

Inhaltsverzeichnis:

<b>1. Übersicht</b>	<b>2</b>
<b>2. Gesunde Ernährung</b>	<b>3</b>
<b>3. Bewegung</b>	<b>4</b>
<b>4. Genussmittel</b>	<b>5</b>
<b>5. Umgang mit Stress</b>	<b>6</b>
<b>6. Lachen ist gesund</b>	<b>8</b>
<b>7. Anhang 1: Vertiefungstexte</b>	<b>9</b>
Vertiefungstext: Energiebilanz	9
Vertiefungstext: Energieverbrauch	10
Vertiefungstext: Ernährungspyramide	11
Vertiefungstext: 5 am Tag	12
Vertiefungstext: Abnehmen, Diäten	13
Vertiefungstext: Fast food - slow food	14
Vertiefungstext: Täglich eine halbe Stunde	15
Vertiefungstext: Bewegung in der Schule	16
Vertiefungstext: Tabak-Prävention	17
Vertiefungstext: Alkohol-Prävention	18
<b>8. Anhang 2: Didaktische Hinweise</b>	<b>19</b>
Lernkontrolle, Arbeitsaufträge	20
Lösungen	21
Links	22
<b>Bildnachweis, Impressum</b>	<b>23</b>

## 1. Übersicht

Medizin und Arzneimittel können viele Krankheiten heilen oder wenigstens eindämmen. Dennoch gilt nach wie vor das Sprichwort "Vorbeugen ist besser als heilen". Der Teil der Gesundheitslehre, der sich mit vorbeugenden Massnahmen befasst, wird als Präventiv-Medizin bezeichnet.

Viele Menschen fördern ihre Gesundheit aus eigenem Antrieb. Sie bewegen sich regelmässig, ernähren sich ausgewogen und gönnen sich Momente der Entspannung. So können sie das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alltag steigern.

Ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung, massvoller Konsum von Genussmitteln und ein Gleichgewicht von Aktivität und Entspannung sind denn auch die zentralen Elemente eines gesunden Lebensstils.

Auf den folgenden Seiten geht es vor allem darum, was du selber für deine Gesundheit tun kannst. Was ist gesunde Ernährung? Welche Bedeutung hat die Bewegung, die sportliche Betätigung für das Wohlbefinden? Wie kannst du mit Stress umgehen lernen? Und schliesslich: Warum Lachen gesund ist.

Auf Umwelt-Einflüsse wie Lärm, Abgase usw. können wir in diesem Kapitel nicht eingehen. Auch sie beeinflussen aber die Gesundheit der Menschen in erheblichem Mass.



Gesunde Ernährung und Bewegung gehören zu einer gesunden Lebensweise

## 2. Gesunde Ernährung

In der Schweiz können gegen 30% der gesamten Kosten des Gesundheitswesens auf ernährungsabhängige Krankheiten zurückgeführt werden. Gesunde Ernährung ist also für unser Wohlbefinden enorm wichtig.

Was aber ist "gesunde Ernährung"? Zeitschriften-Artikel und Ratgeber-Bücher zu diesem Thema sind äusserst zahlreich. Immer wieder tauchen zudem neue, angeblich besonders gesunde Lebensmittel auf und immer wieder preisen gute Verkäufer ihre Spezialrezepte an.

Die wirklich wirksamen Zutaten einer gesunden Ernährung sind längst bekannt. Die wichtigsten lassen sich etwa so zusammenfassen:

- Die Ernährung soll vielfältig, ausgewogen und massvoll sein.
- Die Energiebilanz muss ausgeglichen sein, d.h. wir sollten nicht mehr Energie zu uns nehmen als wir verbrauchen.
- Die tägliche Nahrung auf drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten verteilen. Die Hauptmahlzeiten sollten dabei etwa 80% der Tageskalorien ausmachen.
- Pflanzliche Nahrungsmittel sind wichtig. Empfohlen sind 5 Portionen Gemüse oder Früchte pro Tag.
- Nicht zu viel fette Speisen essen, auf versteckte Fette und Öle achten.
- Milch und Milchprodukte gehören jeden Tag dazu.
- Reichliches Trinken ist wichtig. Etwa 1,5 Liter pro Tag sind empfehlenswert. Gesüsste Getränke aber sparsam konsumieren.

Zudem soll die Nahrung schonend zubereitet werden. Auf gute Hygiene ist ebenfalls zu achten. Und schliesslich soll das Essen auch Freude bereiten. Geniesse die Mahlzeiten, aber höre auf, bevor du übersättigt bist.

Oder wie ein kluger Zeitgenosse sagte: Die gesündeste Turnübung ist das rechtzeitige Aufstehen vom Esstisch. Die Turnübung darf aber ruhig ein bisschen ausgedehnter sein. Denn zu einem gesunden Lebensstil gehört auch genügend Bewegung!

### 6 Vertiefungen

Energiebilanz  
Energieverbrauch  
Ernährungspyramide  
5 am Tag  
Abnehmen, Diäten  
Fast food - slow food



Früchte sind ein wichtiger Teil von gesunder Ernährung

### 3. Bewegung

Bewegung gehört zu einer gesunden Lebensweise. Bewegung und Sport haben eine Fülle von positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Bewegung hilft zum Beispiel Übergewicht mit seinen Folgekrankheiten zu verhindern, vermindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten und trägt erheblich zur psychischen Gesundheit bei.

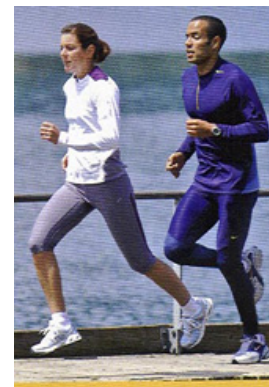
Die Entwicklung geht aber in die entgegengesetzte Richtung. Die Menschen in den industrialisierten Ländern sind körperlich immer weniger aktiv. In der Schweiz bewegt sich ein Drittel der Bevölkerung eindeutig zu wenig. Das gilt auch für Jugendliche und Kinder. Die Folge: Sie sind langsamer, schwächer und ungelinkiger als Gleichaltrige vor wenigen Jahren. Feststellbar ist das zum Beispiel bei den Rekrutenprüfungen. Von 1987 bis 2002 hat die durchschnittlich gelaufene Distanz im 12-Minuten-Lauf um 100 Meter abgenommen, von 2600 auf 2500 Meter. Bis der durchschnittliche 18-Jährige das Ende der Kletterstange erreichte, vergingen 1987 4,8 Sekunden. 2002 dauerte es fast eine Sekunde länger, nämlich 5,7 Sekunden. In der Primarschule gibt es zunehmend Kinder, die Mühe haben, einen Ball zu fangen oder über einen Baumstamm zu klettern. Und im Kindergarten kann etwa die Hälfte keinen Purzelbaum schlagen - früher eine Selbstverständlichkeit.

Die Folgen des Bewegungsmangels können gravierend sein. Wer sich als Kind und Jugendlicher zu wenig bewegt, wird das auch als Erwachsener tun. Die gesundheitlichen Risiken sind bekannt. Ausserdem steigt auch die Unfallgefahr bei sportlichen Tätigkeiten. Wer nicht gelernt hat, sich auch in brenzligen Situationen richtig zu bewegen, beherrscht das im Erwachsenenalter nicht einfach so.

Präventiv-Mediziner versuchen in jüngster Zeit, die positiven Auswirkungen von genügend körperlicher Betätigung aufzuzeigen. Sie versuchen auch, mehr Bewegung in die Schulen zu bringen.

#### **2 Vertiefungen**

Täglich eine halbe Stunde  
Bewegung in der Schule



Sport wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

## 4. Genussmittel

Genussmittel wie Alkohol, Tabak, Kaffee usw. sind aus unserer Gesellschaft nicht wegzudenken. Wir brauchen sie aber nicht wegen ihres Nährwerts. Wir schätzen sie, weil sie einen unvergleichlichen Geschmack oder eine anregende Wirkung haben. Viele Genussmittel können aber auch Suchtmittel sein. Der eigenverantwortliche Umgang mit Genussmitteln will also gelernt sein.

Alkoholische Getränke beispielsweise sind in vielen Kulturen wesentlicher Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Bei einem guten Essen, bei Festen ist Alkohol kaum wegzudenken. Konsumiert jemand Alkohol aber wiederholt in grösseren Mengen, besteht Suchtgefahr. Die gesundheitlichen, sozialen und gesellschaftlichen Folgen des Alkoholmissbrauchs oder gar der Alkohol-Abhängigkeit sind beträchtlich.

Auch Tabak ist ein problematisches Genussmittel. Tabakprodukte sind die einzigen frei erhältlichen Produkte, bei deren Verwendung die Hälfte der Konsumentinnen und Konsumenten vorzeitig stirbt, obwohl sie das Produkt korrekt verwendet haben. Es liegt also im Interesse jeder Raucherin und jedes Rauchers, den Tabakkonsum einzuschränken. Schliesslich setzen sie in erster Linie die eigene Gesundheit auf's Spiel.

Aber auch die Gesellschaft als Ganzes ist von solchen Folgeproblemen betroffen. Immer wieder versuchen Gesundheitsbehörden darum, den Konsum von legalen und illegalen Suchtmitteln einzuschränken oder gar zu verbieten. In der Schweiz wird viel Geld ausgegeben für vorbeugende Massnahmen, die sogenannte Prävention. Informationen über die Risiken des Konsums sollen die Voraussetzungen schaffen, dass jeder Mensch eigenverantwortlich handeln kann.

### 2 Vertiefungen

Tabak-Prävention

Alkohol-Prävention



Alkoholische Getränke sind an einer Party kaum wegzudenken.

## 5. Umgang mit Stress

Wir erleben immer wieder Situationen, die uns "stressen", Stress gehört zum Leben. Stress ist eine Alarmreaktion des Körpers auf Gefahren. So stellt der Körper sicher, dass alle Kräfte zur Verfügung stehen. Die Leistungsbereitschaft und die Leistungsfähigkeit werden in Stress-Situationen also erhöht. Solange solche Situationen nur kurze Zeit dauern, ist das kein Problem, teilweise sogar positiv.

Stress ist aber dann negativ, wenn die Alarmreaktion sozusagen zu einem Dauerzustand wird, wenn wir dauernd "unter Strom stehen". In solchen Stress-Phasen fühlen wir uns nervös, angespannt, überlastet oder sogar überfordert. Diese Art von Stress mindert das Wohlbefinden und die Widerstandskraft gegen Krankheiten. Folgen sind Schlafstörungen, Schmerzen, Verdauungsprobleme, negative Stimmungen oder das Gefühl schwach und ohne Energie zu sein.

Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung zwischen 15 und 74 Jahren fühlt sich in diesem Sinne "gestresst".

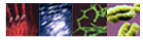
Die Ursachen für Stress sind vielfältig. Häufig sind ernsthafte persönliche Probleme Grund für Stress. Vielfach liegt die Ursache aber nur in zu viel Arbeit oder in einer Überfülle von Sinneseindrücken. Um negativem Stress vorzubeugen, gilt es also, ein Gleichgewicht von Spannung und Entspannung, von Arbeit und Freizeit zu finden.

Es gibt eine Menge bewährter "Rezepte", die entspannen helfen. So simpel sie tönen, so wirksam sind sie.

- Schlaf Schlafen ist die wichtigste Möglichkeit, sich zu entspannen und zu erholen. Genügend Schlaf ist darum eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Wer den eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus kennt und ihn befolgt, wird zudem kaum Schlafstörungen erleben.
- Bewegung Körperliche Betätigung entspannt, Bewegung baut Stress ab. Bereits ein 10-minütiger Fussmarsch, z.B. als Heimweg von der Schule, entspannt und kann helfen die Stimmung zu verbessern.
- Atmung Bewusstes und tiefes Atmen entspannt, sorgt für eine bessere Durchlüftung der Lunge, fördert die Herz- und Kreislauffähigkeit, stärkt die Muskulatur. Täglich einige Minuten bewusstes Atmen an frischer Luft wirken sich positiv aus gegen den Stress.
- Freizeit Die Freizeit solltest du bewusst gestalten. Plane genügend Zeit ein für alles, was du vorhast. Sonst ist Stress vorprogrammiert. Fülle die Freizeit nicht randvoll mit Aktivitäten - auch Pausen müssen Platz haben. Und: Auch gelegentliches Nichtstun tut gut!



Negativer Stress mindert das Wohlbefinden.



Neben diesen altbewährten "Rezepten" gibt es eine grosse Auswahl von Entspannungstechniken, die sich unter Anleitung erlernen lassen. Dazu gehören das Autogene Training, Meditation, Joga oder Tai-chi und viele andere.

Welche Entspannungsmethoden passen zu dir?

**keine Vertiefung**

## 6. Lachen ist gesund

"Lachen ist die beste Medizin", besagt eine alte Volksweisheit. In dieser Aussage steckt mehr als nur ein Körnchen Wahrheit. Mediziner und Psychologen haben in den letzten Jahren erforscht, was beim Lachen geschieht. Die Ergebnisse sind erstaunlich. Lachen...

- beeinflusst das Immunsystem positiv, stärkt also die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten
- baut Stress ab
- kann Schmerzen verringern
- fördert Durchblutung und Verdauung
- kann zu hohen Blutdruck senken

Leute, die gerne lachen, sind insgesamt gesünder als griesgrämige Menschen. Beim Lachen schüttet der Körper Hormone aus, die ein Glücksgefühl erzeugen. Beim Lachen werden über 300 Muskeln angespannt und wieder gelockert. Beim Lachen atmen wir intensiver. Ein herzhaftes Lachen bringt unser gesamtes Herz-Kreislauf-System in Schwung. Und Lachen lockert die Atmosphäre, es wirkt befreiend. All das verbessert das Lebensgefühl und das Wohlbefinden.

Auch Psychotherapeuten versuchen, die Wirkung des Lachens in der Therapie zu nutzen. Und in Indien und vielen anderen Ländern gibt es Lachclubs, in denen gemeinsam gelacht wird. Lachen lässt sich also sogar "organisieren".

Wie kommst du zu deiner nächsten Portion Lachen?

**keine Vertiefung**



Lachen stärkt die Abwehrkräfte des Körpers.

## Vertiefungstext: Energiebilanz

Die Nahrungsmittel, die wir täglich konsumieren, sollen dem Körper genügend Energie liefern. Dabei ist eine ausgeglichene Energiebilanz entscheidend. Essen wir zu wenig, steht dem Körper zu wenig Energie zur Verfügung. Essen wir zu viel, muss der Körper dieses Zuviel ebenfalls verarbeiten. Viele Menschen verwandeln einen Energieüberschuss in Wärme - sie verbrennen die überflüssige Energie. Andere Menschen wandeln den Energieüberschuss in Fettreserven um - sie werden dick.



Energiezufuhr und Energieverbrauch sollten im Gleichgewicht sein.

Der Energiebedarf ist abhängig von verschiedenen Faktoren. Alter und Geschlecht spielen eine Rolle. Schwere Personen brauchen mehr Energie als leichte Personen. Bei anstrengender körperlicher Arbeit benötigen wir mehr Energie als bei leichten Tätigkeiten. In einer kalten Umgebung ist der Energiebedarf grösser, als wenn wir uns an der Wärme aufhalten. Und schliesslich gibt es erhebliche individuelle Unterschiede. Zwei etwa gleich alte und gleich schwere Männer können also die gleiche Arbeit ausüben, den Arbeitsweg auf die gleiche Art zurücklegen und in der Freizeit vergleichbar Anstrengendes tun und trotzdem einen deutlich unterschiedlichen Energiebedarf haben!

Einen Teil der Energie benötigen wir, um die lebenswichtigen Funktionen aufrecht zu erhalten. Einen weiteren Teil braucht die Verdauung, um die nötige Betriebstemperatur zu erreichen. Und einen Teil verwenden wir, um körperlich aktiv zu sein, um zu arbeiten, um uns zu bewegen, um Sport zu treiben.

Bei einer jüngeren Person durchschnittlicher Grösse, die eher leichte körperliche Arbeit verrichtet (wie z.B. ein Büroangestellter, eine Laborantin oder eine Schülerin) heisst das:

Energiebedarf pro Tag: 8500 bis 9500 kJ oder ca. 2000 bis 2250 kcal, davon etwa

- 70% für den Grundbedarf
- etwa 10% für die Wärmeproduktion der Verdauung
- etwa 20% für die körperlichen Tätigkeiten

Bei schwerer körperlicher Arbeit steigt der Energiebedarf an. Ein Bauarbeiter kommt so vielleicht auf einen täglichen Energiebedarf von 14 bis 15'000 kJ (oder 3300 bis 3500 kcal).

Die benötigte Energie gewinnen wir aus Nahrungsmitteln und Getränken.

- 1 Gramm Fett enthält 38 kJ (9 kcal)
- 1 Gramm Kohlehydrate (Zucker, Stärke) und Proteine (Eiweisse) liefern je 17 kJ (4 kcal)
- 1 Gramm Alkohol liefert 28 kJ (7 kcal).

## Vertiefungstext: Energieverbrauch

Wer sich Gedanken über eine ausgeglichene Energiebilanz macht, muss natürlich nicht nur wissen, wie viel Energie die Lebensmittel enthalten. Wichtig ist auch zu wissen, wie viel Energie bei unterschiedlichen Tätigkeiten verbraucht wird. In Zeitschriften und im Internet gibt es eine Fülle solcher Angaben. Die Messung der verbrauchten Energiemengen ist aber offensichtlich nicht ganz einfach - jedenfalls variieren die Angaben zu ähnlichen Aktivitäten teilweise deutlich.

Die Masseinheit für den Energiegehalt ist Joule. Im Ernährungsbereich hat sich aber die früher übliche Einheit Kalorien hartnäckig gehalten. Zudem wird in der Regel von Kalorien gesprochen, obwohl Kilokalorien (kcal) gemeint sind. Im Folgenden geben wir beide Werte an. 1 Joule (J) entspricht 0,239 Kalorien (cal). Oder 1 kcal entspricht 4,184 kJ.

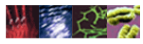
Die verbrauchte Energie hängt ganz direkt von der Dauer der Anstrengung, der Intensität und dem Körpergewicht des Sportlers oder der Sportlerin ab. Achte bei solchen Tabellen also unbedingt darauf, dass diese Angaben vorhanden sind. Sonst sind die Zahlen wenig aussagekräftig.

Eine Person mit 60 kg Körpergewicht verbraucht in einer halben Stunde etwa die folgenden Energiemengen:

Radfahren mit ca. 20km/h	180 bis 200 kcal	(740 bis 840 kJ)
Joggen (ca. 10km/h)	300 bis 350 kcal	(1260 bis 1470kJ)
Gehen, Wandern (5-6km/h)	150 kcal	(630 kJ)
Mit Hund spazieren	100 bis 110 kcal	(420 bis 460 kJ)
Brustschwimmen (50m/Minute)	200 kcal	(840 kJ)
Tennis spielen	150 bis 180 kcal	(630 bis 740 kJ)
Skifahren	180 bis 200 kcal	(740 bis 840 kJ)
Seilspringen	300 kcal	(1260 kJ)
Holzhacken, Schneeschaufeln	400 kcal	(1680 kJ)



Bei Menschen ist der Energieverbrauch nicht ganz so einfach zu messen.



## Vertiefungstext: Ernährungspyramide

Zur gesunden Ernährung gibt es eine Vielzahl von Empfehlungen. Aber nicht jeder Mensch hat die gleichen Bedürfnisse. Die persönlichen Gelüste verändern sich mit teilweise mit dem Wohlbefinden. Und auch das Angebot an Lebensmitteln ist nicht zu jeder Jahreszeit gleich. Zudem gibt es immer wieder neue Produkte, die "in" sind. Ein paar Grundsätze lassen sich aber dennoch festhalten. Die bekanntesten Empfehlungen für Jugendliche und Erwachsene stammen von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Sie sind in der sogenannten Ernährungspyramide bildlich festgehalten.

Diese Pyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar. Sie gewährleistet eine ausreichende Zufuhr von Energie und von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen. Wer diese Empfehlungen berücksichtigt, ernährt sich gesund und trägt so massgeblich zu seinem Wohlbefinden bei.

Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt.



Die wichtigsten Empfehlungen zur gesunden Ernährung



Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.

Die Empfehlungen müssen nicht an jedem einzelnen Tag eingehalten werden. Sie gelten über ein paar Tage, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollten.

## Vertiefungstext: 5 am Tag

Gleich für zwei Bereiche gilt die Empfehlung "5 am Tag": Die Zahl der Mahlzeiten und die Zahl der Portionen Früchte und Gemüse.

Der Tag sollte mit einem Frühstück beginnen. Ohne Frühstück fehlt bald die Energie für die Arbeit. Die Folge ist Müdigkeit und mangelnde Konzentration. Wichtiger Bestandteil beim Morgenessen und den anderen beiden Hauptmahlzeiten sind kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Brot, Flocken, Kartoffeln, Teigwaren, Reis usw. Sie liefern dem Körper rasch verwertbare Energie für einige Stunden. Vollkornprodukte sind dabei besonders empfehlenswert, weil sie auch Ballaststoffe enthalten und damit die Verdauung fördern. Ballaststoffe tragen übrigens auch wesentlich dazu bei, dass wir uns satt fühlen.



5 Portionen Obst und Gemüse jeden Tag!

Die beiden Zwischenmahlzeiten sollen neue Energie liefern. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich viele Nahrungsmittel: Früchte, Nüsse, Milchprodukte oder gelegentlich eine Süßigkeit.

Die 5 empfohlenen Portionen Früchte und Gemüse liefern Vitamine, Spurenelemente und weitere Ballaststoffe. 3 Portionen Gemüse am Tag, davon mindestens einmal roh, sowie zwei Portionen Früchte oder Fruchtsaft gehören darum zu einer gesunden Ernährung.

Die nötigen Eiweiße erhält der Körper aus Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Eiern. 1 Portion von etwa 100 Gramm Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu oder anderen Eiweißquellen genügen.

Öle, Fette & Nüsse gehören ebenfalls zur täglichen Ernährung. Diese Lebensmittel sind sehr energiereich. Darum sollten wir sie nur sehr massvoll konsumieren.

Fette sind in vielen Speisen enthalten. Würste beispielsweise sind sehr fetthaltig. Aber auch viele Süßigkeiten enthalten beträchtliche Mengen versteckter Fette. Die Empfehlung lautet darum: Höchstens einmal täglich eine kleine Süßigkeit (1 Riegel Schokolade, 1 Stück Patisserie, eine Portion Glace).

Das Nachtessen sollte die bescheidenste der drei Hauptmahlzeiten sein. Das hat Gründe: Ein voller Magen stört den Schlaf. Und Energie, die nicht für Tätigkeiten gebraucht wird, endet als Fettpolster.

Diese Tatsache steckt hinter dem alten Sprichwort: "Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann."

## Vertiefungstext: Abnehmen, Diäten

Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Gewicht. Das gilt ganz besonders für jüngere Frauen. Umfragen zufolge will die Hälfte aller 14- bis 19-jährigen Mädchen abnehmen. Programme und Produkte zur Gewichtsreduktion sind entsprechend zahlreich.

Einseitiges Hungern oder radikale Diäten bringen aber keinen anhaltenden Erfolg, sie können sogar gesundheitsschädigend sein. Die Vorstellungen von der Idealfigur sind nicht immer auch gesund - Models sind häufig ungesund dünn. Erstrebenswert ist ein konstantes Körpergewicht im Normalbereich. Wer sich an die Empfehlungen für gesunde Ernährung hält und sich genügend bewegt, wird wenig Schwierigkeiten haben, dieses Ziel zu erreichen.

Wer jedoch klar zu viele Pfunde auf die Waage bringt, muss sich zuerst klar werden, wie es zum Übergewicht gekommen ist. Übergewicht entsteht, wenn die Energiezufuhr langfristig höher ist als der Energieverbrauch. Wer erfolgreich abnehmen will, muss also die Energiezufuhr drosseln und den Energieverbrauch steigern. Abnehmwillige müssen darum einige ihrer Ess- und Lebensgewohnheiten ändern. Das ist schwierig. Aber es ist Voraussetzung für eine Gewichtsabnahme. Und es ist erst recht Voraussetzung dafür, dass das tiefere Gewicht später auch gehalten werden kann.

Die Verhaltensweisen, die zu einem zu hohen Körpergewicht geführt haben, müssen durch neue, gesündere Gewohnheiten ersetzt werden. Wer abnehmen will, muss folglich mit mehr Bewegung und geringerer Energieaufnahme erreichen, dass der Körper eine Weile lang mehr Kalorien verbraucht, als er erhält. Dabei ist Geduld gefragt: Eine Gewichtsabnahme von mehr als einem Kilo pro Woche ist ohne Gefährdung der Gesundheit nicht möglich!

Ist das Wunschgewicht einmal erreicht, braucht es eine erneute Änderung. Energiezufuhr und Energieverbrauch müssen dann ins Gleichgewicht gebracht werden. Nur so bleibt das Gewicht stabil.

Diäten hingegen enden meistens mit einem Flop. Ohne Umstellung der Gewohnheiten sind die Pfunde ganz schnell wieder da. Sobald man wieder isst und trinkt wie früher, sobald man sich wieder so wenig bewegt wie vor der Kur, stellt sich auch das alte Gewicht wieder ein. Wahrscheinlich kommen sogar noch einige Kilos dazu. Denn der Körper füllt nicht nur die leeren Fettdepots wieder. Er legt auch zusätzliche Reserven an - vorsichtshalber, bevor die nächste Diät kommt!



Auch beim Abnehmen sind Wunder selten.

## Vertiefungstext: Fast food - slow food

Bei Fastfood ist nicht nur der hohe Fett- und Kaloriengehalt problematisch. Burger, Pommes frites und Milchshakes lassen sich vergleichsweise schnell konsumieren, was die schlanke Linie beeinträchtigen kann. Das hält eine deutsche Studie fest.

Fastfood ist nicht nur schnell auf dem Teller. Es ist auch schnell konsumiert. Ein Menü bei einem Fastfood-Anbieter ist durchschnittlich inert dreieinhalb Minuten gegessen. Und genau das ist ein Problem. Obwohl der Magen eine beträchtliche Menge Energie aufnimmt, stellt sich in dieser Zeit kein Sättigungsgefühl ein. Bis es soweit ist, dauert es nämlich 15 bis 20 Minuten. Wer seine Mahlzeiten sehr schnell isst, überlistet also sozusagen die natürlichen Körpersignale.

Gesunde Ernährung umfasst darum auch langsames Essen und gründliches Kauen. Ballaststoffe, die zum Kauen zwingen, helfen dabei. Ein Salat als Vorspeise oder ein Apfel als Ergänzung sind also aus mehreren Gründen empfehlenswert. Zudem macht ein Glas Wasser statt Süssgetränke das Menü gesünder und kalorienärmer.



Fast fooden ist nicht gesund.

## Vertiefungstext: Täglich eine halbe Stunde

In der Schweiz bewegt sich ein gutes Drittel der Bevölkerung zu wenig oder sogar viel zu wenig. Ebenfalls etwa ein Drittel der Bevölkerung ist übergewichtig. Die Vermutung liegt nahe, dass diese beiden Tatsachen zusammenhängen. Schliesslich sind für ein stabiles Körpergewicht nicht nur die Energiezufuhr, sondern auch der Energieverbrauch wichtig.

Erwiesen ist jedenfalls: Körperlich aktive Menschen sind weniger übergewichtig. Ebenfalls erwiesen sind positive Auswirkungen von sportlicher Tätigkeit auf das seelische Wohlbefinden. Sport hilft, Stress abzubauen. Sport kann sogar die geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

Die Empfehlung lautet: Täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung. Das kann in Form von Alltagsaktivitäten (z.B. Gartenarbeit, Fensterputzen, Treppensteigen) geschehen oder als Sport mit mindestens mittlerer Intensität. Die halbe Stunde Bewegung muss nicht ohne Unterbrechung absolviert werden, mindestens zehn Minuten am Stück sollten es aber schon sein.



Im Jahr 2004 Thema einer Briefmarke: Gesundheit und Bewegung

## Vertiefungstext: Bewegung in der Schule

Bewegung verbessert die Konzentration, Bewegung fördert die Leistungsfähigkeit in vielen Schulfächern. Sport hilft ausserdem, Stress abzubauen und Aggressionen zu hemmen. Gründe genug für die Schulen, sich intensiv mit dem Thema zu befassen.

Ein Experiment in Kanada macht deutlich, wie wichtig Bewegung für den Alltag in der Schule ist. Primarschülerinnen und Primarschüler von der 1. bis zur 6. Klasse erhielten fünf zusätzliche Turnstunden pro Woche. Umgekehrt wurden 5 Stunden in anderen Fächern wie Sprache, Rechnen usw. gestrichen. Das Resultat: Die Leistungen der Schülerinnen und Schüler in diesen Fächern blieben zumindest gleich gut oder wurden sogar besser. Und das, obwohl die fünf gestrichenen Stunden etwa 15% der Lektionen in diesen Fächern ausmachten.

Aufgrund dieser Erfahrungen wurden auch in der Schweiz ähnliche Versuche gestartet.

Aber auch ohne solche Neuerungen können die Schule und die Gemeinde einiges dazu beitragen, dass sich die jungen Menschen genügend bewegen. Präventiv-Mediziner setzen sich beispielsweise für Fuss- oder Radwege ein, die so sicher und attraktiv sind, dass die Schülerinnen und Schüler gerne zu Fuss oder mit dem dem Velo zur Schule kommen. Präventiv-Mediziner empfehlen auch, Pausenplätze so zu gestalten, dass sie allen genügend Bewegung ermöglichen. Und selbstverständlich sollten die Turnstunden abwechslungsreich und anregend sein.



Bewegung in den Pausen ist wichtig.

## Vertiefungstext: Tabak-Prävention

Etwas gegen die gesundheitlichen Folgeschäden des Rauchens zu tun, ist scheinbar einfach. Rund die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher möchte denn auch aufhören. Das ist aber nicht so simpel, wie es tönen mag. Zigaretten enthalten neben Nikotin noch einige andere Substanzen, die süchtig machen können. Viele Menschen versuchen darum erfolglos, von Zigaretten loszukommen.

Und selbst dann, wenn es klappt mit dem Aufhören, ist das Problem nicht definitiv geregelt. Es gibt das Problem des Passivrauchens. Jeden Tag stirbt in der Schweiz ein Mensch an den Folgen von Tabakrauch, obwohl er selbst nicht geraucht hat. Präventiv-Mediziner fordern darum seit Jahren, dass auch in der Schweiz ein gesetzlicher Schutz vor dem Passivrauchen eingeführt wird. In öffentlichen Verkehrsmitteln wird das Verbot im Winter 2005 Tatsache.

Und auch auf politischer Ebene tut sich einiges. Im Kanton Tessin ist ebenfalls im Herbst 2005 ein Rauchverbot für alle öffentlich zugänglichen Räume beschlossen worden. Es wird also bald nicht mehr erlaubt sein, in Restaurants, Bars und Diskotheken zu rauchen. Umfragen zufolge möchte das auch eine klare Mehrheit der Bevölkerung in den anderen Kantonen.

Zudem schränkt eine ganze Reihe von Kantonen die Werbung für Tabak ein.

Wer gar nicht erst mit Rauchen anfängt, fördert also nicht nur die eigene Gesundheit. Weniger Rauch in öffentlichen und privaten Räumen kommt auch der Gesundheit der Mitmenschen zugut.

Und noch etwas: Auch dein Portemonnaie spürt sehr deutlich, wenn du nicht rauchst. Hast du dir schon überlegt, was du dir alles leisten kannst, mit dem Geld, das eine Raucherin oder ein Raucher in blauen Dunst verwandelt?



"Mir stinkt's" - Plakat gegen das Rauchen

## Vertiefungstext: Alkohol-Prävention

Alkohol ist seit langer Zeit bekannt als Genussmittel, das erhebliche persönliche und gesellschaftliche Schäden verursachen kann. Immer wieder wurde (und wird) darum diskutiert, wie diese Folgeschäden eingeschränkt werden können. Auch vollständige Verbote von Verkauf und Konsum standen immer wieder zur Diskussion.

Verbote von Genussmitteln wie Alkohol sind aber problematisch. Ein eindrückliches Beispiel liefert die amerikanische Geschichte. In den USA wurde der Alkoholkonsum 1918 gänzlich verboten. Der Konsum von alkoholischen Getränken nahm jedoch nicht ab, sondern zu. Das Verbot machte den Alkohol für Gesellschaftskreise reizvoll, die vor dem Verbot kaum Interesse gezeigt hatten. Das traf zum Beispiel auf Frauen zu. Andererseits führte das Verbot aber zu Schmuggel, illegaler Herstellung und gesetzwidrigem Verkauf in enormem Umfang und eröffnete eine neue Ära des organisierten Gangstertums. Das Verbot wurde 1933 schliesslich wieder aufgehoben.

Um Jugendliche vor den Gefahren des Alkoholkonsums zu schützen, ist es in der Schweiz es verboten, alkoholhaltige Getränke an Personen unter 16 Jahren zu verkaufen. Und Spirituosen dürfen nur an Personen verkauft und ausgedient werden, die über 18-jährig sind. Der tatsächliche Alkoholkonsum unter jungen Menschen deutet aber darauf hin, dass auch diese Verbote nicht sonderlich wirksam sind.

Einschränkungen oder gar Verbote von Werbung für alkoholische Getränke sind aber offenbar wirksam, wenn auch in bescheidenem Mass. Erfahrungen in verschiedenen Ländern legen jedenfalls diesen Schluss nahe.

Am wichtigsten sind aber wohl Informationen über die kurz- und langfristigen Auswirkungen des Alkoholkonsums. Einiges findest du im Kapitel "Störungen der Gesundheit" in diesen Unterlagen. Ausführliche Informationen bietet die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.

Wichtig ist auch die Eigenverantwortung. Hast du den eigenen Konsum von Genussmitteln im Griff?



**1 Glas zu viel  
und die Irrfahrt  
beginnt.**

...Schau dir die und nicht zu tief ins Glas.

Werbe-Sujet gegen  
Alkoholmissbrauch

## 8. Anhang 2: Didaktische Hinweise

Voraussetzungen: Die thematischen Schwerpunkte sind ähnlich gesetzt wie in Kapitel 2 (Krankheiten). Es ist daher sinnvoll, die beiden Kapitel in der vorgeschlagenen Reihenfolge zu behandeln. Es ist aber auch möglich, Gruppen die zusammenpassenden Abschnitte aus beiden Kapiteln bearbeiten zu lassen.

Ziel: Die Lernenden lernen die wichtigsten gesundheitsfördernden Massnahmen kennen. Die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten sind Thema von Kapitel 4 "Medikamente".

Die wichtigsten Krankheiten sollen auch in diesem Kapitel im Zentrum stehen. Die Gewichtung muss allerdings unterschiedlich sein.

Übergewicht wird detailliert behandelt, weil...

- das Thema erst seit kurzem im Gespräch ist
- das Thema zurzeit in den Schulen wenig thematisiert wird
- wenig Material in anderen Büchern vorhanden ist
- Ernährung im Fach Hauswirtschaft einen wichtigen Platz einnimmt

Genussmittel werden sehr knapp behandelt, weil...

- viel Material in anderen Büchern vorhanden ist
- das Thema in den Schulen bereits gut verankert ist (insbesondere Sucht-Prävention)

Aktuelle Zeitungsartikel oder Debatten sollten im Unterricht mitberücksichtigt werden. Einige Zeitungen oder auch Dokumentarsendungen am Fernsehen sind so formuliert, dass sie im Unterricht verwendet werden können. Besonders Genussmittel und Fettleibigkeit sind in jüngster Zeit immer wieder Thema in den Medien.

Auch der Bund und private Organisationen haben eine Fülle von Empfehlungen zur Förderung der Gesundheit publiziert. Wichtige Links s. unten.

### **Links, zusätzliche Materialien**

Das Bundesamt für Gesundheit deckt sehr viele Aspekte der Gesundheit ab. Unbedingt zu empfehlen darum die Webadresse: [www.bag.admin.ch/d](http://www.bag.admin.ch/d)

Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenfragen bietet eine Fülle von Informationen zu Alkohol- und Tabakkonsum sowie zu den illegalen Drogen. Die Webadresse lautet: [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch)

Das Oberstufen-Lehrmittel "Alkohol im Körper - Wirkung und Abbau" beispielsweise kann dort bestellt werden: [buchhandlung@sfa-isp.ch](mailto:buchhandlung@sfa-isp.ch) (Fr. 4.-- + Versandkosten). Das Lehrmittel kann aber auch als pdf-Datei heruntergeladen werden unter der Adresse [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch).

Aufwand: je nach Arbeitsweise.

## Lernkontrolle, Arbeitsaufträge

### Aufgaben

1. Was ist eine "ausgeglichene Energiebilanz"?
2.
  - a) Wie viel solltest du jeden Tag trinken?
  - b) Warum ist es nicht empfehlenswert, hauptsächlich Eistee, Coca-Cola oder ähnliches zu trinken?
3. Stimmt es, dass sich die meisten Menschen heute mehr bewegen als früher?
4. Was bedeutet der Ausdruck Prävention?
5.
  - a) Nenne drei Folgeerscheinungen von Stress
  - b) Was tust du selber, wenn du dich gestresst fühlst? Warst du mit deinen Rezepten immer erfolgreich?

### Zusätzliche Aufträge

1. Informiere dich über den Energiegehalt von wichtigen Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Reis, Vollkornbrot, Milch und Rindfleisch.
2. Gibt es unter deinen Lieblings-Lebensmitteln solche, die besonders viel Fett enthalten?
3. Eine Portion Pommes Frites (150g) hat etwa 400 kcal. Wie lange müsstest du Velo fahren, um diese Kalorien zu verbrennen?
4. Warum sollten wir in Ruhe frühstücken?
5. Vergleiche deine Essgewohnheiten mit den Empfehlungen der Ernährungspyramide.
  - a) Trinkst du genug?
  - b) Isst du regelmässig 5 Portionen Früchte oder Gemüse pro Tag?
  - c) Wie oft genießt du Dinge, die zum obersten Teil der Pyramide gehören?
6. Bewegst du dich genug? Bist du jeden Tag mindestens eine halbe Stunde körperlich aktiv?
7. Was weisst du über die Folgen des Tabak- und des Alkoholkonsums?

## Lösungen

1. Bei einer ausgeglichenen Energiebilanz nehmen wir gleich viel Energie zu uns wie wir verbrauchen. Eine ausgeglichene Energiebilanz ist (bei den meisten Menschen) Voraussetzung für stabiles Körpergewicht.
2. a) Du solltest jeden Tag mindestens 1,5 Liter trinken. An heissen Tagen oder nach längeren körperlichen Anstrengungen natürlich mehr.  
b) Grössere Mengen der genannten Getränke sind nicht empfehlenswert, weil sie viel Zucker und damit viele versteckte Kalorien enthalten.
3. Das Gegenteil ist richtig. Trotz Fitnesszentren, Nordic-Walking-Clubs usw. bewegen wir uns heute weniger als noch vor wenigen Jahren oder gar Jahrzehnten.
4. Prävention bezeichnet vorbeugende Massnahmen. Prävention hat zum Ziel, Krankheiten zu verhüten oder so früh zu erkennen, dass eine Heilung möglich ist.
5. Die wichtigsten Folgeerscheinungen von Stress sind Schlafstörungen, Schmerzen, Verdauungsprobleme, negative Stimmungen oder das Gefühl schwach und ohne Energie zu sein.

### Zusätzliche Aufträge

1. Das Lehrmittel für die Hauswirtschaft enthält bestimmt eine solche Tabelle.  
Falls doch nicht: Eine Tabelle speziell für Schweizer Verhältnisse ist erhältlich bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Bestellung unter:  
[http://www.sge-ssn.ch/d/schule/materialien\\_fuer\\_den\\_unterricht/naehrwerttabellen/](http://www.sge-ssn.ch/d/schule/materialien_fuer_den_unterricht/naehrwerttabellen/)
2. Gibt es unter deinen Lieblings-Lebensmitteln solche, die besonders viel Fett enthalten?  
Individuelle Antwort. Eine Nährwerttabelle hilft dir bei der Antwort.
3. Um 400 kcal zu verbrauchen, müsstest du etwa eine Stunde Velo fahren (bei einem Körpergewicht von etwa 60 kg und einem Tempo von 20 km/h - siehe Vertiefung "Energieverbrauch").
4. Wir sollten in Ruhe frühstücken, weil der Körper die Energie aus dem Morgenessen braucht.
5. Vergleiche deine Essgewohnheiten mit den Empfehlungen der Ernährungspyramide.  
Individuelle Antwort.
6. Bewegst du dich genug? Bist du jeden Tag mindestens eine halbe Stunde körperlich aktiv?  
Individuelle Antwort.
7. Was weisst du über die Folgen des Tabak- und des Alkoholkonsums?  
Die wichtigsten Folgen sind im Kapitel 3 dieser Unterlagen beschrieben. Du findest Informationen zu den legalen und zu illegalen Drogen auf der Webseite der Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (<http://www.sfa-ispa.ch>).

## Links

### Allgemein

Bundesamt für Gesundheit BAG, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz, [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) (Stiftung)

### Ernährungsempfehlungen

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Ernährungspyramide, Merkblatt zu "Schlankheitsdiäten und Abmagerungskuren" usw.)

Schweiz. Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen, [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Mehr Früchte und Gemüse essen, [www.5amTag.ch](http://www.5amTag.ch) (Kampagne der Schweizer Krebsliga)

"Empfehlungen für eine gesunde Ernährung" des BAG vom August 2000, download der pdf-Datei unter <http://www.bag.admin.ch/verbrau/lebensmi/infos/d/fakten/index.htm> .

[www.Nutrinet.ch](http://www.Nutrinet.ch) Netzwerk für Ernährung und Gesundheit aus über 14 Trägerschaften zur Verbesserung des gesundheitspolitischen Bewusstseins, der Zusammenarbeit und der Koordination von Aktivitäten.

### Bewegung

Suisse Balance, [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Bundesamt für Sport, [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

Bewegungskurse Allez Hop, [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

### Genussmittel

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
<http://www.sfa-isp.ch/index.php?langue=D>

### Stress

besonders empfehlenswert und direkt nutzbar im Alltag:

"Entspannungs-Möglichkeiten im Alltag", Broschüre der Gesundheitsförderung Schweiz, 2005. Download: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### Präventionsprogramme des Bundes

Die Schweiz gibt ca. 1 Milliarde Franken für Prävention aus. Vieles davon ist allerdings bisher zu wenig koordiniert. Das soll ändern. Ein sichtbarer Schritt wurde gemacht mit einer Übersicht in der Zeitschrift "Spectra". Eine Doppelseite in der Nr. 50 / April 2005 dieser Zeitschrift enthält ausgewählte Präventionsprogramme des BAG. Download: [www.suchtundaid.bag.admin.ch/themen/migration/doku/publikationen/spectra/](http://www.suchtundaid.bag.admin.ch/themen/migration/doku/publikationen/spectra/)

## Bildnachweis

### Text

Übersicht

Gesunde Ernährung

Bewegung

Genussmittel

Stress

Lachen ist gesund

Vertiefung Energiebilanz

Vert. Energieverbrauch

Vert. Ernährungspyramide

Vert. 5 am Tag

Vert. Abnehmen, Diäten

Vert. Fast food - slow food

Vert. Täglich eine halbe Stunde

Vert. Bewegung in der Schule

Vert. Tabak-Prävention

Vert. Alkohol-Prävention

### Quelle

Bundesland Niedersachsen,

[www.niedersachsen.de](http://www.niedersachsen.de)

Bayerisches Landesamt für Gesundheit  
und Lebensmittelsicherheit

<http://www.lgl.bayern.de>

Prospekt der Firma Nike (2005)

[www.pixelquelle.de](http://www.pixelquelle.de)

[www.manage-sante.com](http://www.manage-sante.com)

Internet, public domain

[www.uni-leipzig.de](http://www.uni-leipzig.de)

Jörg Häfliger, Luzern

Schweizerische Gesellschaft für  
Ernährung; [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[www.gesunde-leopoldstadt.at/ernaehrung](http://www.gesunde-leopoldstadt.at/ernaehrung)

dpa; veröffentlicht auf den news-Seiten  
von [www.aol.de](http://www.aol.de)

[www.sxc.hu](http://www.sxc.hu)

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

<http://adalbertuswerk.de>

Bundesamt für Gesundheit;

[www.suchtundaids.bag.admin.ch](http://www.suchtundaids.bag.admin.ch)

Bundesamt für Gesundheit;

[www.suchtundaids.bag.admin.ch](http://www.suchtundaids.bag.admin.ch)

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