eltern sind auch für Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren wichtige Gesprächspartner.

Eine gute, vertrauensvolle Beziehung ist darum wichtig für das Wohlbefinden. Konflikte in der Familie belasten entsprechend stark.

Der Einfluss der Beziehung zwischen Kind und Eltern auf die Gesundheit ist deutlich: Jugendliche mit einer vertrauensvollen Beziehung zu den Eltern berichten über weniger Probleme als andere Jugendliche. Eine grosse Umfrage unter 16 bis 20-Jährigen hat beispielsweise gezeigt, dass

- junge Männer mit einer guten Beziehung zu den Eltern nur halb so häufig Cannabis-Konsumenten sind wie Gleichaltrige mit einer negativen Elternbeziehung.
- junge Frauen mit einer guten Elternbeziehung viel seltener depressive Stimmungen erleben als Gleichaltrige mit einer schlechten Beziehung zu den Eltern.

Freunde werden mit zunehmendem Alter als Gesprächspartner wichtiger. Etwa 90% der 16-Jährigen sprechen mit Freundinnen oder Freunden über ihre Probleme. Bei Freundinnen oder Freunden finden wir aber nicht nur offene Ohren bei Problemen. Wir können mit ihnen auch über Weltanschauliches und Alltägliches diskutieren. Und der Freundeskreis gibt vielen jungen Menschen das Gefühl, "dazu zu gehören", in einer Gruppe anerkannt zu sein. Auch das ein wesentliches Element persönlichen Wohlbefindens.

Auch ein gutes Klima in der Schule oder am Arbeitsplatz hat positive Auswirkungen auf die Lebensqualität. 16- bis 20-Jährige, die das Klima in ihrer Schule positiv beurteilen, berichten seltener über Probleme als Jugendliche, die Schule oder Arbeitsplatz negativ erleben. So ist zum Beispiel der Alkoholkonsum deutlich geringer, depressive Stimmungen sind viel seltener, wenn das Klima als gut erlebt wird. Leider liefert die Studie keine Patentrezepte, wie das Klima verbessert werden kann...



Offene Gespräche unter Freunden oder Freundinnen sind wichtig.

Vertiefungstext: Umwelt

Auch die natürliche Umwelt hat grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Von den schlimmeren Ereignissen erfahren wir hierzulande meist nur über die Nachrichten: Dürreperioden, die zu Hungersnöten führen, Erdbeben oder die Folgen von Wirbelstürmen sind Beispiele.

Aber auch im Alltag sind in vielen Gegenden der Welt die Lebensbedingungen viel schwieriger als bei uns. Dazu nur zwei Beispiele: Anhaltender Wassermangel macht die Hygiene zu einem grossen Problem. Feuchtheisses Klima bietet einer Mückenart ideale Lebensbedingungen, welche die tödliche Krankheit Malaria auf den Menschen übertragen kann.

Klima und Wetter beeinflussen auch bei uns die Gesundheit vieler Menschen. Wetterfühlige Personen bekommen bei Föhn Kopfweh oder sie spüren bei einem Wetterumschwung eine alte Verletzung. Und die kurzen Tage, der viele Nebel führen bei einem Teil der Bevölkerung zu Niedergeschlagenheit, zu depressiven Verstimmungen.

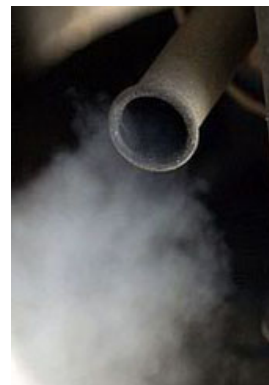
Die bedeutendsten negativen Umwelteinflüsse bei uns sind Abgase und Lärm.

Dauernder Lärm fördert die Nervosität, stört die Erholung und den Schlaf. Bereits die bescheidene Lautstärke eines normalen Gesprächs oder leiser Musik kann uns körperlich belasten und die Leistungsfähigkeit mindern. Umso mehr gilt das natürlich für den deutlich stärkeren Lärm von Strassen mit viel Verkehr. Schallisolationen oder Lärmschutzwände können die Belastung reduzieren. Noch lebt aber etwa ein Viertel der Bevölkerung mit einer Lärmbelastung, die über dem Grenzwert für Wohnzonen liegt.

Auch bei den Abgasen von Autos, Heizungen, Fabrikanlagen sind die Belastungen teilweise zu hoch. Ozon ist jeden Sommer wieder Thema, weil es dann entsteht, wenn Abgase starkem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Die Folgen sind bekannt: Augenbrennen und eingeschränkte Leistung der Lungen sowie ein höheres Risiko von Atemwegkrankungen.

Ebenfalls hauptsächlich aus dem Strassenverkehr stammt der sogenannte Feinstaub. Feinstaub gilt heute als Ursache von verschiedenen Erkrankungen der Lunge und der Atemwege.

Mit der "Luftreinhalteverordnung" hat sich die Schweiz klare Ziele im Kampf gegen Ozon, Feinstaub und andere Formen der Luftverschmutzung gesetzt. Sie sind aber bisher noch nicht erreicht worden.



Abgase beeinträchtigen die Umwelt.

4. Anhang 2: Didaktische Hinweise

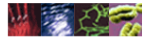
Das Kapitel liefert Grundlagen für die Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit. Neben Definitionsversuchen und der "offiziellen" Umschreibung von Gesundheit durch die WHO ist eine Annäherung auch über Sprichwörter möglich.

Ein Einstieg ist auch über die eigenständige Suche nach Sprichwörtern oder Definitionen von Gesundheit möglich. Lexika und Suchmaschinen im Internet sind geeignete Hilfsmittel.

Link:

Die "Verfassung der Weltgesundheitsorganisation" findet sich in der Systematischen Rechtssammlung des Bundes http://www.admin.ch/ch/d/sr/0_810_1/index.html

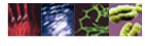
Aufwand: ca. 1 Lektion



Lernkontrolle, Arbeitsaufträge

Aufgaben

1. Was hältst du vom Sprichwort "Gesundheit schätzt man erst, wenn man krank wird."?
2. Nenne die drei wichtigsten Bereiche, welche die Gesundheit des Menschen beeinflussen.
3. Stimmt es, dass die Gene die Gesundheit weitgehend bestimmen?



Lösungen

1. Individuelle Antworten.
2. Die wichtigsten Einflussbereiche sind: Umwelt, soziale und individuelle Faktoren.
3. Falsch. Die Gene sind nur ein Teil der individuellen Einflüsse auf die Gesundheit. Das Verhalten (z.B. bei Ernährung und Bewegung) ist ebenfalls sehr wichtig.

Bildnachweis

Text

Was ist Gesundheit?

Einflüsse

Vertiefung Definition

Vert. Sprichwörter

Vert. Indiv. Faktoren

Vert. Soziale Faktoren

Vert. Umwelt

Quelle

Internet, public domain

www.pixelquelle.de

WHO (www.who.int)

www.pixelquelle.de

Familienbildungsstätte Wuppertal;

www.fbs-wuppertal.de/gesundheits.htm

Deutsche Angestellten Krankenkasse,
Pressedienst;

www.presse.dak.de

DPA, veröffentlicht auf der Website der
Zeitschrift "Stern"

Es ist nicht in allen Fällen gelungen, die Inhaber der Rechte aufzufinden.

Berechtigte Ansprüche werden im Rahmen üblicher Vereinbarungen abgegolten.

Text:

Jörg Häfliger, Lehrmittelautor und Publizist, Luzern