

Gesundheit und Ernährung

Materialien zur Politischen Bildung
von Kindern und Jugendlichen

www.demokratiwebstatt.at



Mehr Information auf: www.demokratiewebstatt.at



Gesundheit & Ernährung

Zum Jahreswechsel wünschen wir uns häufig Gesundheit und Glück. Aber was bedeutet Gesundheit überhaupt und warum hat all das nichts mit Glück, sondern ganz viel mit *Politik* zu tun? [Mehr erfahren](#)

Demokratiewebstatt > Thema: Gesundheit und Ernährung

Login

- besuchen & entdecken
- wissen & fragen
- tun & ausprobieren
- mitgestalten & beitragen
- suchen & orientieren

Gesundheit und Ernährung



Zum Jahreswechsel werden viele gute Wünsche ausgesprochen. Zwei der häufigsten Wünsche sind die nach Gesundheit und Glück. Und wenn jemand niest, wünschen wir demjenigen auch „Gesundheit!“

Aber was bedeutet Gesundheit überhaupt? Lebt jeder Mensch, der nicht körperlich krank ist, gesund? Oder hat Gesundheit noch mehr zu bedeuten als „nicht krank zu sein“? Bei unserem Thema „Gesundheit und Ernährung“ erfährst du Spannendes und Wissenswertes über Gesundheit und Ernährung und warum all das nichts mit Glück, sondern ganz viel mit *Politik* zu tun hat!



Input: Was ist gesund, was ist ungesund?

Gesundheit ist laut WHO

„ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Was gehört für dich zu einem gesunden Leben dazu?

Was macht die WHO?

- **WHO = World Health Organization** (dt. Weltgesundheitsorganisation), gegründet 1948
- Ziel = „Höchstmaß an Gesundheit“ für alle Menschen:
 - beobachtet, wie es um die Gesundheit der Menschen weltweit steht und wo es Probleme gibt;
 - macht darauf aufmerksam, wo es nicht genug zu essen und kein sauberes Trinkwasser gibt;
 - macht darauf aufmerksam, wo es Seuchen oder andere Krankheiten gibt;
 - führt Programme zur Bekämpfung von Krankheiten wie AIDS, Malaria, SARS und Grippe durch;
 - unterstützt überall auf der Welt den Aufbau eines guten Gesundheitssystems.



Was tut mir gut,
was schadet mir?

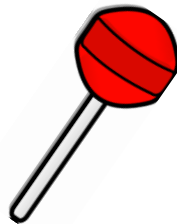
Was sind Zivilisationskrankheiten?

- Zivilisationskrankheiten treten in Ländern mit einem hoch entwickelten Sozial- und Wirtschaftssystem verstärkt auf, z.B.:
 - Karies, Herz- und Gefäßkrankheiten, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2), Bluthochdruck, Übergewicht, manche Allergien, bestimmte Krebsarten, bestimmte Hauterkrankungen (z.B. Neurodermitis, Akne), Essstörungen, bestimmte psychische Erkrankungen
- In Österreich ist z.B. jedes vierte bis fünfte Kind zu dick.

Übung: Leben im Überfluss – Wovon haben wir zu viel?



Überlegt euch, von welchen Dingen wir so viel haben, dass wir davon krank werden können?



Schule und Stress

- Die WHO hat **Stress** zur größten **Gesundheitsgefahr** für das 21. Jh. erklärt.
- Auch in der Schule ist man vor Stress, Mobbing und Bullying nicht gefeit.
- **Mobbing**: (engl. für „über etwas herfallen“) steht für alle böswilligen Handlungen, die das Ziel haben, eine Mitschülerin oder einen Mitschüler fertig zu machen.
- **Bullying**: (Bully = engl. für „brutaler Mensch“ oder „Tyrann“) bedeutet soviel wie jemanden tyrannisieren oder schikanieren.



Hier kannst du dir Hilfe holen:

- Rat auf Draht:

<http://rataufdraht.orf.at/?area=Gewalt>

- Kinder- und Jugendanwaltschaft:

<http://www.kija.at>

- Schulpsychologische Beratungsstellen:

<http://www.schulpsychologie.at/>

Iss, was?

Ernährungspyramide



Die **Ernährungspyramide** zeigt dir, welche Nahrungsmittel wie oft auf deinem Speiseplan stehen sollten.

Übung: unsere Lieblingspeisen

- Schreibt eure Lieblingspeisen und die Zutaten, die dafür benötigt werden auf.
- Welche Elemente der Ernährungspyramide sind darin enthalten?
- Tauscht die Rezepte aus und macht daraus ein Klassenkochbuch, oder teilt uns eure Lieblingsrezepte hier mit:

<http://www.demokratiewebstatt.at/thema/themagesundheit-und-ernaehrung/iss-was/unsere-lieblingspeisen/>

Essstörungen

Ob Heißhungerattacken oder zwanghaftes Fasten, wer immer nur ans Gewicht und ans Essen denkt, kann davon richtig **krank werden**:

- **Magersucht** (*Anorexia nervosa*)

Magersüchtige wollen immer dünner werden, auch wenn sie ganz normales Gewicht haben.

- **Ess-Brech-Sucht** (*Bulimie*)

Bulimie-Kranke erbrechen nach dem Essen, um nicht zuzunehmen.

- **Fettsucht**

Fettsüchtige essen selten aus Hunger, sondern oft aus Langeweile, Frust oder weil Essen ihre einzige Freude ist.

Wer unter einer Essstörung leidet, braucht professionelle Hilfe!

Gesundheit und Umwelt

Tipps für eine gesunde Umwelt

- Unsere **Umwelt** ist ein wichtiger Teil, um ein **gesundes Leben** führen zu können.
- Um gesünder zu leben und die Umwelt zu schonen, kannst du:
 - **Essen:** Auf Fast Food verzichten – Fast Food ist schlecht für den Körper und macht viel Müll!
 - **Bewegung:** Wenn möglich, mit dem Rad fahren oder zu Fuß gehen, um den Straßenverkehr zu entlasten.
 - **Einkaufen:** Darauf achten, wo die Lebensmittel herkommen, denn je länger der Transport ist, umso mehr wird die Umwelt belastet.

Fallen dir noch andere Dinge ein, die gesund halten und die Umwelt schützen helfen?



Input: Hast du gewusst, dass ...

- ... weltweit rund ein Drittel aller erzeugten Lebensmittel verschwendet werden, während gleichzeitig fast eine Milliarde Menschen Hunger leiden.
- ... in Österreich jedes Jahr 96.000 Tonnen genießbarer Lebensmittel weggeworfen werden und jedes fünfte Stück Brot im Müll landet, obwohl es eigentlich noch gut ist.
- .. im Durchschnitt jedeR ÖsterreicherIn jährlich ungeöffnete Lebensmittel im Wert von 300 Euro wegschmeißt.



Gesundheit und Politik

Gesundheit und Politik



Gesundheitspolitik hängt mit **vielen Lebensbereichen** zusammen!

Gesundheit und Politik

- Gesundheitspolitische Maßnahmen sind zum Beispiel:
 - Krankenversicherung und Krankenversorgung
 - Jugendschutzmaßnahmen (z.B. über den Verkauf von Alkohol)
 - Rauchverbotregelungen
 - Festlegung von Grenzwerten (z.B. Lärmbelastung)



Gesundheit ist mehr...

Gesundheit ist mehr als „nicht krank sein“! Gesundheit betrifft ganz viele Lebensbereiche und beeinflusst unser ganzes Leben.

Überlege einmal:

- Was kannst du selbst tun, um gesund zu bleiben?
- Wie kann die Politik darauf achten, dass wir alle ein gesundes Leben führen können?

Zeichnet oder schreibt eure gesunden Ideen auf!

