

Gute Informationen suchen, finden und bewerten

Lehrerinformationen

Warum ist das Thema „Informationen suchen, finden und bewerten“ wichtig für die Gesundheitskompetenz?

Gesundheitsinformationen werden auf vielen verschiedenen Kanälen sowie für jede Berufsgruppe und jedes Bildungsniveau angeboten. Wer beispielsweise im Internet zu einem Gesundheitsthema recherchiert, findet zahllose Texte – von der kurzen Meldung über wissenschaftliche Artikel bis hin zu ausführlichen Gesundheitsinformationen. Doch nicht alle Quellen bieten seriöse Informationen. Oft ist es nicht einfach, seriöse von unseriösen Quellen zu unterscheiden. Das Modul und das Poster widmen sich dieser Kompetenz. Die Schülerinnen und Schüler lernen in den Unterrichtseinheiten vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen kennen und von unseriösen zu unterscheiden. Denn nur wer fähig ist, sich selbstständig Gesundheitsinformationen einzuholen und diese kritisch zu bewerten, hat (langfristig) die Grundlage, mit ihrer Hilfe gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen.

Tipp

Ausführliche Informationen zu den Themen Gesundheitskompetenz und Gesundheitskommunikation finden Sie in folgenden Publikationen:

- Schaeffer D, Vogt D, Berens EM et al. (2016). Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland – Ergebnisbericht. Universität Bielefeld.
Verfügbar unter: www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/downloads/Ergebnisbericht_HLS-GER.pdf [04.12.2018].
- Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e. V. (2016). Gute Praxis Gesundheitsinformation.
Verfügbar unter: www.ebm-netzwerk.de/pdf/publikationen/gpgi2.pdf [04.12.2018].
- Hurrelmann K, Baumann E (Hrsg.) (2014). Handbuch Gesundheitskommunikation. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Gute Gesundheitsinformationen suchen



Fächer

Biologie, Deutsch, Ethik, Gesundheit und Ernährung, Medienbildung, Sozialkunde

Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen lernen verschiedene Formen der Informationsbeschaffung kennen, um Wissen zu erlangen (Wissen, Anwendung).
- Sie lernen verschiedene Quellen für Gesundheitsinformationen kennen und sie zu nutzen (Wissen, Anwendung).
- Sie beschäftigen sich mit dem Thema Kopfschmerzen und Migräne. Sie lernen, was gegen Migräne hilft und dass sie Spannungskopfschmerzen mit einfachen Verhaltensmaßnahmen vermeiden können (Wissen, Verständnis, Anwendung).
- Sie erstellen eine Präsentation zum Thema „Was hilft bei Kopfschmerzen?“ (Bewertung).

Stundenentwurf für drei Schulstunden

1. Stunde: Teilen Sie die Arbeitsblätter aus. Bitten Sie eine Schülerin oder einen Schüler, den kurzen Text „Was hilft gegen Kopfschmerzen?“ auf der ersten Seite langsam und deutlich vorzulesen (5 Minuten).

Anschließend erarbeiten die Schülerinnen und Schüler Aufgabe 1 im Plenum (10 Minuten) und Aufgabe 2 in Gruppenarbeit (15 Minuten). Für Aufgabe 2 benötigen die Jugendlichen zusätzlich das Arbeitsblatt „Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?“ Die Ergebnisse werden im Anschluss diskutiert (15 Minuten).

2.-3. Stunde: Die Schüler und Schülerinnen bilden Teams und bearbeiten Aufgabe 3 (ca. 90 Minuten). Weisen Sie sie darauf hin, dass sie nicht nur im Internet recherchieren sollen, sondern die Teams wahlweise einen Gesundheitsexperten (z. B. Ärztin bzw. Arzt, Apotheker bzw. Apothekerin) vor Ort interviewen, in der Bibliothek recherchieren oder Freunde, Bekannte bzw. einfach Leute auf der Straße fragen etc. Jedes Team nutzt mindestens zwei Quellen. Weisen Sie darauf hin, dass bei der Google-Suche zuerst bezahlte Anzeigen als Suchergebnis angezeigt werden. Mehr Informationen rund um Suchmaschinen und Tipps für die Suche finden Sie hier: [Klicksafe.de](https://www.klicksafe.de).

Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz (2018). Wie funktioniert eine Suchmaschine?

Verfügbar unter: www.klicksafe.de/themen/suchen-recherchieren/suchmaschinen/wie-funktioniert-eine-suchmaschine [04.12.2018].

4. Stunde (optional): Die Teams erstellen nach der Exkursion eine Präsentation (30 Minuten) und vergleichen ihre Ergebnisse (15 Minuten). Hinweis: Die Präsentationen können im Rahmen der Projektwoche ausgestellt werden.

Benötigte Materialien

Kopien der Arbeitsblätter in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, Internetzugang, Materialien zur Erstellung einer Präsentation

Lösungen

Was hilft gegen Kopfschmerzen?

1. Es gibt für diese Aufgabe keine richtigen und falschen Antworten. Lösungsvorschläge: Arzneimittel (Kopfschmerztabletten), Hausmittel (Pfefferminzöl, kalte Komresse), vorbeugende Maßnahmen (Entspannungsübungen). Hinweis: Machen Sie die Schüler und Schülerinnen darauf aufmerksam, dass sie auf jeden Fall eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen sollten, wenn Medikamente nicht helfen oder die Kopfschmerzen über einen längeren Zeitraum andauern.

2. siehe Seite „Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?“

3. Die empfohlenen Internetseiten auf dem Arbeitsblatt helfen, die Frage „Was hilft gegen Kopfschmerzen?“ richtig zu beantworten.

Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?

Expertinnen und Experten (persönliche Information, telefonische, elektronische Entscheidungshilfen): Ärztin oder Arzt, Apotheker oder Apothekerin, Krankenkassen, Angehörige anderer Gesundheitsberufe, Institutionen/Organisationen, von Expertinnen und Experten erstellte interaktive Entscheidungshilfen (z. B. Faktenboxen)

Schriftliche Informationen (gedruckt, digital): Bücher (Ratgeber, Lehrbücher, Schulbücher), Nachschlagewerke, Lexika (Pschyrembel), Broschüren, Fachzeitschriften, Zeitungen, Beipackzettel, Webseiten, dynamische Internetformate (z. B. interaktive Entscheidungshilfen), Apps

Film und Radio: Fernsehen, Hörspiele, Podcasts, YouTube

Nichtexpertinnen und Nichtexperten (Erfahrungsaustausch): Familie, Freundinnen und Freunde, Bekannte; Erfahrungsaustausch in den sozialen Netzwerken



Gute Gesundheitsinformationen finden



Fächer

Biologie, Deutsch, Ethik, Gesundheit und Ernährung, Medienbildung, Sozialkunde

Lernziele

- Die Jugendlichen erfahren, was evidenzbasierte Gesundheitsinformationen sind, wie sie erstellt werden und anhand welcher formalen Kriterien sie gute Gesundheitsinformationen erkennen (Wissen).
- Sie lernen, welche Fallstricke bei der Bewertung von Umfrageergebnissen existieren (Wissen).
- Sie lernen Beispiele für evidenzbasierte Gesundheitsinformationen kennen (Wissen).
- Sie suchen gesundheitsbezogene Informationen im Internet (Anwendung).

Stundenentwurf für zwei Schulstunden

1. Stunde: Teilen Sie das Arbeitsblatt „Was sind evidenzbasierte Gesundheitsinformationen?“ aus. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Kernaussagen im Sachtext unterstreichen, während eine Schülerin oder ein Schüler den Text deutlich vorliest. Klären Sie mögliche Fragen zum Text (15 Minuten). Anschließend beantwortet die Klasse Arbeitsauftrag 1 und bespricht die Ergebnisse (15 Minuten). Zur Vertiefung lernen die Jugendlichen anhand der nicht ganz ernstesten Fragestellung „Machen kurze Röcke Beine schöner?“, dass es problematisch ist, wenn aus singulären Beobachtungen kausale Schlussfolgerungen abgeleitet werden (15 Minuten).

2. Stunde: Teilen Sie die beiden Arbeitsblätter „Was finde ich in evidenzbasierten Gesundheitsinformationen?“ und „Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen im Internet“ aus. Die Schüler und Schülerinnen bearbeiten selbstständig in Gruppen den Arbeitsauftrag. Dazu stöbern sie im Internet und lesen evidenzbasierte Gesundheitsinformationen. Als Anregung nutzen sie die auf der Seite „Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen im Internet“ genannten Links (30 Minuten). Besprechen Sie im Anschluss die Lösungen (15 Minuten).

Benötigte Materialien

Kopien der Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang

Lösungen

Was sind evidenzbasierte Gesundheitsinformationen?

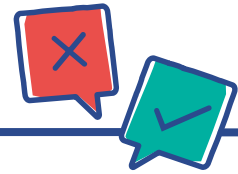
1. Unabhängig und frei von (versteckter) Beeinflussung; Nennung Verfasserin oder Verfasser, Herausgeber oder Herausgeberin und Finanzierung; Erstellung durch Fachleute; regelmäßige Aktualisierung; Bezug auf Informationen, die auf sorgfältig durchgeführten wissenschaftlichen Studien beruhen und den aktuellen Forschungsstand abbilden; Informationen sind ausgewogen und benennen Vor- und Nachteile einer Behandlung (inklusive Angabe der Häufigkeit in Zahlen); Angaben, wenn noch keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse über eine Behandlung vorliegen; einfach formuliert.

2. Diese Aufgabe verdeutlicht, dass manchmal aus Studien die falschen kausalen Beziehungen abgeleitet werden. Hier kann die vermutete Ursache (kurze Röcke) nicht wissenschaftlich belegbar mit der Wirkung (schönere Beine) assoziiert werden. Auflösungen unter: www.gesundheit.uni-hamburg.de/pdfs/auflösungen-zum-thema-lange-rocke.pdf [04.12.2018].

Was finde ich in evidenzbasierten Gesundheitsinformationen?

1f, 2a, 3c, 4b, 5d, 6e, 7g, 8h, 9h, 10j, 11h, 12k, 13m, 14i, 15l, 16l

Gute Gesundheitsinformationen bewerten



Fächer

Biologie, Deutsch, Ethik, Gesundheit und Ernährung, Medienbildung, Sozialkunde

Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen lernen, anhand welcher Kriterien sie vertrauenswürdige Informationen im Internet erkennen (Wissen).
- Sie können Informationen zu Problemen und Fragestellungen in den Bereichen Prävention und Gesundheit im Internet finden, auswerten und nutzen (Anwendung, Bewertung).
- Sie erkennen, dass es wichtig ist, Informationen im Internet (und auch anderswo) kritisch zu hinterfragen (kritisches Denken).
- Sie stellen Fakten verständlich und zielgruppengerecht dar (Anwendung).
- Sie lernen einen verantwortungsbewussten Umgang mit eigenen und fremden Daten (Quellenangaben, Urheberrecht) (Anwendung).

Stundenentwurf für vier Schulstunden

1. Stunde: Die Jugendlichen lesen sich die Seite „So erkennst du zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet“ sorgfältig durch und unterstreichen wichtige Aspekte (10 Minuten). Besprechen Sie etwaige Fragen im Plenum (10 Minuten). Anschließend erhalten die Schülerinnen und Schüler die beiden Seiten „Checkliste zur Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet“ und „Fakt oder Fake?“. Mit Hilfe von „Fakt oder Fake?“ lernen sie exemplarisch die manipulativen Strategien von Internetportalen anhand der Seite www.zentrum-der-gesundheit.de kennen. Dafür bekommen sie mehrere Artikel vorgegeben, die sie auf ihre Seriosität hin bewerten sollen. Bei der Bewertung helfen die Internetadressen der Seite „Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen im Internet“ (Seite 39). Lassen Sie eine Schülerin oder einen Schüler die Arbeitsaufträge und Tipps zum Umgang mit Meldungen vorlesen. Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, ob sie weitere Ideen haben, wie man fragwürdige Meldungen und Fake News im Internet erkennt (5 Minuten). Anschließend bearbeiten sie die Arbeitsaufträge 1–3 in Gruppenarbeit (20 Minuten).

Hinweis: Die beiden Seiten „So erkennst du zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet“ und „Checkliste zur Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet“ können Sie zur Bewertung von Gesundheitsinformationen im Internet auch für andere Module nutzen.

2. Stunde: Nach einer kurzen Pause bearbeiten die Jugendlichen Aufgabe 4 (25 Minuten). Anschließend besprechen sie die Ergebnisse im Plenum (20 Minuten).

3.–4. Stunde (Doppelstunde): Nachdem die Schüler und Schülerinnen vertrauenswürdige Portale und Quellen kennengelernt und sich mit einem Negativbeispiel auseinandergesetzt haben, suchen sie eigenständig im Internet zu einem der auf dem Arbeitsblatt „Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?“ genannten Themen nach vertrauenswürdigen Informationen. Dazu bilden sie mehrere Recherche-Teams und bearbeiten die Arbeitsaufträge. Achten Sie auf eine ausgewogene Verteilung beider Hauptthemen.

Die Jugendlichen sollen selbstständig mit Hilfe der Checkliste zur Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet herausfinden, welche Webseiten vertrauenswert sind (45 Minuten), anschließend themenrelevante Informationen in einem Listicle (siehe Arbeitsblatt Textformate für Projektarbeit „Gesundheit als Beruf“, Seite 61) zusammenstellen und der Klasse präsentieren (45 Minuten). Erläutern Sie den Schülerinnen und Schülern, was das Listicle beinhalten soll (Pro-Kontra-Argumente, Berücksichtigung von Unsicherheiten, Gesundheitstipps, Quellenangaben).

Zum Abschluss führen die Schüler und Schülerinnen zu beiden Themen eine Pro-Kontra-Diskussion.
Hinweis: Die Listicles können im Rahmen der Projektwoche ausgestellt werden.

Benötigte Materialien

Kopien der Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang

Lösungen

Fakt oder Fake?

Folgende Internetseiten helfen den Jugendlichen bei der Widerlegung/Reflexion:

„Hilft Vitamin C gegen Krebs?“

- Deutsches Krebsforschungszentrum (2018). Vitamine und Spurenelemente. Verfügbar unter: www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/vitamine-und-spurenelemente.php [04.12.2018].
- Bjelakovic G, Gluud LL, Nikolova D u. a. (2014). Vitamin-D-Supplementierung zur Vorbeugung gegen Krebs bei Erwachsenen. Verfügbar unter: www.cochrane.org/de/CD007469/vitamin-d-supplementierung-zur-vorbeugung-gegen-krebs-bei-erwachsenen [04.12.2018].

„Migräne wegen Vitaminmangel?“

- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2018). Kopfschmerzen. Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/kopfschmerzen.3184.de.html [04.12.2018].
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ) (2016). Vitaminmangel kann möglicherweise Migräne verursachen. Verfügbar unter: www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/vitaminmangel-kann-moeglicherweise-migraene-verursachen/ [04.12.2018].

„HPV-Impfung fordert immer mehr Opfer“

- Deutsches Krebsforschungszentrum (2018). HPV-Impfung: Antworten auf häufige Fragen. Verfügbar unter: www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/hpv-impfung.php [04.12.2018].
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2018). Humane Papillomviren (HPV). Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/humane-papillomviren-hpv.2109.de.html?part=ursachen-fc [04.12.2018].

„Candida Albicans – Die Ursache von Krebs?“

- Apotheken Umschau (2015). Soor und andere Candida-Infektionen. Verfügbar unter: www.apotheken-umschau.de/soor [04.12.2018].
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2018). Pilzinfektion der Mundhöhle (orale Candidose). Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/pilzinfektion-der-mundhoehle-orale-candidose.2111.de.html [04.12.2018].

Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?

Mythos Rauchen: wahr: 1, 6, 7; falsch: 2, 3, 4, 5
Mythos Sonnenbaden: wahr: 1, 3, 7; falsch: 2, 4, 5, 6

Detaillierte Lösungen finden Sie in den Lösungsblättern „Mythen rund ums Rauchen“ und „Mythen rund ums Sonnenbaden“ (Seite 45–46).

Projektarbeit

„Mitmachparcours: Mehr Bewegung“



Fächer

Fächerübergreifende Projektarbeit

Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen erkennen die Bedeutung von Bewegung für ihre Gesundheit (Verständnis).
- Sie kennen verschiedene Bewegungstipps (Wissen).
- Sie hinterfragen ihr eigenes Bewegungsprofil (Anwendung, Selbstreflexion).
- Nicht-fachliche Lernziele: Sie führen eine Umfrage durch und werten diese aus.

Vorbereitungen

Den Projektbaustein sollen die Schüler und Schülerinnen eigenständig organisieren und umsetzen. Vorab führen sie eine Umfrage zum wöchentlichen Bewegungsprofil ihrer Mitschülerinnen und -schüler durch, werten diese aus und präsentieren sie am Projekttag (zwei Schulstunden). Informieren Sie das Kollegium, um den Schulhof oder die Sporthalle für den Parcours zu reservieren.

Projektablauf für zwei Projekttag plus Vor- und Nachbereitung

1. Stunde: Teilen Sie die beiden Projektblätter aus. Bitten Sie eine Schülerin oder einen Schüler, alle Aufgabenstellungen vorzulesen. So wissen die Schüler und Schülerinnen, worauf sie Schritt für Schritt hinarbeiten und können sich ihre Zeit besser einteilen. Lassen Sie sie zunächst konkrete Ziele für den Projekttag definieren. Sinnvoll ist zusätzlich ein Planungsteam, das Zeit- und Ablaufpläne festlegt, Termine koordiniert und auf mögliche Risiken aufmerksam macht. Während der Durchführung kann dieses Team als Feuerwehr eingreifen, falls etwas schiefgeht.

Zwei Projekttag: Tag 1: Die Schüler bilden mehrere Teams und suchen nach Antworten auf die Fragen „Wie viele Schritte am Tag sollte ich mindestens machen?“ und „Wie viel Bewegung am Tag ist gesund?“. Dazu nutzen sie verschiedene Quellen, die sie während der Bearbeitung des Moduls „Gute Informationen suchen, finden und bewerten“ kennengelernt haben (Webseiten, Interview Fitnesstrainer, Interview Mediziner etc.) (drei Schulstunden). Anschließend stellen sie ihre Rechercheergebnisse in einem Format ihrer Wahl zusammen (zwei Schulstunden). Zusätzlich entwickelt jede Gruppe ein aktives Element für den Mitmachparcours während des Projekttags (eine Schulstunde). Tag 2: Am zweiten Tag präsentieren die Schülerinnen und Schüler ihre Ergebnisse und betreuen abwechselnd den Mitmachparcours.

Nachbereitung: Besprechen Sie nach dem Projekttag, ob die Ziele erreicht wurden, was besonders gut oder schlecht gelaufen ist, welche Erfahrungen und Erkenntnisse die Schülerinnen und Schüler gemacht haben und was sie beim nächsten Projekttag anders machen würden. Eventuell bietet sich eine Verstetigung der entwickelten Ideen an (z. B. gemeinsame bewegte Pause, bewegter Unterricht).

Hinweis: Als mögliche Ergänzungen präsentieren die Schüler weitere Ergebnisse, die sich aus dem Modul ergeben. Z. B. in Form von Plakaten zu den Themen „Was hilft gegen Kopfschmerzen?“, „Wie gefährlich ist Rauchen wirklich?“ und „Schützt mich Sonnenmilch immer vor Sonnenbrand?“.

Benötigte Materialien

Kopien der Projektblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang, Sportgeräte

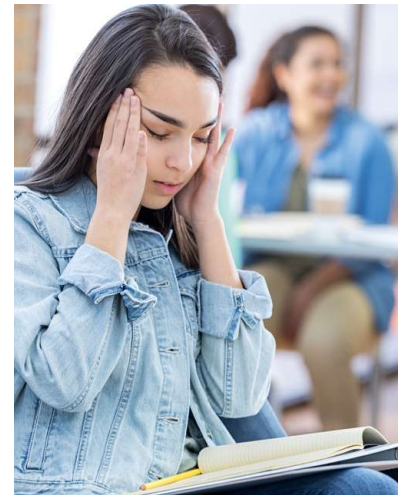


Gute Informationen suchen, finden und bewerten

Gute Gesundheitsinformationen suchen

Was hilft gegen Kopfschmerzen?

Viele Menschen bekommen ab und zu Kopfschmerzen. Ganz gleich, ob jung oder alt, Mann oder Frau. An Spannungskopfschmerzen leiden regelmäßig 300 von 1 000 Menschen. Durchschnittlich 100 bis 150 von 1 000 Personen leiden unter Migräne. Cluster-Kopfschmerzen – das sind heftige einseitige Kopfschmerzen häufig im Bereich der Augen oder der Schläfe – hat circa 1 von 1 000 Menschen. Für Kopfschmerzen und Migräne gibt es viele verschiedene Ursachen, z. B. Stress, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Rauchen, laute Musik, langes Computerspielen, der Konsum von Alkohol und Kaffee oder zu wenig Bewegung. Wer weiß, welche Mittel und Maßnahmen gegen Kopfschmerzen helfen, wird sie schneller wieder los oder kann sie sogar vermeiden.



© iStock.com/Steve Debenport

Auf den folgenden Webseiten findet ihr gute Informationen rund um das Thema Kopfschmerzen und Migräne:

- www.gesundheitsinformation.de/kopfschmerzen.3184.de.html [04.12.2018]
- www.deutsches-kinderschmerzszentrum.de/jugendliche/kopfschmerzen/welche-kopfschmerzformen-gibt-es/ [04.12.2018]

Schon gewusst?

Wer über einen längeren Zeitraum ohne ärztliche Aufsicht Medikamente gegen Schmerzen einnimmt, riskiert, noch häufiger Kopfschmerzen zu bekommen.

Arbeitsaufträge



1. Brainstorming: Welche Mittel und Maßnahmen kennt ihr, die bei Kopfschmerzen helfen?
Sammelt gemeinsam eure Ideen und notiert diese.
2. Informationssuche: Nicht alle Mittel und Maßnahmen gegen Kopfschmerzen helfen gleich gut. Und manchmal stimmen die Ratschläge nicht, die jemand gibt oder die ihr im Internet findet. Bildet mehrere Teams. Überlegt im Team, wo ihr gute Informationen zum Thema „Was hilft gegen Kopfschmerzen?“ findet und wen ihr dazu befragen könnt. Notiert eure Ideen auf der nächsten Seite „Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?“. Besprecht eure Ergebnisse im Plenum.
3. Faktencheck: Findet im Team heraus, welche Mittel und Methoden nachgewiesenermaßen gegen Kopfschmerzen helfen und wie ihr Kopfschmerzen vorbeugen könnt. Jedes Team zieht mindestens zwei unterschiedliche Informationsquellen zu Rate. Nur eine davon darf eine Internetseite sein. Präsentiert eure Ergebnisse und gebt die Quellen an. Nutzt dazu eine Präsentationsmöglichkeit eurer Wahl.



Gute Gesundheitsinformationen suchen

Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?

Die Menge an Gesundheitsinformationen ist riesig. Und täglich werden es mehr. Ebenso groß sind die Qualitätsunterschiede der angebotenen Informationen. Denn nicht alle Quellen bieten fachkundige Informationen. Und je nach Format sind die Inhalte unterschiedlich ausführlich – von einer kurzen Meldung oder einem Lexikoneintrag bis hin zu ausführlichen Gesundheitsinformationen. Doch nur wer gut informiert ist, kann sein Wissen über Gesundheit und Krankheiten ergänzen und die richtige Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Behandlung treffen.

Expertinnen und Experten
(persönliche Information, telefonische, elektronische Entscheidungshilfen)



Schriftliche Informationen (gedruckt, digital)

Film und Radio

Nichtexperten und Nichtexpertinnen (Erfahrungsaustausch)

Andere

Arbeitsauftrag



Tragt ein, welche Quellen und Medien für Gesundheitsinformationen ihr kennt.



Gute Gesundheitsinformationen finden

Was sind evidenzbasierte Gesundheitsinformationen?

Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen vermitteln Wissen über Gesundheit und Krankheiten. Sie stützen sich auf aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse. Der Begriff „evidenzbasiert“ kommt vom englischen Wort „evidence“. Das heißt übersetzt Beweis oder Beleg. Die Informationen sind also durch wissenschaftliche Belege untermauert. Außerdem berücksichtigen sie Vorstellungen, Wünsche und Werte von Patienten und Patientinnen.

Was ist das Besondere an evidenzbasierten Gesundheitsinformationen?

- Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen sind unabhängig und frei von (versteckter) Beeinflussung.
- Finanzierung und Herausgeber der Gesundheitsinformation sind angegeben.
- Die Autorinnen und Autoren sind anerkannte Fachleute auf ihrem Gebiet.
- Um den aktuellen Forschungsstand zu berücksichtigen, werden die Inhalte regelmäßig aktualisiert.
- Die Aussagen beruhen auf gewissenhaft durchgeführten wissenschaftlichen Studien.
- Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen vermitteln Fakten ausgewogen. Sie liefern Informationen mit konkreten Zahlen zu den Vorteilen wie auch zu den Nachteilen einer Behandlung.
- Sie geben auch an, wenn noch keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse vorliegen.
- Sie sind so formuliert, dass sie auch ganz normale Menschen ohne Medizinstudium verstehen.

Wie werden evidenzbasierte Gesundheitsinformationen erstellt?

Die Autorinnen und Autoren, die eine evidenzbasierte Gesundheitsinformation erstellen, verwenden die zu dieser Zeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse. Dabei nutzen sie bestimmte Methoden, die die Vor- und Nachteile von medizinischen Maßnahmen belegen. Sie verlassen sich nicht auf die Meinung einzelner Fachleute oder Ärzte und Ärztinnen, sondern fassen bereits vorhandenes Wissen zusammen. Es ist eine Herausforderung, aus der unüberschaubaren Fülle an wissenschaftlichen Texten die wesentlichen Aussagen herauszufiltern und zu bewerten. Denn nicht alle medizinischen Aussagen sind gleich aussagekräftig. Eine einzelne Expertenmeinung lässt sich nicht verallgemeinern und ist deshalb kein guter Beleg für oder gegen eine Behandlung. Wenn allerdings eine neue medizinische Untersuchungs- und Behandlungsmethode systematisch in mehreren sorgfältig durchgeführten Studien untersucht wurde, gilt das als guter Beleg dafür, dass eine medizinische Behandlung wirkt. Fachleute sprechen von guter Evidenz. Mehr zur Aussagekraft medizinischer Erkenntnisse und Studien findet ihr auf dieser Webseite: www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/kompetenz-gesundheit/fortschritt-durch-evidenz-0.

Arbeitsaufträge



1. Lest den Text und beantwortet anschließend schriftlich folgende Frage in Partnerarbeit:
Was ist das Besondere an evidenzbasierten Gesundheitsinformationen?
2. Jetzt dürft ihr selbst die Forscherin oder der Forscher sein. Beantwortet folgende Frage:
„Machen kurze Röcke Beine schöner?“ Nutzt zur Beantwortung der Frage folgende Webseite:
www.gesundheit.uni-hamburg.de/wissen/grundwissen/medizinische-tests/kurze-roecke.html [04.12.2018].



Gute Gesundheitsinformationen finden

Was finde ich in evidenzbasierten Gesundheitsinformationen?

Eine Gesundheitsinformation ist dann besonders gut und vollständig, wenn sie bestimmte Inhalte umfasst. Diese Angaben findest du in guten Gesundheitsinformationen:

Begriff

- a) Ziele der Behandlung
- b) Zielgruppe
- c) Ursachen
- d) Symptome
- e) Erkrankungsrisiko
- f) Krankheitsverlauf
- g) Diagnose
- h) Therapie
- i) Prognose
- j) Prävention
- k) Informationen über Unsicherheiten und fehlende Evidenz
- l) Metainformationen (z. B. Beratungsangebote, Verfasserin/Verfasser, finanzielle Unabhängigkeit, Aktualität)
- m) Quellen

Fragen

1. Wie verläuft die Erkrankung mit und ohne Behandlung?
2. Was sind die Ziele der Gesundheitsinformation?
3. Was kann die Krankheit auslösen?
4. Wen betreffen die Informationen?
5. Woran merke ich, dass ich erkrankt bin?
6. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, selbst zu erkranken?
7. Wie wird die Krankheit festgestellt?
8. Wie wird die Krankheit behandelt?
9. Wie wahrscheinlich ist der Erfolg/Misserfolg der verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten?
10. Wie kann ich der Krankheit vorbeugen?
11. Welche Nebenwirkungen hat die Behandlung?
12. Wie sicher sind die getroffenen Aussagen?
13. Worauf beruhen die getroffenen Aussagen?
14. Was passiert, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
15. Wer hat die Informationen geschrieben?
16. Welche Studien wurden zu Rate gezogen?

Arbeitsauftrag

Gute Gesundheitsinformationen erkennst du an ihrem Inhalt. Ordne den Begriffen die passenden Fragen zu (Mehrfachzuweisungen möglich).



Quelle:

Lühnen J, Albrecht M, Mühlhauser I et al. (2017). Leitlinie evidenzbasierte Gesundheitsinformation.

Verfügbar unter: www.leitlinie-gesundheitsinformation.de/wp-content/uploads/2017/07/Leitlinie-evidenzbasierte-Gesundheitsinformation.pdf [04.12.2018].



Gute Gesundheitsinformationen finden

Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen im Internet

Wenn du nicht die Erfahrung oder die Zeit hast, die Inhalte einer Webseite sorgfältig zu prüfen, ist es sinnvoll, sich auf einer Webseite von guter Qualität zu informieren. Auf diesem Arbeitsblatt findest du empfehlenswerte Links. Auf manchen Internetseiten findest du Informationen rund um die Gesundheit auch in anderen Sprachen. Aber vergiss nicht: Wenn du Fragen zu einem gesundheitlichen Problem hast, solltest du das immer in einem Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt klären.

www.stiftung-gesundheitswissen.de

Die Stiftung Gesundheitswissen erstellt wissenschaftsbasierte, leicht verständliche Informationen über bestimmte gesundheitliche Themen. Sie stellt auch Informationen zur Verfügung, die sich mit Gesundheitswissen im Allgemeinen beschäftigen, wie z. B. diese Unterrichtsmaterialien.

www.gesundheitsinformation.de

Auf der Webseite vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) findest du gut aufbereitete Informationen über Krankheiten, allgemeine Gesundheitsinformationen und Erklärungen zu Vor- und Nachteilen von Behandlungsmöglichkeiten und weitere allgemeine Gesundheitsinformationen.

www.krebsinformationsdienst.de

Hier finden Betroffene und Angehörige aktuelles Wissen, Präventionstipps und Hilfe bei der Bewältigung von Krebserkrankungen. Wer möchte, bekommt per Telefon oder E-Mail individuelle Informationen zusammengestellt.

www.aok.de/pk/uni/medizin-versorgung/aok-faktenboxen/

Die AOK-Faktenboxen liefern wissenschaftlich fundierte Informationen über viele Gesundheitsthemen. Sie helfen bei Entscheidungen über Behandlungsmethoden oder andere gesundheitliche Fragen.

www.wissenwaswirkt.org

Das Blog beantwortet viele medizinische Fragen und liefert interessante Geschichten, Erkenntnisse und Methoden der evidenzbasierten Medizin.

www.weisse-liste.de

Ob Knieschmerzen oder Depression – die Entscheidungshilfen der Weißen Liste helfen dir, dich gut informiert in Gesundheitsfragen zu entscheiden.

www.patienten-information.de

Hier findest du laienverständliche Informationen zu vielen Krankheiten und Tipps zur Prävention. Betrieben wird die Webseite vom Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ).

www.gesundheit.uni-hamburg.de

„Machen kurze Röcke Beine schöner?“ Diese und weitere Fragen beantwortet das Portal des Fachbereichs Gesundheitswissenschaften der Uni Hamburg. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen helfen auch bei der Formulierung von Fragen an die Ärztin, den Arzt, damit Betroffene eine informierte Entscheidung treffen können.

www.igel-monitor.de

Einige individuelle Gesundheitsleistungen (kurz IGeL) muss man in der Arztpraxis selbst bezahlen. Die Webseite bewertet den Nutzen und Schaden dieser Leistungen.

Für Fortgeschrittene: www.rki.de

Auf der Webseite des Robert Koch-Instituts (RKI) findest du neben allgemeinen Gesundheitsinformationen gute, auf dem aktuellen Forschungsstand basierende Informationen über Infektionskrankheiten und Schutzmaßnahmen vor Ansteckung. Obwohl sich die Informationen an Ärztinnen und Ärzte richten, sind sie auch für medizinische Laien gut verständlich.



Gute Gesundheitsinformationen bewerten

So erkennst du zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet



Wer Symptome, Krankheitsbilder oder Behandlungsmöglichkeiten im Internet recherchiert, stößt auf eine Vielzahl von Webseiten und Anbietern. Doch nicht alle sind gut. Sieben Tipps, die dir dabei helfen, die Qualität und Unabhängigkeit von Informationen (online und offline) einzuschätzen:

1. Absender

Ist klar, wer die Information geschrieben hat oder wer für die Inhalte verantwortlich ist?

- Ein Blick auf die Autorenzeile, in die Rubrik „Über uns“ oder ins Impressum zeigt dir, von wem die Informationen stammen.
- Hilfreich ist es, wenn mehrere Autoren und Autorinnen aus unterschiedlichen Fachgebieten sowie Patientinnen und Patienten zusammen an der Information gearbeitet haben.
- Sei vorsichtig, wenn das Impressum schlecht zu finden ist und kein Autor oder keine Autorin genannt wird.



2. Ziele und Absichten

Erkennst du die Ziele der Gesundheitsinformation oder der Webseite? Ist klar, welche Absichten dahinterstecken?

- Gute Gesundheitsinformationen erklären, an wen sie sich richten und welche Absicht sie verfolgen.



3. Quellenangaben

Wird deutlich, auf welche Quellen sich die Informationen stützen?

- Seriöse Autoren und Autorinnen untermauern ihre Aussagen mit Belegen und Quellenangaben.
- Besonders sicher sind Informationen, die sich auf Ergebnisse großer Studien stützen, die die Wirksamkeit eines Untersuchungs- oder Behandlungsverfahrens nachweisen.



4. Aktualität

Kannst du erkennen, wie aktuell die Informationen sind? Werden sie regelmäßig aktualisiert?

- Wurde eine Information seit drei Jahren nicht aktualisiert, ist sie womöglich veraltet. Manchmal gibt es einen Vermerk, dass die Information älter ist, aber trotzdem aktuell.



5. Unabhängigkeit

Ist die Webseite unabhängig? Oder gibt es Werbung für bestimmte Produkte oder Therapien?

- Achte darauf, wer die Seite betreibt oder sponsert und welche Interessen womöglich dahinterstehen.





6. Ausgewogenheit

Sind die Informationen sachlich dargestellt?
Oder werden die Leserinnen und Leser in eine bestimmte Richtung gedrängt?

- Die Sachverhalte sollten neutral und ohne Wertung formuliert sein.
- Es sollten der Nutzen, die Risiken und die Nebenwirkungen der einzelnen Untersuchungen, Behandlungen oder Maßnahmen beschrieben sein.
- Es sollte auch vermerkt sein, ob und welche anderen Möglichkeiten einer Untersuchung oder Behandlung außer den beschriebenen bestehen. Oder was passiert, wenn die Erkrankung unbehandelt bleibt.



7. Verständlichkeit

Sind die Informationen verständlich formuliert?

- Gute Informationen sollten auch für Nicht-Fachleute klar und verständlich sein.
- Anschauliche Bilder und Grafiken helfen, den Inhalt besser zu verstehen.



So erkennst du zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet

Unabhängigkeit

Ist die Webseite unabhängig oder gibt es Werbung für bestimmte Produkte oder Therapien?

Kontrolliere die Webseite auf:

- Hinweise zum Betreiber oder Sponsor
- Hinweise auf Interessen
- Angaben zu Werbung und Finanzierungsquellen

Verständlichkeit

Sind die Informationen verständlich formuliert? Gibt es eine klare Struktur?

Das spricht dafür:

- Informationen auch für Nicht-Fachleute verständlich
- gut aufgebauter Text und korrekte Rechtschreibung
- Erklärungen sachlich und punktgenau

Quellenangaben

Wird deutlich, auf welche Quellen sich die Informationen stützen? Sind die Quellen nachprüfbar?

Achte auf:

- vollständige Quellenangaben
- Kennzeichnung von Zitaten
- Beleg der Wirksamkeit einer Maßnahme durch große wissenschaftliche Studien

Ausgewogenheit

Sind die Informationen sachlich und ausgewogen dargestellt? Werden die Leserinnen und Leser in eine bestimmte Richtung gedrängt?

Achte auf:

- neutrale Darstellung der Sachverhalte ohne Wertung
- sachliche Beschreibung von Nutzen und Schaden (Nebenwirkungen) der Behandlung
- Informationen darüber, was ohne eine Behandlung passieren kann

Ziele und Absichten

Erkennst du die Ziele und Absichten der Gesundheitsinformation oder der Webseite? Will hier jemand sachlich informieren? Oder nur etwas verkaufen?

Prüfe das hier:

- Rubrik „Über uns“
- Rubrik „Unsere Ziele“
- Impressum

Absender

Ist klar, wer die Informationen geschrieben hat? Und wer für die Inhalte verantwortlich ist?

Angaben findest du hier:

- Autorenzeile
- Rubrik „Über uns“
- Impressum

Aktualität

Kannst du erkennen, wie aktuell die Informationen sind und ob sie regelmäßig aktualisiert werden?

Bewährt hat sich: Aktualisierung alle drei Jahre

Tipp:

Die Menge an Gesundheitsinformationen im Internet ist riesig. Ebenso groß sind die Qualitätsunterschiede der Informationen. Nicht alle Seiten bieten fachlich korrektes und vertrauenswürdigen Wissen. Nur wer richtige Informationen erkennt, kann gute Entscheidungen für seine Gesundheit treffen. Die Punkte auf diesem Plakat helfen dir, die Qualität und Unabhängigkeit der Beiträge von Webseiten einzuschätzen. Besprich Informationen, die du im Internet findest, mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Denn selbst gute Gesundheitsinformationen ersetzen nicht den Arztbesuch.



Quelle: Stiftung Gesundheitswissen (2017). Gesundheitswissen im Internet. Verfügbar unter: www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesundes-leben/kompetenz-gesundheit/gesundheitswissen-im-internet [04.12.2018].



Gute Gesundheitsinformationen bewerten

Checkliste zur Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet

Du willst wissen, ob eine Gesundheitsinformation im Internet verlässlich ist? Dann prüfe die Inhalte der Webseite anhand dieser Checkliste. Wenn du mehrere der Fragen mit „Nein“ beantwortest, ist der Inhalt mit ziemlicher Sicherheit unseriös und hat beträchtliche Mängel. Wenn du einige Fragen mit „teilweise“ beantwortest, hat die Gesundheitsinformation ein paar Mängel, sie ist deshalb aber nicht ganz schlecht. Kannst du alle Fragen eindeutig mit „Ja“ beantworten, spricht das für die Inhalte. Eine hundertprozentige Garantie gibt es jedoch nicht.

Internetadresse der Gesundheitsinformation: _____

1. Absender

Ist klar, wer die Information geschrieben hat oder für sie verantwortlich ist?

ja teilweise nein



5. Werbung

Ist die Webseite unabhängig?

ja teilweise nein



2. Ziele und Absichten

Erkennst du die Ziele der Information oder Webseite?

ja teilweise nein



6. Ausgewogenheit

Sind die Informationen ausgewogen dargestellt?

ja teilweise nein



3. Quellenangaben

Wird deutlich, auf welche Quellen/wissenschaftlichen Studien sich die Informationen stützen?

ja teilweise nein



7. Verständlichkeit

Sind die Informationen auch für Nicht-Fachleute verständlich?

ja teilweise nein



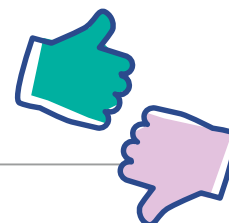
4. Aktualität

Kannst du erkennen, wann die Informationen erstellt wurden und wie aktuell sie sind?

ja teilweise nein



Gesamtbewertung: _____





Gute Gesundheitsinformationen bewerten

Fakt oder Fake?

Nicht alles, was im Internet steht oder in sozialen Netzwerken wie Facebook gepostet wird, stimmt auch. Oft ist der Wahrheitsgehalt ungeklärt. Manche Webseiten verbreiten sogar gezielt Falschmeldungen, um z. B. ein Produkt besser zu verkaufen. Deshalb solltest du jede Information grundsätzlich hinterfragen.

„Vitamin C im Kampf gegen Krebs“

www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-c-gegen-krebs-ia.html [04.12.2018].

„Migräne wegen Vitaminmangel?“

www.zentrum-der-gesundheit.de/migraene-vitaminmangel.html [04.12.2018].

„HPV-Impfung fordert immer mehr Opfer“

www.zentrum-der-gesundheit.de/hpv-impfung-nebenwirkungen-ia.html [04.12.2018].

„Candida Albicans – Die Ursache von Krebs?“

www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-durch-candida.html [04.12.2018].

Hier ein paar Tipps zum Umgang mit Meldungen:

- Glaube nicht alles, was im Internet steht.
- Prüfe, was deine Quelle sonst noch veröffentlicht hat.
- Hinterfrage unrealistische Versprechen: „Wundermittel gegen Krebs hilft sofort.“
- Sei skeptisch bei Großbuchstaben und zu viel Farbe: „ACHTUNG!! DRINGEND!! Bitte teilen/likn!!!“
- Misstraue nicht-nachprüfbar behauptungen oder Verschwörungstheorien. Gibt es andere, seriöse Informationsquellen zum gleichen Thema?
- Lass dich nicht von Hochglanzbildern blenden. Seriöse Fotos deuten nicht zwangsläufig auf einen seriösen Artikel hin.



Arbeitsaufträge

1. Bildet mehrere Vierergruppen. Jede Gruppe wählt eines der oben genannten Themen aus.
2. Bewertet mit Hilfe des Arbeitsblattes „Checkliste zur Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet“ die Meldungen.
3. Beantwortet folgende Fragen schriftlich:
Wer betreibt die Webseite? Was ist das Ziel der Seite? Wie vertrauenswürdig sind die auf der Seite ausgesprochenen Empfehlungen? Gibt es Werbung oder Links zu anderen Seiten?
4. Sucht im Internet nach Quellen, die die Aussagen belegen oder widerlegen.
5. Diskutiert im Plenum, für wie seriös ihr die Internetseite insgesamt haltet.



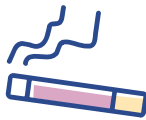
Gute Gesundheitsinformationen bewerten

Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?

Es gibt viele Mythen rund um die Gesundheit: z. B., dass die Augen, wenn man beim Schielen erschrickt, in dieser Position verharren. Oder dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht. Einige dieser Mythen haben einen wahren Kern, andere sind echter Quatsch. Zeit für einen Faktencheck!

Faktencheck: Mythen rund ums Rauchen

1. „Raucher haben schlechtere Zähne.“
2. „Wenn man nicht inhaliert, bekommt man keinen Lungenkrebs.“
3. „Leichte Zigaretten sind weniger ungesund.“
4. „Rauchen hält schlank.“
5. „Ab und zu eine Zigarette ist nicht schlimm.“
6. „Auch Shisharauchen ist gefährlich.“
7. „Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich.“



Hier findet ihr Informationen zum Thema Rauchen:

- www.rauch-frei.info/ [04.12.2018].
- www.gesundheitsinformation.de/rauchen.2080.de.html [04.12.2018].

Faktencheck: Mythen rund ums Sonnenbaden

1. „Auch im Schatten braucht man einen Sonnenschutz.“
2. „Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand.“
3. „Wasserfesten Sonnenschutz muss man nach dem Schwimmen erneuern.“
4. „Ich kann mich immer wieder eincremen und bin den ganzen Tag geschützt.“
5. „Ein Sonnenbrand verwandelt sich in Bräune.“
6. „Kleidung schützt hundertprozentig vor Sonnenbrand.“
7. „Dunkle Hauttypen bekommen seltener Sonnenbrand.“



Hier findet ihr Informationen zum Thema Sonnenbaden:

- www.krebsinformationsdienst.de/verbeugung/risiken/uv-strahlung.php [04.12.2018].
- www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/haut/haut_node.html [04.12.2018].

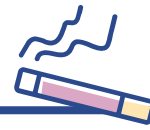
Arbeitsaufträge

1. Rauchermythen oder Sonnenbadmythen? Wählt eines der beiden Themen. Findet nun in Teams heraus, welche der Aussagen stimmen und welche nicht. Auf den empfohlenen Internetseiten findet ihr Informationen, die euch helfen, die Fragen richtig zu beantworten. Nutzt auch die Suchfunktion.
2. Forscht im Internet nach weiteren vertrauenswürdigen Informationen, die die gestellte Frage beantworten. Nutzt die Arbeitsblätter „Checkliste zur Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet“ und „Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen im Internet“ zur Unterstützung.
3. Stellt alle wichtigen Informationen zu eurem Thema in einem Listicle zusammen. Berücksichtigt dabei folgende Inhalte: Pro-Kontra-Argumente, Unsicherheiten, Gesundheitstipps, Quellenangaben.
4. Führt im Anschluss je eine Pro-Kontra-Diskussion zum Thema Rauchen und Sonnenbaden.



Lösungsblatt: Gesundheitsmythen – wahr oder falsch? (1)

Faktencheck: Mythen rund ums Rauchen



1. „Raucher haben schlechtere Zähne.“

Wahr: Rauchen beeinträchtigt die Zahn- und Mundgesundheit, denn die Giftstoffe im Tabakrauch greifen die Schleimhäute und Zähne an. So treten z. B. Zahnfleischentzündungen und Parodontitis häufiger bei Raucherinnen und Rauchern auf.

2. „Wenn man nicht inhaliert, bekommt man keinen Lungenkrebs.“

Falsch: Sobald der Körper mit Tabakrauch in Kontakt kommt, steigt das Risiko für Lungenkrebs. Besonders gilt dies beim Inhalieren, also beim Einatmen des Rauchs in die Lunge. Aber auch Passivrauchen oder bloßes Paffen einer Zigarette sind bereits gefährlich.

3. „Leichte Zigaretten sind weniger ungesund.“

Falsch: Niedrigere Teer-, Nikotin- und Kohlenmonoxidwerte bedeuten nicht unbedingt weniger Schadstoffbelastung. Denn an sogenannten leichteren Zigaretten wird in der Regel nicht nur mehr und stärker gezogen, es wird auch tiefer inhaliert. In leichten Zigaretten stecken die gleichen krebserregenden Stoffe wie in stärkeren Zigaretten. Auch E-Zigaretten erhöhen das Risiko für Erkrankungen.

4. „Rauchen hält schlank.“

Falsch: Rauchen ist kein Mittel um abzunehmen oder schlank zu bleiben. Nikotin kann als Appetithemmer wirken, aber es ist giftig, macht süchtig und ist für einen erhöhten Energieverbrauch des Körpers verantwortlich.

5. „Ab und zu eine Zigarette ist nicht schlimm.“

Falsch: Jede Zigarette schadet der Gesundheit. Auch bei Gelegenheitsrauchern und -raucherinnen erhöht sich z. B. das Krebsrisiko und die Belastung für die Atemwege.

6. „Auch Shisharauchen ist gefährlich.“

Wahr: Die Gefährdung für die Gesundheit ist bei Shishas und Zigaretten ähnlich hoch. Der Körper nimmt beim Rauchen mit der Wasserpfeife sogar mehr Nikotin auf. Das Wasser filtert keine Giftstoffe heraus, sondern kühlt nur den Rauch. Durch gemeinsame Benutzung des Mundstücks können zudem Erkrankungen wie Lippenbläschen oder Gelbsucht übertragen werden.

7. „Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich.“

Wahr: Durch einen Rauchstopp verringern sich die Risiken für das Auftreten verschiedener Erkrankungen, wie z. B. Bluthochdruck oder chronische Bronchitis, die Lungenfunktion verbessert sich und der Kreislauf stabilisiert sich. Mit dem Rauchen aufzuhören, wirkt sich auch positiv auf das Aussehen aus: Haare und Nägel werden kräftiger, der Teint frischer. Außerdem spart man Geld.



Lösungsblatt: Gesundheitsmythen – wahr oder falsch? (2)

Faktencheck: Mythen rund ums Sonnenbaden



1. „Auch im Schatten braucht man einen Sonnenschutz.“

Wahr: UV-Strahlen werden von Sand, Wasser oder Gebäuden reflektiert. Und auch Sonnenschirme oder Wolken halten die Strahlen der Sonne nicht vollständig ab.

2. „Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand.“

Falsch: Ein Vorbräunen im Solarium vor dem Urlaub führt nicht zu einer nennenswerten Erhöhung des Eigenschutzes der Haut. Solarien zu nutzen bedeutet zudem eine zusätzliche UV-Bestrahlung zur natürlichen UV-Strahlenbelastung, die der Haut schadet.

3. „Wasserfesten Sonnenschutz muss man nach dem Schwimmen erneuern.“

Wahr: Wasserfeste Produkte haften länger und schützen die Haut besser vor Chlor- bzw. Meerwasser – aber auch hier muss der Sonnenschutz durch wiederholtes Eincremen regelmäßig erneuert werden.

4. „Ich kann mich immer wieder eincremen und bin den ganzen Tag geschützt.“

Falsch: Die Wirkung von Sonnenschutzmitteln hält nur für eine gewisse Zeit. Nachcremen verlängert die Schutzwirkung nicht. Es erhält sie nur.

5. „Ein Sonnenbrand verwandelt sich in Bräune.“

Falsch: Ein Sonnenbrand steht nicht mit der Bräunung in Zusammenhang. Die Rötung ist eine akute Hautschädigung. Sonnenbrände, vor allem in der Kindheit, sind ein nachgewiesener Risikofaktor für Hautkrebs.

6. „Kleidung schützt hundertprozentig vor Sonnenbrand.“

Falsch: Zwar schützt jedes Kleidungsstück vor zu intensiver ultravioletter Strahlung. Doch wie hoch dieser Schutz ist, hängt in erster Linie jedoch vom Gewebetyp und der Dichte des Gewebes ab. Grundsätzlich gilt: je dichter gewebt, desto besser.

7. „Dunkle Hauttypen bekommen seltener Sonnenbrand.“

Wahr: Die Empfindlichkeit der Haut gegenüber Sonnenstrahlen (UV-Strahlen) ist abhängig vom Hauttyp. Je nach UV-Empfindlichkeit werden sechs Hauttypen unterschieden, die unterschiedlich schnell einen Sonnenbrand bekommen.



Projektarbeit

„Mitmachparcours: Mehr Bewegung“



Checkliste Informationsstand

Helfer für Aufbau, Abbau, Standbetreuung, Motto, geeigneter Platz, Tisch, Stühle, Stellwände/Wäscheleine zum Befestigen von Plakaten etc., Flyer, Stifte, Schere, Klebeband, Unterschriftenliste zu einem wichtigen Schulthema

Arbeitsaufträge

1. Teilt euch in mehrere Gruppen auf. Jede Gruppe beantwortet folgende Fragen:

- Wie viele Schritte am Tag sollte ich mindestens machen?
- Wie viel Bewegung am Tag ist gesund?
- Wie Sorge ich für mehr Bewegung in der Schule/im Alltag?
- Gibt es auch ein Zuviel an Bewegung?
- Bei welchen Krankheiten kann Bewegung hilfreich sein?

Nutzt für eure Recherchen unterschiedliche Quellen. Holt auch die Empfehlungen von Expertinnen und Experten ein, z. B. aus Broschüren des Gesundheitsministeriums, durch ein Interview mit Sportmedizinern oder -medizinerinnen, ein Interview mit einer Trainerin oder einem Trainer eines Sportvereins. Stellt eure Ergebnisse in einem Format eurer Wahl zusammen: z. B. Plakat, Flyer, Informationsblatt, Handzettel. Vergesst nicht, eure verwendeten Quellen zu nennen.

Hier findet ihr Informationen zum Thema Bewegung:

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/2016_BMG_Praevention_Ratgeber_web.pdf
www.gesundheitsinformation.de, Suchbegriff „Bewegung“

2. Überlegt, wie ihr eure Ergebnisse auf dem Projekttag präsentieren könnt, z. B. an einem Informationsstand. Denkt euch eine kreative Aktion aus, um auf euren Stand aufmerksam zu machen. Erstellt eine Checkliste. Schreibt auf, was ihr in welcher Menge benötigt und wer dafür zuständig ist. Vergesst nicht, eure Aktion am Projekttag zu dokumentieren.
3. Überlegt euch in der Gruppe Tipps, wie ihr Mitschüler und Mitschülerinnen zu mehr Schritten bzw. Bewegung am Tag motivieren könnt. Entwickelt für den Projekttag verschiedene Ideen für mehr Schritte am Tag für eure Mitschülerinnen und Mitschüler (Bewegungstipps für die Pause, für den Schulweg, Sportverein, die Schulchoreografie etc.). Präsentiert eure Ideen auf einem aktiven Mitmachparcours, an dem alle Schüler und Schülerinnen teilnehmen können.
4. Macht eine Umfrage, wie es mit dem durchschnittlichen wöchentlichen Bewegungsprofil eurer Mitschülerinnen und Mitschüler aussieht. Ihr könnt dazu die Vorlage „Mein wöchentliches Bewegungsprofil“ nutzen oder eine eigene Umfrage entwickeln. Überlegt, welche technische Unterstützung ihr verwenden wollt (z. B. eine App). Präsentiert nach eurer Auswertung das Bewegungsprofil eurer Schule.
5. Habt ihr weitere gute Ideen? Dann setzt sie um!



Projektarbeit

„Mitmachparcours: Mehr Bewegung“

Mein Bewegungsprofil



Beobachtungszeitraum

	Schulweg (Min./Tag)	Sport- unterricht (Min./Tag)	Sport (Min./Tag)	Freizeit (Min./Tag)	Aktivität zu Hause (Min./Tag)	Schritte am Tag	Zeit insgesamt (Min./Tag)
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							

Arbeitsaufträge

1. Trage in der Tabelle ein, wie viele Minuten du dich pro Tag bewegst.
2. Wenn du eine Schrittzähler-App hast, dann schreibe auf, wie viele Schritte du am Tag machst.
3. Werte aus:
 So viele Minuten habe ich mich durchschnittlich pro Tag bewegt:
 So viele Schritte bin ich durchschnittlich täglich gegangen: