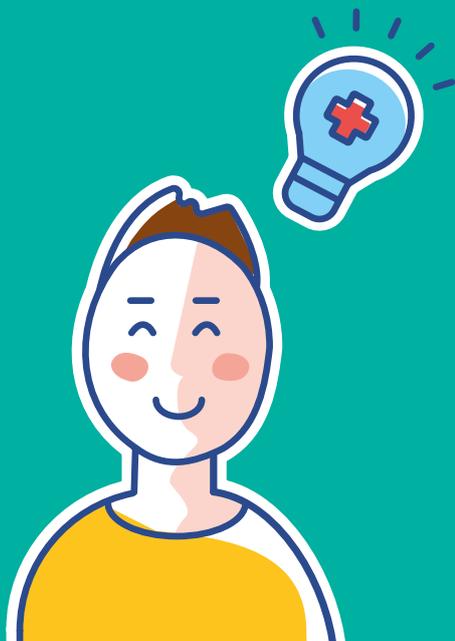


Unterrichts- und
Projektmaterialien
zur Förderung der
Gesundheitskompetenz

Pausenlos gesund

Gesundheitsbildung in der Sekundarstufe I



Herausgeber

Stiftung Gesundheitswissen
Friedrichstraße 134 / 10117 Berlin
Tel: +49 30 4195492 – 0
info@stiftung-gesundheitswissen.de

Kontakt

Schulprojekt „Pausenlos gesund“
Katharina Calhoun
T +49 30 4195492 – 22
info@pausenlos-gesund.de

Stand

November 2018

Text

Silke Orth
Regine Rompa
Sebastian Schmidt-Kaehler

Spielentwicklung

Sebastian Schmidt-Kaehler

Redaktion

Jochen Randig, Stiftung Gesundheitswissen
Martina Albrecht, Stiftung Gesundheitswissen
Markus Seelig, Stiftung Gesundheitswissen
Andrea von Chossy, CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH

In Zusammenarbeit mit

CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH
82061 Neuried b. München

CARE LINE[®]
BILDUNGSPROJEKTE

Fachlektorat

Anja Bittner
Greta Schuler

Gestaltung, Satz

Steffi Frede
Cordula Schaaf

Druck

Color Medien GmbH

Wissenschaftliche Beratung

Patientenprojekte GmbH
33775 Versmold

 **Patienten**[projekte]

© Stiftung Gesundheitswissen, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Gesundheitswissen. Für die Anlagen zu den Einheiten räumt die Stiftung Gesundheitswissen ein Vervielfältigungsrecht durch Foto- und Thermokopien ein – aber ausdrücklich nur für den jeweiligen Unterrichtsgebrauch.

**Sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter,
sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,**

in Zeiten von „Dr. Google“ und einem Überangebot an digitalen Informationen steigen auch die Herausforderungen für Schülerinnen und Schüler, sich in unserem Gesundheitssystem zurechtzufinden. Fast die Hälfte der 15- bis 29-Jährigen hat eine problematische oder inadäquate Gesundheitskompetenz. Das heißt, jede und jeder Zweite hat Schwierigkeiten damit, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen oder sie ins individuelle Handeln wirksam einfließen zu lassen. Doch was Kinder und Jugendliche nicht lernen, holen sie als Erwachsene nur schwer nach. Und das geht auf Kosten ihrer Gesundheit und zulasten der Gesellschaft.

Die ungenügende Gesundheitskompetenz findet inzwischen auch auf politischer Ebene Aufmerksamkeit. So hat das Bundesministerium für Gesundheit die „Allianz für Gesundheitskompetenz“ ins Leben gerufen. Sie ist ein Zusammenschluss aus Spitzenorganisationen und Verbänden des deutschen Gesundheitswesens. Ziel der Allianz ist es, die Gesundheitskompetenz in Deutschland zu fördern und das Gesundheitswissen der Menschen zu stärken. Als ein wichtiges Handlungsfeld gilt dabei die Gesundheitsbildung.

In der Schule sind schon heute Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung, Suchtprävention und Zahngesundheit in vielen Lehrplänen und der schulischen Bildung verankert. Mit dem Themenspektrum des vorliegenden Medienpakets „Pausenlos gesund“ möchten wir eine Lücke in der bisherigen Gesundheitsbildung bei Jugendlichen schließen. So lernen diese in einem zentralen Modul, woran sie gute (Gesundheits-)Informationen erkennen. In weiteren Modulen erfahren sie etwas über die Funktionsweise unseres Gesundheitssystems und üben dessen Nutzung. Sie lernen außerdem ihre Rechte als Patientin und Patient kennen, reflektieren ihren Konsum von Genussmitteln und eignen sich an, wie sie Arzneimittel richtig anwenden.

Die Materialien konzentrieren sich auf die Jahrgangsstufen 7 bis 9 und orientieren sich an den Lebenswelten der Jugendlichen, um nah an den tatsächlichen Interessen der jungen Menschen zu sein. So lässt sich ihre Gesundheitskompetenz frühzeitig stärken.

Das umfangreiche Medienpaket „Pausenlos gesund“ richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarstufe I. Die Unterrichts- und Projektmaterialien umfassen sieben Themen. Jedes Thema beinhaltet: Informationen zum Einsatz der Arbeitsmaterialien und didaktische Hinweise, lehrplanrelevante Arbeitsblätter für den fächerübergreifenden Unterricht sowie Vorschläge und Anregungen für Vertretungsstunden, Projekttag oder ganze Projektwochen. Sie wollen den praktischen Bezug noch stärken? Laden Sie Ärztinnen oder Ärzte aus Ihrer Umgebung in Ihre Schule ein. Wir unterstützen Sie dabei!

Ich freue mich sehr, wenn die Materialien dieses gemeinnützigen Projekts einen Beitrag dazu leisten, die Gesundheitskompetenz Ihrer Schülerinnen und Schüler nachhaltig zu verbessern. Wenn Sie weitere Tipps und Ideen haben, dann schreiben Sie uns doch einfach unter info@pausenlos-gesund.de.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. med. Ralf Suhr
Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen

Vorwort	03
Leitfaden	07
Informationen zum Medienpaket „Pausenlos gesund“	07
Gesundheitskompetenz: Neue Größe in der Wissensgesellschaft	07
Ansatz und Zielsetzung des Medienpaketes	11
Komponenten des Medienpakets „Pausenlos gesund“	12
Einsatzmöglichkeiten der Materialien	16
Einsatzmöglichkeiten in der Projektarbeit	18
Gesunde Runde	20
Musteranschreiben für die Eltern	24
Musterschreiben: Ansprache Ärztinnen und Ärzte	25
Muster-Pressemitteilung zur Projektwoche	27
Unterrichts- und Projektmaterial	
1. Modul: Gute Informationen suchen, finden und bewerten	29
Lehrerinformationen	29
Arbeitsblätter	35
Gute Gesundheitsinformationen suchen	35
Was hilft gegen Kopfschmerzen?	35
Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?	36
Gute Gesundheitsinformationen finden	37
Was sind evidenzbasierte Gesundheitsinformationen?	37
Was finde ich in evidenzbasierten Gesundheitsinformationen?	38
Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen im Internet	39
Gute Gesundheitsinformationen bewerten	40
So erkennst du zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet	40
Checkliste zur Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet	42
Fakt oder Fake?	43
Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?	44
Lösungsblatt: Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?	45
Projektarbeit „Mitmachparcours: Mehr Bewegung“	47

2. Modul: Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?	49
Lehrerinformationen	49
Arbeitsblätter	55
Das Gesundheitssystem in Deutschland	55
Die Geschichte des deutschen Gesundheitssystems	59
Projektarbeit „Exkursion: Gesundheit als Beruf“	60
Textformate für Projektarbeit „Gesundheit als Beruf“	61
Vorlage für Elternanschriften	62
3. Modul: Meine Rechte als Patient	63
Lehrerinformationen	63
Arbeitsblätter	67
Patienten- und Versichertenrechte in der Theorie	67
Patienten- und Versichertenrechte in der Praxis	70
Projektarbeit „Schülerzeitung: Patientenrechte“	72
Wie schreibt man eine Pressemitteilung?	74
4. Modul: Das Versorgungssystem klug nutzen	75
Lehrerinformationen	75
Arbeitsblätter	80
Die richtige Anlaufstelle	80
Ich bin krank – was jetzt?	81
Lösungsblatt: Ich bin krank – was jetzt?	82
Verhalten im Notfall	83
Anlaufstellen bei psychischen Problemen	85
Projektarbeit „Schulhofspiel: Krank, was nun?“	87
5. Modul: Arzneimittel richtig anwenden	91
Lehrerinformationen	91
Arbeitsblätter	97
Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel	97
Konsumverhalten in der Klasse	98
Medikamente und Sucht	99
Arzneimittel richtig anwenden	100
„Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“	101
Wie häufig treten Nebenwirkungen bei Arzneimitteln auf?	102
Projektarbeit „Flyer: Antibiotika“	103
Checkliste Interview	104

6. Modul: Infektionsschutz und Hygiene	105
Lehrerinformationen	105
Arbeitsblätter	112
Bakterien, Viren und Pilze	112
Experiment: Keime im Alltag	113
Das Abwehrsystem des Menschen – die angeborene Abwehr	114
Wie funktioniert die angeborene Abwehr?	115
Das Abwehrsystem des Menschen – die erworbene Abwehr	116
Wie gut kennst du dein Immunsystem?	117
Impfen schützt vor ansteckenden Krankheiten – nicht nur dich selbst	118
Rollenspiel: Wie schütze ich mich vor Infektionen?	120
Projektarbeit „Infostand: Infektionsschutz und Hygiene“	124
7. Modul: Mit dem Arzt kommunizieren	125
Lehrerinformationen	125
Arbeitsblätter	128
Mit dem Arzt im Gespräch	128
Was passiert bei einem Arztbesuch?	129
Wer fragt, gewinnt!	130
5 Fragen an den Arzt	131
Projektarbeit „Impro-Theater: Arztgespräch“	132

Zubehör

Den Projektmaterialien liegen ein Zertifikat als Kopiervorlage, ein Poster und ein Spielbrett bei.
Für die Nachbestellung wenden Sie sich an info@pausenlos-gesund.de.

Informationen zum Medienpaket „Pausenlos gesund“

Dieser Leitfaden informiert Sie ausführlich über die Bedeutung von Gesundheitskompetenz in der Gesellschaft und darüber, welche Rolle der Schule dabei zukommt. Außerdem finden Sie einen Überblick über die Ziel- und Themensetzung sowie Erläuterungen zu Aufbau, Inhalt und Einsatzmöglichkeiten der einzelnen Komponenten dieses Medienpakets. Ergänzt wird der Leitfaden durch mehrere Musteranschreiben (ab Seite 24), die Sie bei der Planung und Umsetzung unterstützen sollen. Alle Bestandteile finden Sie auch auf www.pausenlos-gesund.de/downloads.

Gesundheitskompetenz: Neue Größe in der Wissensgesellschaft

Der Begriff „Gesundheitskompetenz“ hat sich in Deutschland als Übersetzung des englischen Begriffs „Health Literacy“ durchgesetzt. Er beschreibt „das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern“ (Sørensen et al. 2012). Die vorliegenden Projektmaterialien zielen auf die Stärkung der Gesundheitskompetenz – ein Thema, dem in der jüngsten Vergangenheit immer mehr Aufmerksamkeit zuteil wurde und das auch in der schulischen Bildung Berücksichtigung finden muss.

Gesundheitskompetenz fokussiert den Umgang mit Informationen und ist deshalb zunächst enger angelegt als der im Bildungssektor geläufige pädagogische Kompetenzbegriff, der im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung auch Aktivitäten umfasst.

„Ergänzend zu den schon bestehenden Ansätzen der Prävention und Gesundheitsförderung kommen durch den Begriff der Gesundheitskompetenz Fertigkeiten und Fähigkeiten in den Blick, die in modernen Wissens- und Informationsgesellschaften benötigt werden, um sich über den gesamten Lebenslauf hinweg mit den gesundheitsrelevanten Bestandteilen von Wissen und Information auseinanderzusetzen. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz stellt in diesem Sinne eine lange Zeit nicht beachtete Grundlage dar, auf deren Basis alle bisher diskutierten Ansätze der Gesundheitsförderung und Prävention erst wirksam werden können“ (Hurrelmann et al. 2018a).

Erstmals verwendet wurde der Begriff im Kontext schulischer Gesundheitserziehung und -bildung (Simonds 1974, Tones 2002). In den 1990er-Jahren wurde das Thema im Rahmen der US-amerikanischen Alphabetisierungsdebatte diskutiert. Studien zeigten schon zu dieser Zeit, dass für den Umgang mit gesundheitsrelevanten Fragestellungen literale Fähigkeiten von großer Bedeutung sind (Parker et al. 1995; Williams et al. 1995).

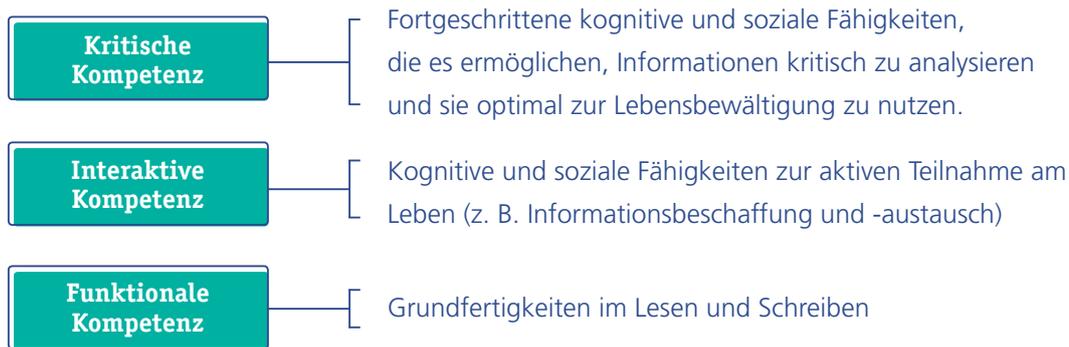


Abbildung 1: Drei Ebenen der Gesundheitskompetenz in Anlehnung an Nutbeam (1998)

In der fachlichen Diskussion hat sich das Verständnis von Gesundheitskompetenz seither weiterentwickelt. Prägend war dabei der Perspektivwechsel von einem am Individuum orientierten Konzept hin zu einer populations- und ressourcenorientierten Sichtweise (vgl. Nutbeam 1998). Neben den funktionalen Kompetenzen wie der Lese- und Schreibfähigkeit (siehe Abbildung 1) geht es auch um interaktive Gesundheitskompetenz, also kognitive und soziale Fähigkeiten, die Menschen motivieren und es ihnen erst ermöglichen, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen und gewinnbringend für sich zu nutzen. Nicht weniger bedeutsam erscheint die kritische Gesundheitskompetenz, die Menschen in die Lage versetzt, Informationen zu hinterfragen, zu bewerten und einzuschätzen (ebd.).

Dringender Handlungsbedarf

Einer repräsentativen Studie zufolge sieht sich mehr als die Hälfte der Deutschen, nämlich 54 Prozent, im Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen vor erhebliche Probleme gestellt (Schaeffer et al. 2016). Sie haben oft Schwierigkeiten gesundheitsrelevante Information einzuschätzen, unterschiedliche Behandlungsoptionen zu beurteilen, Packungsbeilagen für Arzneimittel zu verstehen und zu bewerten oder zu entscheiden, wann eine ärztliche Zweitmeinung sinnvoll ist. Auch die Einschätzung von Gesundheitsinformation in den Medien bereitet ihnen Probleme. Besonders häufig gilt dies für Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit niedriger Bildung, Menschen im höheren Lebensalter und Menschen mit chronischer Krankheit (ebd.).

In Zeiten der Informations- und Wissensgesellschaft bleibt dieser Befund für die Betroffenen wie auch für die Gesellschaft nicht ohne Konsequenzen. Das Regionalbüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Europa hat die empirischen Befunde zu den Folgen geringer Gesundheitskompetenz zusammengestellt: Trotz einer teilweise noch lückenhaften Studienlage liefern die Ergebnisse Hinweise auf risikoreichere gesundheitsbezogene Entscheidungen, eine geringere Teilnahme an Präventionsmaßnahmen, Schwierigkeiten im Umgang mit Erkrankungen, eine geringere Therapiemotivation, mehr Klinikeinweisungen, eine höhere Morbidität und mehr vorzeitige Sterbefälle (Kickbusch et al. 2016). In ihrer Deklaration von Shanghai erklärte die WHO die Förderung der Gesundheitskompetenz deshalb zu einem der drei prioritären Handlungszielen in der Gesundheitsförderung (WHO 2016).

Entwicklungen wie die wachsende Ungleichheit in der Gesellschaft (vgl. Lampert 2010) oder deren Pluralisierung und Individualisierung mitsamt der Diversifizierung individueller Lebensentwürfe (Beck 1986) lassen erwarten, dass die Bedeutung der Gesundheitskompetenz weiter wachsen wird. Die Digitalisierung aller Lebensbereiche und die damit einhergehende nahezu unbegrenzte Verfügbarkeit von Informationen wirkt verstärkend. Eine adäquate Gesundheitskompetenz bildet nicht zuletzt deshalb eine Schlüsselkompetenz der modernen Wissensgesellschaft.

Im Kindes- und Jugendalter ist die Gesundheit im Vergleich zu anderen Lebensabschnitten noch vergleichsweise gut abgesichert. Das kann dazu führen, dass eine frühzeitige Auseinandersetzung der jungen Menschen mit gesundheitlichen Themen nicht stattfindet: „Im weiteren Verlauf des Lebens rächt sich diese Ignoranz, denn dann können sich körperliche und psychische Beeinträchtigungen so stark zuspitzen, dass junge Leute durch die Fülle der Anforderungen irritiert sind, nicht zuletzt auch durch die Kompliziertheit der Versorgung“ (Hurrelmann et al. 2018a). Hinzu kommt die Tatsache, dass sich ein Wandel des Krankheitspanoramas auch unter Kindern und Jugendlichen beobachten lässt: So zeigt die empirische Befundlage auch in dieser Altersgruppe eine deutliche Verlagerung von somatisch zu eher psycho- und somatosomatisch verankerten Störungen (Poethko-Müller et al. 2018, RKI 2008, Kamtsiuris et al. 2007).

Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz

Die Verbesserung der Gesundheitskompetenz stellt eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe dar, die einer systematischen Vorgehensweise bedarf und ganz unterschiedliche Bereiche und Lebenswelten betrifft: das Gesundheitssystem selbst, aber auch die Konsumgüter- und Ernährungsindustrie, die Arbeitswelt und natürlich den Bildungssektor. Nach internationalem Vorbild legte ein Expertenkreis im Februar 2018 einen Nationalen Aktionsplan für Deutschland vor (Schaeffer et al. 2018), der die unterschiedlichen Handlungsfelder benennt und 15 konkrete Empfehlungen zur gezielten Förderung und Stärkung der Gesundheitskompetenz in Deutschland formuliert.

Die Institutionen des Erziehungs- und Bildungssystems unterstützen die Entwicklung von kognitiven, sozialen und emotionalen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten und haben neben dem Gesundheitssystem, der Konsum- und Ernährungsindustrie und der Arbeitswelt eine herausragende Bedeutung bei der Stärkung und Förderung der Gesundheitskompetenz. Besonders wichtig ist die Vermittlung gesundheitsrelevanten Wissens zur Förderung grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten bereits in Kindheit und Jugend (Okan et al. 2016, 2018). Vor diesem Hintergrund fordert der Nationale Aktionsplan, das Erziehungs- und Bildungssystem in die Lage zu versetzen, die Förderung von Gesundheitskompetenz so früh wie möglich im Lebenslauf zu beginnen und das Thema auch fest in den Lehrplänen von Grundschulen und weiterführenden Schulen zu verankern (ebd., Hurrelmann et al. 2018b).

Mit seinen Empfehlungen folgt der Deutsche Aktionsplan der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die bereits in den 1990er-Jahren der Stärkung der Gesundheitskompetenz in ihren Strategien zur gesundheitsbezogenen Bildung einen hohen Stellenwert einräumte (Nutbeam 1997, Kickbusch 1997). Später veröffentlichte die WHO für die Europäische Region einen Evidenzbericht zur Förderung der Gesundheitskompetenz an Schulen und im Bildungswesen, der eine Verankerung des Themas in Lehrplänen und Curricula ausdrücklich empfiehlt (McDaid 2016). In den USA, Finnland und Australien wurden bereits entsprechende Schullehrpläne entwickelt und eingeführt (Hurrelmann et al. 2018a). Mit dem 2015 in Kraft getretenen Präventionsgesetz gibt es in Deutschland eine rechtliche Grundlage zur Förderung der Gesundheitskompetenz in Bildungseinrichtungen (Deutscher Bundestag 2015).

Projektmaterialien erleichtern zügige Umsetzung

Schulen und andere Bildungseinrichtungen vermitteln schon heute Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die die Gesundheitskompetenz fördern, z. B. in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Suchtprävention oder Zahngesundheit. Die vorliegenden Projektmaterialien „Pausenlos gesund“ sollen diese Aktivitäten unterstützen und erweitern. Einen Schwerpunkt bildet die Kompetenzvermittlung im Bereich der Selektion und Bewertung von Gesundheitsinformationen, einen weiteren die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten zur kompetenten Nutzung des Gesundheitssystems.

Das Projekt „Pausenlos gesund“ soll Schulen und Lehrkräfte schon jetzt unterstützen, die Gesundheitskompetenz ihrer Schülerinnen und Schüler fundiert und nachhaltig zu entwickeln. Die Projektmaterialien schließen eine Lücke zwischen dem akuten Handlungsbedarf und den zeitlichen Anforderungen der Lehrplanentwicklung. Sie bieten die Möglichkeit, relevante Inhalte kompetent in den Fachunterricht zu integrieren, Projektwochen durchzuführen oder außerschulische Aktivitäten zu diesem Thema zu organisieren. Die Projektmaterialien verstehen sich als unterstützendes Hilfsmittel und können durch Lehrer an die individuellen Anforderungen von Schülern und Schulen angepasst werden. Ein kontinuierlicher und partizipativer Weiterentwicklungsprozess soll die Verbesserung der Einsatzmöglichkeiten auch in der Zukunft gewährleisten und fördern.

Hinweis zum Erstellungsprozess der Materialien

Dieses Medienpaket wurde von Lehrkräften der jeweiligen Fachrichtungen, Lehrbuchautorinnen und -autoren sowie Gesundheitswissenschaftlern und -wissenschaftlerinnen erstellt. Alle Inhalte basieren auf dem aktuellen Wissensstand (September 2018) und wurden gemäß der wissenschaftlichen Methodik der Stiftung Gesundheitswissen zur Erstellung und Evaluation von evidenzbasierten Gesundheitsinformationen erarbeitet. Mehr Informationen hierzu finden Sie unter www.stiftung-gesundheitswissen.de/ueber-die-Stiftung.

Quellen:

- Beck U (1986). Risikogesellschaft – Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Deutscher Bundestag (2015). Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention. BGBl, Teil 1 (31).
- Hurrelmann K, Bauer U, Okan O, Schaeffer D (2018a). Empfehlungen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz im Bildungssektor. Monitor Versorgungsforschung. Im Druck.
- Hurrelmann K, Bauer U, Schaeffer D (2018b). Strategiepapier #1 – Gesundheitskompetenz im Erziehungs- und Bildungssystem fördern. Berlin: Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz, Koordinierungsstelle. Verfügbar unter: www.nap-gesundheitskompetenz.de/media/com_form2content/documents/c10/a1252/f41/NAP%20Strategiepapier%20Nr%201%20fin.pdf [04.12.2018].
- Kamtsiuris P, Atzpodien K, Ellert U, Schlack R, Schlaud M (2007). Prävalenz von somatischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt, 50 (5-6), 686–700.
- Kickbusch I, Pelikan JM, Haslbeck J, Apfel F, Tsouros A (Hrsg.) (2016). Gesundheitskompetenz. Die Fakten 2016. Verfügbar unter: www.careum.ch/documents/20181/113461/KPB_WHO_Gesundheitskompetenz_Fakten/1b5693c2-cfa7-4c8c-82a1-e6edf4dab1db [Stand: 04.12.2018].
- Kickbusch I (1997). Think health: what makes the difference. Health Promot Int, 12, 265–272.
- Lampert T, Hagen C, Heizmann B (2010). Gesundheitliche Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: RKI.
- McDaid D (2016). Investing in health literacy. Policy briefs and summaries. European Observatory on Health Systems and Policies. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Nutbeam D (1997). Indicators of adolescent health: expanding the framework for assessing health status among young people. Int J Health Promot Educ, 4 (4), 10–14.
- Nutbeam D (1998). Health promotion glossary. Health Promot Int, 13 (4), 349–364.
- Okan O, Bröder J, Bauer U, Pinheiro P (2016). Theorien, Konzepte und Modelle von Health Literacy in Kindheit und Jugend. In: Schaeffer D, Pelikan J (Hrsg.). Health Literacy: Forschungsstand und Perspektiven. Bern: Hogrefe, 33–52.
- Okan O, Bröder J, Bauer U, Pinheiro P (2018). Gesundheitsförderung und Health Literacy. Ein Blick auf das Kindes- und Jugendalter. In: Lange A, Steiner C, Schutter S, Reiter H (Hrsg.): Handbuch Kindheits- und Jugendsoziologie. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Parker RM, Baker DW, Williams MV, Nurss JR (1995). The test of functional health literacy in adults. A new instrument for measuring patients' literacy skills. J Gen Intern Med, 10 (10), 537–541.
- Poethko-Müller C, Kuntz B, Lampert T, Neuhauser H (2018). Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring 3 (1). Berlin: RKI.
- Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2008). Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Berlin: RKI.
- Simonds SK (1974). Health education as social policy. Health Educ Monogr, 2:1–25.
- Schaeffer D, Vogt D, Berens EM, Hurrelmann K (2016). Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland. Ergebnisbericht 2016. Verfügbar unter: www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/downloads/Ergebnisbericht_HLS-GER.pdf [04.12.2018].
- Schaeffer D, Hurrelmann K, Bauer U, Kolpatzik K (2018). Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz. Die Gesundheitskompetenz in Deutschland stärken. Berlin: KomPart.
- Sørensen K, van den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, Brand H (2012). Health literacy and public health. A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health, 12, 80.
- Tones K (2002). Health literacy: new wine in old bottles? Health Educ Res, 17 (3), 287–290.
- WHO – World Health Organization (2016). Shanghai declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development. 2016. Verfügbar unter: www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/shanghai-declaration/en/ [04.12.2018].
- Williams MV, Parker RM, Baker DW, Parikh NS, Pitkin K, Coates WC, Nurss JR (1995). Inadequate functional health literacy among patients at two public hospitals. JAMA, 274 (21), 1677–1682.

Ansatz und Zielsetzung des Medienpaketes

Die Materialien sollen dazu beitragen, die Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern zu fördern. Zur Kategorisierung der Gesundheitskompetenz dient das Modell von Paakkari und Paakkari (2012): Bei der Entwicklung der einzelnen Unterrichtseinheiten und der Projektarbeit wurden die fünf Taxonomiestufen dieses Modells – theoretisches Wissen, praktisches Wissen, kritisches Denken, Selbsterkenntnis und staatsbürgerliches Verhalten – zu Grunde gelegt.

Die Materialien sollen:

- Lehrkräften Arbeitsmaterialien und Sachinformationen zum Thema Gesundheitskompetenz anbieten,
- die Gesundheitskompetenz der Jugendlichen fördern und stärken,
- die Schülerinnen und Schüler motivieren, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen und sich an gesundheitsrelevanten Entscheidungen zu beteiligen,
- die sozialen, kommunikativen und digitalen Kompetenzen der Jugendlichen fördern,
- Familien in die gesundheitliche Bildung einbeziehen,
- Kooperationsmöglichkeiten mit Ärztinnen und Ärzten sowie Apothekern und Apothekerinnen vor Ort anregen und unterstützen.

Zielgruppe

Die vorliegenden Unterrichts- und Projektmaterialien wurden für den bundesweiten Einsatz in der Sekundarstufe I, vorzugsweise in der Jahrgangsstufe 7 bis 9, für alle Schularten entwickelt. Jugendliche dieser Altersgruppe (Generation Z) haben als Digital Natives mit einem umfassenden Onlinezugang immense Informationsmöglichkeiten, stehen andererseits aber auch einer Flut von Fehlinformationen und einem komplexer werdenden Gesundheitssystem gegenüber. Für die Entwicklung ihrer Selbstkompetenz ist es daher entscheidend, seriöse Gesundheitsinformationen erkennen zu können und daraus gesundheitsbewusstes Verhalten abzuleiten. Denn etwaige gesundheitliche Störungen wirken sich auf ihr Heranwachsen, ihr Gesundheitsverhalten und damit auf die spätere Gesundheit im Erwachsenenalter aus.

Vielschichtige Lehrplananbindung

Im Rahmen einer ausführlichen Lehrplansynopse für alle Bundesländer und die unterschiedlichen Schultypen wurden Themen ermittelt, auf deren Grundlage das Medienpaket ausgerichtet wurde. Dazu wurden die Lehrpläne der 7. bis 9. Jahrgangsstufe der Schulformen Hauptschule, Mittelschule, Realschule, Gesamtschule, Sekundarschule I sowie Gymnasium gesichtet. Die Übersicht zum Lehrplanbezug auf den Seiten 16–17 zeigt, für welche Unterrichtsfächer sich die Arbeitsblätter und Anregungen für die Projektarbeit aller Module eignen. Erweiterungen für den alters- und schulartdifferenzierten Einsatz bieten die didaktischen Hinweise. Die Arbeitsblätter können je nach Leistungsstand der Klasse ausgewählt werden.

Einbindung der Eltern

Die Eltern sind ein wichtiger Partner, wenn es um die gesundheitliche Bildung der Jugendlichen geht. Unter www.gesunde-runde.de können Eltern und Kinder zusammen auch mithilfe eines digitalen Brettspiels zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der ganzen Familie beitragen. Mit dem Musteranschreiben auf Seite 24, das auch unter www.pausenlos-gesund.de/downloads für eine individuelle Anpassung zur Verfügung steht, können Sie die Eltern auf das Projekt aufmerksam machen und für die Relevanz sensibilisieren.

Quelle:

Paakkari L, Paakkari O (2012). Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education* 112 (2), 133–152.

Komponenten des Medienpakets „Pausenlos gesund“

In diesem Ordner finden Sie folgende Materialien für Ihre Unterrichts- und Projektarbeit, die auf den Folgeseiten im Detail beschrieben werden:

- Unterrichts- und Projektmaterialien „Pausenlos gesund“, ergänzt durch
 - Poster
 - Erklärfilm „Warum ist Gesundheitskompetenz für uns wichtig?“
 - Brettspiel „Gesunde Runde“
 - Zertifikat mit Stempel

- Schulsprechstunde
 - Musteranschreiben für Ärztinnen und Ärzte
 - Materialien für die Durchführung einer Schulsprechstunde mit lokal angesiedelten Medizinerinnen und Medizinerinnen

Alle Unterlagen und Kopiervorlagen sind auch unter www.pausenlos-gesund.de/downloads abrufbar. Nutzen Sie gegebenenfalls auch die PDFs mit den Direktlinks in Ihrem Unterricht. Alle Musterschreiben finden Sie zudem auch als veränderbare PDFs, um sie nach Wunsch individuell zu ergänzen und anzupassen.

Die „5 Fragen an den Arzt“, die beim Arztbesuch gestellt werden sollten, können Sie im praktischen Visitenkartenformat im Klassensatz kostenlos bestellen unter www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/wer-fragt-gewinnt.



Unterrichts- und Projektmaterialien

Das Kernstück bilden die Unterrichts- und Projektmaterialien in diesem Ordner. Die in sieben Modulen behandelten Themen sind jeweils gleich aufgebaut. Sie enthalten:

-  – Lehrerinformationen mit einführenden Erläuterungen zum Thema sowie Hinweisen zu Fächern, mit Angaben zu Lernzielen, Stundenentwürfen, gegebenenfalls Lösungen und benötigten Materialien, ferner mit einem Quellenverzeichnis;
-  – Arbeitsblätter als Kopiervorlagen für den fächerübergreifenden Unterricht mit Aufgabenstellungen in abwechslungsreicher, zielgruppengerechter Methodik;
-  – einen Projektbaustein mit Arbeitsaufträgen und Informationen zu Ablauf und Organisation zur Vertiefung der Thematik im Rahmen eines Projekts. Die Seiten sind rechts oben mit dem jeweiligen Symbol gekennzeichnet.

Wie Sie die Materialien im Fachunterricht, in Vertretungsstunden, zur Gestaltung von Projekttagen oder einer Projektwoche einsetzen können, erfahren Sie auf Seite 16 „Einsatzmöglichkeiten der Materialien“.

Poster

Das Poster „So erkennst du zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet“ vermittelt den Lernenden Grundkenntnisse in der Bewertung von Gesundheitsinformationen im Internet. Dadurch eignet es sich insbesondere zum Einstieg in das erste Unterrichtsmodul. Darüber hinaus können Sie das Poster aber auch eigenständig einsetzen. Hängen Sie es im Klassenzimmer auf, damit sich die Schüler und Schülerinnen die Inhalte besonders gut einprägen.

Erklärfilm

Nutzen Sie den Erklärfilm „Warum ist Gesundheitskompetenz für uns wichtig?“ unter www.stiftung-gesundheitswissen.de/schulprojekt-pausenlos-gesund/gute-informationen-suchen-finden-und-bewerten#warum-ist-gesundheitskompetenz-wichtig als Themeneinstieg sowie begleitendes Medium. Dieser Film erläutert die Definition des Begriffs Gesundheitskompetenz, wie man Kenntnisse gewinnen, aufbauen und vertiefen kann und zeigt den Gewinn für die eigene Gesundheit.

Der Erklärfilm lässt sich vielfältig einsetzen:

- als Einstieg in die einzelnen Module,
- als Einstieg in einen der Projektbausteine,
- als Einstieg in eine Projektwoche zum Thema Gesundheitskompetenz,
- als Vorbereitung auf die Schulsprechstunde,
- zur Information der Eltern im Rahmen eines Elterntags,
- als Grundlage für Schülerreferate.

Brettspiel „Gesunde Runde“

Beim Spiel „Gesunde Runde“ handelt es sich um ein multimediales Wissensspiel, das das klassische Brettspiel mit digitalen Elementen vereint. Das Spiel besteht aus einem Spielbrett und digitalen Wissensfragen und Aufgaben. Im Ordner finden Sie ein Spielbrett im Originalformat sowie eine s/w-Kopiervorlage im DIN-A4-Format und die Spielanleitung. Alle Fragen und Aufgaben sind unter www.gesunde-runde.de abrufbar. In diesem Spiel drehen die Schülerinnen und Schüler gemeinsam eine Runde durch das Gesundheitssystem und können ihre Kenntnisse überprüfen, aber auch aufbauen und vertiefen.

Es gibt vielfältige Einsatzmöglichkeiten:

- Zum Einstieg in das neue Thema können es die Lernenden im Rahmen einer Gruppenarbeit spielen. So fungiert es gleichzeitig als Präkonzepterhebung: Wenn Sie die verschiedenen Gruppen begleiten und ihr Spiel beobachten, stellen Sie fest, ob die Schüler und Schülerinnen ein ähnliches Vorwissen haben. Während des Spiels gleicht sich das Wissen an, denn die jeweils richtigen Antworten auf eine Frage werden aufgedeckt und erklärt.
- Darüber hinaus haben Sie auch die Möglichkeit, das Spiel zum Abschluss einer Unterrichtseinheit zu einem Modul und insbesondere als Abschluss einer Projektwoche zur Gesundheitskompetenz einzusetzen.
- Die Jugendlichen können das Spiel zu Hause mit ihren Familien spielen. Ein Musteranschreiben, das die Eltern über die Gesundheitskompetenz informiert und ihnen das Spiel näherbringt, finden Sie auf Seite 24.

Zertifikat mit Stempel

Das Zertifikat dient der Anerkennung und Wertschätzung der Leistungen Ihrer Schülerinnen und Schüler und soll sie motivieren, sich auch weiterhin gern mit Themen der Gesundheitskompetenz auseinanderzusetzen.

Das beiliegende Zertifikat dient als Kopiervorlage. Versehen Sie die ausgefüllten Zertifikate mit einem Stempel „Pausenlos gesund“. Nutzen Sie dafür den beiliegenden Stempel. Das Zertifikat lässt sich gut zum Abschluss der Beschäftigung mit dem Themenbereich Gesundheitskompetenz einsetzen:

- als Abschluss des Projektbausteins eines Moduls,
- als Abschluss einer Projektwoche zum Thema Gesundheitskompetenz.



Schulsprechstunde

Das Medienpaket „Pausenlos gesund“ sieht den Besuch eines niedergelassenen Arztes in der Schule vor. Die Schülerinnen und Schüler sollen hier die Gelegenheit erhalten, direkt mit einer Ärztin oder einem Arzt in den Dialog zu treten. Dabei geht es nicht um konkrete Beschwerden und Erkrankungen, sondern vielmehr um die Vermittlung grundlegender Kompetenzen der Nutzung und Inanspruchnahme des Gesundheitssystems. Die Schulsprechstunde umfasst regulär insgesamt 90 Minuten (variabel) und teilt sich in drei inhaltliche Einheiten auf. Diese befassen sich mit dem Arztberuf, aber auch mit Aspekten wie der Auswahl einer geeigneten Behandlungseinrichtung, der medizinischen Fachsprache, den unterschiedlichen Fachrichtungen und der Arzt-Patienten-Kommunikation.

Die zentrale Herausforderung bei der Realisierung der Schulsprechstunde vor Ort dürfte wohl darin bestehen, eine Ärztin oder einen Arzt aus der Region für die Durchführung der Doppelstunde zu gewinnen. Niedergelassene Ärzte sind in der Regel stark eingebunden und müssen zudem einen gesetzlichen Versorgungsauftrag erfüllen, der ihnen wenig zeitliche Spielräume lässt. Deshalb wird es nicht immer leicht sein, jemand Geeignetes für die Schulsprechstunde zu finden. Ein Erfolgsfaktor liegt sicherlich in der zeitlichen Flexibilität der Schule: Möglicherweise lässt sich ein Besuch z. B. nur in der Zeit zwischen den Sprechstunden, also während der siebten und achten Schulstunde realisieren. Klären Sie daher zunächst die grundsätzliche Bereitschaft ab und suchen dann gemeinsam einen günstigen Zeitraum für die Durchführung.

Als Hilfestellung zur Ansprache von Ärztinnen und Ärzten finden Sie auf den Seiten 25–26 sowie unter www.pausenlos-gesund.de/downloads ein Musterschreiben sowie ein Begleitschreiben der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. Die schriftliche Ansprache sollte formal über die Schulleitung erfolgen. Häufig kann das Ziel aber auch über informelle Kontakte erreicht werden, z. B. wenn sich Ärzte oder Ärztinnen unter den Eltern der Schule finden, die gezielt angesprochen werden können.

Für diese Schulsprechstunde stehen unter www.pausenlos-gesund.de/downloads Materialien für Ärztinnen und Ärzte bereit.

- Bitte machen Sie sich im Vorfeld mit diesen Materialien vertraut und wählen gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin die Inhalte für Ihre Schule aus. Bitte beachten Sie, dass die Jugendlichen für Einheit 1 zur Vorbereitung vorab eine kleine Hausaufgabe bekommen, die sie zur Stunde mitbringen.
- Stimmen Sie sich mit dem Arzt oder der Ärztin vorab über den Umgang mit möglichen emotionalen Situationen in der Klasse sowie über erforderliche Schritte, Medien und Materialien zur Vorbereitung ab. Der Vorbereitungsaufwand sollte so gering wie möglich gehalten werden.
- Bitte machen Sie im Rahmen eines Vorgesprächs deutlich, dass der Besuch in der Schule unentgeltlich erfolgt, da hierfür keine finanziellen Mittel zur Verfügung stehen.
- Bleiben Sie bitte während der Schulsprechstunde im Klassenraum: Unterstützen Sie beim Zeitmanagement, schreiten Sie bei Störungen ein, helfen Sie beim Austeilen der Arbeitsblätter und gegebenenfalls den Schülerinnen und Schülern bei der Partner- und Gruppenarbeit.
- Weitere Informationen finden Sie in den Materialien der Ärzte und Ärztinnen.

Einsatzmöglichkeiten der Materialien

Einsatz der Module im Unterricht

Gesundheitskompetenz ist ein allen Lehrplänen übergeordnetes Querschnittsthema. Weitere pädagogische Leitthemen sind die Förderung von Recherche- und kommunikativen Kompetenzen. Deshalb sind viele der vorliegenden Unterrichtseinheiten fächerübergreifend für alle Unterrichtsfächer geeignet. Die Stundenentwürfe und Arbeitsblätter können Sie sowohl im Fachunterricht zur Vermittlung von Lehrplaninhalten, als auch in Vertretungsstunden und in der Freiarbeit einsetzen. Die benötigte Unterrichtszeit variiert je nach Jahrgangsstufe, Klassenstärke und Leistungsniveau. Die Zeitangaben in den Stundenentwürfen sind eine erste Richtlinie, die Sie dem Vorwissen der Klasse anpassen sollten.

Die konkrete Fächeranbindung sowie Angaben zu Umfang und Zeitrahmen entnehmen Sie bitte der folgenden Übersicht. Vorschläge zur Stundenaufteilung finden Sie in den einzelnen Stundenentwürfen der Module. Fremdsprachenlehrkräfte (z. B. für Englisch, Französisch, Spanisch) sind außerdem dazu eingeladen, sich geeignete Arbeitsblätter auszusuchen und in die jeweilige Sprache zu übersetzen.

Alle Module lassen sich unabhängig voneinander als eigenständige Unterrichtseinheiten verwenden. Selbstverständlich können Sie auch jederzeit einzelne Arbeitsblätter herausgreifen und für Ihren Unterricht nutzen. Es ist empfehlenswert, die Projektbausteine erst dann einzusetzen, wenn die Lernenden alle Arbeitsblätter des jeweiligen Moduls bearbeitet haben (siehe Hinweise Seite 18).

Modul: Gute Informationen suchen, finden und bewerten

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

- Gute Gesundheitsinformationen suchen – 3 Schulstunden, 2 Arbeitsblätter
- Gute Gesundheitsinformationen finden – 2 Schulstunden, 3 Arbeitsblätter
- Gute Gesundheitsinformationen bewerten – 4 Schulstunden, 3 Arbeitsblätter

Modul: Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?

Fächer: Geschichte, Gesellschaftskunde, Sozialkunde, Politik

- Das Gesundheitssystem in Deutschland – 5 Schulstunden, 1 Arbeitsblatt
- Die Geschichte des deutschen Gesundheitssystems – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt

Modul: Meine Rechte als Patient

Fächer: Gesellschaftskunde, Sozialkunde, Politik, Recht, Wirtschaft

- Patienten- und Versichertenrechte in Theorie und Praxis – 3 Schulstunden, 1 Arbeitsblatt

Modul: Das Versorgungssystem klug nutzen

Fächer: Gesundheit und Ernährung, Sport (Erste Hilfe), Sozialkunde, Wirtschaft

- Die richtige Anlaufstelle – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Ich bin krank – was jetzt? – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Verhalten im Notfall – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Anlaufstellen bei psychischen Problemen – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt

Modul: Arzneimittel richtig anwenden

Fächer: Biologie, Chemie, Ethik, Verbraucherbildung

- Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel – 4 Schulstunden, 3 Arbeitsblätter
- Arzneimittel richtig anwenden – 5 Schulstunden, 3 Arbeitsblätter

Modul: Infektionsschutz und Hygiene

Fächer: Biologie, Chemie, Ethik, Gesundheit und Ernährung, Sozialkunde, Verbraucherbildung, Wirtschaft

- Bakterien, Viren und Pilze – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Keime im Alltag – 3 Schulstunden, 1 Arbeitsblatt
- Das Abwehrsystem des Menschen – die angeborene Abwehr – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Das Abwehrsystem des Menschen – die erworbene Abwehr – 1 Schulstunde, 2 Arbeitsblätter
- Impfen schützt vor ansteckenden Krankheiten – nicht nur dich selbst – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt
- Rollenspiel: Wie schütze ich mich vor Infektionen? – 1 Schulstunde, 1 Arbeitsblatt

Modul: Mit dem Arzt kommunizieren

Fächer: Biologie, Darstellendes Spiel, Deutsch, Ethik, Sozialkunde, Verbraucherbildung

- Mit dem Arzt im Gespräch – 2 Schulstunden, 2 Arbeitsblätter
- Wer fragt, gewinnt! – 2 Schulstunden, 2 Arbeitsblätter

Einsatzmöglichkeiten in der Projektarbeit

Jedes Modul des Unterrichtsmaterials schließt mit einem Projektbaustein ab. Dieser enthält einen Vorschlag für ein fächerübergreifendes Projekt, das Sie mit den Lernenden zum jeweiligen Thema durchführen könnten. Grundlage dafür ist jeweils die Kenntnis der vorangehenden Arbeitsblätter. Folgende Projekte werden angeboten:

Modul	Projekt
Gute Informationen suchen, finden und bewerten	Rechercheprojekt: Wie viele Schritte am Tag sollte ich mindestens machen?
Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?	Exkursion: Berufe im Gesundheitssystem kennenlernen
Meine Rechte als Patient	Erstellen einer Schülerzeitung zu den Patientenrechten
Das Versorgungssystem klug nutzen	Schulhofspiel „Wie funktioniert unser Versorgungssystem?“
Arzneimittel richtig anwenden	Erstellen eines Flyers zum Thema Antibiotika
Infektionsschutz und Hygiene	Aufbau eines Infostands zu Infektionsschutz und Hygiene
Mit dem Arzt kommunizieren	Konzipieren und Umsetzen einer Impro-Show mit Sketchen

Umsetzung im Rahmen eines Projekttags

Die Projekte können Sie einzeln nach der Erarbeitung der Arbeitsblätter zum Abschluss der Unterrichtseinheit nutzen. Dadurch ergeben sich einzelne Projekttag. Bitte beachten Sie, dass die Projekte einen unterschiedlichen Zeitumfang haben und Nachbesprechungen etc. oft auf einen zweiten Tag fallen. In den Lehrerinformationen des jeweiligen Moduls finden Sie Informationen zur Projektvorbereitung und zu Lernzielen, einen beispielhaften Projektablauf sowie Hinweise zu benötigten Materialien. Je nach den internen Konventionen an Ihrer Schule sollten Sie die Schulleitung und die Eltern über die Projekte informieren. Bei der „Exkursion: Berufe im Gesundheitssystem kennenlernen“ kann es unter Umständen hilfreich sein, einen Elternvertreter als Begleitperson mitzunehmen.

Umsetzung im Rahmen mehrerer Projektstage oder einer Projektwoche

Jedes Modul schließt mit einem dazu passenden Projektbaustein. Sie bearbeiten mehrere Module mit Ihrer Klasse? Dann können Sie die Module gleich mit mehreren Projekten abschließen. Wählen Sie einfach die passenden Projekte aus. Sie eignen sich auch für die Projektstage oder eine Projektwoche. Bitte beachten Sie, dass sich je nach Anzahl der Projekte auch der Nachbesprechungsaufwand erhöht, und kalkulieren Sie diesen entsprechend ein.

Führen Sie die Projektstage oder die Projektwoche nur mit einer Klasse durch, finden die Projekte nacheinander statt und die Schüler und Schülerinnen verbleiben im Klassenverband. Sind mehrere Klassen beteiligt und haben Sie mehrere Aufsichtspersonen, können die Jugendlichen die Projekte auch wie bei einer Lernwerkstatt in beliebiger Reihenfolge besuchen. So ergeben sich jeweils unterschiedliche, wechselnde Zusammensetzungen bei den Schülerteams. Es empfiehlt sich dann, den Lernenden einen Laufzettel mit einer Übersicht über die angebotenen Projekte zum Abhaken an die Hand zu geben. So behalten sie den Überblick über die absolvierten und noch zu absolvierenden Projekte.

Je nachdem, welche Projekte Sie kombinieren, können Sie zum Abschluss auch ein Schulfestprojekt planen. Insbesondere eignet sich dafür die Kombination aus den Projekten „Erstellen einer Schülerzeitung zu den Patientenrechten“, „Schulhofspiel: Wie funktioniert unser Versorgungssystem?“, „Erstellen einer Broschüre zum Thema Antibiotika“, „Aufbau eines Infostands zu Infektionsschutz und Hygiene“ und „Konzipieren und Umsetzen einer Impro-Show“. Die Schülerzeitung und die Broschüre können die Projektteilnehmer und Projektteilnehmerinnen dann auf dem Fest austeilten. Die Jugendlichen im Publikum können das Spiel der Projektteilnehmer und Projektteilnehmerinnen selbst ausprobieren, den Infostand und die Impro-Show besuchen. In einem „Kino-Zimmer“ können die Festbesucher den Erklärfilm schauen (vgl. Seite 13). Außerdem kann das Brettspiel „Gesunde Runde“ zum Einsatz kommen (vgl. Seite 14). Das Poster (vgl. Seite 13) können Sie an gut sichtbarer Stelle aushängen.

Abschluss eines oder mehrerer Projekte

Zum Abschluss eines oder mehrerer Projekte empfiehlt sich das Spiel „Gesunde Runde“. Die Lernenden können es in Dreier- oder Vierergruppen spielen. Mehr Informationen zum Spiel finden Sie auf Seite 14 und in der Spielanleitung ab Seite 20. Wie zum Abschluss jedes Projekts sollte am Ende natürlich eine Evaluationsrunde stehen, bei der die Lernenden Feedback über ihr neues Wissen geben können, aber auch Fragen stellen und Kommentare abgeben dürfen.

Öffentlichkeitsarbeit

Wollen Sie die Öffentlichkeit über die Projektarbeit an Ihrer Schule informieren und dazu einladen? Nutzen Sie dafür die Pressemitteilung auf Seite 27 als Grundlage.

Gesunde Runde

für zwei bis vier Spieler ab zehn Jahren



Spielanleitung

Wer ist schon gerne krank? Um gesund zu bleiben, könnt ihr einiges tun. Zum Beispiel viel Gemüse essen und Sport treiben. Doch auch wenn ihr auf eure Gesundheit achtet, erwischt es euch früher oder später mal: Ihr werdet krank und müsst zum Arzt oder vielleicht sogar ins Krankenhaus. Im Gesundheitssystem warten große Herausforderungen auf euch: Viele Informationen strömen auf euch ein, ihr müsst komplizierte Formulare ausfüllen, Entscheidungen treffen und die Sprache der Ärzte verstehen. Das ist manchmal gar nicht so leicht.

In diesem Spiel dreht ihr gemeinsam eine Runde durch unser Gesundheitssystem. Auf eurem Weg durchlauft ihr acht Stationen:

Im **1 Labyrinth des Gesundheitssystems** erfahrt ihr, wie unser Gesundheitssystem funktioniert. Dann überquert ihr den **2 Informationsfluss** und lernt dabei, wie man mit Gesundheitsinformationen umgeht und wo man sie findet. Kaum habt ihr den Fluss hinter euch gelassen, müsst ihr das **3 Tal der Viren und Bakterien** durchwandern. Hier geht es darum, wie man sich vor ansteckenden Keimen schützen kann. Im **4 Entscheidungswald** müsst ihr euch zwischen unterschiedlichen Behandlungsalternativen entscheiden.

Danach gelangt ihr zum **5 diagnostischen Orakel**, das in der Sprache der Ärztinnen und Ärzte mit euch sprechen wird. Habt ihr die Botschaft entschlüsselt, werdet ihr den **6 therapeutischen Ozean** überqueren. Hier müsst ihr unter Beweis stellen, ob ihr die unterschiedlichen Einrichtungen, Institutionen und Angebote kennt und sie richtig nutzen könnt. Dann betretet ihr das **7 Arzneimittelland**, wo euch auch unerwünschte Nebenwirkungen erwarten. Eure Reise endet im **8 Paraphendschungel**, in dem ihr eure Rechte als Patient kennenlernt und durchsetzen müsst.

Ziel des Spiels

Anders als bei vielen anderen Spielen, spielt ihr nicht gegeneinander. Gesund zu werden und zu bleiben, funktioniert gemeinsam immer besser als allein. Das Ziel besteht darin, gemeinsam im Spielverlauf möglichst viele Punkte zu sammeln. Für jede richtig beantwortete Aufgabe erhaltet ihr Spielpunkte. Macht jemand von euch einen Fehler, verliert ihr Punkte. Die Anzahl der gewonnenen bzw. verlorenen Punkte wird euch oben rechts am Bildschirm angezeigt. Am Ende des Spiels könnt ihr eure Punktzahl mit anderen Spielgruppen aus eurer Klasse vergleichen.



Spielvorbereitung

Bevor es losgehen kann, müsst ihr noch ein paar Vorbereitungen treffen. Ihr braucht folgende Materialien:

- das Spielbrett,
- jeweils drei Spielfiguren pro Spieler (für jeden Spieler eine andere Farbe),
- einen Würfel,
- einen Computer oder einen Tablet-PC,
- einen Zugang zum Internet.

Jeweils eine der drei Spielfiguren wird auf dem roten Wartefeld (Wartezimmer) platziert. Die anderen beiden Figuren werden auf die Jokerfelder (Beratungsjoker, Ereignisjoker) verteilt. Mit eurem Tablet oder Computer ruft ihr die Internetadresse www.gesunde-runde.de auf. Klickt hier bei „Spiel starten“ auf das Bild. Mit der Pfeiltaste am rechten Bildschirmrand startet ihr das Spiel. Bevor es losgehen kann, müsst ihr noch einen Teamnamen eingeben und die Anzahl der Spieler (2–4) auswählen.



Spielverlauf

Anders als bei vielen anderen Brettspielen hat jeder Spieler nur eine Spielfigur im Spiel. Um die Figur ins Spiel zu bringen, müssen alle Spieler zunächst eine Eins würfeln. Der Würfel wird im Uhrzeigersinn weitergereicht und jeder Spieler darf bis zu dreimal würfeln – so lange, bis eine Eins gewürfelt wurde. Wer eine Eins hat, kann seine Figur auf das erste rote Feld im Spielkreis stellen und darf danach noch einmal würfeln. Gleichzeitig wählt ihr den betreffenden Spieler am Bildschirm aus und klickt auf die gewürfelte Zahl. Folgt nun den weiteren Anweisungen im Online-Spiel.

Sobald die Figur im Spiel ist, gelten die folgenden Würfelregeln:

Zahl	Aktion
1	Du erhältst eine Ereigniskarte und setzt deine Spielfigur einen Schritt nach vorn.
2	Du erhältst eine Ereigniskarte und setzt deine Spielfigur zwei Schritte nach vorn.
3	Du setzt deine Spielfigur drei Schritte nach vorn.
4	Du setzt deine Spielfigur vier Schritte nach vorn.
5	Du erhältst eine Wissenskarte und setzt deine Spielfigur einen Schritt nach vorn.
6	Du erhältst eine Wissenskarte und setzt deine Spielfigur zwei Schritte nach vorn.

Im Spielverlauf muss die Spielfigur auf das letzte Feld des Kreises gebracht werden. Kommt man mit einer Figur auf ein Feld, auf dem bereits eine Figur steht, kann man diese nicht aus dem Spiel nehmen, also „rausschmeißen“. Es ist genug Platz für alle da und es dürfen mehrere Spielfiguren auf einem Feld stehen. Eigene und fremde Spielfiguren können auch übersprungen werden. Dabei werden die besetzten Felder mitgezählt.

Ist das letzte Feld im Spielkreis erreicht, wird die Spielfigur direkt in die Expertenzone (roter Kreis) gestellt. Die Experten haben zwar keine Figur mehr auf dem Spielfeld, bleiben aber als Berater des Teams im Spiel.



Wissens- und Ereigniskarten

Immer wenn ihr eine Fünf oder eine Sechs würfelt, erhaltet ihr auf eurem Tablet-PC oder Computer eine Wissenskarte. Kennt ihr die richtige Antwort, werdet ihr mit Punkten belohnt. Ist eure Antwort falsch, verliert ihr Punkte. Bei der Beantwortung der Wissensfragen dürft ihr euch gegenseitig helfen, denn im Team ist man am stärksten. Ihr dürft aber niemanden außerhalb eures Teams fragen und auch nicht in Büchern nachschlagen oder im Internet suchen.

Einmal im gesamten Spielverlauf habt ihr die Möglichkeit, von eurem Beratungsjoker Gebrauch zu machen: Ihr dürft dann auch das Internet zu Rate ziehen oder jemanden anrufen. Wenn ihr das Spiel in der Schule spielt, dürft ihr auch eure Lehrerin oder euren Lehrer fragen. Wenn ihr den Beratungsjoker genutzt habt, nehmt die Spielfigur in eurer Farbe aus dem Jokerfeld und legt sie beiseite.

Immer wenn ihr eine Eins oder eine Zwei würfelt, erhaltet ihr auf eurem Tablet-PC oder Computer eine Ereigniskarte. Es erwarten euch freudige und weniger freudige Ereignisse. Einmal im Spielverlauf könnt ihr euch mit eurem Ereignisjoker auch freikaufen. Wählt hierzu im Online-Spiel nicht „weiter“, sondern „Joker“. Wenn ihr den Ereignisjoker genutzt habt, nehmt die Spielfigur in eurer Farbe aus dem entsprechenden Jokerfeld des Spielbretts und legt sie beiseite.

Spielende

Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Spielfiguren das letzte Feld des Spiels erreicht haben. Am Ende des Spiels könnt ihr euer Ergebnis mit anderen Spielgemeinschaften in eurer Schulklasse vergleichen.



Musteranschreiben für die Eltern

Sehr geehrte Eltern der Klasse _____,

Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlergehen Ihres Kindes. Damit sich die Schülerinnen und Schüler zunehmend eigenständig um ihre Gesundheit kümmern können, ist es wichtig, dass sie sich in unserem Gesundheitssystem zurechtfinden, Krankheiten vorbeugen können und wissen, was zu tun ist, wenn sie doch einmal krank sind. Deshalb möchte ich mit der Klasse das Thema Gesundheitskompetenz behandeln.

Wir führen dafür folgende Unterrichtseinheit/en und gegebenenfalls folgende/s Projekt/e durch:

Damit Ihr Kind mit einer Ärztin oder einem Arzt ins Gespräch kommen und die ärztliche Perspektive kennenlernen kann, haben wir außerdem am _____ um _____ Uhr
den Arzt/die Ärztin _____ bei uns in der Schule zu Gast.

Gern können auch Sie als Eltern dazu beitragen, dass Ihr Kind wichtige Kenntnisse im Bereich Gesundheitskompetenz erlangt. Dafür eignet sich das Spiel „Gesunde Runde“, das von der unabhängigen Stiftung Gesundheitswissen für Schülerinnen und Schüler ab zehn Jahren entwickelt wurde. Sie können es in gemütlicher Runde ab zwei Spielern oder Spielerinnen in der Familie oder mit Freundinnen und Freunden spielen. Es ist kostenlos über www.gesunde-runde.de zugänglich.

Mit freundlichen Grüßen

Musterschreiben: Ansprache Ärztinnen und Ärzte

Sehr geehrte(r) Herr/Frau (Dr.) ...,

unsere Schule nimmt in diesem Jahr am Projekt „Pausenlos gesund“ der Stiftung Gesundheitswissen teil. Dabei geht es um die Steigerung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen in der Sekundarstufe I. Die im Rahmen des Projekts entwickelten Materialien für Ärzte und Ärztinnen sehen eine Doppelstunde vor, in der eine Ärztin oder ein Arzt aus der Region die Schule besucht. Wir freuen uns, wenn wir Sie für diesen ehrenamtlichen Einsatz im Dienste der Gesundheitsbildung gewinnen können. Das Projekt wird von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung ausdrücklich unterstützt (siehe Begleitschreiben des KBV-Vorstands).

In einem kostenlosen Medienpaket für Schulen werden Themen gebündelt, die inhaltlich auf die Verbesserung der Gesundheitskompetenz (engl. health literacy) fokussiert sind. Gerade im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung existieren bereits zahlreiche Bildungsprogramme und -materialien, die eine gesunde Lebensführung thematisieren und fördern. Neben den in diesen Programmen angesprochenen Fähigkeiten und Fertigkeiten benötigen Patientinnen und Patienten aber noch weitere Kompetenzen: Sie müssen gesundheitsrelevante Informationen verarbeiten und bewerten, bürokratische Hürden bewältigen und letztlich auch das Versorgungssystem kompetent nutzen.

An dieser Stelle setzen die Unterrichtsmaterialien an. Sie thematisieren Grundprinzipien unseres Gesundheitssystems und vermitteln Nutzungskompetenzen im Bereich der Versorgungsstrukturen: „Wie kommt man an eine ärztliche Zweitmeinung und wo ruft man an, wenn man am Wochenende oder nachts einen Arzt braucht?“ Daneben geht es um patientenrelevantes Grundwissen zu therapeutischen und diagnostischen Verfahren und Maßnahmen: „Bei welchen Untersuchungen kommen Röntgenstrahlen zum Einsatz? Was sind Wechselwirkungen und was muss man tun, um ein Medikament ‚oral‘ einzunehmen?“ Schließlich vermitteln die Unterrichtseinheiten auch Kompetenzen für die Recherche von Gesundheitsinformationen im Internet.

Ein besonderer Bestandteil des Medienpakets ist die sogenannte „Schulsprechstunde“, bei der der Besuch eines Arztes oder einer Ärztin aus der Region vorgesehen ist. Hier geht es um eine Vorstellung des Arztberufs, die kompetente Nutzung der Versorgungsstrukturen, aber auch um Aspekte wie die medizinische Fachsprache oder die unterschiedlichen Fachrichtungen. Um Ihren Vorbereitungsaufwand auf ein Minimum zu begrenzen, stellen wir Ihnen gerne fertig ausgearbeitete Projektmaterialien zur Verfügung. Darin finden Sie auch weitere Informationen zum Projekt. Sie können Sie unter folgendem Link einsehen: www.stiftung-gesundheitswissen.de/schulprojekt-pausenlos-gesund/die-schulsprechstunde.

Uns ist bewusst, dass Sie zeitlich stark beansprucht sind, und wir würden uns bei der Terminplanung im Rahmen unserer Möglichkeiten gern nach Ihnen richten. Über eine positive Rückmeldung Ihrerseits freuen wir uns.

Mit freundlichen Grüßen

Die Schulleitung

PAUSENLOS GESUND: GESUNDHEITSKOMPETENZ AN SCHULEN FÖRDERN

Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,

im täglichen Kontakt mit unseren Patientinnen und Patienten geht es nicht nur um die eigentliche medizinische Versorgung, sondern immer auch um die umfassende und verständliche Aufklärung. Sie soll den Patienten in die Lage versetzen, aktiv in eine Behandlung einwilligen zu können.

Was in der Theorie gut klingen mag, funktioniert in der täglichen Praxis leider nicht immer problemlos. So mangelt es Patienten häufig nicht nur am medizinischen Grundwissen, um Erkrankungen einschätzen und unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten abwägen zu können. Vielfach fehlt es auch an Kenntnis darüber, wie unser Gesundheitssystem funktioniert, sowie an Kompetenz, die Versorgungsangebote richtig zu nutzen.

Hier setzt das Projekt „Pausenlos gesund“ an, das die Förderung von Gesundheitskompetenz auch an das Bildungssystem adressiert. Es folgt damit den Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz, der eine Verankerung in den weiterführenden Lehrplänen der Schulen einfordert.

Die Stiftung Gesundheitswissen hat eigens für das Projekt Unterrichtsmaterialien entwickelt, die die Lehrerinnen und Lehrer im Fachunterricht, für Vertretungsstunden, für eine Gesundheits-AG oder während einer Projektwoche einsetzen können. Darin werden Aspekte wie die Nutzung von Versorgungsangeboten, die Anwendung von Arzneimitteln oder auch Medienkompetenzen bei der Internetrecherche thematisiert.

Im Rahmen des Projektes „Pausenlos gesund“ ist auch der Besuch von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten in der Schule vorgesehen. Die Schüler sollen die Gelegenheit erhalten, direkt mit einem Mediziner in den Dialog zu treten und so aus erster Hand ihr Wissen zu beziehen.

Sie wurden von einer Schule in Ihrer Region angefragt, ob Sie das Projekt mit einem Besuch vor Ort unterstützen. Mir ist bewusst, dass ähnliche Anfragen des Öfteren an Sie herangetragen werden und die tägliche Arbeit nur wenig zeitlichen Spielraum für ehrenamtliches Engagement zulässt. Im Wissen um diese Rahmenbedingungen möchte ich dennoch zum Ausdruck bringen, dass die KBV und die Kassenärztlichen Vereinigungen dieses Projekt gutheißen und ausdrücklich unterstützen. Wir würden es sehr begrüßen, wenn Sie sich für eine bessere Gesundheitskompetenz der Jugendlichen mit einer „Schulsprechstunde“ starkmachen. Denn, wer wenn nicht Sie kann am besten vermitteln, worauf es in unserem Gesundheitswesen ankommt.

Für Ihr Engagement möchte ich mich an dieser Stelle bereits jetzt herzlich bei Ihnen bedanken.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Stephan Hofmeister

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender
der Kassenärztlichen Bundesvereinigung

Muster-Pressemitteilung zur Projektwoche

Pressemitteilung vom <Datum einfügen>

Wir machen „Pausenlos gesund“

Mehr als die Hälfte der Deutschen besitzt laut einer Studie der Universität Bielefeld eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz. Dies bleibt nicht ohne Folgen: Menschen mit einer geringen Gesundheitskompetenz nehmen seltener präventive Angebote in Anspruch, finden sich im Notfall schlechter zurecht und sind bspw. weniger in der Lage, Medikamente korrekt einzunehmen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fordern deshalb, so früh wie möglich mit der Gesundheitsbildung zu beginnen. Die Schule <Name Schule> startet vor diesem Hintergrund die Projektwoche „Pausenlos gesund“, um die Gesundheitskompetenz ihrer Schülerinnen und Schüler aktiv zu fördern.

Viele Menschen in Deutschland stehen vor Problemen, wenn es um das Finden, Verstehen und Bewerten von gesundheitsrelevanten Informationen geht. Das hindert die Betroffenen daran, gut für ihre eigene Gesundheit zu sorgen. Gleichzeitig nimmt die Flut an Informationen zum Thema Gesundheit, nicht zuletzt durch das Internet, immer weiter zu und das Rollenverhältnis zwischen Ärztinnen bzw. Ärzten und Patienten bzw. Patientinnen ändert sich. Zugleich wird die gesundheitliche Entwicklung entscheidend im Kinder- und Jugendalter mitbestimmt.

Die <Name Schule> stellt sich dieser Herausforderung. Während einer Projektwoche zum Thema Gesundheitskompetenz beschäftigen sich Schülerinnen und Schüler mit folgenden Themen:

- Gute Informationen suchen, finden und bewerten
- Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?
- Meine Rechte als Patient
- Das Versorgungssystem klug nutzen
- Arzneimittel richtig anwenden
- Infektionsschutz und Hygiene
- Mit dem Arzt kommunizieren

Die verschiedenen Unterrichtseinheiten sollen die Gesundheitskompetenz der Schülerinnen und Schüler stärken. Denn nur wer gesundheitlich gebildet ist, kann bei Entscheidungen rund um die eigene Gesundheit selbstbestimmt und verantwortungsbewusst mitwirken. Die praxisorientierten Einheiten sind auf die Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I ausgerichtet.

Das Schulprojekt „Pausenlos gesund“ ist eine Initiative der Stiftung Gesundheitswissen. Die gemeinnützige Stiftung Gesundheitswissen will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken sowie die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen.

Textbaustein optional bei öffentlicher Ergebnispräsentation:

Die Ergebnisse der Projektwoche präsentieren die Schülerinnen und Schüler am <Datum> von <Uhrzeit> bis <Uhrzeit>. Es erwarten Sie viele Highlights: Um <Uhrzeit> startet die Klasse <einfügen> mit dem Improvisationstheater, um <Uhrzeit> beginnt das Spiel „Gesunde Runde“ und beim Mitmachparcours enthüllt die Klasse <einfügen>, wie viele Schritte am Tag jede bzw. jeder mindestens machen sollte. An weiteren Ständen stellen die Schüler und Schülerinnen Plakate, Comics und Broschüren aus und erklären allen Neugierigen, welche Kompetenzen sie während der Projektwoche erworben haben.

Hierzu laden wir Sie herzlich ein.

Wo? <Name Schule, Adresse>

Wann? <Datum und Uhrzeit einfügen>

Der Eintritt ist frei!

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/gggi2.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/aufloesungen-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

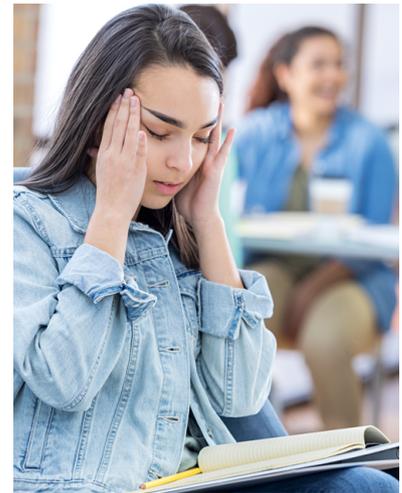


Gute Informationen suchen, finden und bewerten

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 aufgebaute 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 vertrauenswürdige 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/ liken!!!“
- 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.



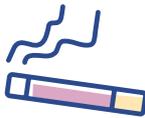
Gute Gesundheitsinformationen bewerten

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. „Wasserdichten 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 Ziel 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:

Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?

Lehrerinformationen

Warum ist das Thema „Unser Gesundheitssystem“ wichtig für die Gesundheitskompetenz?

Damit sich Jugendliche um ihre eigene Gesundheit kümmern und sich im deutschen Gesundheitssystem sicher und selbstbewusst bewegen können, sollten sie zunächst ihre Möglichkeiten kennen: Welche Akteure und Strukturen bestimmen das Gesundheitssystem und wie funktioniert die Krankenversicherung in Deutschland? Dazu dient das erste Arbeitsblatt. Mit dem gewonnenen Hintergrundwissen erhalten die Jugendlichen bereits Einblick in die gesellschaftlichen Zusammenhänge des Gesundheitssystems – dies können sie sich in einem nächsten Schritt anhand der Geschichte des deutschen Gesundheitssystems weiter erarbeiten. Wer weiß, wie wichtig ein funktionierendes Gesundheitssystem für die Gesellschaft ist, möchte vielleicht dazu beitragen, es zu stärken. Um eigene Berufschancen wahrzunehmen, lernen die Jugendlichen im Projektbaustein Berufe im Gesundheitssektor kennen. Die Auseinandersetzung mit dem Alltag in Gesundheitsberufen vermittelt Eindrücke von Abläufen und Vorgängen. Das fördert das weitergehende Verständnis unseres Gesundheitssystems als eine Dimension von Gesundheitskompetenz.

Tipp:

Ergänzende Informationen zum Thema Krankenversicherung finden Sie in folgender Publikation: Bundesministerium für Gesundheit (2017). Ratgeber Krankenversicherung. Verfügbar unter: www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/_2494.html [04.12.2018].

Das Gesundheitssystem in Deutschland



Fächer

Geschichte, Gesellschaftskunde, Gesundheit und Ernährung, Sozialkunde, Politik

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Akteure und Funktionsweisen des Gesundheitssystems in Deutschland benennen und sind sich der Unterschiede zwischen gesetzlicher und privater Krankenversicherung bewusst (Wissen).
- Sie wenden ihr Wissen auf ein Fallbeispiel an (Verständnis und Anwendung).
- Sie analysieren gesundheitspolitische Entscheidungen (Beispiel Zweck des Gesundheitsfonds) (Analyse).
- Sie lernen das Solidaritätsprinzip kennen (Wissen).
- Sie vergleichen das deutsche Gesundheitssystem mit dem eines anderen europäischen Landes und benennen Vor- und Nachteile (Bewertung).
- Nicht-fachliche Lernziele: Die Schüler und Schülerinnen erstellen eine Grafik, recherchieren im Internet, erarbeiten eine Präsentation und schulen ihre Diskussionsfähigkeiten.

Stundenentwurf für fünf Schulstunden

1.–2. Stunde: Lassen Sie den Text abschnittsweise von jeweils einer Schülerin oder einem Schüler vorlesen und klären Sie mögliche Fragen (30 Minuten). Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten Aufgabe 1 in Einzelarbeit (15 Minuten). In der 2. Stunde bearbeiten sie die Aufgaben 2–3 (30 Minuten). Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen (15 Minuten).

3. Stunde: Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten die Aufgaben 4–5 in Partnerarbeit (30 Minuten). Mehrere Paare lesen ihre Ergebnisse vor. Anschließend werden die Antworten diskutiert (15 Minuten).

4. Stunde: Teilen Sie die Schüler und Schülerinnen in vier Gruppen auf. Jede Gruppe übernimmt eines der folgenden Länder: Frankreich, Großbritannien, Niederlande, Schweden. Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten in der Stunde Aufgabe 6 inklusive einer achtminütigen Präsentation ihrer Ergebnisse (45 Minuten).

Hinweis: Unter dem in der Aufgabenstellung angegebenen Link finden Sie in der Marginalspalte rechts eine Übersicht der genannten Länder mit allen Informationen, die die Schüler und Schülerinnen für die Präsentation benötigen. Weisen Sie darauf hin, falls sie die Daten nicht selbst finden.

5. Stunde: Die Schülerinnen und Schüler stellen ihre Präsentationen vor und klären gemeinsam mögliche Fragen (zusammen 40 Minuten). Sie nehmen im Plenum eine eigene Bewertung von Vor- und Nachteilen im Vergleich des jeweiligen Landes mit Deutschland vor. Dabei können auch Ergebnisse aus anderen Ländern in den Vergleich einfließen (5 Minuten). Alternativ können Sie die Bewertung als Hausaufgabe aufgeben.

Benötigte Materialien

Kopien der Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang (nur für die dritte Stunde)

Lösungen

1. Mögliche Antworten: Die Krankenversicherungspflicht stellt sicher, dass im Krankheitsfall alle medizinisch versorgt werden können, denn bei einer länger andauernden Krankheit kann niemand die Kosten, die dadurch entstehen, allein tragen.

2. Gesetzliche Krankenversicherung

- Die gesetzlichen Krankenkassen finanzieren sich aus Mitgliedsbeiträgen.
- Die Beitragshöhe hängt vom Einkommen ab.
- Der Gesundheitsfonds verteilt das Geld an die gesetzlichen Krankenkassen. Diese bezahlen damit die anfallenden Ausgaben.
- Ob eine Leistung bezahlt wird, wird nach den Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses entschieden.
- Für Medikamente zahlen die Patienten und Patientinnen in der Regel zu (Ausnahmeregelungen u. a. für Minderjährige, chronisch Kranke und Menschen mit geringem Einkommen).
- Es gilt in der Regel kein Kostenerstattungsprinzip (außer z. B. Kosten im Ausland, wird hier nicht behandelt).

Private Krankenversicherung

- Die Beitragshöhe ist abhängig von Eintrittsalter, Gesundheitszustand, Vorerkrankungen und gewünschten Leistungen im Krankheitsfall.
- Die privaten Krankenversicherungen finanzieren sich ebenfalls aus den Mitgliedsbeiträgen.
- Leistungen innerhalb der Grundversorgung im Rahmen des Basistarifs werden in jedem Fall bezahlt. Darüber hinaus ist der jeweilige Versicherungsvertrag entscheidend.
- Ob die Kosten für ein Medikament von der Versicherung übernommen werden, hängt vom Vertrag ab.
- Es gilt das Kostenerstattungsprinzip.

3. Geldfluss von den Versicherten zur Ärzteschaft

(Geldfluss im ambulanten Sektor)



4. Uwes monatlicher Versicherungsbeitrag beläuft sich auf 7,3 Prozent von 3 000 Euro, also $3\,000 \times 0,073 = 219$ Euro.

5. Der Gesundheitsfonds erfüllt den Zweck, dass die Gelder den Krankenkassen nach tatsächlichem Bedarf zugeteilt werden. Der Gesundheitsfonds soll den fairen Wettbewerb unter den Krankenkassen fördern. Würden die Mitglieder ohne Gesundheitsfonds direkt an die Krankenkassen überweisen, könnten diese um die jungen, gesunden und gutverdienenden Mitglieder unfair konkurrieren oder vermeiden wollen, ältere, kranke und weniger gutverdienende Mitglieder aufzunehmen.

Quellen:

Bundesgesundheitsministerium (2018). Begriffe A–Z. Verfügbar unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/a.html [04.12.2018].

Bundesministerium für Gesundheit (2017). Ratgeber Krankenversicherung – Alles, was Sie zum Thema Krankenversicherung wissen müssen. Verfügbar unter: www.bundesregierung.de/Content/Infomaterial/BMG/_2494.html [04.12.2018].

Bundeszentrale für politische Bildung (o.J.). Gesundheitspolitik. Verfügbar unter: www.bpb.de/politik/innenpolitik/gesundheitspolitik/ [04.12.2018].

Deutsche Rentenversicherung Bund (2017). Unsere Sozialversicherung. Verfügbar unter: www.deutsche-rentenversicherung.de/Allgemein/de/Inhalt/5_Services/03_broschueren_und_mehr/01_broschueren/01_national/unsere_sozialversicherung.pdf?__blob=publicationFile&v=31 [04.12.2018].

Explain-it Erklär-Videos (2012). Das deutsche Gesundheitssystem in 4 Minuten erklärt. Verfügbar unter: www.youtube.com/watch?v=7MrnHQcmdil [04.12.2018].

GKV-Spitzenverband (2018). Kennzahlen der gesetzlichen Krankenversicherung. Verfügbar unter: https://www.gkv-spitzenverband.de/gkv-spitzenverband/presse/zahlen_und_grafiken/gkv_kennzahlen/gkv_kennzahlen.jsp [04.12.2018].

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2018). Das deutsche Gesundheitssystem. Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/das-deutsche-gesundheitssystem.2698.de.html?part=einleitung-co [04.12.2018].

Kassenärztliche Bundesvereinigung (2015). Das Gesundheitssystem im Überblick. Verfügbar unter: www.youtube.com/watch?v=sasX7aZeCGc [04.12.2018].

Tunder R, Ober J (2017). Einführung in das deutsche Gesundheitssystem. Working Paper, EBS Universität für Wirtschaft und Recht Oestrich-Winkel, EBS Business School Oestrich-Winkel. Verfügbar unter: www.ebs-hcmi.de/medien/pdf-index/Tunder-R.-Ober-J.-2017_Einfuehrung-in-das-dt-Gesundheitssystem.pdf [04.12.2018].

Die Geschichte des deutschen Gesundheitssystems



Fächer

Geschichte, Gesellschaftskunde, Gesundheit und Ernährung, Sozialkunde, Politik

Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen recherchieren zentrale Ereignisse der Geschichte des deutschen Gesundheitssystems (Wissen).
- Sie stellen die Bedeutung des Gesundheitssystems für die Gesellschaft heraus (Verständnis).
- Sie erarbeiten auf freiwilliger Basis ein Kurzreferat über die Sozialversicherungen (Anwendung).
- Nicht-fachliche Lernziele: Sie trainieren ihre Recherchefähigkeiten und das konzentrierte Lesen längerer Texte, interpretieren Inhalte und schulen auf freiwilliger Basis ihre Präsentationskompetenz.

Stundenentwurf für eine Schulstunde

Die Schülerinnen und Schüler bilden Paare und erhalten das Arbeitsblatt und gegebenenfalls das Recherche-material (vgl. „Benötigte Materialien“). Nun bearbeiten sie in Partnerarbeit Aufgabe 1 (20 Minuten). Besprechen Sie die Ergebnisse im Plenum (15 Minuten). Diskutieren Sie Aufgabe 2 gemeinsam in der Klasse (10 Minuten). Optional: Fordern Sie die Schüler und Schülerinnen auf freiwilliger Basis dazu auf, Aufgabe 3 als Hausaufgabe zu bearbeiten. Die Kurzreferate finden gegebenenfalls in einer zweiten Schulstunde statt. Hinweis: Aufgabe 3 können Sie alternativ auch zur Differenzierung nutzen. Ist ein Team vorzeitig mit Aufgabe 1 fertig, beginnt es bereits mit der Arbeit an Aufgabe 3.

Benötigte Materialien

Kopien des Arbeitsblatts in Anzahl der Schülerinnen und Schüler; für den Rechercheauftrag benötigen die Schüler und Schülerinnen als Grundlage z. B. die Informationen zur politischen Bildung, Ausgabe „Sozialpolitik“ der Bundeszentrale für politische Bildung. Mit Internetzugang können sie darauf online zugreifen: www.bpb.de/shop/zeitschriften/informationen-zur-politischen-bildung/214316/sozialpolitik [04.12.2018] (Klick auf den PDF-Button); ohne Internetzugang können Sie die Veröffentlichung in Form von Printheften vorab kostenlos über den Link bestellen. Die Hefte werden Ihnen mit der Post zugestellt (Lieferzeit 1–7 Werktage).

Lösungen

1. Beispiellösung:

Zu 1260: Die Bergbruderschaft der Bergwerke im Rammelsberg im Harz gründet Sozialfürsorge für kranke Bergleute und im Todesfall für ihre Hinterbliebenen (S. 9 unten)

Zu 1839: Gesundheitliche Gründe – mit dem Hintergrund, dass die Kinder als spätere Soldaten einsatzbereit sein sollten – zeigen dennoch, dass es Interesse gab, sozialpolitische Regelungen vorzunehmen (S. 11 f.)

Zu 1883: Durch Bismarck – Finanzierung nur über Beiträge – Beiträge von Arbeitnehmer und Arbeitgeber (S. 12)

Zu 1884: Durch Bismarck – Finanzierung durch Arbeitgeberbeiträge (S. 12)

Zu 1889: Durch Bismarck – Finanzierung durch Arbeitnehmer, Arbeitgeber und Steuern (S. 12)

Zu 1911: Höhere Angestellte werden auch sozialversicherungsrechtlich abgesichert – vorher nur Arbeiter und rangniedrige Angestellte (S. 12)

Zu 1924/1925: In Weimarer Republik – Fürsorgeleistungen für Menschen, die unter Kriegsfolgen litten (S. 13)

Zu 1933–1945: Durch Hitler – Missbrauch von Geld für die Sozialversicherungen für die Rüstungspolitik – Abschaffen der Selbstverwaltung der Sozialversicherungen, Ende des Krieges keine Leistungen der Krankenversicherung etc. mehr vorhanden (S. 14)

Zu 1949–1953: Selbstverwaltung der Sozialversicherungen tritt wieder in Kraft und bleibt es auch weiterhin – Versicherte bestimmen wieder mit – Soziale Marktwirtschaft stellt Weichen: nicht nur Wirtschaftsinteressen, sondern auch sozialer Ausgleich (S. 15)

Zu 1995: Lösung des Finanzproblems, da wachsender Pflegeaufwand aufgrund steigender Lebenserwartung (Anzahl Pflegebedürftiger, Zeitaufwand) von Betroffenen selbst oft nicht finanzierbar war (S. 17)

Zu 2007: Seit 01.04.2007 in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV); für alle Beschäftigten in Deutschland mit einem bestimmten Bruttoeinkommen und weitere bestimmte Personengruppen (S. 44); (Hinweis: seit 01.01.2009 in der privaten Krankenversicherung)

2. Bismarck führte die Sozialversicherung auch deswegen ein, weil er eine stabile Gesellschaft haben wollte. Ein friedliches Zusammenleben ist aber nur möglich, wenn die zentralen Bedürfnisse aller gestillt sind. Dazu gehört auch das Bedürfnis nach medizinischer Hilfe im Krankheitsfall. Neben solchen strategischen Gründen können natürlich ethische Argumente angeführt werden.

Quelle:

Benz B, Huster, E.U., Schütte, J.D. et al. (2015). Sozialpolitik. Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn. Verfügbar unter: www.bpb.de/shop/zeitschriften/informationen-zur-politischen-bildung/214316/sozialpolitik [04.12.2018].

Projektarbeit „Exkursion: Gesundheit als Beruf“



Fächer

Fächerübergreifende Projektarbeit im Rahmen der Berufsorientierung

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler kennen Berufe in gesundheitlichen Berufsfeldern (Wissen).
- Sie können den Alltag von Personen in diesen Berufen nachvollziehen (Verständnis).
- Sie hinterfragen eigene berufliche Interessen (Anwendung).
- Nicht-fachliche Lernziele: Sie lernen verschiedene Textformate mit deren Zielsetzung kennen und können sie im Rahmen eines Artikels anwenden.

Vorbereitungen

Mit diesem Projektbaustein können Sie mit den Schülerinnen und Schülern während der Projekttagge entweder ein Krankenhaus oder eine Rehaklinik, den Rettungsdienst oder ein Pflegeheim besuchen. Die Jugendlichen sollten dort mit Personen aus Gesundheitsberufen sprechen können. Rufen Sie vorab bei den jeweiligen Stellen vor Ort an und erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit von Klassenbesuchen im Rahmen eines Projekttags zur Berufsorientierung. Kündigen Sie den Jugendlichen ihre Gesprächspartner und deren Funktionen rechtzeitig an, damit sie sich auf die Gespräche vorbereiten können. Füllen Sie bei Bedarf die Briefvorlage für die Eltern, verfügbar unter www.pausenlos-gesund.de/downloads, aus und geben Sie sie zum Unterschreiben mit nach Hause. Möglicherweise benötigen Sie für die Exkursion eine Begleitperson.

Projekttablauf für einen Projekttag plus Vor- und Nachbereitung

1. Stunde: Teilen Sie die erste Seite der Projektblätter aus. Bitten Sie eine Schülerin oder einen Schüler alle Aufgaben vorzulesen. Aufgabe 1 wird in Einzelarbeit erarbeitet (20 Minuten), anschließend die Aufgaben 2 und 3 in Partnerarbeit (10 Minuten). Nennen Sie die zu befragenden Personen. Erarbeiten Sie im Plenum Aufgabe 4. Die Jugendlichen schreiben alle Fragen mit, damit sie sie beim Interview parat haben. Legen Sie fest, wer welche Fragen in welcher Reihenfolge stellt. Vereinbaren Sie Uhrzeit und Treffpunkt (15 Minuten).

Ein Projekttag: Besuchen Sie mit den Jugendlichen den ausgewählten Arbeitsplatz. Die Jugendlichen schreiben alle Antworten stichpunktartig mit.

Nachbereitung: Beginnen Sie mit Aufgabe 5 (30 Minuten). Teilen Sie die zweite Seite der Projektblätter mit der Aufgabe 6 aus (60 Minuten). Die Ergebnisse werden im Klassenzimmer ausgelegt. Die Schülerinnen und Schüler lesen verschiedene Beiträge und markieren ihren jeweiligen Lieblingsbeitrag mit einem Klebepunkt (30 Minuten). Werten Sie aus, welche drei Beiträge die meisten Punkte bekommen haben (15 Minuten). Reichen Sie diese Beiträge bei der Schülerzeitung oder der regionalen Tageszeitung zur Veröffentlichung ein. Hängen Sie den Artikel gegebenenfalls nach Veröffentlichung im Klassenzimmer auf.

Benötigte Materialien

Kopien der Projektblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang, 1 Packung farbige Klebepunkte



Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?

Das Gesundheitssystem in Deutschland

Marie ist auf dem Heimweg gestürzt. Da sie Schmerzen am Knöchel hat, sucht sie ihren Arzt auf. Er befürchtet zunächst, dass sie sich den Knöchel gebrochen hat, und röntgt den Fuß. Zum Glück ist nichts gebrochen. Daher kühlt der Arzt den Knöchel, stellt ihn mit einer Kompressionsbandage ruhig und verschreibt Marie eine Salbe gegen die Schmerzen, die sie in der Apotheke abholen kann. Wenn Marie nach einigen Tagen noch Schwierigkeiten beim Gehen hat, soll sie wiederkommen, damit ihr der Arzt eine Physiotherapie verschreiben kann. So viele verschiedene Maßnahmen und Anlaufstellen. Wer bezahlt das eigentlich?

Ist die Krankenversicherung Pflicht?

In Deutschland muss sich jede Bürgerin und jeder Bürger krankenversichern. Man bezahlt einen Beitrag, der für die Kosten verwendet wird, die z. B. ein Arztbesuch verursacht. Bei Festangestellten übernimmt der Arbeitgeber die Hälfte der Beitragskosten für die Versicherung. Zusätzlich stützt der Staat das Gesundheitssystem mit Steuergeldern. Es gibt zwei Möglichkeiten der Krankenversicherung: gesetzlich und privat. Etwa 87 Prozent der Bürgerinnen und Bürger in Deutschland sind gesetzlich krankenversichert (Stand Juni 2018), also Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse. Die Beitragskosten dafür werden direkt vom Gehalt der Angestellten einbehalten. Einen Teil zahlen sie selbst, einen Teil zahlt der Arbeitgeber. Wie hoch der Beitrag für die gesetzliche Krankenversicherung ist, hängt also vom Einkommen ab. Wer wenig verdient, muss weniger bezahlen. Wer viel verdient, zahlt mehr. Alle bekommen im Krankheitsfall aber dieselbe Leistung.



© iStock.com/FatCamera

Gesetzliche oder private Krankenversicherung?

Wer selbstständig oder verbeamtet ist oder ein Gehalt hat, das über einem bestimmten Mindestsatz liegt, kann sich privat versichern, also Mitglied einer privaten Krankenversicherung werden. Auch hierfür bezahlt die Arbeitgeberseite einen gewissen Anteil. Die privaten Krankenversicherungen bieten Voll-, Teil- und Zusatzversicherungen an. Vollversicherungen gibt es mit sehr umfassendem Leistungsangebot, aber auch als Versicherung zum sogenannten Basistarif. Sein Umfang und die Leistungen lassen sich mit den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen vergleichen. Für manche Personen, z. B. Beamtinnen und Beamte, ist eine Teilversicherung geeignet. Weil sie vom Staat zusätzlich Beihilfe bekommen, müssen sie nur einen Teil der Leistungen im Krankheitsfall selbst absichern. Eine Zusatzversicherung kann man auch als Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung abschließen, um Leistungen, die die gesetzlichen Krankenkassen nicht tragen, nicht selbst zahlen zu müssen. Das gilt zum

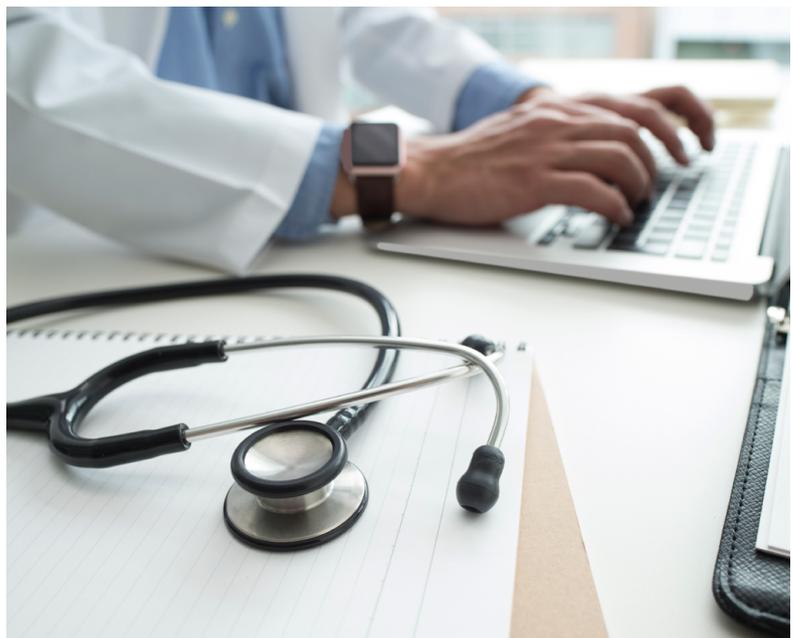


Beispiel für Zahnarztleistungen. Wie hoch der Beitrag für eine private Krankenversicherung ist, hängt nicht vom Einkommen ab, sondern vom Eintrittsalter und den gewünschten Leistungen. Je nach Tarif spielen auch der Gesundheitszustand und Vorerkrankungen eine Rolle. Wer jung und gesund ist, zahlt weniger als jemand, der älter und krankheitsanfälliger ist. Wer eine Chefarztbehandlung und ein Einzelzimmer im Krankenhaus haben möchte, zahlt mehr als jemand, dem das nicht wichtig ist.

Was passiert mit den Versicherungsbeiträgen?

Wie kommt das Geld aus den Versicherungsbeiträgen nun zu Marias Arzt? Die Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung fließen in den Gesundheitsfonds. Dieser verteilt das Geld an die gesetzlichen Krankenkassen nach einem bestimmten Schlüssel: Je mehr Mitglieder eine Krankenkasse hat, desto mehr Geld bekommt sie. Für junge und gesunde Mitglieder bekommt sie weniger Geld als für alte und krankheitsanfälliger Mitglieder. Mit der Summe aus dem Gesundheitsfonds wird allen gesetzlich Krankenversicherten geholfen, auch solchen, die nicht einzahlen können, z. B. Kindern oder Arbeitslosen. Gesunde Menschen helfen mit ihren Beiträgen kranken Menschen. Und wohlhabendere Menschen finanzieren mit ihren Beiträgen ärmere mit. Das nennt man Solidaritätsprinzip. Wenn Marie gesetzlich krankenversichert ist, überweist ihre Krankenkasse das Geld an die Kassenärztlichen Vereinigungen. Diese bezahlen davon Marias Arzt. Marie zahlt als gesetzlich Versicherte also nicht direkt an den Arzt. Das nennt man Sachleistungsprinzip. Ob die gesetzlichen Krankenkassen eine bestimmte Leistung übernehmen, prüfen und entscheiden sie nach Richtlinien, die der Gemeinsame Bundesausschuss aufstellt. Dort sitzen Vertreter und Vertreterinnen von Patientenseite, der Ärzteschaft, gesetzlichen Krankenkassen und Krankenhäusern. Wie viel ein Arzt oder eine Ärztin für eine bestimmte Leistung von einer gesetzlichen Krankenkasse bekommt, verhandeln die Kassenärztlichen Vereinigungen mit den Verbänden der Krankenkassen. Die Ärztin oder der Arzt muss die zugewiesene Vergütung akzeptieren. Die privaten Krankenversicherungen haben übrigens keinen Gesundheitsfonds, sondern bekommen die Beiträge direkt von ihren Mitgliedern. Davon wird auch Geld zurückgelegt, um deren steigende Krankheitskosten im Alter zu bezahlen.

Ist Marie privat krankenversichert, bezahlen ihre Eltern die Rechnung des Arztes in der Regel zunächst selbst und reichen sie dann bei ihrer privaten Krankenversicherung ein. Die Versicherung erstattet ihr das Geld entsprechend ihrem abgeschlossenen Versicherungsvertrag zurück. Man nennt das Kostenerstattungsprinzip. Jede private Krankenversicherung (außer einer Zusatzversicherung) muss dabei eine Basisversorgung gewährleisten. Weitergehende Maßnahmen hängen vom Versicherungsvertrag ab.

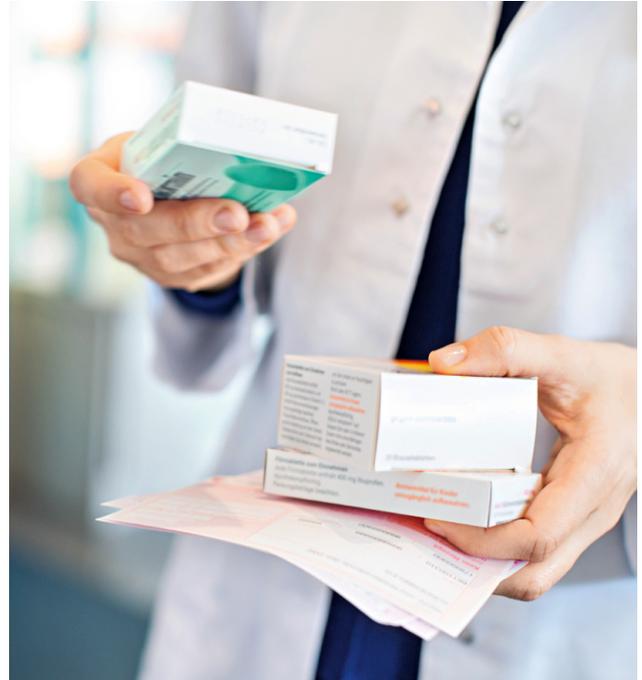


© iStock.com/kokouu



Was übernimmt die Krankenversicherung?

Und die Apotheke? Die Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente wie die Salbe, die Marie abholen soll, trägt die Krankenversicherung. Gesetzlich Krankenversicherte über 18 Jahre müssen für jedes verschreibungspflichtige Arzneimittel einen Teil selbst zuzahlen, maximal jedoch zehn Euro (Stand: April 2018). Sie bezahlen direkt in der Apotheke. Mit einer privaten Krankenversicherung hängt es vom Vertrag ab, ob und in welcher Höhe man die Medikamente (mit)bezahlt. Auch diese Versicherten bezahlen erst einmal in der Apotheke und bekommen gegebenenfalls einen Teil oder die volle Summe von der Krankenversicherung zurückerstattet. Bleibt noch der Physiotherapeut. Auf welchem Weg er sein Geld bekommt, hängt wieder davon ab, wie Marie versichert ist und ob die verordneten Maßnahmen von Maries Krankenversicherung als Leistung angeboten werden. Wenn Marie gesetzlich krankenversichert ist und ihre Krankenkasse nur einen Teil der Kosten übernimmt, reicht der Physiotherapeut erst diesen Teil ein und schickt Maries Eltern eine Rechnung über den Restbetrag. Ist Marie privat krankenversichert, bezahlen ihre Eltern die gesamte Rechnung und können sich gegebenenfalls das Geld erstatten lassen.



© iStock.com/alvarez

Wie organisiert sich unser Gesundheitssystem?

Die Gesundheitsministerien der Länder und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) überwachen das Gesundheitssystem und verabschieden die Gesetze, auf deren Grundlage es funktioniert. Dabei ist das BMG auch für viele Behörden und Institute verantwortlich. Dazu gehört z. B. das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, das entscheidet, ob ein Arzneimittel auf dem Markt zugelassen wird. Nur dann darf es eine Ärztin oder ein Arzt verschreiben.

Marie hat dank der Salbe bald keine Schmerzen mehr. Ihrem Knöchel geht es auch wieder gut. Nun kann sie wieder zu Fuß zur Schule gehen.



Arbeitsaufträge

1. Lies den Text. Überlege, warum es in Deutschland Pflicht ist, krankenversichert zu sein.
Notiere deine Überlegungen im Heft.
2. Trage jeweils die Eigenschaften und Funktionsweisen der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung zusammen.
3. Zeichne eine Grafik, um zu erklären, auf welchem Weg das Geld von den Versicherten zum Arzt oder zur Ärztin kommt. Berücksichtige dabei Mitglieder der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung.
4. Beispielrechnung: Uwe verdient monatlich 3 000 Euro brutto. Er ist festangestellt und gesetzlich krankenversichert. Der Versicherungsbeitrag beläuft sich auf 14,6 Prozent vom Bruttolohn und wird zur Hälfte von seinem Unternehmen bezahlt. Berechne seinen monatlichen Versicherungsbeitrag.
5. Überlege, welchen Zweck der Gesundheitsfonds der gesetzlichen Krankenkassen erfüllt.
Notiere die Antwort im Heft.
6. Bildet vier Gruppen. Jede Gruppe übernimmt eines der folgenden Länder: Frankreich, Großbritannien, Niederlande, Schweden. Recherchiert auf der Webseite der Bundeszentrale für politische Bildung das Gesundheitswesen im europäischen Überblick (www.bpb.de/politik/innenpolitik/gesundheitspolitik/72906/gesundheitswesen-im-europaeischen-vergleich) sowie für das ausgewählte Land. Vergleicht es mit dem deutschen Gesundheitssystem.
7. Präsentiert eure Ergebnisse zu Aufgabe 6 in einem achtminütigen Referat in der Klasse.
Diskutiert anschließend Vor- und Nachteile im Klassengespräch.

Quellen:

Bundesgesundheitsministerium (2018). Begriffe A–Z.

Verfügbar unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/a.html [04.12.2018].

Bundeszentrale für politische Bildung (o.J.). Gesundheitspolitik. Verfügbar unter: www.bpb.de/politik/innenpolitik/gesundheitspolitik/ [04.12.2018].

Deutsche Rentenversicherung Bund (2017). Unsere Sozialversicherung. Verfügbar unter: www.deutsche-rentenversicherung.de/Allgemein/de/Inhalt/5_Services/03_broschueren_und_mehr/01_broschueren/01_national/unsere_sozialversicherung.pdf?__blob=publicationFile&v=31 [04.12.2018].

Explain-it Erklär-Videos (2012). Das deutsche Gesundheitssystem in 4 Minuten erklärt.

Verfügbar unter: www.youtube.com/watch?v=7MrnHQcmdil [04.12.2018].

Gerlinger T, Reiter R (2012). Gesundheitswesen im Europäischen Vergleich – Ein Überblick.

Verfügbar unter: www.bpb.de/politik/innenpolitik/gesundheitspolitik/72906/gesundheitswesen-im-europaeischen-vergleich [04.12.2018].

GKV-Spitzenverband (2018). Kennzahlen der gesetzlichen Krankenversicherung.

https://www.gkv-spitzenverband.de/gkv-spitzenverband/presse/zahlen_und_grafiken/gkv_kennzahlen/gkv_kennzahlen.jsp [04.12.2018].

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2018). Das deutsche Gesundheitssystem.

Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/das-deutsche-gesundheitssystem.2698.de.html?part=einleitung-co [04.12.2018].

Kassenärztliche Bundesvereinigung (2015). Das Gesundheitssystem im Überblick. Verfügbar unter: www.youtu.be/sasX7aZeCGc [04.12.2018].

Tunder R, Ober J (2017). Einführung in das deutsche Gesundheitssystem. Working Paper, EBS Universität für Wirtschaft und Recht.

Verfügbar unter: www.ebs-hcmi.de/medien/pdf-index/Tunder-R.-Ober-J.-2017_Einfuehrung-in-das-dt-Gesundheitssystem.pdf [04.12.2018].



Die Geschichte des deutschen Gesundheitssystems



Arbeitsaufträge

1. Suche dir eine Partnerin oder einen Partner. Recherchiere in der Ausgabe „Sozialpolitik“ der Informationen zur politischen Bildung der Bundeszentrale für politische Bildung auf Seite 8–19 und Seite 44 die Ereignisse, die sich hinter den jeweiligen Überschriften auf dem Zeitpfeil verbergen. Notiere unter den jeweiligen Unterschriften, was ihr zu den Ereignissen in der Veröffentlichung findet.
2. Überlege, warum es zur Zeit Bismarcks für den Staat wichtig war, ein funktionierendes Gesundheitssystem zu haben. Diskutiere in der Klasse.
3. Freiwillige Vertiefungsaufgabe: Erarbeite ein Kurzreferat zum Thema „Die Gesetzlichen Sozialversicherungen“. Tipp: In der Quelle von Aufgabe 1 findet ihr Hintergrundinformationen dazu.

Quelle:
 Bundeszentrale für politische Bildung (2015). Sozialpolitik.
 Verfügbar unter: www.bpb.de/shop/zeitschriften/informationen-zur-politischen-bildung/214316/sozialpolitik [04.12.2018].



Projektarbeit „Exkursion: Gesundheit als Beruf“

1. Recherchiere auf www.berufenet.arbeitsagentur.de Berufe im Berufsfeld Gesundheit. Wähle drei Berufe aus und lies die angegebenen Hintergrundinformationen dazu.

Ich wähle folgende drei Berufe aus: _____

2. Suche dir eine Partnerin oder einen Partner. Wählt jeder einen eurer Berufe aus Aufgabe 1 aus. Stellt euch gegenseitig eure Berufe vor und vergleicht sie in Bezug auf Tätigkeitsinhalte, typische Branchen, Zugangsvoraussetzungen, Ausbildung und Perspektiven/Chancen am Arbeitsmarkt. Übertragt dafür die folgende Tabelle ins Heft und tragt dort ein.

	 Mein Beruf	Beruf meiner Partnerin oder meines Partners
Tätigkeitsinhalte	_____	_____
Typische Branchen	_____	_____
Zugangsvoraussetzungen	_____	_____
Ausbildung	_____	_____
Perspektiven/Chancen am Arbeitsmarkt	_____	_____

- Suche dir einen neuen Partner oder eine neue Partnerin und vergleiche einen weiteren deiner drei Berufe. Fahre so fort, bis du alle drei Berufe aus Aufgabe 1 jemandem vorgestellt und mit drei weiteren Berufen verglichen hast. Erstelle auch dafür jeweils eine Tabelle wie die obige im Heft.
- Besucht im Rahmen einer Exkursion gemeinsam einen Arbeitsplatz von Menschen, die im Berufsfeld Gesundheit arbeiten. Euer Lehrer oder eure Lehrerin teilt euch mit, mit wem ihr sprechen werdet. Notiert gemeinsam Interviewfragen, um den Berufsalltag eures Gegenübers näher kennenzulernen (z. B. zu Zugangsvoraussetzungen/Schulabschluss, Stärken/Fähigkeiten, Jobchancen, Berufsalltag, Kolleginnen und Kollegen, Branchen, Verdienst- und Aufstiegsmöglichkeiten, Arbeitszeiten etc.).
- Diskutiert die Ergebnisse eurer Exkursion in der Klasse. Geht dabei insbesondere auch auf die Ergebnisse eurer Interviews ein.
- Schreibe für die Schülerzeitung oder die regionale Tageszeitung einen Beitrag zum Thema „Gesundheitsberufe“. Wähle den Schwerpunkt selbst. Entscheide dich abhängig von deinem Schwerpunkt für ein passendes Textformat. Eine Übersicht über mögliche Textformate erhältst du auf einem weiteren Projektblatt.



Textformate für Projektarbeit „Gesundheit als Beruf“

Bericht

Ein Bericht schildert ein Ereignis in der Vergangenheit sachlich und objektiv, ohne eine bestimmte Meinung zu vertreten. Er gliedert sich in Einleitung, Hauptteil und Schluss. Gleich einleitend beantwortet er die W-Fragen: Wer? Was? Wann? Wo? Wie? Warum? Er enthält nur das Wichtigste, unwichtige Details entfallen. Ziel: die Leserin und den Leser über ein bestimmtes Ereignis in Kenntnis setzen.

Reportage

Eine Reportage schildert ein Ereignis sachlich in der Gegenwart – aus der Autorenperspektive (Ich-Form). Die Reportage lässt den Leser oder die Leserin ein Ereignis miterleben, ohne dass dabei gewertet wird. Sie gliedert sich in Überschrift, Einleitung, Hauptteil und Schluss. Gleich einleitend beantwortet sie die W-Fragen: Wer? Was? Wann? Wo? Wie? Warum? Sie enthält nur das Wichtigste aus Sicht des Ich-Erzählers und unwichtige Details entfallen. Ziel: die Leserin und den Leser ein bestimmtes Ereignis miterleben lassen, zu dem sie sich anschließend eine eigene Meinung bilden können.

Kommentar

Ein Kommentar bewertet ein Ereignis oder einen Sachverhalt. Er beschreibt diesen zunächst in einer Einleitung und nimmt dann Stellung dazu. Dabei werden im Hauptteil mehrere Argumente und Gegenargumente genannt und zum Schluss ein Ausblick, der zum weiteren Nachdenken anregt. Ziel: die Leserin und den Leser mit Argumenten von der eigenen Meinung überzeugen.



Listicle

Ein Listicle ist eine nummerierte Aufzählung von Punkten, die unter einen Überbegriff fallen, z. B. „7 Dinge, die du gemacht haben solltest, bevor du 18 Jahre alt bist“ oder „Meine 5 wichtigsten Erkenntnisse aus der Exkursion xyz“. Es gliedert sich in die Überschrift, die gleichzeitig aussagt, worum es geht und um wie viele Punkte es sich handelt. Darunter folgt ein kurzer Teaser. Das ist ein Kurztext von 3–4 Sätzen. Er soll neugierig machen. Anschließend nennt man für jeden nummerierten Punkt eine Zwischenüberschrift, z. B. „1. Krankenschwestern arbeiten auch nachts.“ Unter der Zwischenüberschrift folgen kurze Hintergrundinformationen dazu. Ein Listicle ist eine eher kurze Textform, die gern in den sozialen Medien verwendet wird. Ziel: das Interesse der Leserin und des Lesers wecken und mit leichten Fakten zu einem Thema unterhalten und informieren.

Meldung

Eine Meldung berät Leserin und Leser zu einem bestimmten Thema. Sie gliedert sich in eine Überschrift, einen Teaser, einen Fließtext und einen Schluss. Der Teaser ist ein Kurztext von 3–4 Sätzen. Er soll neugierig machen und Aufschluss darüber geben, was es bringt, die Meldung zu lesen. Der Fließtext enthält die Informationen und Tipps zum jeweiligen Thema. Er kann sich noch einmal in mehrere Zwischenüberschriften gliedern, damit der Text leichter lesbar wird. Die Meldung kann z. B. mit einem Tipp oder einer Angabe dazu enden, wo sich die Leserin und der Leser noch mehr Informationen holen kann. Ziel: die Leserin und den Leser bei einer anstehenden Entscheidung beraten.



Vorlage für Elternanschreiben

Liebe Eltern der Klasse _____ ,

am _____ plane ich mit den Schülerinnen und Schülern im Rahmen der Berufsorientierung eine Exkursion zum/r _____ . Die Adresse lautet: _____ . Wir werden dort mehrere Interviews mit Personen führen, die im Berufsfeld „Gesundheit“ arbeiten. Wir treffen uns morgens um _____ . Der Ausflug endet um _____ . Bitte erklären Sie mir durch Ihre Unterschrift Ihr Einverständnis zu dieser Exkursion.

Name: _____

Unterschrift: _____

Mit freundlichen Grüßen

Meine Rechte als Patient

Lehrerinformationen

Warum ist das Thema „Patientenrechte“ wichtig für die Gesundheitskompetenz?

Nur wer seine Rechte als Patient bzw. als Patientin kennt, kann sie auch artikulieren und durchsetzen – und ist damit fähig, sich auch in diesem Bereich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern. Deshalb ist es wichtig, bereits Jugendliche über ihre Rechte als Patientinnen und Patienten aufzuklären. Dieses Modul vermittelt Wissen über zentrale Patienten- und Versichertenrechte und fördert Fähigkeiten, dieses Wissen praktisch anzuwenden. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren, inwiefern die Patientenrechte Bürger und Bürgerinnen schützen und so für die gesamte Gesellschaft von großer Bedeutung sind. So heben sie ihr konkretes Wissen auf eine abstrakt-gesellschaftliche Ebene und vertiefen es durch die neue Perspektive.

Patienten- und Versichertenrechte in Theorie und Praxis



Fächer:

Deutsch, Gesellschaftskunde, Sozialkunde, Politik, Recht, Wirtschaft

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten zentrale Patienten- und Versichertenrechte (Wissen).
- Sie ordnen Fallbeispielen die jeweils passenden Patientenrechte zu (Analyse).
- Sie korrigieren Fehlverhalten anhand von möglichen rechtsgemäßen Alternativmaßnahmen (Bewertung).
- Sie versetzen sich im Rollenspiel in passende Anwendungssituationen (Bewertung).
- Sie interpretieren, inwiefern ausgewählte Rechte Patientinnen und Patienten oder Versicherte schützen (Bewertung).

Stundenentwurf für drei Schulstunden

1. Stunde: Befragen Sie die Schülerinnen und Schüler zum Einstieg, welche Patientenrechte sie kennen und zeigen Sie Ihnen die Kurzvideos der Stiftung zu den Patientenrechten (www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-des-leben/patient-arzt/welche-rechte-und-pflichten-haben-patienten) (etwa 25 Minuten). Anschließend lesen die Schülerinnen und Schüler den Text Patienten- und Versichertenrechte in der Theorie (Aufgabe 1). Dabei markieren sie die zentralen Aussagen und notieren, was sie überrascht hat bzw. was sie nicht wussten. Klären Sie zum Abschluss etwaige inhaltliche Fragen (20 Minuten).

2. Stunde: Die Schülerinnen und Schüler diskutieren, welche Rechte sie kennen und welche sie überrascht haben (35 Minuten). Anschließend lesen sie die Fallbeispiele auf der Seite „Patienten- und Versichertenrechte in der Praxis“ durch und wenden die Patienten- und Versicherungsrechte darauf an (Aufgabe 2, 10 Minuten).

3. Stunde: Die Schülerinnen und Schüler bilden Gruppen, suchen sich je ein Patientenrecht aus und entwickeln inhaltlich fundierte Rollenspiele, bei denen die beteiligten Personen einen Konflikt austragen (15 Minuten). Nun werden die Rollenspiele präsentiert. Die Schüler notieren bei jedem Rollenspiel: Wer hat mitgespielt? Was war das Thema? Wie finde ich die Umsetzung? (30 Minuten).

Benötigte Materialien

Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, optional: Internetzugang und Beamer/Whiteboard (nur für die erste Stunde)

Lösungen

3. Patienten- und Versichertenrechte in der Praxis

1. Verletztes Recht: Ärztliche Informations- und Aufklärungspflichten. Beispiel für ein dem geltenden Recht entsprechendes Verhalten in diesem Fall: Schon während der Terminvereinbarung wird Thomas B. aufgeklärt, dass er nach der Untersuchung mit den notwendigen Augentropfen nicht mehr Auto fahren darf. Der Augenarzt weist Thomas B. im Rahmen der Aufklärung nochmals darauf hin, dass er aufgrund der Augentropfen für mehrere Stunden nicht mehr Auto fahren kann. Er bietet ihm an, ein Taxi zu rufen.

2. Verletztes Recht: Ärztliche Schweigepflicht. Beispiel für ein dem geltenden Recht entsprechendes Verhalten in diesem Fall: Der Hausarzt schweigt über die Unterwäsche des Mannes und behält seine Entdeckung für sich.

3. Verletztes Recht: Recht auf Patientenquittung. Beispiel für ein dem geltenden Recht entsprechendes Verhalten in diesem Fall: Die medizinische Fachangestellte stellt die Patientenquittung aus. Wenn sie viel zu tun hat, kann sie die Patientin bitten, so lange im Wartezimmer Platz zu nehmen.

4. Verletztes Recht: Ärztliche Informations- und Aufklärungspflichten. Beispiel für ein dem geltenden Recht entsprechendes Verhalten in diesem Fall: Der Arzt nimmt sich Zeit, um Armin Z. alles zu erklären. Er fragt ihn anschließend, ob er alles verstanden hat.

Quellen:

Stiftung Gesundheitswissen (2018). Welche Rechte und Pflichten haben Patienten?

Verfügbar unter: www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/welche-rechte-und-pflichten-haben-patienten [04.12.2018].

Bundesministerium für Gesundheit/Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (2018). Ratgeber für Patientenrechte.

Verfügbar unter: www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Ratgeber_Patientenrechte.pdf?__blob=publicationFile&v=19 [04.12.2018].

Bürgerliches Gesetzbuch (2013). Gesetz zur Verbesserung der Rechte von Patientinnen und Patienten.

Verfügbar unter: www.buzer.de/gesetz/10509/index.htm [04.12.2018].

Bundesministerium der Justiz (2013). Infoblatt Patientenrechte im Klartext.

Verfügbar unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Praevention/Infoblatt_Patientenrechte.pdf [04.12.2018].

Kassenärztliche Bundesvereinigung (2018). Hinweise und Empfehlungen zur ärztlichen Schweigepflicht, Datenschutz und Datenverarbeitung in der Arztpraxis.

Verfügbar unter: www.kbv.de/media/sp/Empfehlungen_aerztliche_Schweigepflicht_Datenschutz.pdf [04.12.2018].

Projektarbeit „Schülerzeitung: Patientenrechte“



Fächer

Deutsch (schwerpunktmäßig), Gesellschaftskunde, Sozialkunde, Politik, Recht, Wirtschaft

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler wählen Patientenrechte aus und setzen sich damit anhand von Texten auseinander (Bewertung).
- Sie kennen verschiedene Text- und Darstellungsformen und können diese nach zielgruppen- und inhaltspezifischen Kriterien auswählen (Bewertung).
- Sie kennen den Ablauf redaktioneller Produktionen von der Idee und dem Redaktionsplan über die Erstellung und Qualitätssicherung bis hin zur Druckaufbereitung und letztlich zur fertigen Schülerzeitung (übergreifende Fertigkeiten: redaktionelle und texthandwerkliche Kenntnisse).
- Sie kennen die Pressemitteilung als grundlegendes Marketinginstrument und erstellen eine solche (übergreifende Fertigkeiten).
- Sie fördern im Rahmen des Projekts soziale Fähigkeiten wie Kommunikations- und Teamfähigkeit sowie eigenständiges Denken.

Vorbereitungen

Weil das Projekt inhaltlich auf den Arbeitsblättern des Moduls aufbaut, sollten die Schülerinnen und Schüler diese bereits vorher bearbeitet haben. Da sie während des Projekts eigenständig im Internet recherchieren, ist es empfehlenswert, vorab Modul 1 abzuschließen. Stellen Sie vor Beginn des Projekts die Tische so zusammen, dass die Schüler und Schülerinnen gut alle zusammenarbeiten können, z. B. in einem großen Quadrat.

Projektablauf für einen Projekttag plus Nachbereitung

1.–3. Stunde: Die Schüler und Schülerinnen folgen eigenständig den Arbeitsaufträgen auf den Projektblättern, wenn nötig mit Unterstützung durch die Lehrkraft. Achten Sie darauf, dass der Seitenumfang nicht zu groß gewählt wird, da die Jugendlichen ihn ja auch füllen müssen. Realistisch sind je nach Klassengröße maximal 24 Seiten. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls bei den Druckereien nach einem Mindestumfang. Achten Sie außerdem auf eine gerade Gesamtseitenzahl, damit es keine Leerseiten gibt. Die Schülerinnen und Schüler sollten am Ende der dritten Stunde mit Aufgabe 7 fertig sein. Erinnern Sie rechtzeitig an die Zeit, falls sich abzeichnet, dass sie knapp wird.

4.–6. Stunde: Die Schüler und Schülerinnen sollten zu Beginn der zweiten Phase bei Aufgabe 8 sein. Hierfür haben sie etwas mehr als zweieinhalb Schulstunden Zeit. Erinnern Sie regelmäßig an die Zeit, um die Jugendlichen nicht mit dem Ende der Phase zu überraschen. Die letzte halbe Schulstunde erarbeiten sie die Aufgaben 9 und 10.

7. Stunde: Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten Aufgabe 11. Unterstützen Sie vor allem die „Grafikerinnen“ bzw. „Grafiker“ und den „Redaktionsleiter“ bzw. die „Redaktionsleiterin“, damit die Datei am Ende druckfertig ist.

Nachbereitung: Idealerweise findet eine Nachbesprechung (45 Minuten) statt, nachdem die Schülerzeitung erschienen ist. Bringen Sie dafür ein Exemplar mit. Befragen Sie die Schülerinnen und Schüler, was ihrer Meinung nach gut und was weniger gut geklappt hat. Gratulieren Sie ihnen zum abgeschlossenen Projekt!

Benötigte Materialien

Die Projektblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, fünf bis sechs Kopien der Textformate aus dem Modul „Wie funktioniert unser Gesundheitssystem?“ (zweite Seite der Projektarbeit), ab der vierten Stunde Internetzugang, Computer für alle Projektteilnehmenden (zum Tippen der Texte; alternativ müssen sie später abgetippt werden) und ein Grafikprogramm („Paint“ ist in der Regel automatisch installiert und reicht aus, falls kein anderes Grafikprogramm installiert ist)



Hinweis

Informieren Sie sich über Vorgaben Ihrer Schule bzw. Ihres jeweiligen Bundeslandes (Schulrecht, Landespresserecht) zur Impressumspflicht für Schülerzeitungen. Achten Sie darauf, dass die Schülerinnen und Schüler das Impressum für Ihr Bundesland korrekt

erstellen. Setzen Sie Ihre Schulleitung über das Projekt vorab in Kenntnis. Klären Sie auch gegebenenfalls die Nutzungsrechte für das gewählte Bildmaterial sowie die Vertriebsmöglichkeiten für Schülerzeitungen und Aushänge an Ihrer Schule.



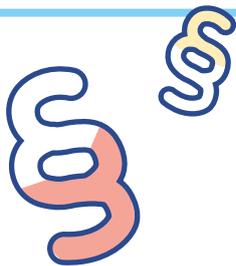


Meine Rechte als Patient

Patienten- und Versichertenrechte in der Theorie

Recht auf freie Arztwahl

Du kannst frei wählen, zu welcher Ärztin oder welchem Arzt du gehen möchtest. Auch wenn du ins Krankenhaus musst, kannst du eines auswählen. Wirst du von einem Arzt oder einer Ärztin dorthin überwiesen, werden dir meist mindestens zwei Krankenhäuser zur Auswahl vorgeschlagen, die für deine Behandlung infrage kommen. Wählst du ein anderes, kann es sein, dass du gegebenenfalls weitere Anfahrtskosten selbst tragen musst. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen nur die regulären Behandlungen durch Vertragsärzte. Das bedeutet, dass sich die freie Arztwahl auf Ärzte mit kassenärztlicher Zulassung bezieht. Bei Fragen zum Recht auf freie Arztwahl berät dich deine Krankenkasse oder eine unabhängige Beratungsstelle.



© iStock.com/demaerre

Ärztliche Informations- und Aufklärungspflichten

Die Ärztin oder der Arzt muss dich persönlich ausführlich und verständlich informieren. So erfährst du in der Diagnose, was bei der Untersuchung über deine Krankheit herausgekommen ist. Der Arzt oder die Ärztin erklärt dir außerdem, welche Möglichkeiten der Therapie es gibt, schlägt dir meistens etwas Konkretes vor und muss dir den Ablauf erläutern. Wenn die Therapie mit Risiken verbunden ist, musst du auch darüber Bescheid wissen. Sollte die Ärztin bzw. der Arzt wissen, dass die Krankenkasse die Behandlungskosten nicht übernimmt, ist es wichtig, dass du das ebenfalls erfährst. Macht sie bzw. er bei der Behandlung einen Fehler, musst du darauf hingewiesen werden. Wenn du etwas nicht verstehst oder Fragen hast, kannst du direkt nachfragen.



Ärztliche Schweigepflicht

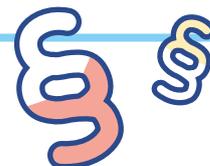
Die Ärztin oder der Arzt darf Namen und Daten von Patienten und Patientinnen nicht an Dritte weitergeben. Darüber muss Stillschweigen gewahrt werden. Auch die Inhalte der Patientenakte unterliegen der Schweigepflicht, ebenso wie die Tatsache, dass du überhaupt dort behandelt wurdest. Vertraust du der Ärztin oder dem Arzt etwas an, fällt das unter die Schweigepflicht (auch gegenüber deinen Eltern darf der Arzt oder die Ärztin nicht weitersagen, was du hast, wenn du das nicht erlaubt hast). Das gilt auch dann, wenn es nicht in direkter Verbindung zu deiner Krankheit steht, sondern z. B. finanzielle, berufliche oder familiäre Themen betrifft. Oder auch dann, wenn die Ärztin oder der Arzt etwas unfreiwillig miterleben musste, z. B. einen Streit bei einem Hausbesuch. Wenn du bei deinem Arzt oder deiner Ärztin über eine andere Person sprichst, darf das ebenfalls nicht weitererzählt werden, unabhängig davon, ob die Person zu seinen oder ihren Patienten gehört. Die ärztliche Schweigepflicht gilt in der Regel sogar noch nach dem Tod der Patientin bzw. des Patienten und das betrifft auch die Arzthelfer bzw. Arzthelferinnen und Angehörige nichtärztlicher Heilberufe mit staatlicher Ausbildung, z. B. Physiotherapeut und Physiotherapeutin.

Recht auf Selbstbestimmung: Einwilligung oder Ablehnung einer Behandlung

Du allein entscheidest, ob du dich behandeln lassen möchtest. Niemand darf dich dazu zwingen. Sogar eine Behandlung, die überlebenswichtig ist, kannst du wirksam ablehnen, sofern du im Vollbesitz deiner geistigen Kräfte bist. Willigst du ein, dich behandeln zu lassen, ist die Einwilligung nur gültig, wenn du vorher rechtzeitig und persönlich über die Behandlung informiert und aufgeklärt worden bist (vgl. ärztliche Informations- und Aufklärungspflichten). Hast du eingewilligt und änderst deine Meinung, kannst du deine Einwilligung einfach widerrufen. Gründe musst du dafür nicht angeben.

Einsichtsrechte in die Behandlungsunterlagen

In deiner Patientenakte muss dein Arzt oder deine Ärztin alle wichtigen Befunde, Behandlungen und ihre Wirkungen aufführen. Auch die Aufklärung und deine Einwilligung oder Ablehnung einer Behandlung (siehe Kästchen links) muss in die Patientenakte eingetragen werden. Du darfst deine Patientenakte jederzeit einsehen und kopieren. Die Ärztin bzw. der Arzt ist rechtlich dazu verpflichtet, sie auf Wunsch herauszugeben. Für die Kopien entstehen Kosten, die aber nicht mehr als 50 Cent pro Seite betragen dürfen. Bei Fragen kannst du dich an eine Patientenberatungsstelle wenden. Dort erhältst du auch einen Vordruck, der dir hilft, deine Patientenunterlagen schriftlich anzufordern.





Bei Verdacht auf Behandlungsfehler: Recht auf Erstellung eines Gutachtens

Wenn du vermutest, dass ein Behandlungsfehler passiert ist, kannst du dich an deine Krankenkasse wenden. Die Krankenkasse teilt dir mit, wenn sie zum Prüfen weitere Unterlagen von dir braucht. Die Daten legt die gesetzliche Krankenkasse mit deinem Einverständnis einer Gutachterin oder eines Gutachters des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) vor, die private Krankenversicherung wendet sich damit an den Prüfdienst der Privaten Krankenversicherung. Diese Stellen prüfen, ob ein Behandlungsfehler vorliegt. Bestätigt sich der Verdacht, wird ein ausführliches Gutachten erstellt. Das ist vor allem wichtig, wenn es zu einer Klage kommt. Für dich sind das Prüfen und die Erstellung des Gutachtens kostenlos. Weitere Anlaufstellen sind Gutachterkommissionen und Schlichtungsstellen bei den Ärztekammern in deinem Bundesland, die für dich ein kostenfreies Gutachten erstellen.

Recht auf Anfrage beim Beschwerdemanagement

Wenn du den Verdacht hast, von deinem Arzt oder deiner Ärztin oder im Krankenhaus nicht richtig behandelt worden zu sein, stehen dir verschiedene Anlaufstellen zur Verfügung. Das Bundesgesundheitsministerium rät dazu, zunächst ein klärendes Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt selbst zu führen. In Krankenhäusern gibt es außerdem ein sogenanntes Beschwerdemanagement, an das du dich wenden kannst. Wenn du dich mit deinem Verdacht an deine Krankenkasse wendest, hast du das Recht auf Erstellung eines Gutachtens (vgl. Text zu diesem Thema). Viele Krankenhäuser haben mittlerweile Patientenförsprecherinnen oder Patientenförsprecher, deren Aufgabe es ist, bei Konflikten in gemeinsamen Gesprächen mit Betroffenen und Behandelnden zu vermitteln.

Recht auf Patientenquittung

Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse bekommst du Arztrechnungen in der Regel nicht zu sehen. Wenn du das möchtest, hast du allerdings ein Recht darauf, dir quittieren zu lassen, was deine Ärztin oder dein Arzt in Rechnung stellt. Du kannst dir die Quittung direkt nach der Behandlung ausstellen lassen oder nach einem Abrechnungsquartal (also Ende März, Ende Juni, Ende September oder Ende Dezember). Dafür musst du einen Euro plus Versandkosten bezahlen. Auch nach einer Krankenhausbehandlung wird dir auf Verlangen eine Patientenquittung zugesendet.



Hättest du's gewusst? Frist für die Übernahme von Behandlungskosten

Für manche Leistungen musst du bei deiner Krankenkasse einen Antrag auf Übernahme von Behandlungskosten stellen. Das gilt z. B. bei bestimmten Zahnarztleistungen. Den Antrag kannst du einfach in einem Brief schriftlich stellen. Die Krankenkasse muss diesen innerhalb von drei Wochen bewilligen oder ablehnen. Unter Umständen kann sie eine Verlängerung um zwei weitere Wochen bekommen. Das muss sie dir aber innerhalb der ersten drei Wochen mitteilen. Überschreitet die Krankenkasse diese Frist, gilt der Antrag zur Kostenübernahme als bewilligt. Das heißt: Die Krankenkasse muss die Kosten dann übernehmen.





Patienten- und Versichertenrechte in der Praxis



1. Beim Augenarzt erhält Thomas B. im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung Augentropfen. Als er danach ins Auto steigt, sieht er leicht verschwommen. Dennoch fährt er zurück nach Hause – und verursacht einen Autounfall. Im Krankenhaus erfährt er, dass er nach dem Verabreichen der Augentropfen nicht mehr hätte Auto fahren dürfen. Das stehe so auch in der Packungsbeilage.

Verletztes Recht:

Beispiel für ein dem geltenden Recht entsprechendes Verhalten in diesem Fall:

2. In einer Kleinstadt verbreitet sich das Gerücht, dass ein Bürger unmögliche Unterwäsche trägt. Der Hausarzt hat das seiner Frau nach einer Behandlung im Vertrauen erzählt. Diese hat es ihrer besten Freundin verraten ...

Verletztes Recht:

Beispiel für ein dem geltenden Recht entsprechendes Verhalten in diesem Fall:

3. Lisa M. ist gesetzlich versichert und hat eine größere Behandlung hinter sich. Um den Überblick über die Leistungen ihrer Ärztin zu behalten, bittet sie die medizinische Fachangestellte, ihr eine Patientenquittung auszustellen. Diese antwortet: „Das machen wir hier nicht. Dafür haben wir zu viel zu tun. Fragen Sie doch einfach bei Ihrer Krankenkasse nach!“

Verletztes Recht:

Beispiel für ein dem geltenden Recht entsprechendes Verhalten in diesem Fall:

4. Armin Z. war bei seinem Arzt, um sich zu informieren. Das Wartezimmer war voll. Nach langem Warten hat der Arzt kaum Zeit für ihn. Gestresst nennt er ein paar Fachbegriffe. Armin fragt nach, was diese bedeuten, und der Arzt erklärt, dass er das bei Dr. Google herausfinden kann. Schon steht Armin wieder vor der Tür. Er geht mit dem ungenuten Gefühl nach Hause, nicht richtig verstanden zu haben, was ihm der Arzt zu seinem Problem mitgeteilt hat.

Verletztes Recht:

Beispiel für ein dem geltenden Recht entsprechendes Verhalten in diesem Fall:



Patienten- und Versichertenrechte in der Praxis

Filmtipp:

Interessante Videos zum Thema gibt es auf www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/welche-rechte-und-pflichten-haben-patienten.



© wavebreakmedia/Shutterstock.com

Arbeitsaufträge

1. Lies dir die ersten drei Arbeitsblätter durch und markiere die wichtigsten Aussagen.
Notiere, welche Rechte dir bekannt sind und welche Aussagen für dich überraschend sind.
2. Lies nun die Seite „Patienten- und Versichertenrechte in der Praxis“. Gib an, welches Recht in der jeweiligen Situation verletzt wird. Notiere, wie sich die Ärztin bzw. der Arzt oder die Krankenkasse in der jeweiligen Situation stattdessen dem geltenden Recht gemäß verhalten sollte. Besprecht eure Ergebnisse anschließend im Plenum.
3. Entwickelt in Gruppen- oder Partnerarbeit ein Rollenspiel, in dem eine Situation dargestellt wird, in der ein Patientenrecht verletzt wird. Präsentiert euer Rollenspiel vor der Klasse.
4. Interpretiere bei drei Patienten- oder Versichertenrechten deiner Wahl, inwiefern sie Patientinnen und Patienten schützen.

Quellen:

Stiftung Gesundheitswissen (2018). Welche Rechte und Pflichten haben Patienten?
Verfügbar unter: www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/welche-rechte-und-pflichten-haben-patienten [04.12.2018].

Bundesministerium für Gesundheit/Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (2018). Ratgeber für Patientenrechte.
Verfügbar unter: www.bmjv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Ratgeber_Patientenrechte.pdf?__blob=publicationFile&v=19 [04.12.2018].

Bürgerliches Gesetzbuch (2013). Recht zur Verbesserung der Rechte von Patientinnen und Patienten.
Verfügbar unter: www.buzer.de/gesetz/10509/index.htm [04.12.2018].

Bundesministerium der Justiz (2013). Infoblatt Patientenrechte im Klartext.
Verfügbar unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Praevention/Infoblatt_Patientenrechte.pdf [04.12.2018].

Bundesgesundheitsministerium (2018). Patientenrechte – Behandlungsfehler.
Verfügbar unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/patientenrechte/behandlungsfehler.html#c3636 [04.12.2018].

Bundesgesundheitsministerium (2018). Patientenrechte – Patientenquittung.
Verfügbar unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenquittung.html [04.12.2018].

Kassenärztliche Bundesvereinigung (2018). Hinweise und Empfehlungen zur ärztlichen Schweigepflicht, Datenschutz und Datenverarbeitung in der Arztpraxis.
Verfügbar unter: www.kbv.de/media/sp/Empfehlungen_aerztliche_Schweigepflicht_Datenschutz.pdf [04.12.2018].



Projektarbeit „Schülerzeitung: Patientenrechte“



1. Mittlerweile seid ihr alle Profis in Sachen Patienten- und Versichertenrechte? Super! Erstellt mit eurer Klasse die Sonderausgabe einer Schülerzeitung zu diesem Thema. Und zwar komplett: von der Idee für Inhalt und Aufbau über das fertige Druckprodukt bis hin zum Marketing. Los geht's mit der Teamstruktur! Wählt zunächst eine Redaktionsleiterin oder einen Redaktionsleiter für das Projekt, um einen fairen und geregelten Ablauf zu gewährleisten. Wählt außerdem drei Grafiker bzw. Grafikerinnen, die, statt zu texten, für das Layout und Cover der Sonderausgabe verantwortlich sind.
2. Überlegt im nächsten Schritt, welche Informationen zum Thema Patienten- und Versichertenrechte für die Menschen wichtig sind. Sammelt eure Antworten gemeinsam in Form einer Mindmap an der Tafel.
3. Entscheidet euch aus den Themen auf der Mindmap für diejenigen, die ihr für eure Leserinnen und Leser am interessantesten haltet. Erstellt an der Tafel oder auf einem Plakat eine Liste mit den zehn Topthemen. Begründet jeweils eure Auswahl. Wählt dann einen Titel für eure Schülerzeitung, der zu den Themen passt. Achtung: Aus eurem Titel sollte hervorgehen, dass eure Veröffentlichung eine Schülerzeitung von Jugendlichen und für Jugendliche ist!
4. Themen können unterschiedlich aufbereitet werden, z. B. als Interview mit einem Experten oder einer Expertin aus der Redaktion, als Reportage, Listicle, Bericht oder Kommentar. Einen Überblick über die wichtigsten Textformate legt euch eure Lehrkraft aus. Überlegt, welche Aufbereitungsform zu welchem eurer Themen aus Aufgabe 3 passt. Natürlich müsst ihr dabei nicht zwangsläufig reine Textformate wählen. Manche Inhalte lassen sich besser im Bildformat an den Leser und die Leserin bringen, z. B. mit einem Comic, einer Infografik (etwa für Statistiken) oder einer Karikatur (für satirische Inhalte). Ordnet euren zehn Topthemen aus Aufgabe 3 in der folgenden Tabelle jeweils mindestens ein Text- oder Bildformat zu, das besonders gut zum Thema passt. Begründet eure Auswahl.

Thema	Textform	Begründung
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



© Indypendenz/Shutterstock.com

5. Die Themenvorschläge sind jetzt schon recht konkret. Es wird Zeit, dass ihr euch das Format der Schülerzeitung näher anschaut. Recherchiert im Internet Druckereien oder Copyshops, die eure Zeitung drucken könnten. Wichtig: Die Druckerei sollte keinen Druckkostenvorschuss haben wollen!
6. Diskutiert, welche Druckerei, welchen Umfang und gegebenenfalls welchen Preis eure Schülerzeitung haben wird. Überlegt auch, ob ihr Farbseiten benötigt. Vergleicht dafür mehrere Angebote. Nehmt auf jeden Fall ein Softcover, da der Umfang für ein Hardcover nicht groß genug sein wird. Notiert, wofür ihr euch entschieden habt.
7. Erstellt gemeinsam mit der Redaktionsleitung einen Redaktionsplan, der festlegt, welcher Inhalt aus Aufgabe 4 auf welcher und auf wie vielen Seiten veröffentlicht werden soll. Plant so die einzelnen Seiten für die Schülerzeitung durch. Notiert dabei zu jedem Inhalt direkt, wer ihn erstellen wird. Einigt euch so, dass jeder und jede außer der Redaktionsleitung, dem Grafikteam und den Finanzchefs mindestens einen Text schreibt oder ein Bildformat erstellt.
8. Arbeitet euren Inhalt in dem Textformat aus, das ihr in Aufgabe 4 festgelegt habt. Recherchiert dafür Informationen im Internet. Denkt an die Inhalte des Moduls „Gute Informationen suchen, finden und bewerten“! Die Redaktionsleiterin bzw. der Redaktionsleiter unterstützt das Textteam und hilft bei Fragen und Problemen. Die Grafikabteilung beginnt parallel damit, mindestens zwei Vorschläge für den Umschlag (Titelseite und Rückseite) der Zeitung zu erarbeiten. Nutzt dazu, wenn möglich, ein Grafikprogramm, z. B. Paint.NET oder Adobe Photoshop. Zeichnet Illustrationen für den Innenteil und das Cover. Die Finanzchefs nehmen in der Zwischenzeit zusammen mit der Lehrkraft einen Termin bei einer örtlichen Bank oder Sparkasse wahr, um – falls noch nicht vorhanden – ein Klassenkonto zu eröffnen, auf das die Einnahmen der Sonderausgabe der Schülerzeitung fließen werden.
9. Für das Textteam: Legt euch gegenseitig eure Texte vor und korrigiert sie bei Bedarf. Wenn ihr noch viel Zeit habt, können alle Teammitglieder alle Texte lesen. Wird die Zeit eng, solltet ihr Zweierteams bilden, die ihre Texte gegenseitig lesen und gegebenenfalls korrigieren.
10. Gebt die fertigen Texte und gegebenenfalls Illustrationen digital bei der Redaktionsleitung und dem Grafikteam ab.
11. Abschließend schauen die Redaktionsleiterin oder der Redaktionsleiter und die Lehrkraft noch einmal über den kompletten Inhalt, bevor eure Schülerzeitung gedruckt wird. Das restliche Team schreibt in der Zwischenzeit eine Pressemitteilung oder gestaltet ein Plakat, womit ihr in der Schule auf eure Schülerzeitung aufmerksam machen könnt. Fragt bei der Schulleitung, wo ihr die Aushänge anbringen dürft. Informationen zum Schreiben einer Pressemitteilung findet ihr auf der folgenden Seite.



Wie schreibt man eine Pressemitteilung?

Eine Pressemitteilung ist ein sachlicher Text, der auf eine DIN-A4-Seite passen sollte. Der wichtigste Inhalt steht gleich in der Überschrift, z. B. „Ärzte müssen Patientenakten herausgeben“.

Darunter folgt der sogenannte Leadtext. In fett gedruckter Schrift fasst er in einem oder zwei Sätzen die wichtigsten Inhalte zusammen. Oft beginnt er mit der Orts- und Datumsanzeige, z. B. „Musterstadt, 01.01.2019“. Damit habt ihr schon einmal die W-Fragen „Wo?“ und „Wann?“ beantwortet. Der Leadtext sollte auch alle weiteren W-Fragen beantworten, also auch: „Wer?“, „Was?“, „Warum?“ und „Wie?“ Dabei sollte er nicht wie Werbung klingen, auch wenn ihr euch natürlich gut verkaufen wollt. Die Neuigkeiten sollten in sachlicher Sprache übermittelt werden.

Nach dem Leadtext beginnt der sogenannte Body. Was im Leadtext schon knapp zusammengefasst war, wird hier noch einmal ausführlich und mit den wichtigen Details erzählt. Dabei können auch Zitate eingebunden werden. Wichtig: Der Body ist ein Teil einer Nachricht. Er sollte nach Nachrichtensprache, nicht nach Werbung klingen.

Nach dem Body folgt der Abspann. Hier stehen organisatorische Daten, z. B. der Umfang einer Veröffentlichung, ihr Preis und wo man sie bekommen kann. Für den Fall, dass es Fragen dazu gibt, schließt die Pressemitteilung mit den Kontaktdaten des Pressekontakts, z. B. „Pressekontakt: Anna Musterfrau, anna.musterfrau@abc.de“.



© iStock.com/AntonioGuillem

Das Versorgungssystem klug nutzen

Lehrerinformationen

Warum ist das Thema „Versorgungssystem“ wichtig für die Gesundheitskompetenz?

Das Modul erläutert, welche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner im medizinischen Versorgungssystem in welchem Fall die richtigen sind. Jugendliche können sich nur aktiv für ihre Gesundheit einsetzen, wenn sie wissen, an wen sie sich für eine medizinische Versorgung und Unterstützung wenden können. Darüber hinaus lernen sie den exemplarischen Verlauf eines Krankheitsfalls, für den die Hausärztin oder der Hausarzt zuständig ist, kennen und üben das richtige Handeln in Notfallsituationen. So eignen sie sich die Kompetenz an, als Teil der Gemeinschaft im Gesundheitssystem selbst klug zu agieren. Das Arbeitsblatt „Die richtige Anlaufstelle“ können Sie mit dem Erklärfilm „116117: Die Rufnummer außerhalb der Sprechzeiten“ (www.youtube.com/watch?v=DyoUpJZbvZI) und dem Film „Welche Nummer wähle ich bei medizinischen Beschwerden?“ (www.stiftung-gesundheitswissen.de/schulprojekt-pausenlos-gesund/das-versorgungssystem-klug-nutzen) vertiefen. Im abschließenden Projektbaustein geben die Schülerinnen und Schüler ihr neu gewonnenes Wissen weiter.



Die richtige Anlaufstelle

Fächer

Gesundheit und Ernährung, Sport (Erste Hilfe), Sozialkunde, Wirtschaft

Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen können grundlegende Anlaufstellen im Krankheitsfall und in Bezug auf die Gesundheitsvorsorge benennen (Wissen).
- Sie wenden ihr Wissen auf mehrere Fallbeispiele an (Verständnis und Anwendung).
- Sie wissen, wie sie sich im Erste-Hilfe-Fall verhalten sollen (Wissen).

Stundenentwurf für eine Schulstunde

Fragen Sie zum Einstieg als Präkontexterhebung in die Runde, welche Anlaufstellen aus dem Gesundheitssektor den Jugendlichen bekannt sind (siehe mögliche Lösungen auf dem Arbeitsblatt) (etwa 5 Minuten). Lassen Sie Arbeitsauftrag 1 in Einzelarbeit bearbeiten und besprechen Sie die Ergebnisse (15 Minuten). Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler dazu auf, Aufgabe 2 und 4 (Partnerarbeit) zu lösen (etwa 25 Minuten). Kontrollieren Sie, ob sie korrekt handeln.

Benötigte Materialien

Arbeitsblatt in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, optional: Internetzugang (Smartphones genügen)

Lösungen

1. Die Lösung lautet: G E S U N D

Ich bin krank – was jetzt?



Fächer

Gesundheit und Ernährung

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler sortieren die einzelnen Schritte im Krankheitsfall, für den der Hausarzt oder die Hausärztin zuständig ist (Analyse).
- Sie leiten daraus ab, was sie selbst in einem solchen Fall tun müssen (Synthese) und können damit sicherer agieren (übergreifende Fähigkeiten).

Stundenentwurf für eine Schulstunde

Gestalten Sie den Einstieg z. B. über eine Meinungslinie. Ziehen Sie dazu, mit Kreide oder Klebeband, eine Linie mittig durch das Klassenzimmer. Schreiben Sie die Einstiegsfrage an die Tafel: „Du wachst morgens auf und stellst fest: Hals- und Gliederschmerzen, Kopfweh, Husten. Weißt du genau, was im Krankheitsfall zu tun ist?“ Geben Sie an, welche Hälfte des Klassenzimmers für „Ja“ steht und welche für „Nein“. Bitten Sie die Jugendlichen dann, sich entsprechend ihrer Antwort im Raum zu platzieren. Erklären Sie dazu: Je näher jemand an der Linie steht, desto unsicherer ist er oder sie sich in seiner oder ihrer Antwort. Je weiter von der Linie entfernt, desto klarer das „Ja“ bzw. „Nein“. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern drei Minuten, um Stellung zu beziehen. Fragen Sie dann stichprobenartig Jugendliche mit unterschiedlichen Antworten über ihr Vorwissen bzw. darüber, welche Informationen für sie wichtig sind. Teilen Sie nach dieser Präkonzepterhebung (insgesamt etwa 15 Minuten) die Arbeitsblätter aus und bitten Sie die Schüler und Schülerinnen, die Aufgaben einzeln zu erarbeiten (etwa 20 Minuten). Legen Sie das Lösungsblatt zur eigenständigen Kontrolle der Schülerinnen und Schüler verdeckt auf Ihr Pult. Erklären Sie ihnen, dass sie ihre Lösungen dort kontrollieren können, wenn sie fertig sind. Besprechen Sie zum Abschluss der Stunde, ob sich alle Fragen aus dem Einstieg geklärt haben. Beantworten Sie gegebenenfalls offene Fragen oder notieren Sie Fragen, die Sie nicht beantworten können, um darauf in einer Folgestunde einzugehen (etwa 10 Minuten).

Benötigte Materialien

Arbeitsblatt in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, Lösungsblatt je nach Klassengröße in vier- bis achtfacher Ausgabe, Klebeband oder Kreide, Scheren und Papierklebstoff (es können sich auch mehrere Jugendliche den Klebstoff teilen)

Quelle:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Wiederbelebung. So geht's. Verfügbar unter: www.wiederbelebung.de/index.php?id=6 [04.12.2018].

Verhalten im Notfall



Fächer

Gesundheit und Ernährung

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Anlaufstellen im Notfall benennen und von den Anlaufstellen in anderen Krankheitsfällen unterscheiden (Wissen).
- Sie kennen mehrere Fallbeispiele, um den Unterschied zu vertiefen (Wissen).
- Sie wenden ihr Wissen auf mehrere Fallbeispiele an (Verständnis und Anwendung).

Stundenentwurf für eine Schulstunde

Teilen Sie die Arbeitsblätter aus und erarbeiten Sie Aufgabe 1 gemeinsam im Plenum (10 Minuten). Schauen Sie dann gemeinsam den Erklärfilm an und lassen Sie die Schüler und Schülerinnen begleitend Aufgabe 2 lösen (5 Minuten). Besprechen Sie die Ergebnisse (siehe Aufgabe 3; 10 Minuten). Aufgabe 4 dient als Lernzielkontrolle. Fordern Sie die Jugendlichen dazu auf, sie in Einzelarbeit zu bearbeiten (15 Minuten). Besprechen Sie zum Abschluss der Stunde die Ergebnisse von Aufgabe 4 (siehe Aufgabe 5; 5 Minuten).

Benötigte Materialien

Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Laptop mit Internetzugang und Beamer zum Ansehen des Erklärfilms

Lösungen

Nicht lebensbedrohliche Situationen – 116117

- grippaler Effekt mit anhaltendem oder steigendem Fieber
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Magen-Darm-Virus mit Brechdurchfall
- Harnwegsinfekt
- Migräne und Schwindelgefühle
- Hexenschuss
- Verdacht auf gerissene oder überdehnte Bänder
- Mittelohrentzündung
- Windpocken

2. Lebensbedrohliche Situationen – 112

- anaphylaktischer Schock, wenn starke Schwellungen auftreten
- Verdacht auf Schlaganfall
- Verdacht auf Herzinfarkt
- hoher Blutverlust

4. Rettungsdienst: 1, 5

Hausarzt oder Hausärztin bzw. ärztlicher Bereitschaftsdienst: 2, 3, 4

Quellen:

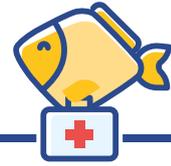
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). Der ärztliche Bereitschaftsdienst. Verfügbar unter: www.116117.de/html/de/bereitschaftsdienst.php#content147 [04.12.2018].

Deutsches Rotes Kreuz. Notruf 112 – Wir helfen Ihnen sofort. Verfügbar unter: www.drk-bos.de/was-wir-tun/erste-hilfe/kleiner-lebensretter/notruf-112.html [04.12.2018].

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). Erklärfilm „112 oder 116117: Für alle Fälle die richtige Nummer“.

Verfügbar unter: www.youtube.com/watch?v=L_7SPXlyMzg [04.12.2018].

Anlaufstellen bei psychischen Problemen



Fächer

Ethik, Gesundheit und Ernährung

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler kennen wichtige Anlaufstellen und Adressen beim Verdacht auf psychische Probleme (Wissen).
- Sie erarbeiten Maßnahmen, mit denen sie einem Freund oder einer Freundin mit dem Verdacht auf psychische Probleme helfen könnten (Anwendung).

Stundenentwurf für eine Schulstunde

Vorbereitung: Fragen Sie gegebenenfalls nach den Kontakten der Vertrauenslehrkraft, der Schulsozialarbeit und des schulpsychologischen Dienstes.

Teilen Sie die erste Seite des Arbeitsblatts aus und fordern Sie die Jugendlichen dazu auf, Aufgabe 1 zu erarbeiten (15 Minuten). Besprechen Sie die Ergebnisse und lösen Sie Aufgabe 2 im Plenum (15 Minuten). Fragen Sie bei Aufgabe 2 zunächst die Schülerinnen und Schüler nach ihrem Vorwissen, lösen Sie dann auf. Teilen Sie die zweite Seite aus, auf der wichtige Adressen stehen. Stellen Sie diese kurz vor (5 Minuten). Lösen Sie abschließend Aufgabe 3 im Plenum (10 Minuten).

Benötigte Materialien

Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler

Lösungen

1. Mögliche Antworten: Pubertät (bereits im Text genannt), Trennung vom Partner/Scheidung, erster Job, Verlust des Arbeitsplatzes, nach der Geburt eines Kindes, runder Geburtstag in der Lebensmitte (Midlife-Crisis), Tod einer nahestehenden Person

3. Mögliche Antworten:

- Mit ihm oder ihr über die Probleme sprechen.
- Die Vertrauenslehrkraft, den schulpsychologischen oder sozialpsychiatrischen Dienst kontaktieren.

- Die Nutzung der Telefonseelsorge, der „Nummer gegen Kummer“, Mailberatung der U25-Deutschland.
- Mit der Freundin oder dem Freund eine Selbsthilfegruppe besuchen.

Hinweis: Wenn die Situation sehr schwierig ist und du starke Bedenken hast, überhaupt mit deiner Freundin oder deinem Freund zu sprechen, kannst du auch im Vorfeld bei den Anlaufstellen um Rat fragen.



Projektarbeit „Schulhofspiel: Krank, was nun?“

Fächer

Ethik, Gesundheit und Ernährung

Lernziele

- Die Jugendlichen vermitteln anderen Lernenden zentrale Kenntnisse der klugen Nutzung des Versorgungssystems (Anwendung).
-

Vorbereitungen

Bitte beachten Sie, dass die Schülerinnen und Schüler vorab die Arbeitsblätter bearbeitet haben müssen, um über das nötige Grundwissen zu verfügen. Informieren Sie das Kollegium, um den Schulhof oder die Sporthalle gegebenenfalls für das Spiel zu reservieren.

Projektablauf für einen Projekttag plus Nachbereitung

1.–3. Stunde: Die Jugendlichen entwickeln anhand des Projektblatts ein Schulhofspiel, das anderen Lernenden wichtige Kenntnisse zur Nutzung des Versorgungssystems vermittelt.

4.–5. Stunde: Die Parallelklasse spielt das Spiel. Die Schüler und Schülerinnen betreuen und beobachten.

Nachbereitung: In einer gemeinsamen Evaluationsrunde geben die Spieler und Spielerinnen Feedback zum Spiel (45 Minuten). In der zweiten Stunde reflektieren die Schülerinnen und Schüler ohne die Parallelklasse den Projekt- ablauf und was sie gelernt haben (45 Minuten).

Benötigte Materialien

Projektblätter in Anzahl der Schüler und Schülerinnen



Das Versorgungssystem klug nutzen

Die richtige Anlaufstelle

1. Hausärztin, Hausarzt

2. niedergelassener Facharzt, Fachärztin (hier: Psychiater)

3. ärztlicher Bereitschaftsdienst (116117)

4. Krankenhaus bzw. Rettungsdienst (112)

5. Apotheke

6. Beratungsstelle

Auffrischimpfung ist notwendig (G)

Erkältung mit Fieber über 39° Celsius (S)

elterliche Gewalt (D)

Vergiftungen (U)

anhaltende Depressionen (E)

rissige Lippen (N)

Lösung:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Erste Hilfe

Auf dem Schulweg findest du eine Frau, die auf dem Gehweg liegt und kaum noch atmet. Was machst du? Zuerst prüfe, ob Gefahr für dein eigenes Leben besteht. Sprich die Frau danach an. Frage sie, ob sie dich hören kann. Fasse sie dabei z. B. an der Schulter. Schüttle sie leicht, um zu testen, ob sie bei Bewusstsein ist. Ist sie nicht bei Bewusstsein oder verletzt, solltest du sofort Hilfe rufen. Wenn du ein Handy bei dir hast, wähle die Notrufnummer 112. Wenn nicht, suche einen Passanten oder klinge an einer Haustür, um an ein Telefon zu kommen. Erkläre der Notrufzentrale die Situation und deinen genauen Standort. Lege erst auf, wenn keine weiteren Fragen mehr kommen. Falls die Frau nicht mehr bei Bewusstsein ist, beginnt man mit der Wiederbelebung. Wie das geht, kannst du dir auf www.wiederbelebung.de/index.php?id=6 anschauen.



Arbeitsaufträge

1. Verbinde die Situationen in den rechten Feldern mit den passenden Anlaufstellen in den linken Kästen. Trage der Reihe nach jeden Buchstaben in Klammern in das Lösungsfeld ein.
2. Lies den Kasten zur Ersten Hilfe. Stelle dann mit einer Partnerin oder einem Partner die Situation nach. Die Wiederbelebung lasst ihr dabei weg. Entscheidet, wer verunglückt ist und wer rettet. Die rettende Person achtet darauf, korrekt zu handeln. Korrigiert euch gegebenenfalls gegenseitig. Tauscht anschließend die Rollen.

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.). Wiederbelebung. So geht's. Verfügbar unter: www.wiederbelebung.de/index.php?id=6 [04.12.2018].

Stiftung Gesundheitswissen. 3. Einen Notruf absetzen. Verfügbar unter: www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/notfall-erste-hilfe/erste-hilfe-im-notfall-richtig-handeln [04.12.2018].



Ich bin krank – was jetzt?



- Ich grüße die anderen Patientinnen und Patienten im Wartezimmer und setze mich, bis ich aufgerufen werde.
- Der Apotheker sucht das Medikament heraus. Er nennt den Preis und stellt eine Quittung aus.
- Mein Hals und meine Glieder tun weh, ich huste, niese und mir ist ganz heiß. Ich stelle fest, dass ich krank bin.
- Ich grüße die Sprechstundenhilfe, nenne meinen Namen, erkläre die Situation und bitte um einen Termin.
- Die Ärztin verschreibt mir ein Medikament, das ich in der Apotheke abholen soll. Dafür füllt sie ein Rezept aus und gibt es mir. Sie erläutert außerdem, wie oft und wann ich das Medikament einnehmen soll.
- Ich bezahle, nehme das Medikament mit und gehe nach Hause.
- Ich schone mich noch ein paar Tage. Dann stelle ich fest, dass ich wieder gesund bin.
- Die Sprechstundenhilfe schaut im Kalender nach und vereinbart mit mir eine Uhrzeit.
- Ich nenne ihr meinen Namen und noch einmal die Uhrzeit meines Termins und gebe ihr meine Versichertenkarte.
- Ich gehe zur Anmeldung und begrüße die Sprechstundenhilfe.
- Ich rufe in der Praxis meines Hausarztes bzw. meiner Hausärztin an.
- Als mein Name aufgerufen wird, grüße ich die Ärztin und gehe mit ihr ins Behandlungszimmer.
- Nach der Untersuchung stellt die Ärztin ihre Diagnose. Sie erklärt mir die Behandlungsmöglichkeiten.
- Ich betrete zur vereinbarten Uhrzeit die Arztpraxis.
- Mit dem Rezept gehe ich in eine Apotheke meiner Wahl. Ich grüße den Apotheker und sage, dass ich dieses Medikament brauche. Dabei gebe ich ihm das Rezept.
- Ich warte, bis mir ein Platz angeboten wird, setze mich und erkläre die Situation.
- Sie zieht die Versichertenkarte durch ein Lesegerät und bittet mich, im Wartezimmer Platz zu nehmen.
- Ich kann mich entscheiden, welche Behandlung ich haben möchte. Wenn ich unsicher bin, kann ich die Ärztin fragen, was sie empfiehlt.
- Dort nehme ich das Medikament nach den Erläuterungen der Ärztin ein.
- Ich beantworte die Fragen der Ärztin und folge ihren Anweisungen für die Untersuchung.

Arbeitsaufträge

1. Die Textstreifen zeigen ein Beispiel für den Ablauf im Krankheitsfall. Sie sind durcheinandergeraten. Schneide sie aus und sortiere sie in der richtigen Reihenfolge.
2. Kontrolliere Aufgabe 1 anhand des Lösungsblatts. Klebe die Textstreifen anschließend in der korrekten Reihenfolge auf ein Blatt Papier.



Lösungsblatt: Ich bin krank – was jetzt?



- Mein Hals und meine Glieder tun weh, ich huste, niese und mir ist ganz heiß. Ich stelle fest, dass ich krank bin.
- Ich rufe in der Praxis meines Hausarztes bzw. meiner Hausärztin an.
- Ich grüße die Sprechstundenhilfe, nenne meinen Namen, erkläre die Situation und bitte um einen Termin.
- Die Sprechstundenhilfe schaut im Kalender nach und vereinbart mit mir eine Uhrzeit.
- Ich betrete zur vereinbarten Uhrzeit die Arztpraxis.
- Ich gehe zur Anmeldung und begrüße die Sprechstundenhilfe.
- Ich nenne ihr meinen Namen und noch einmal die Uhrzeit meines Termins und gebe ihr meine Versicherungskarte.
- Sie zieht die Versicherungskarte durch ein Lesegerät und bittet mich, im Wartezimmer Platz zu nehmen.
- Ich grüße die anderen Patientinnen und Patienten im Wartezimmer und setze mich, bis ich aufgerufen werde.
- Als mein Name aufgerufen wird, grüße ich die Ärztin und gehe mit ihr ins Behandlungszimmer.
- Ich warte, bis mir ein Platz angeboten wird, setze mich und erkläre die Situation.
- Ich beantworte die Fragen der Ärztin und folge ihren Anweisungen für die Untersuchung.
- Nach der Untersuchung stellt die Ärztin ihre Diagnose. Sie erklärt mir die Behandlungsmöglichkeiten.
- Ich kann mich entscheiden, welche Behandlung ich haben möchte. Wenn ich unsicher bin, kann ich die Ärztin fragen, was sie empfiehlt.
- Die Ärztin verschreibt mir ein Medikament, das ich in der Apotheke abholen soll. Dafür füllt sie ein Rezept aus und gibt es mir. Sie erläutert außerdem, wie oft und wann ich das Medikament einnehmen soll.
- Mit dem Rezept gehe ich in eine Apotheke meiner Wahl. Ich grüße den Apotheker und sage, dass ich dieses Medikament brauche. Dabei gebe ich ihm das Rezept.
- Der Apotheker sucht das Medikament heraus. Er nennt den Preis und stellt eine Quittung aus.
- Ich bezahle, nehme das Medikament mit und gehe nach Hause.
- Dort nehme ich das Medikament nach den Erläuterungen der Ärztin ein.
- Ich schone mich noch ein paar Tage. Dann stelle ich fest, dass ich wieder gesund bin.



Verhalten im Notfall (1)

Wer Beschwerden hat, will sie gern schnell wieder loswerden. Der scheinbar naheliegendste Weg führt hierbei in die Notaufnahme. Doch oft handelt es sich bei den Beschwerden gar nicht um Notfälle. Wenn die Notaufnahme mit weniger schlimmen Fällen überfüllt ist, kann sich die Behandlung von echten Notfällen verzögern. Deshalb ist es wichtig, einen Notfall erkennen zu können. Ein Notfall liegt vor, wenn Lebensgefahr besteht oder bleibende Schäden nicht ausgeschlossen werden können. Dann wählt man den Notruf 112. Bei allen anderen medizinischen Fällen wendet man sich an den Hausarzt. Außerhalb der Sprechzeiten des Hausarztes hilft der Bereitschaftsdienst. In den Kästen findest du genauere Infos – damit du immer den richtigen Ansprechpartner wählst und dir schnell geholfen werden kann.



Hausarzt oder Hausärztin anrufen

Der Hausarzt oder die Hausärztin hilft, wenn du krank bist und eine Behandlung brauchst. In lebensbedrohlichen Notfällen hingegen bist du dort nicht richtig. Die Praxis ist für Notfälle mit Operationen in der Regel nicht ausgestattet. Vereinbare dort also einen Termin, wenn du eine erste medizinische Anlaufstelle brauchst. Dort wirst du untersucht. Wenn die Hausärztin oder der Hausarzt die Behandlung nicht allein übernehmen kann, wirst du an eine fachärztliche Praxis mit dem entsprechenden Spezialgebiet überwiesen. So gesehen ist der Hausarzt oder die Hausärztin auch ein Wegweiser durch das Versorgungssystem.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117 anrufen

Der ärztliche Bereitschaftsdienst hilft in Fällen, in denen du normalerweise zum Arzt oder zur Ärztin gehst, die Praxis aber nicht geöffnet ist und du das Gefühl hast, dass du nicht warten kannst, bis sie wieder öffnet. Unter der 116117 hebt eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der regionalen Leitstelle des ärztlichen Bereitschaftsdienstes ab. Du erklärst deine Situation und wirst an eine Ärztin oder einen Arzt weitergeleitet. Je nach Situation teilt man dir mit, wo die nächste Bereitschaftsdienstpraxis ist, oder schickt den Notdienst zu dir nach Hause. In den meisten Fällen gehst du selbst zur genannten Bereitschaftsdienstpraxis und wirst dort behandelt.

Rettungsdienst: 112 anrufen

Der Rettungsdienst hilft, wenn jede Minute zählt und in lebensbedrohlichen Situationen schnell Hilfe benötigt wird. Unter der 112 nimmt eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der Feuerwehr- und Rettungsleitstelle das Telefon ab. Noch während du mit ihr oder ihm telefonierst, laufen im Hintergrund die ersten Maßnahmen an, um Hilfe zu dir zu schicken. Zuerst wirst du dazu aufgefordert, den Notfallort zu nennen. Dann wirst du nach deiner Rückrufnummer gefragt. Danach sollst du sagen, was passiert ist. Eventuell stellt man weitere Fragen, z. B. nach der Anzahl der betroffenen Personen bei einem Unfall oder danach, ob eine gegebenenfalls verletzte Person ansprechbar ist, atmet oder blutet. Lege nicht auf. Das Gespräch beendet der Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin.



Verhalten im Notfall (2)



1. Bei einem Fahrradunfall



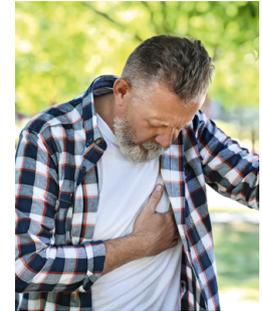
2. Ein Schnupfen kündigt sich an



3. Von der Grippe erwischt



4. Starke Rückenschmerzen



5. Plötzlich auftretende starke Herzschmerzen

Arbeitsaufträge



1. Lies die Texte in den drei Feldern. Tauscht euch in der Klasse über Situationen aus, in denen ihr mit den jeweiligen Anlaufstellen Erfahrungen gemacht habt.
2. Schaut den Erklärfilm „112 oder 116117: Für alle Fälle die richtige Nummer“ unter www.youtube.com/watch?v=l_7SPXLYmzg. Schreibt dabei in einer Tabelle die Situationen mit, in denen ihr 112 bzw. 116117 wählen solltet.
3. Besprecht die Ergebnisse in der Klasse.
4. Testet euer Wissen: Gebt für die obigen Bilder jeweils an, ob der Rettungsdienst (112) oder der Hausarzt bzw. die Hausärztin oder der ärztliche Bereitschaftsdienst die beste Anlaufstelle sind.
5. Besprecht eure Ergebnisse in der Klasse.

Quellen:

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) (o.J.). Der ärztliche Bereitschaftsdienst.

Verfügbar unter: www.116117.de/html/de/bereitschaftsdienst.php#content147 [04.12.2018].

Deutsches Rotes Kreuz. Notruf 112 – Wir helfen Ihnen sofort o.J. Verfügbar unter: www.drk-bos.de/was-wir-tun/erste-hilfe/kleiner-lebensretter/notruf-112.html [04.12.2018].

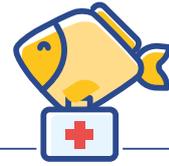
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV). Erklärfilm „112 oder 116117: Für alle Fälle die richtige Nummer“.

Verfügbar unter: www.youtube.com/watch?v=l_7SPXLYmzg [04.12.2018].

Bildnachweise (von links nach rechts): © Racle Fotodesign/Fotolia, © iStock.com/Handemandaci, © iStock.com/Paul Bradbury, © RFBSIP/Fotolia, © New Africa/Fotolia



Anlaufstellen bei psychischen Problemen (1)



Depression

Depressionen sind eine Krankheit. Menschen leiden unter z. B. gedrückter Stimmung, Interessen- oder Antriebslosigkeit und einem schweren Stimmungstief. Sie fühlen sich so niedergeschlagen, dass sie sich aus diesem Tief nicht mit eigener Kraft befreien können. Das Stimmungstief beeinflusst ihren Alltag so schwer, dass sie ihn nicht mehr in gleicher Form wie vorher weiterführen können. Die Ursachen für Depressionen sind bisher nicht komplett geklärt. Statistiken zeigen aber, dass Menschen in Übergangsphasen oder schwierigen Lebenssituationen häufiger an Depressionen erkranken. Beispielsweise sind Jugendliche in der Pubertät anfällig für Depressionen. Durch die vielen hormonellen Veränderungen sind Tage, an denen man sich niedergeschlagen fühlt, in der Pubertät sogar ganz normal. Wenn dieser Zustand über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen anhält und deinen Alltag spürbar einschränkt, könnte es sich allerdings nicht mehr um normale Stimmungsschwankungen handeln, sondern um Depressionen. Dagegen kann man etwas tun und das solltest du auch, wenn du davon betroffen bist.

Erste Anlaufstellen für Jugendliche mit psychischen Problemen

Jugendliche können sich an die Vertrauenslehrkraft oder an die Schulsozialarbeit wenden. Beide kennen das Versorgungssystem in der Region und können bei Bedarf z. B. den Kontakt zum schulpsychologischen Dienst herstellen. Wer sich nicht an die Vertrauenslehrkraft wenden möchte, kann den schulpsychologischen Dienst auch direkt kontaktieren. Die Sprechzeiten stehen oft am Schwarzen Brett. Die Beratung ist für die Schülerinnen und Schüler immer kostenlos. Schulpsychologinnen und -psychologen haben sowohl eine Ausbildung als Lehrer bzw. Lehrerin als auch als Psychologin bzw. Psychologe. Sie sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Sie helfen Jugendlichen bei Lernproblemen, bei persönlichen Problemen oder wenn diese in einer Krise stecken, z. B. langanhaltend traurig sind oder schwere Motivationsprobleme haben. Außerdem bieten sie z. B. Workshops gegen Mobbing, Gewalt oder andere Probleme an, um ein positives Schulklima zu entwickeln. In allen Bundesländern gibt es zudem sozialpsychiatrische Dienste. Meist sind sie an die Gesundheitsämter der Länder angegliedert, es gibt aber keine einheitliche Regelung. Dort arbeiten z. B. psychiatrische, psychologische und sozialpädagogische Fachkräfte sowie Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter. Wer möglicherweise psychische Probleme hat, bekommt dort kompetente Hilfe von den passenden Fachleuten oder Kontakt zu weiteren Stellen im Versorgungssystem, um mit einem passenden Ansprechpartner oder einer passenden Ansprechpartnerin sprechen zu können.

Arbeitsaufträge

1. Lies den Infotext „Depression“ im Kasten. Nenne Beispiele für typische Übergangsphasen oder schwierige Lebenssituationen im Leben von Menschen.
2. Lies den Infotext „Erste Anlaufstellen für Jugendliche mit psychischen Problemen“. Findet heraus, a) wer an eurer Schule Vertrauenslehrerin oder -lehrer ist, b) ob es einen Schulpsychologen oder eine Schulpsychologin gibt und c) welcher sozialpsychiatrische Dienst für eure Region zuständig ist.
3. Überlegt gemeinsam in der Klasse, was ihr tun könntet, um einer Freundin oder einem Freund mit Verdacht auf psychische Probleme zu helfen. Erstellt eine Liste mit möglichen Maßnahmen.



Anlaufstellen bei psychischen Problemen (2)



Die Nummer gegen Kummer

Was? Beratungsangebot speziell für Kinder und Jugendliche

Wer hilft? Ausgebildete Beraterinnen und Berater; samstags zwischen 14 und 20 Uhr beraten die Jugendlichen aus den Teams von „Jugendliche beraten Jugendliche“.

Wer steckt dahinter? Unabhängiger Verein „Nummer gegen Kummer e. V.“, hervorgegangen aus dem Deutschen Kinderschutzbund

Kontaktmöglichkeiten: Telefon: 116111 und 0800 111 0 333 (montags bis samstags 14–20 Uhr, kostenlos und anonym*)

Über die Webseite ist auch eine E-Mail-Beratung möglich:

www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in

Mehr Infos: www.nummergegenkummer.de/

Telefonseelsorge

Was? Beratungsangebot für alle mit Krisen und Problemen

Wer hilft? Ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Wer steckt dahinter? Evangelische und katholische Kirche (gefördert vom Bundesfamilienministerium)

Kontaktmöglichkeiten: Telefon: 0800 111 0 111 (In Deutschland sind die Anrufe vom Festnetz und Handynetz aus kostenlos. Die Beratung erfolgt anonym*)

E-Mail: Nach Anmeldung auf www.ts-im-internet.de/

Chat: www.chat.telefonseelsorge.org/

Mehr Infos: www.telefonseelsorge.de/

Angebote der jungen Selbsthilfe

Was? Selbsthilfegruppen finden oder gründen

Wer hilft? Die Ratsuchenden helfen sich gegenseitig.

Wer steckt dahinter? Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Auf der Webseite sind Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland mit ihren Kontaktmöglichkeiten gelistet. Wenn es in deiner Region noch keine gibt, kannst du über die Webseite eine Gruppe gründen.

Mehr Infos: www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/

Angebote der U25-Deutschland

Was? Beratungsangebot speziell für Kinder und Jugendliche

Wer hilft? Gleichaltrige ehrenamtliche Helferinnen und Helfer beraten.

Wer steckt dahinter? Deutscher Caritasverband e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Mail über www.u25-deutschland.de/helpmail/

Mehr Infos: www.u25-deutschland.de/

*Bei einer anonymen Beratung musst du deinen Namen nicht nennen. Die Berater werden dich nicht nach deinen Daten fragen. Deine Angaben werden nicht gespeichert.



Projektarbeit „Schulhofspiel: Krank, was nun?“



1. In diesem Projekt sollt ihr mit der Klasse ein Schulhofspiel entwickeln und durchführen. Lest zunächst im Kasten, welches Ziel euer Spiel erreichen soll. Wählt dann eine Projektleitung, die dafür verantwortlich ist, dass die Zusammenarbeit beim Entwickeln des Spiels gut klappt. Wählt außerdem einen Vorleser oder eine Vorleserin, die die jeweiligen Schritte auf dem Projektblatt für das Team laut und deutlich vorliest.

Ziel des Spiels: Die Spielerinnen und Spieler sollen lernen, wie sie das medizinische Versorgungssystem in Deutschland klug nutzen können. Dafür erhalten sie die Informationen, wann sie sich an welchen Ansprechpartner wenden können, wenn sie krank sind (z. B. Arzt oder Ärztin, Apotheke, Krankenhaus, ärztlicher Bereitschaftsdienst). Außerdem sollen sie die Abläufe beim Hausarztbesuch kennenlernen und in Szenarien üben und wissen, wie sie sich im Notfall verhalten müssen.

Unsere Projektleiterin oder unser Projektleiter ist: _____

Unser Vorleser oder unsere Vorleserin ist: _____

2. Das Spiel soll später auf dem Schulhof gespielt werden. Insgesamt haben die Spieler und Spielerinnen dafür 90 Minuten Zeit (inklusive Erklären der Spielanleitung). Fragt eure Lehrkraft nach der Anzahl derjenigen, die es ausprobieren werden.

Anzahl der Spielerinnen und Spieler, für die ihr das Spiel entwickelt: _____

3. Diskutiert, mit welcher Art von Spiel ihr das Ziel am besten erreichen könnt. Vier Beispiele findet ihr den folgenden Kästen. Berücksichtigt dabei auch die Anzahl der Spieler und Spielerinnen und euren Zeitaufwand, das Spiel zu entwickeln. Stimmt nach der Diskussion über die Art des Spiels ab, das ihr entwickeln wollt.



Würfelspiel

Auf dem Schulhof wird mit Kreide ein Spielbrett aufgemalt oder mit Klebeband aufgeklebt. Zu Beginn des Spiels stellen sich die Spielerinnen und Spieler an einem Startfeld auf. Sie würfeln hintereinander und ziehen jeweils um die gewürfelte Augenzahl vor. Kommen sie auf ein Ereignisfeld, müssen sie eine Frage beantworten. Diese stellt ein Schüler oder eine Schülerin, der oder die das jeweilige Feld während des Spiels betreut. Bei einer richtigen Antwort rücken sie um eine bestimmte Augenzahl vor, bei einer falschen Antwort zurück. Wenn ihr möchtet, könnt ihr Felder einbauen, die als Abkürzungen dienen: Kommt eine Spielerin oder ein Spieler darauf zum Stehen, darf sie oder er auf ein bestimmtes Feld vorrücken. Wer zuerst das Zielfeld erreicht, gewinnt das Spiel. Jeder und jede darf den anderen helfen, bis alle das Ziel erreicht haben.

Quiz

Zu Beginn bilden die Spielerinnen und Spieler Gruppen. Jede Gruppe hat pro Frage eine Stimme. Die Quizleitung stellt auf einer Bühne Fragen und gibt jeweils drei Antwortmöglichkeiten vor. Die Gruppen einigen sich auf jeweils eine Antwort. Für jede richtige Antwort bekommen sie einen Punkt. Eine Organisatorin oder ein Organisator notiert die Punkte an einer Wand. Die Gruppe, die am Ende die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt das Spiel. Auf die Gewinnergruppe kann gegebenenfalls ein Preis warten.

Stationenspiel

Auf dem Schulhof sind verschiedene Themenstationen aufgebaut, die von euch betreut werden. Zu Beginn des Spiels bekommt jeder Spieler und jede Spielerin einen Laufzettel mit einer Übersicht der Themenstationen. Die Spielerinnen und Spieler besuchen diese in beliebiger Reihenfolge. Ihr seid auf die Stationen aufgeteilt und gebt Infos zum jeweiligen Thema. Zum Schluss muss jede Spielerin und jeder Spieler an der Station ein Rätsel zum Thema lösen. Erst bei der richtigen Antwort gebt ihr ihnen eure Unterschrift für die jeweilige Station auf dem Laufzettel. Wer zuerst Unterschriften für alle Stationen auf seinem Laufzettel gesammelt hat, gewinnt. Jeder und jede darf den anderen helfen, bis alle das Ziel erreicht haben.

Schnitzeljagd

Die Spielerinnen und Spieler bilden Kleingruppen. Zu Beginn bekommt jede Gruppe einen Zettel mit derselben Frage ausgeteilt. Die Spieler und Spielerinnen müssen die Antwort recherchieren. Diese führt sie zu einem Ort, an dem der nächste Hinweiszettel versteckt ist. Auch dieser enthält eine Frage, deren Antwort zu einem neuen Ort führt. Auf diese Weise entsteht eine spannende Jagd, an deren Ende auf die schnellste Gruppe ein Schatz wartet. Wichtig: Wenn die Spielerinnen und Spieler noch unter Aufsichtspflicht stehen, müsst ihr für jede Gruppe eine erwachsene Aufsichtsperson organisieren, die sie von Ort zu Ort begleitet. Sie darf nicht helfen, denn die Spieler und Spielerinnen sollen natürlich selbst auf die richtigen Lösungen kommen. Ihr betreut sie zusätzlich beim Spiel und sorgt dafür, dass die Gruppen keine Hinweiszettel entfernen. Die nächste Gruppe braucht diese ebenfalls!



Art des Spiels, das ihr entwickeln wollt: _____

4. Notiert in der Liste, a) was ihr für eure Spielart an Materialien braucht und b) wer aus eurem Team diese beschaffen kann. Alle Materialien sollten sich in der Schule beschaffen lassen, z. B. durch Nachfragen beim Hausmeister oder im Sekretariat. Beschafft anschließend die Materialien. Vereinbart eine Zeit, zu der ihr euch wieder trefft.

Materialien	Verantwortliche

5. Legt die Materialien im Zimmer aus. Verteilt anschließend die restlichen Zuständigkeiten. Bei allen Spielarten braucht ihr jemanden, der für die Zeitplanung zuständig ist und darauf achtet, dass das Spiel in 90 Minuten (inklusive Erklären der Spielanleitung) spielbar ist. Ihr braucht ein Team, das sich inhaltlich darum kümmert, Fragen und Aufgaben zu entwickeln, die zum Spielziel (siehe oben) führen. Außerdem braucht ihr drei bis vier Leute, die darauf achten, dass die Fragen und Antworten innerhalb des Spiels inhaltlich korrekt sind. Dafür müssen ihnen alle Fragen und Antworten zum Prüfen vorgelegt werden. Außerdem gibt es Zuständigkeiten, die sich je nach Spiel unterscheiden. So braucht ihr beim Würfelspiel z. B. zwei bis drei Grafikerinnen oder Grafiker, die das Spiel optisch gestalten und auf dem Schulhof aufmalen. Beim Quiz braucht ihr einen Organisator oder eine Organisatorin und eine Quizleitung. Beim Stationenspiel müsst ihr aufteilen, wer welche Station erstellt und während des Spiels betreut. Überlegt genau, welche Zuständigkeiten es für eure Spielart gibt und verteilt sie dann. Jede und jeder im Team sollte für etwas zuständig sein. Die Projektleitung achtet darauf, dass keine Zuständigkeiten vergessen werden.

Zuständigkeiten	Verantwortliche



- 6.** Die Verantwortlichen kümmern sich nun um ihre Zuständigkeiten. Legt eine Zeit fest, zu der ihr euch mit den fertigen Ergebnissen wieder trifft.
- 7.** Zeit für ein Meeting: Stellt euch eure Ergebnisse in einem Stand-up-Meeting gegenseitig vor. Beim Stand-up-Meeting stehen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Kreis. Reihum sagen alle in wenigen Sätzen, woran sie gearbeitet und welche Ergebnisse sie erzielt haben. Sprecht gegebenenfalls auch Probleme an. Achtet darauf, dass ihr euch kurz haltet. Erinnert Teilnehmerinnen und Teilnehmer daran, falls diese zu ausführlich reden. Besprecht gegebenenfalls, wie ihr bestehende Probleme lösen könnt.
- 8.** Baut das Spiel auf und testet es gemeinsam in einem Probedurchlauf. Dafür können z. B. eure Lehrkraft und der oder die Zuständige für den Zeitplan als Spieler oder Spielerin auftreten und die Aufgaben im Schnelldurchlauf lösen. Gebt bei Bedarf die Lösungen an. Es geht beim Probedurchlauf darum, a) ob sich alle Aufgaben von Spielerinnen und Spielern ohne Vorwissen lösen lassen und b) ob sich das Spiel in ungefähr 90 Minuten (inklusive Erklären der Spielanleitung) durchführen lässt.
- 9.** Die Spieler und Spielerinnen kommen an. Die Projektleitung erklärt die Spielregeln. Das Spiel beginnt. Die Zuständigen kümmern sich während des Spiels um ihre jeweiligen Aufgaben. Die Projektleitung sorgt dafür, dass alles reibungslos klappt.
- 10.** Holt in der Feedbackrunde von den Spielerinnen und Spielern ehrliche Meinungen dazu ein, was ihnen gut und weniger gut gefallen hat.
- 11.** Besprecht in einer separaten Feedbackrunde mit dem Team, was ihr aus dem Projekt gelernt habt und was euch selbst gut oder weniger gut gefallen hat. Zum Abschluss des Projekts kann sich der Projektleiter oder die Projektleiterin noch einmal in einer Ansprache bei allen für ihre Teilnahme bedanken.

Arzneimittel richtig anwenden

Lehrerinformationen

Warum ist das Thema „Arzneimittel richtig anwenden“ wichtig für die Gesundheitskompetenz?

Auch wenn keine Krankheit vorliegt, werden heutzutage in unserer Leistungsgesellschaft vermehrt Arzneimittel konsumiert. Auch Schülerinnen und Schüler nehmen Tabletten zur Leistungssteigerung oder zur Beruhigung. Dementsprechend sind Kenntnisse zu dieser Thematik und die Reflexion über das eigene Konsumverhalten ein wichtiges Lernziel. In diesem Modul erarbeiten sich die Schüler und Schülerinnen anhand der Arbeitsblätter notwendiges theoretisches und praktisches Wissen rund um die richtige Anwendung von Arzneimitteln. Anhand zahlreicher Arbeitsaufträge tauchen sie eigenständig tiefer ins Thema ein und stellen einen Bezug zu ihrer Lebenswelt her. Anschließend lernen sie die Definition von Medikamentenabhängigkeit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kennen. Während des Projekts zum Thema Antibiotika können die Jugendlichen die gewonnenen Erkenntnisse einbringen.

Tipp

In diesem Modul werden die Schülerinnen und Schüler gebeten, auf Webseiten zu recherchieren. Erklären Sie bei Bedarf, dass durch die Eingabe passender Suchbegriffe in einer Suchmaschine schneller die richtige Webseite gefunden werden kann (Beispiel: „subkutan“ und „Bedeutung“). Die Arbeitsblätter aus diesem Modul eignen sich besonders für den flexiblen Einsatz auch außerhalb der Stundenentwürfe.

Ergänzende Informationen zum Thema Leistungssteigerung bei Schülern und Schülerinnen durch Medikamente finden Sie in folgender Publikation: Lieb K (2010). Hirndoping. Warum wir nicht alles schlucken sollten. Mannheim: Artemis und Winkler.

Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel



Fächer

Biologie, Chemie, Ethik, Gesundheit und Ernährung

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler lernen den Unterschied zwischen verschreibungspflichtigen und nicht verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln kennen (Wissen, Verständnis).
- Sie reflektieren im Plenum ihr eigenes Konsumverhalten (kritisches Denken, Selbsterkenntnis).
- Sie reflektieren den Missbrauch und das Suchtpotential von Medikamenten (Wissen, Verständnis, Bewertung).

Stundenentwurf für vier Schulstunden (inklusive Interview)

1. Stunde: Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler zum Einstieg nach ihren Erfahrungen mit Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln und notieren Sie Wortmeldungen an der Tafel (15 Minuten). Teilen Sie das erste Arbeitsblatt „Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel“ aus und bitten Sie einen Schüler bzw. eine Schülerin, es laut vorzulesen. Währenddessen markieren die Schülerinnen und Schüler wichtige Aussagen mit einem Stift. Besprechen Sie etwaige Fragen zu den Inhalten (15 Minuten). Anschließend bearbeiten die Schüler in Gruppen den Arbeitsauftrag 2 und vergleichen ihre Ergebnisse (15 Minuten).

2.–3. Stunde: Nun reflektieren die Schüler und Schülerinnen ihr Konsumverhalten. Eine Schülerin oder ein Schüler liest den Text „Konsumverhalten in der Klasse“ vor. Die Schüler und Schülerinnen kreuzen an, welche Mittel sie regelmäßig konsumieren, werten die Ergebnisse in einer Tabelle aus und präsentieren das Ergebnis (ca. 45 Minuten). In der nächsten Stunde recherchieren die Schülerinnen und Schüler in Gruppen eigenständig zum Thema Nahrungsergänzungsmitteln (Aufgabe 2). Machen Sie sich vorab mit der Webseite www.klartext-nahrungsergaenzung.de vertraut und geben Sie den Schülern und Schülerinnen gegebenenfalls pro Gruppe je einen konkreten Artikel vor (30 Minuten). Zum Abschluss präsentieren die Schüler ihre Ergebnisse (15 Minuten).

4. Stunde: Die Schüler und Schülerinnen lesen sich das Arbeitsblatt „Medikamente und Sucht“ gut durch (10 Minuten). Anschließend beantworten sie die Arbeitsaufträge (35 Minuten).

Benötigte Materialien

Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang/Smartphone (3. Stunde),
Materialien zur Erstellung eines Plakats (3. Stunde)

Lösungen

Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel

2. A-1a: Antidepressivum, A-1b: leichte Schmerztabletten, A-2: Hustensaft mit Thymian, B: niedrig dosierte Vitamintabletten

Medikamente und Sucht

1. Beispiele für stoffungebundene und stoffgebundene Sucht:

Stoffungebundene Sucht: Ess-Brech-Sucht, Magersucht, Fettsucht, Spielsucht, Sexsucht, Kaufsucht, Computersucht, Handysucht

Stoffgebundene Sucht: Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmittel (Barbiturate, Benzodiazepine), Tabak, Cannabis, Opioide (Heroin), Kokain, Ecstasy, LSD, flüchtige Lösungsmittel (Schnüffelstoffe), Pflanzen (Tollkirsche, Stechapfel)

2. Situationen, die süchtiges Verhalten fördern können: belastende Lebenssituationen/Stress, Nachahmung, Gruppenzwang, Einsamkeit, Trennung und Verlust, Sinnentleerung/Langeweile, psychische Erkrankungen, wirtschaftliche Notlagen, körperliche Schmerzen, Leistungssteigerung, Wunsch nach Betäubung

3. Pro Schmerzmittel: Schmerzlinderung

bei akuten oder chronischen Schmerzen

Zusätzliche Wirkweisen wie fiebersenkend, entzündungshemmend, gerinnungshemmend, Erhalt der Bewegungsfähigkeit z. B. bei Rückenschmerzen

Wichtig: Die Wirkweisen variieren abhängig von der Wirkstoffklasse

Kontra Schmerzmittel: Gefahr der Abhängigkeit (vor allem bei starken Schmerzmitteln), Gefahr von Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, Schwangerschaft als mögliche Gegenanzeige bei vielen Schmerzmitteln; wenn Schmerzmittel ohne Arztkonsultation eingenommen werden: Gefahr, Erkrankung zu übersehen, die anderweitig behandelt werden muss (z. B. Bauchschmerzen bei Blinddarmentzündung)

Arzneimittel richtig anwenden



Fächer

Biologie, Chemie, Ethik, Gesundheit und Ernährung, Mathematik

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler erhalten Informationen über unterschiedliche Anwendungsformen und Verhaltensregeln zur Einnahme von Medikamenten (Wissen, Verständnis, Anwendung).
- Sie lernen den Zweck und die Wichtigkeit der Packungsbeilage kennen (Wissen, Verständnis, Anwendung).
- Sie kennen Nebenwirkungen und deren Häufigkeit, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen und lernen, dass diese auch bei rezeptfreien Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln auftreten können (Wissen, Verständnis, Anwendung, Bewertung, kritisches Denken).
- Sie kennen den sachgerechten Umgang mit Medikamenten (Wissen).

Stundenentwurf für fünf Schulstunden

1. Stunde: Zum Einstieg schildern die Jugendlichen ihre Erfahrungen mit Medikamenten und nennen ihnen bekannte Wirkstoffe. Anschließend erarbeiten sie das erste Arbeitsblatt.

2.–4. Stunde: Vorbereitung: Holen Sie für die geplante Exkursion eine Einwilligung der Eltern ein (s. Musteranschreiben für die Eltern) und erstellen Sie für die Schülerinnen und Schüler die Kopie eines Beipackzettels von einem rezeptfreien Schmerzmittel. Die Jugendlichen bilden Dreiergruppen. Jede Gruppe bekommt einen Tag vorher die Aufgabe eine Apothekerin oder einen Apotheker zu finden, die oder der zu einem Interview bereit ist. Lassen Sie einen Schüler oder eine Schülerin das Arbeitsblatt „Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ vorlesen. Klären Sie etwaige Fragen (10 Minuten). Nun begeben sich die Jugendlichen für Aufgabe 1 in Gruppen auf Exkursion und interviewen eine Apothekerin oder einen Apotheker (80 Minuten). Stellen Sie den Schülern oder den Schülerinnen dazu das Arbeitsblatt „Interview“ (Seite 104) zur Verfügung. Gegebenenfalls kann der Interviewtermin mit dem Projektbaustein verknüpft werden. Nach dem Termin bearbeiten sie Aufgabe 2 (45 Minuten).

5. Stunde: Die Schüler und Schülerinnen lesen sich das Arbeitsblatt „Wie häufig treten Nebenwirkungen bei Arzneimitteln auf?“ gut durch (10 Minuten). Zum Lerntransfer berechnen sie in Aufgabe 1 anhand eines konkreten Rechenbeispiels die Häufigkeit von Nebenwirkungen (15 Minuten). So können die Jugendlichen die abstrakten Zahlen besser einordnen. Dann bearbeiten sie Aufgabe 2 (20 Minuten).

Benötigte Materialien

Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang, Wörterbuch (Rechtschreibung);

2.–4. Stunde: Kopien eines Beipackzettels nach Anzahl der Gruppen

Lösungen

Darreichungs- und Anwendungsformen von Arzneimitteln

1. Darreichungsform

fest: Dragees, Kapseln, Tabletten; halbfest: Zäpfchen, Creme, Gel, Paste, Salbe; flüssig: Ampulle, Infusion, Saft, Sirup, Tinktur, Tropfen; weitere Formen: Pflaster, Pulver zur Inhalation, Spray

2. Anwendungsformen

oral: Einnahme durch den Mund; sublingual: Verabreichung unterhalb der Zunge; subkutan (s. c.): Verabreichung in das Unterhautfettgewebe; rektal: Verabreichung in den Anus; intravenös (i. v.): Verabreichung in eine Vene; inhalativ: Verabreichung durch Einatmen; intramuskulär (i. m.): Verabreichung in die Muskulatur

Wie häufig treten Nebenwirkungen bei Arzneimitteln auf?

1. Durchschnittliche Anzahl Betroffener: sehr häufig (> 10 % von 2 000): mehr als 200 Personen ($1\% = 0,01 \Rightarrow 10\% = 0,1; 2\,000 * 0,1 = 200$ | $100\% \hat{=} 2\,000; 1\% \hat{=} 20; 10\% \hat{=} 200$); häufig (1 %–10 %): 20–200 Personen; gelegentlich (0,1 %–1 %): 2–20 Personen; selten (0,01 %–0,1 %): niemand (0,2)–2 Personen; sehr selten (0,01 %): niemand (< 0,2)

2. Schutz vor Wechselwirkungen: Immer vor der Einnahme eines Medikaments mit der Ärztin bzw. dem Arzt oder dem Apotheker bzw. der Apothekerin sprechen, um Wechselwirkungen auszuschließen; Nahrungsergänzungsmittel können ebenfalls zu Wechselwirkungen führen und die Blutwerte verändern; weitere Gesundheitsfachleute (Heilpraktikerin oder Heilpraktiker, Ernährungsberater oder Ernährungsberaterin) über Einnahme von Medikamenten informieren; Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel erst nach Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt einnehmen

Projektarbeit „Flyer: Antibiotika“



Fächer

Fächerübergreifende Projektarbeit

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler planen ein Rollenspiel zum Thema Antibiotika (Wissen, Anwendung).
- Sie kennen Quellen, die sie zur Recherche nutzen können (Wissen, Verständnis, Bewertung).
- Sie erstellen einen Flyer zum Thema Antibiotika (Anwendung).

Vorbereitungen

Diesen Projektbaustein sollen die Schüler und Schülerinnen in Eigenregie organisieren und umsetzen. Ziel ist a) die Erstellung eines Flyers rund um das Thema Antibiotika und b) die Entwicklung von Rollenspielen, die zum Abschluss vorgeführt werden. Die Schülerinnen und Schüler führen dazu Interviews, recherchieren in der Bibliothek und im Internet. Um das Projekt durchzuführen, sollten die Schüler und Schülerinnen mit den Inhalten von Modul 1 „Gute Informationen suchen, finden und bewerten“ und Modul 7 „Mit dem Arzt kommunizieren“ vertraut sein.

Projekttablauf für zwei Projektstage plus Vorbereitung

1. Stunde: Teilen Sie das Projektblatt 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.

Zwei Projektstage: Tag 1: Die Schüler erstellen nun ein erstes inhaltliches Konzept für den Flyer (1 Stunde). Anschließend führen sie für die geplanten Artikel Interviews, recherchieren in der Bibliothek und im Internet (2-3 Stunden). Sie nutzen verschiedene Quellen, die sie während der Bearbeitung von Modul 1 „Gute Informationen suchen, finden und bewerten“ kennengelernt haben. Wieder im Klassenzimmer, modifizieren die Schüler gegebenenfalls ihr Konzept und teilen ein, welche Gruppen für die Texterstellung zuständig sind. Dann schreiben sie ihre Texte (2 Stunden). Ein Team übernimmt das Layout.

Tag 2: Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse. Wenn nötig, werden die Texte modifiziert. Anschließend entwickeln die Schüler Rollenspiele zu unterschiedlichen Szenarien rund um das Thema Antibiotika-Einnahme. Zum Abschluss des Projekttags verteilen die Schülerinnen und Schüler den Flyer an ihre Mitschüler und führen ihre Szenarien vor.

Hinweis: Mögliche Ergänzungen: Die Schüler produzieren ein Hörspiel/Podcast zum Thema Antibiotika und organisieren einen Infostand zu Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln.

Benötigte Materialien

Projektblätter in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, Internetzugang, sechs Kopien des Arbeitsblattes „Textformate“ (Modul 2) und des Arbeitsblattes „5 Fragen an den Arzt“ (Modul 7), Computer für die Schülerinnen und Schüler zum Tippen der Texte, ein Grafikprogramm („Paint“ ist in der Regel automatisch installiert und ausreichend), Drucker, Kopierer

Quellen:

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (o.J.). Arzneimittel – Nutzen prüfen. Risiken minimieren. Verfügbar unter: www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/_node.html [04.12.2018].

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (2017). Medikamenten-Anwendung. Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/medikamenten-anwendung.2321.de.html [04.12.2018].



Arzneimittel richtig anwenden

Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel

A. Was sind Arzneimittel?

Arzneimittel (auch Medikamente, Pharmaka, Präparate) sind Stoffe, die verwendet werden, um Krankheiten zu heilen, zu lindern oder dafür zu sorgen, dass diese gar nicht erst auftreten. Manche Arzneimittel benötigt man, um Erkrankungen festzustellen oder auszuschließen. Arzneimittel werden aus natürlichen Grundstoffen und synthetischen oder speziell zubereiteten Wirksubstanzen hergestellt. Es gibt:

1. Apothekenpflichtige Arzneimittel: Apothekenpflichtige Mittel dürfen nur in der Apotheke verkauft werden. Man unterscheidet diese Arzneimittel nochmals in verschreibungspflichtig und nicht verschreibungspflichtig.

1a) Verschreibungspflichtige Medikamente müssen von der Ärztin oder vom Arzt auf einem Rezept verordnet werden. Sie oder er entscheidet über Einsatz, Menge und Stärke des Medikaments. In der Regel übernimmt die Krankenkasse die Kosten für diese Arzneimittel.

1b) Nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel kann jeder und jede ohne Rezept in der Apotheke kaufen. Zu diesen Medikamenten zählen leichte Kopfschmerzmittel. Die Apotheke muss die Patientinnen und Patienten beim Kauf beraten und über Nebenwirkungen sowie die Anwendung informieren. Selbstbedienung ist nicht erlaubt. Die Kosten für diese Mittel werden seit 2004 nur in Ausnahmefällen von der Krankenkasse übernommen.

2. Frei verkäufliche Arzneimittel: Diese Mittel kann jeder im Supermarkt oder in der Drogerie kaufen, sie sind aber auch in der Apotheke erhältlich. Die Abgabe muss nicht von einer Apothekerin oder einem Apotheker kontrolliert werden. Beispiele für solche Medikamente sind Pflanzenpräparate wie Kamillentee.

B. Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel. Sie sind in der Apotheke, meist aber auch in der Drogerie oder im Supermarkt erhältlich. Hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel können apotheken- oder sogar verschreibungspflichtig sein. Beispiele für Nahrungsergänzungsmittel sind Vitamine, Mineralstoffe, Eiweißpulver, Spurenelemente, Aminosäuren, Ballaststoffe und Pflanzenextrakte.



Arbeitsaufträge

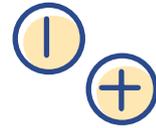
1. Lest euch den Text gut durch und markiert schwierige und unbekannte Wörter. Stellt danach Vermutungen an, warum bestimmte Arzneimittel verschreibungspflichtig sind und andere nicht.
2. Ordnet folgende Produkte der richtigen Gruppe zu: Antidepressivum, leichte Schmerztabletten, Hustensaft mit Thymian, niedrig dosierte Vitamintabletten.

Quellen:

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (o.J.). Arzneimittel – Nutzen prüfen. Risiken minimieren. Verfügbar unter: www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/_node.html [04.12.2018].

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2016). Was sind Nahrungsergänzungsmittel? Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/was-sind-nahrungsergaenzungsmittel.2278.de.html [04.12.2018].

Richling F, Schneider D (2017). Checkliste Arzneimittel. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.



Konsumverhalten in der Klasse

Wer möchte nicht fit, gesund, schön und gut drauf sein? 30 von 100 Personen im Alter zwischen 16 und 70 Jahren gaben laut einer Umfrage an, dass sie rezeptfreie Medikamente zur Steigerung ihres Wohlbefindens einnahmen. Auch die Verbesserung des Aussehens oder der Stimmung motivierten die befragten Personen, rezeptfreie Medikamente einzunehmen. Der Konsum rezeptfreier Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ist immer mit einem Risiko verbunden. Denn wenn sie in zu hoher Dosis oder zu lange eingenommen werden, können unerwünschte Nebenwirkungen und Wechselwirkungen auftreten. Außerdem sollte eine Reihe von Beschwerden unbedingt von einer Ärztin oder einem Arzt abgeklärt werden, auch wenn es dafür nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel gibt. Wie sieht es bei euch aus? Welche Produkte konsumiert ihr? Und aus welchem Grund?

Umfrage: Und was nehmt ihr wöchentlich zu euch?

Nicht verschreibungspflichtiges Arzneimittel



Nahrungsergänzungsmittel



Genussmittel



Arbeitsaufträge

1. Lest den Text und kreuzt an, welche Produkte ihr regelmäßig konsumiert. Wertet anschließend in einer Tabelle aus, wie es um das Konsumverhalten in eurer Klasse steht.
2. Recherchiert in Gruppen, wie sinnvoll Nahrungsergänzungsmittel sind. Lest dazu den folgenden Artikel der Verbraucherzentrale: www.klartext-nahrungsergaenzung.de/aktuelle-meldungen/lebensmittel/endlich-klartext-bei-nahrungsergaenzungsmitteln-13409. Sucht euch danach auf der Webseite unter der Rubrik Produkte ein Nahrungsergänzungsmittel aus. Bewertet euer Produkt und fertigt dazu ein Plakat an.

Quellen:

Forsa Institut (2018). Arzneimittelmissbrauch. Ergebnisse einer repräsentativen Online-Umfrage.

Verfügbar unter: www.abda.de/fileadmin/assets/Pressetermine/2018/Symposium_AM-Missbrauch/BAK-Symposium_AM-Missbrauch_Frahn_web.pdf [04.12.2018].

Bundesinstitut für Risikobewertung (2018). Gesundheitliche Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln.

Verfügbar unter: www.bfr.bund.de/de/gesundheitliche_bewertung_von_nahrungsergaenzungsmitteln-945.html [04.12.2018].



Medikamente und Sucht



Was ist Sucht?

Eine Suchterkrankung bezeichnet ganz allgemein das unbezwingbare, zwanghafte Verlangen nach einem bestimmten Stoff und/oder den (zeitweiligen) Verlust der Selbstkontrolle über bestimmte Verhaltensweisen. Sucht kann stoffgebunden (z. B. Alkohol) und stoffungebunden (z. B. Spielsucht) sein. Anstelle von Sucht spricht man auch häufig von Abhängigkeit. Die Erkrankung beeinträchtigt die betroffene Person massiv in ihren sozialen, psychischen und körperlichen Bereichen. Fachleute unterscheiden zwei Arten von Sucht: die körperliche Abhängigkeit und die seelische Abhängigkeit. Beide können auch gemeinsam auftreten.

Wann ist jemand medikamentenabhängig?

Vier bis fünf Prozent aller verordneten Medikamente besitzen ein eigenes Suchtpotential. Dazu zählen vor allem verschreibungspflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel. Hält man sich an die Verordnung und wendet man die Mittel sachgerecht an, so ist das Risiko gering, abhängig zu werden. In Deutschland sind schätzungsweise mindestens 1,4 Millionen Menschen abhängig von Medikamenten. Aber auch von rezeptfreien Schmerzmitteln kann man abhängig werden. Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation ist jemand medikamentensüchtig, wenn mindestens drei der unten aufgeführten Punkte gleichzeitig während der letzten zwölf Monate aufgetreten sind:

1. Ein sehr starker Wunsch, ein bestimmtes Medikament einzunehmen.
2. Verminderte Kontrollfähigkeit über Beginn, Dauer, Beendigung und Menge der Medikamenteneinnahme.
3. Körperliche Entzugserscheinungen, wenn das Medikament abgesetzt oder reduziert eingenommen wird oder Einnahme anderer Mittel (z. B. andere Medikamente, Alkohol), um die Entzugserscheinungen zu mindern oder zu vermeiden.
4. Dosissteigerung aufgrund des Wirkungsverlustes und der wachsenden Toleranz dem Medikament gegenüber.
5. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten der ungestörten Medikamenteneinnahme. Betroffene gehen nicht mehr aus, bleiben lieber zu Hause. Es besteht ein erhöhter Zeitaufwand, um das Medikament zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.
6. Das Medikament wird weiter eingenommen, obwohl bereits schädliche Folgen aufgetreten sind.

Arbeitsaufträge

1. Lies dir das Arbeitsblatt durch. Diskutiert in der Klasse, welche stoffgebundenen und stoffungebundenen Abhängigkeiten ihr kennt.
2. Überlegt euch, welche Situationen süchtiges Verhalten auslösen können. Notiert eure Ideen. Überlege kritisch: Bist du gefährdet? Oder kennst du jemanden, der abhängig ist?
3. Diskutiert in der Klasse, welche Argumente für und welche gegen die Einnahme von Schmerzmitteln sprechen.

Quellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (2017). Medikamente. Basisinformationen.

Verfügbar unter: www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/2017_Basisinfo_Medikamente.pdf [04.12.2018].

Bundesministerium für Gesundheit (2018). Sucht und Drogen.

Verfügbar unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen.html [04.12.2018].

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2018). Rezeptfreie Schmerzmittel sicher anwenden.

Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/rezeptfreie-schmerzmittel-sicher-anwenden.2321.de.html?part=meddrei-ld [04.12.2018].



Arzneimittel richtig anwenden

Darreichungsformen von Arzneimitteln

Damit der Wirkstoff in einem Arzneimittel gut wirkt, muss er an den richtigen Ort im Körper gelangen. In welcher zubereiteten Form ein Medikament verabreicht wird, hängt von dessen physikalischen und chemischen Eigenschaften ab. Außerdem spielt bei der Darreichungsform eine Rolle, wie lange das Medikament wirken soll und wer damit behandelt wird. Deshalb wird der Wirkstoff je nach Bedarf mit unterschiedlichen Hilfsstoffen vermischt und zum passenden Arzneimittel verarbeitet. Beispiele für Darreichungsformen sind Tabletten, Pflaster und Tropfen.



Beschaffenheit	Darreichungsform
fest	
halbfest	
flüssig	
weitere Formen	

Anwendungsformen von Arzneimitteln

Arzneimittel werden unterschiedlich angewendet. Viele Medikamente werden geschluckt, gespritzt oder aufgetragen. Das sind die häufigsten Anwendungsformen:

intravenös (i. v.)	rektal	sublingual (s. l.)	oral
inhalativ	subkutan (s. c.)	intramuskulär (i. m.)	

Arbeitsaufträge

- Ordne die folgenden Präparate einer der oben genannten Darreichungsformen zu: Tinktur, Kapseln, Creme, Gel, Paste, Salbe, Infusion, Sirup, Tropfen, Dragees, Pflaster, Tabletten, Pulver zur Inhalation, Zäpfchen, Spray, Saft, Ampulle.
- Finde für die Anwendungsformen von Arzneimitteln die richtige Erklärung. Nutze zur Beantwortung folgende Webseite: www.gesundheitsinformation.de/medikamenten-anwendung.2321.de.html. Alternativ kannst du im Wörterbuch die Erklärungen zu den Fremdwörtern nachschlagen.



„Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Was ist ein Beipackzettel?

Jedem Arzneimittel liegt ein Beipackzettel bei. Die gesetzliche Bezeichnung dafür heißt Gebrauchsinformation. Diese informiert dich darüber, um welches Arzneimittel es sich handelt, wofür es angewendet wird, was du bei der Einnahme beachten solltest, welche Nebenwirkungen auftreten können und wie du das Arzneimittel aufbewahren sollst. Das Arzneimittelgesetz schreibt genau vor, was alles auf dem Beipackzettel stehen muss. Lies dir die Packungsbeilage immer sorgfältig durch, bevor du ein Arzneimittel nimmst. Behalte sie so lange, bis das Medikament vollständig aufgebraucht ist. Viele Packungsbeilagen sind nur sehr schwer zu verstehen. Befrage eine Apothekerin oder einen Apotheker oder einen Arzt oder eine Ärztin, wenn du etwas auf dem Beipackzettel nicht verstehst. Überprüfe außerdem vor der Verwendung, ob das Medikament noch haltbar ist.

Wie nehme ich Schmerzmittel richtig ein?

Oliver (14 Jahre) hat Kopfschmerzen. Er hat sich eine Packung nicht verschreibungspflichtiger Schmerztabletten in der Apotheke besorgt. Er liest sich die Packungsbeilage durch und versteht nur Bahnhof. Könnt ihr Oliver helfen?

Frage

Um welches Mittel handelt es sich?

Wofür wird das Arzneimittel verwendet?

Wie wird das Mittel eingenommen?

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Welche Wechselwirkungen sind möglich?

Wie muss das Mittel aufbewahrt werden?

Wie lange ist das Mittel haltbar?

Wann sollte Oliver zum Arzt gehen?

Lösung



Arbeitsaufträge

1. Bildet Dreiergruppen. Findet eine Apothekerin oder einen Apotheker, die oder der bereit ist, euch ein Interview zu geben. Lasst euch von ihr oder ihm den Beipackzettel erklären.
2. Beantwortet anschließend die Fragen auf dem Arbeitsblatt und vergleicht eure Ergebnisse.

Quellen:

Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (2018). Gesetz über den Verkehr mit Arzneimitteln (Arzneimittelgesetz – AMG). § 11 Packungsbeilage. Verfügbar unter: www.gesetze-im-internet.de/amg_1976/_11.html [04.12.2018].



Wie häufig treten Nebenwirkungen bei Arzneimitteln auf?

Mit Hilfe von Medikamenten werden Krankheiten behandelt. Die Wirkstoffe in einem Medikament beeinflussen den Organismus. Leider kommen zu der erwünschten Wirkung auch unerwünschte Nebenwirkungen hinzu. Typische Nebenwirkungen bei der Einnahme von Antibiotika sind z. B. Übelkeit und Durchfall. Lies dir, bevor du ein Arzneimittel nimmst, immer gut die Packungsbeilage durch. Das gilt auch für rezeptfreie Mittel. Informiere deinen Arzt oder deine Ärztin, wenn bei einem Medikament, das du einnimmst, Nebenwirkungen auftreten.

Die Packungsbeilage verrät dir, wie häufig Nebenwirkungen auftreten:

Häufigkeit von Nebenwirkungen

sehr häufig:	> 10 von 100 (> 10 %)
häufig:	1 bis 10 von 100 (1 %–10 %)
gelegentlich:	1 von 1 000 bis 1 von 100 (0,1 %–1 %)
selten:	1 von 10 000 bis 1 von 1 000 (0,01 %–0,1 %)
sehr selten:	< 1 von 10 000 (< 0,01 %)



Wechselwirkungen von Arzneimitteln

Wechselwirkungen entstehen, wenn sich zwei oder mehr Medikamente gegenseitig beeinflussen. Die Wirkungen und Nebenwirkungen können sich so verändern. Das kann in bestimmten Fällen sehr gefährlich für dich sein. Deshalb solltest du deinen Arzt oder deine Ärztin immer über alle Medikamente informieren, die du einnimmst. Übrigens: Wechselwirkungen können auch mit rezeptfreien Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln, bestimmten Lebensmitteln oder Alkohol auftreten. Daher solltest du auch deine Ärztin oder deinen Arzt oder deinen Apotheker oder deine Apothekerin informieren, wenn du z. B. Vitamintabletten nimmst. Denn Nahrungsergänzungsmittel können Laborwerte wie den Blutzuckerspiegel oder die Blutgerinnung beeinflussen.

Gegenanzeigen (Kontraindikationen)

Bei Gegenanzeigen darf das Arzneimittel überhaupt nicht angewendet werden. Gegenanzeigen sind z. B. bestimmte Erkrankungen, Beschwerden und Therapien. Auch eine Schwangerschaft kann eine Gegenanzeige sein.

Arbeitsaufträge

1. In einer Stadt nehmen 2 000 Personen das gleiche Medikament. Berechne, wie viele Personen durchschnittlich von einer der Nebenwirkungen betroffen wären, wenn sie sehr häufig, häufig, gelegentlich, selten und sehr selten auftritt.
2. Finde heraus, wie du dich vor Wechselwirkungen schützen kannst. Nutze dazu folgenden Artikel der Verbraucherzentrale „Wechselwirkung mit Medikamenten“. Verfügbar unter: www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/wechselwirkungen-mit-medikamenten-10595.

Quellen:

Verbraucherzentrale (2017). Wechselwirkungen mit Medikamenten.

Verfügbar unter: www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/wechselwirkungen-mit-medikamenten-10595 [04.12.2018].

Psychembel online (2016). Kontraindikation. Verfügbar unter: www.psychembel.de/Kontraindikation/K0C35 [04.12.2018].



Projektarbeit „Flyer: Antibiotika“

Fallbeispiel

Sarah wacht am Montagmorgen mit starken Halsschmerzen und Schluckbeschwerden auf. Ihre Körpertemperatur ist leicht erhöht. Sarah möchte so schnell wie möglich wieder gesund werden, da sie am Wochenende ein wichtiges Volleyballspiel hat. Eine Stunde später sitzt sie bereits im Sprechzimmer ihrer Hausärztin. Diese fragt Sarah nach ihren Beschwerden und untersucht sie anschließend. Die Diagnose: Sarah hat eine eitrige Mandelentzündung. Damit ist nicht zu spaßen. Die Ärztin verschreibt ihr ein Antibiotikum. Sarah meint, das sei gar nicht nötig. Sie hätten noch eine Packung zu Hause, die ihre Schwester vor einem halben Jahr nicht aufgebraucht hat. Die Ärztin erklärt Sarah, warum das problematisch ist und was sie generell bei der Einnahme eines Antibiotikums beachten soll. Zum Schluss gibt die Ärztin Sarah eine kleine Broschüre mit, die alle wichtigen Fakten rund um das Thema Antibiotika zusammenfasst.

Arbeitsauftrag

1. Informiert euch zum Thema Antibiotika. Führt dazu Interviews mit einer Ärztin oder einem Arzt oder einer Apothekerin oder einem Apotheker. Die Checkliste „Interview“ hilft euch dabei. Recherchiert zusätzlich im Internet und in der Bibliothek.
2. Entwerft einen Flyer zum Thema Anwendung von Antibiotika, den die Ärztin Sarah mit nach Hause geben könnte. Präsentiert und verteilt euren Flyer am Projekttag an Interessierte.

Themenvorschläge für den Flyer

- Was ist bei der Anwendung von Antibiotika zu beachten?
 - Warum darf ich eine Antibiotikatherapie nicht abbrechen?
 - Was sind die Nebenwirkungen von Antibiotika?
 - Was sind Antibiotikaresistenzen? Wie entstehen sie?
 - Was kann ich selbst tun, um Antibiotikaresistenzen vorzubeugen?
 - Darf man ein Antibiotikum an eine Mitschülerin oder einen Mitschüler weitergeben?
 - Hygieneregeln: So vermeidest du eine Ansteckung.
3. Entwickelt anschließend verschiedene Szenarien, wie der Dialog zwischen Sarah und der Ärztin ablaufen könnte und was danach mit Sarah passiert. Nutzt zur Unterstützung das Arbeitsblatt „5 Fragen an den Arzt“ (s. Seite 131). Führt eure Szenarien am Projekttag vor euren Mitschülerinnen und Mitschülern auf.
 4. Wählt eine Jury (vier Mitschüler oder Mitschülerinnen). Diese bewertet die Dialoge am Projekttag nach folgenden Kriterien: Sind die Informationen vollständig? Sind die Informationen inhaltlich korrekt? Wenn nicht, ist das Szenario folgerichtig? Das Siegerszenario erhält ein Zertifikat, das ihr im Vorfeld selbst gestaltet.

Tipps für die Recherche

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2017). Antibiotika richtig anwenden und Resistenzen vermeiden. Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/antibiotika-richtig-anwenden-und-resistenzen.2321.de.html?part=meddrei-ci.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2017). Antibiotika nehmen oder nicht? Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/antibiotika-nehmen-oder-nicht.2642.de.html?part=behandlung-65-a6ws-lecc.



Checkliste Interview

Vorbereitung

- Lest euch in das Thema Antibiotika ein, legt einen Themenschwerpunkt genau fest und grenzt ihn ein.
- Überlegt euch Leitfragen und ergänzende Fragen (Beispiel für eine Leitfrage: Welche Nebenwirkungen können bei der Einnahme von Antibiotika auftreten? Ergänzende Frage: Soll eine Patientin oder ein Patient das Antibiotikum bei Nebenwirkungen absetzen?).
- Sucht euch eine geeignete Interviewpartnerin oder einen geeigneten Interviewpartner.
- Vereinbart einen Termin (telefonisch oder persönlich). Fragt nach, wie viel Zeit euch für das Interview zur Verfügung steht.
- Fragt nach, ob ihr das Interview aufnehmen oder – falls ihr das vorhabt – ein Foto machen dürft. Klärt euren Interviewpartner oder eure Interviewpartnerin auf, wofür ihr das Foto verwendet und was mit der Audioaufnahme anschließend passiert. Stimmt er oder sie zu, dann könnt ihr im Anschluss die technische Ausrüstung zusammenstellen (z. B. Smartphone, Aufnahmegerät, Fotoapparat, Mikrofon).
- Lest euch in euren Themenschwerpunkt ein. Ihr solltet wichtige Fakten und Pro-Kontra-Argumente kennen.
- Plant den Gesprächsablauf schriftlich. Formuliert dazu Fragen aus.
- Achtet darauf, offene Fragen zu formulieren.
- Legt fest, wer in der Gruppe das Interview führt oder ob ihr euch abwechseln wollt.

Durchführung

- Begrüßt eure Interviewpartnerin oder euren Interviewpartner, bedankt euch für die Bereitschaft, euch zu unterstützen.
- Stellt euch einzeln vor.
- Sagt eurem Gesprächspartner oder eurer Gesprächspartnerin, warum ihr das Interview führt (Artikel schreiben) und wer die Zielgruppe eurer Publikation ist (Mitschülerinnen oder Mitschüler).
- Fragt noch einmal nach, wie viel Zeit zur Verfügung steht.
- Beginnt mit einer lockeren, einfachen Frage. Beispiel: Was war die lustigste Frage, die Ihnen jemand zu einem Medikament gestellt hat? Achtet auf eine gute Stimmung.
- Stellt immer nur eine Frage nach der anderen. Lasst eurer Interviewpartnerin oder eurem Interviewpartner genügend Zeit zum Antworten. Unterbrecht sie oder ihn dabei nicht.
- Hört eurem Interviewpartner oder eurer Interviewpartnerin aufmerksam zu und haltet Augenkontakt.
- Fragt nach, wenn ihr eine Antwort oder einen Begriff nicht versteht oder die Frage noch nicht ausreichend beantwortet wurde.
- Bittet eure Gesprächspartnerin oder euren Gesprächspartner, wenn nötig, die Antwort einfacher zu formulieren, langsamer zu sprechen oder die Antwort noch einmal zu wiederholen.

Abschluss

- Fasst die zentralen Aussagen kurz zusammen und fragt nach, ob ihr eure Interviewpartnerin oder euren Interviewpartner so namentlich zitieren dürft.
- Überprüft, ob ihr alle wichtigen Fragen gestellt habt.
- Bedankt euch für das Gespräch und verabschiedet euch höflich.
- Fragt nach, ob sie oder er die Aussagen vor der Veröffentlichung autorisieren (also noch einmal durchlesen und freigeben) möchte.



Infektionsschutz und Hygiene

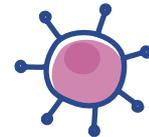
Lehrerinformationen

Warum ist das Thema „Infektionsschutz und Hygiene“ wichtig für die Gesundheitskompetenz?

Um sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern zu können, muss man wissen, welche Einflüsse im eigenen Umfeld die Gesundheit beeinträchtigen. Dazu gehört auch die Übertragung von Krankheiten. In diesem Modul lernen die Schülerinnen und Schüler Bakterien, Viren und Pilze kennen und entdecken, dass diese sie umgeben. Anschließend setzen sie sich mit Keimen auseinander und finden heraus, dass Keime natürlich und überall vorhanden sind. Mit dieser Grundlage starten sie ins Thema Abwehrsystem des Menschen. Sie benennen die Funktionsweisen der körpereigenen Abwehr und lernen Barrieren des Körpers gegen Krankheitserreger kennen. Neben der körpereigenen Abwehr spielt das Impfen eine wichtige Rolle. Die Schülerinnen und Schüler analysieren die Bedeutung des Impfens am Beispiel Keuchhusten, um verantwortungsbewusste Entscheidungen über eigene Impfungen treffen zu können. Sie erfahren, wie sie sich vor Infektionen unter anderem mit Hygienemaßnahmen schützen können.

Tipp

Plakate, Flyer, Broschüren und kostenlose Downloads zum Thema Infektionsschutz und Hygiene finden Sie in den Mediatheken von www.infektionsschutz.de und www.impfen-info.de. Beide Portale sind Angebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



Bakterien, Viren und Pilze

Fächer

Biologie, Chemie, Gesundheit und Ernährung, Hauswirtschaft

Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen benennen Eigenschaften von Bakterien, Viren und Pilzen (Wissen).
- Sie erstellen ein Porträt der Erreger (Verständnis).
- Sie präsentieren ihre Ergebnisse in Gruppen (Anwendung).

Stundenentwurf für eine Schulstunde

Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in die drei Gruppen „Bakterien“, „Viren“ und „Pilze“ auf. Geben Sie die Arbeitsblätter aus. Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass sie für Aufgabe 1 15 Minuten Zeit haben. Geben Sie dann 15 Minuten, um Aufgabe 2 zu bearbeiten. Anschließend hängen die Jugendlichen ihre Ergebnisse im Klassenzimmer auf. Während der verbleibenden Minuten dürfen die Schülerinnen und Schüler im Klassenzimmer umherschlendern und sich anhand der Ergebnisse der jeweils anderen Gruppen fortbilden. Als Erweiterung eignet sich Aufgabe 3 mit der Erstellung eines Plakats.

Benötigte Materialien

Kopien des Arbeitsblatts in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, Internetzugang



Experiment: Keime im Alltag

Fächer

Biologie, Chemie, Gesundheit und Ernährung, Hauswirtschaft

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler planen und führen selbstständig ein Experiment durch (Anwendung).
- Sie erkennen, dass Keime etwas Natürliches und überall vorhanden sind – auch auf der Haut, z. B. an den Händen (Verständnis).

Stundenentwurf für drei Schulstunden (Probenentnahme) und 4–7 Tage Beobachtung, abschließend Evaluation

1.–2. Stunde: Erklären Sie den Schülern und Schülerinnen, dass sie sich in den folgenden Stunden mit Keimen beschäftigen werden. Sammeln Sie Vorwissen zum Thema an der Tafel oder auf dem Whiteboard (10 Minuten). Teilen Sie die Arbeitsblätter aus und bearbeiten Sie Aufgabe 1 im Plenum. Sammeln Sie die Ergebnisse ebenfalls (10 Minuten). Bilden Sie Vierergruppen und teilen Sie die restlichen Materialien aus. Weisen Sie die Schüler und Schülerinnen darauf hin, dass sie die Petrischale nur kurz zum Beimpfen öffnen dürfen. Fordern Sie sie dann dazu auf, die Aufgaben 2–4 in Gruppenarbeit zu bearbeiten. Dafür haben sie 60 Minuten Zeit. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, 10 Minuten vor Ende der zweiten Stunde zusammenzukommen und bearbeiten Sie gemeinsam Aufgabe 5. Fragen Sie die Schüler und Schülerinnen abschließend nach ihren Erwartungen bezüglich des Versuchs.

Beobachtung: Aufgabe 6 ist zur täglichen Beobachtung gedacht. Dafür benötigen die Schülerinnen und Schüler pro Tag 10 Minuten. Bei Raumtemperatur wachsen die Keime innerhalb weniger Tage. Aufgabe 6 ist zur täglichen Beobachtung gedacht.

Nachbereitung: Die Auswertung und Präsentation des Experiments sollte je nach Keimwachstum spätestens nach einer Woche erfolgen. Führen Sie nach der Präsentation eine kurze Evaluationsrunde durch (45 Minuten). Verdeutlichen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass Keime in unserem alltäglichen Umfeld normal sind und diese einfach im Müll entsorgt werden können.

Benötigte Materialien

Kopien des Arbeitsblatts in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, pro Schülergruppe: 2 Petrischalen mit Nährgelatine, 1 durchsichtiges Klebeband zum Verschließen, 1 wasserfester Stift, gegebenenfalls Desinfektionsmittel

Das Abwehrsystem des Menschen – die angeborene Abwehr



Fach

Biologie

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler benennen Funktionsweisen der körpereigenen, angeborenen Abwehr (Wissen).
- Sie lernen die natürlichen Barrieren des Körpers gegen Krankheitserreger kennen (Wissen).

Stundenentwurf für eine Schulstunde

Teilen Sie die Arbeitsblätter aus. Fordern Sie die Schüler und Schülerinnen dazu auf, sie allein oder mit einem Partner bzw. einer Partnerin zu bearbeiten. Geben Sie dafür 30 Minuten Zeit. Besprechen Sie anschließend im Plenum die Ergebnisse (15 Minuten).

Möglichkeiten zur Differenzierung: Lassen Sie eine Schülerin oder einen Schüler freiwillig zur Rolle von Mikroorganismen in der Lebensmittelherstellung recherchieren und ein Referat vorbereiten. Nennen Sie dafür folgende Links:

- Planet Wissen (2017). Milchsäurebakterien. Verfügbar unter: www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/probiotika/pwiemilchsaeurebakterien100.html [04.12.2018].
- Planet Wissen (2017). Nützliche Bakterien. Verfügbar unter: www.planet-wissen.de/video-nuetzliche-bakterien-100.html [04.12.2018].

Benötigte Materialien

Kopien der Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang

Lösungen

Wie funktioniert die körpereigene Abwehr?

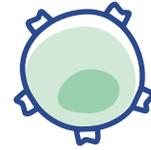
2. 1. Darm, 2. Mund, 3. Magen, 4. Nase, 5. Haut, 6. Augen

Quellen:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2016). Wie funktioniert das Immunsystem. Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-immunsystem.2225.de.html [04.12.2018].

Groß U (2013). Kurzlehrbuch Medizinische Mikrobiologie und Infektiologie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Bley CH, Centgraf M, Cieselik A et al. (2015). I care Anatomie, Physiologie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.



Das Abwehrsystem des Menschen – die erworbene Abwehr

Fach

Biologie

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler definieren Begriffe zu den Grundlagen über das angeborene und erworbene Abwehrsystem des Menschen (Verständnis).
- Sie stellen die Reaktion des Immunsystems kreativ dar (Verständnis).
- Sie erstellen ein Schaubild zur körpereigenen Abwehr (Anwendung).

Stundenentwurf für eine Schulstunde

Teilen Sie die Arbeitsblätter aus. Fordern Sie die Schüler und Schülerinnen dazu auf, sie allein oder mit einem Partner bzw. einer Partnerin zu bearbeiten. Geben Sie dafür 30 Minuten Zeit. Besprechen Sie anschließend im Plenum die Ergebnisse.

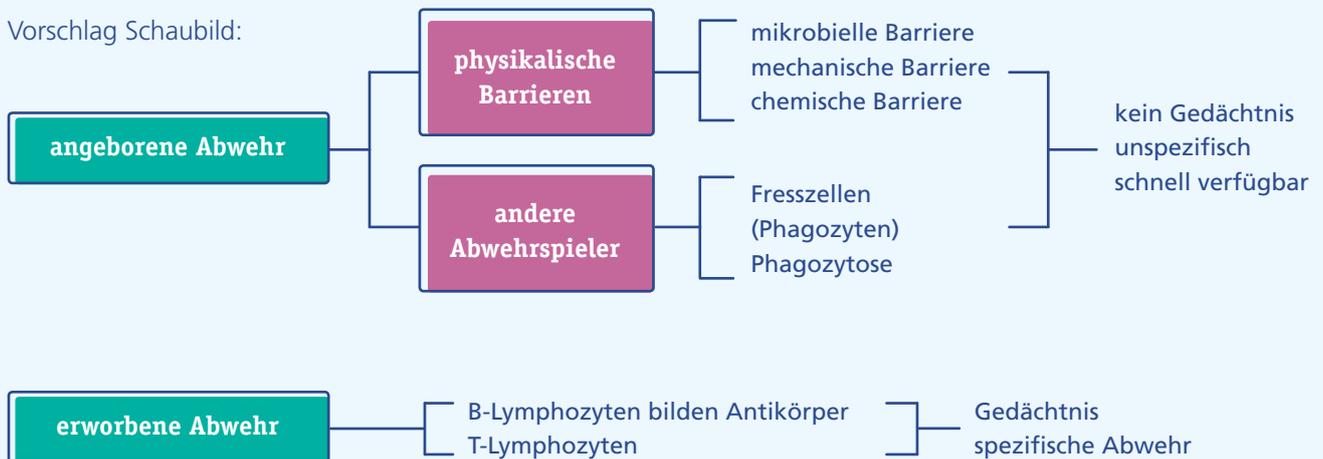
Benötigte Materialien

Kopien der Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler

Lösungen

Die erworbene Abwehr

Vorschlag Schaubild:



Wie gut kennst du dein Immunsystem?

1. Das Lösungswort zum Rätsel lautet: Antikörper.

Quellen:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2016). Das angeborene und das erworbene Immunsystem. Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/das-angeborene-und-das-erworbene-immunsystem.2255.de.html [04.12.2018].

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2015). Was macht das Blut? Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/was-macht-das-blut.2249.de.html [04.12.2018].

Probst W, Schuchardt P, Bilsing A et al. (2015). Basiswissen Schule – Biologie Abitur. Berlin: Duden Verlag.

Groß U (2013). Kurzlehrbuch Medizinische Mikrobiologie und Infektiologie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag

Impfen schützt vor ansteckenden Krankheiten – nicht nur dich selbst



Fächer

Arbeitslehre, Biologie, Chemie, Ethik, Geschichte, Gemeinschaftskunde, Gesellschaftslehre, Gesundheit und Ernährung, Hauswirtschaft, Verbraucherbildung, Wirtschaft

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler analysieren die registrierten Keuchhusten-Erkrankungen (Analyse).
- Sie setzen eine Statistik zum Verlauf der registrierten Erkrankungen in Beziehung zu einem Infotext über die Übertragung von Infektionskrankheiten und die Bedeutung des Impfens (Synthese).
- Sie erläutern den Begriff „Herdenimmunität“ (Synthese).
- Sie setzen sich anhand eines Impfkalenders damit auseinander, welche Auffrischungs- und Nachholimpfungen bei ihnen in nächster Zeit anstehen (Anwendung auf die eigene Lebenswelt).

Stundenentwurf für eine Schulstunde

Teilen Sie die Arbeitsblätter aus. Fordern Sie die Jugendlichen dazu auf, Aufgabe 1 allein zu bearbeiten. Geben Sie dafür 10 Minuten Zeit. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler daraufhin Zweiergruppen bilden und ihre Ergebnisse besprechen (5 Minuten). Anschließend bearbeiten sie gemeinsam Aufgabe 2 (5 Minuten). Besprechen Sie die Ergebnisse im Plenum (10 Minuten). Bitten Sie die Schüler und Schülerinnen, Aufgabe 3 und 4 in Partnerarbeit zu lösen (10 Minuten). Besprechen Sie die Aufgaben zur Lösungskontrolle im Plenum (5 Minuten).

Benötigte Materialien

Kopien der Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang, Impfausweise der Schüler und Schülerinnen (es kann hilfreich sein, hierzu vorab die Eltern zu informieren)

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Keuchhusten-Impfung bei Jugendlichen.

Verfügbar unter: www.impfen-info.de/impfempfehlungen/fuer-jugendliche-12-17-jahre/keuchhusten-pertussis [04.12.2018].

Robert Koch-Institut (2017). Epidemiologisches Bulletin. Nr. 21.

Verfügbar unter: www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2017/Ausgaben/21_17.pdf?__blob=publicationFile [04.12.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Herdenimmunität: Schutz für den Einzelnen und die Gemeinschaft.

Verfügbar unter: www.impfen-info.de/wissenswertes/herdenimmunitaet [04.12.2018].

AOK (2016). AOK-Faktenbox. Kombinierte Impfung gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten bei Jugendlichen und Erwachsenen.

Verfügbar unter: www.aok.de/fileadmin/user_upload/Universell/05-Content-PDF/160422_AOK-Faktenbox-Keuchhusten.pdf [04.12.2018].

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung (2016). Kombinierte Auffrischimpfung gegen Keuchhusten für Jugendliche und Erwachsene.

Verfügbar unter: www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen/impfungen/keuchhusten [04.12.2018].

Rollenspiel: Wie schütze ich mich vor Infektionen?

Fächer

Arbeitslehre, Biologie, Chemie, Ethik, Geschichte, Gemeinschaftskunde, Gesellschaftslehre, Gesundheit und Ernährung, Hauswirtschaft, Verbraucherbildung, Wirtschaft

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten ein soziales Verhalten in Bezug auf ansteckende Krankheiten (Anwendung).
- Sie ermitteln, wie sie sich vor Infektionskrankheiten schützen können (Anwendung).
- Sie finden heraus, wie sie auf Hygiene achten können, aber auch, dass übertriebene Hygiene krank machen kann (Anwendung).
- Sie diskutieren ihre Erkenntnisse zum Infektionsschutz im Plenum (Analyse) und nehmen Stellung (Bewertung).
- Sie konzipieren Kurzfilme zu Hygienemaßnahmen, um ihr Wissen weiterzugeben (Anwendung bzw. Vertiefung).



Stundenentwurf für eine Schulstunde mit Ergebniskontrolle zu Beginn der Folgestunde

Teilen Sie die Arbeitsblätter aus. Weisen Sie die Schüler und Schülerinnen darauf hin, dass sie 15 Minuten Zeit haben, in aller Ruhe Aufgabe 1 zu erarbeiten. Besprechen Sie die Ergebnisse im Plenum. Fordern Sie als Lern-erfolgskontrolle einzelne Schülerinnen und Schüler dazu auf vorzumachen, wie sie sich die Hände richtig waschen und richtig niesen (insgesamt 10 Minuten). Bitten Sie die Jugendlichen, Dreier- oder Vierergruppen zu bilden und Aufgabe 3 zu bearbeiten. Geben Sie dafür bis zum Ende der Stunde Zeit (20 Minuten). Sehen Sie zu Beginn der Folgestunde die Kurzfilme gemeinsam an und besprechen Sie sie.

Benötigte Materialien

Kopien der Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Impfausweise der Schülerinnen und Schüler, Spiegel, Waschbecken, Internetzugang, Smartphones mit Kamera oder Videokamera

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Händewaschen.
Verfügbar unter: www.infektionsschutz.de/haendewaschen [04.12.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Hygiene beim Husten und Niesen.
Verfügbar unter: www.infektionsschutz.de/hygienetipps/hygiene-beim-husten-und-niesen [04.12.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Barrieremaßnahmen.
Verfügbar unter: www.infektionsschutz.de/hygienetipps/barrieremaassnahmen [04.12.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Tröpfcheninfektion.
Verfügbar unter: www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/uebertragungswege/troepfcheninfektion [04.12.2018].

 **Projektarbeit****„Infostand: Infektionsschutz und Hygiene“****Fächer**

Fächerübergreifende Projektarbeit, Biologie (schwerpunktmäßig), Geschichte

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler skizzieren Steckbriefe von historischen Persönlichkeiten, die sich rund um das Thema Infektionsschutz und Hygiene besonders verdient gemacht haben (Wissen).
- Sie präsentieren die Standpunkte der Persönlichkeiten (Verständnis) und erarbeiten Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Positionen der dargestellten Personen (Anwendung).
- Sie planen und führen weitgehend eigenständig einen Infostand zum Thema durch (Anwendung).
- Sie analysieren, ziehen Schlüsse und evaluieren ihre Projektergebnisse in der Gruppe (Analyse, Synthese, Bewertung).

Vorbereitungen

Um das Projekt durchzuführen, sollten die Schüler mit den Inhalten dieses Moduls vertraut sein.

Projektablauf für zwei Schulstunden plus Nachbereitung

1. Stunde: Lassen Sie die Schüler und Schülerinnen zunächst eigenständig vier Gruppen bilden. Jede Gruppe soll sich mit einer der vier Persönlichkeiten befassen und bekommt dafür einen Zettel mit einem der Namen: Robert Koch, Emil von Behring, Rudolf Virchow, Paul Ehrlich. Teilen Sie ihnen dann das Projektblatt aus und bitten Sie sie, die Aufgaben 1–2 in den folgenden 20 Minuten zu bearbeiten. Bitten Sie die Jugendlichen anschließend für Aufgabe 3 ins Plenum (Rest der Stunde).

2. Stunde: Geben Sie für Aufgabe 4–5 eine weitere Schulstunde Zeit. Versuchen Sie sich dabei möglichst zurückzunehmen und greifen Sie nur unterstützend mit Tipps und Hilfestellungen ein, wenn es nötig ist. Helfen Sie den Schülerinnen und Schülern, einen Termin für den Infostand mit der Schulleitung zu vereinbaren (Aufgabe 6). Unterstützen Sie bei der Durchführung aus dem Hintergrund.

Nachbereitung: Rufen Sie abschließend die ganze Klasse zur Evaluationsrunde zusammen (Aufgabe 7).

Benötigte Materialien

Kopien des Projektblatts in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, Internetzugang

Außerdem können die Schüler und Schülerinnen die Ergebnisse aus den Arbeitsblättern für den Infostand verwenden, z. B. die Präsentationen zu Bakterien, Viren und Pilzen und die Kurzfilme zum richtigen Niesen und Händewaschen.

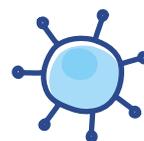


Infektionsschutz und Hygiene

Bakterien, Viren und Pilze

Bakterien, Viren und Pilze gibt es überall. Sie zählen zu den Mikroorganismen. Die meisten dieser Kleinstlebewesen sind harmlos und sogar nützlich. Millionen von ihnen besiedeln den menschlichen Körper. Sie helfen z. B. im Darm, die Nahrung zu verdauen, und fressen krankmachende Eindringlinge. Nur wenige Vertreter einer Gruppe verursachen Krankheiten bei Menschen oder Tieren. Doch wenn einer dieser Keime zur falschen Zeit am falschen Ort ist, kann er eine Infektion auslösen. Er wird zum Krankheitserreger.

Aufgabe	Erreger (Bakterien, Viren, Pilze)
Beschreibt die Eigenschaften des Erregers.	
Findet heraus, wo sie vorkommen.	
Stellt dar, wie sie sich vermehren.	
Schildert ihre Bedeutung für den Menschen.	
Zählt auf, welche Erkrankungen die Erreger auslösen können und welche Übertragungswege es gibt.	
Zeigt die Behandlungsmöglichkeiten auf.	
Nennt Schutz- und Hygienemaßnahmen.	

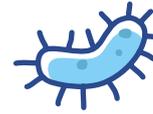


Arbeitsaufträge

1. Bildet drei Forschergruppen. Jede Forschergruppe wählt sich eine Erregergruppe aus und beantwortet die Aufgaben. Notiert eure Ergebnisse in Stichworten in der Tabelle. Nutzt als Quellen euer Biologiebuch und die Internetseite www.infektionsschutz.de, Stichworte: Erregersteckbriefe, Übertragungswege, Hygienetipps. Zusätzlich könnt ihr in der Schulbibliothek, bei einer Informations- bzw. Beratungsstelle oder bei einem Arzt bzw. einer Ärztin oder in einer Apotheke recherchieren.
2. Erstellt in der Gruppe ein Porträt eures Erregers und präsentiert eure Ergebnisse den anderen Gruppen, z. B. als Plakat, Collage oder Mindmap.
3. Erweiterung: Erstellt ein Plakat zum Thema Schutz vor bakteriellen Lebensmittelinfektionen.



Experiment: Keime im Alltag



Rund um uns herum gibt es viele Keime. Z. B. auf einem Handydisplay, auf ungewaschenen Händen, Computermäusen, Türklinken, Geldstücken oder einem Spülschwamm. Viele Keime sind für Menschen nicht gefährlich, sondern sogar nützlich. Aber es gibt Keime, die krank machen. Wer die Quellen kennt, kann sich besser vor Keimen schützen. Das Experiment zeigt euch, auf welchen ganz alltäglichen Objekten sich besonders viele Mikroorganismen befinden.

Mögliche Objekte für die Keimprobe

Wasserhahn, Geldstück (mit Desinfektionsmittel gereinigt und ungereinigt), Hände (gewaschen und ungewaschen), Tafelschwamm, Computermouse usw. Achtung: Ihr dürft keine Keimproben an Orten mit krankmachenden Keimen entnehmen, wie z. B. auf der Toilette oder in einer Abfalltonne.



© iStock.com/nicolas_

Ihr braucht pro Gruppe:

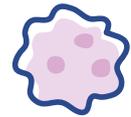
- 2 Petrischalen mit Nährgelatine
- 1 durchsichtiges Klebeband zum Verschließen
- 1 wasserfesten Stift
- gegebenenfalls Desinfektionsmittel

Arbeitsaufträge

1. Überlegt gemeinsam in der Klasse, an welchen Orten ihr Proben für das Experiment entnehmen könnt. Bildet anschließend Gruppen.
2. Jede Gruppe erhält zwei Schalen mit Nährgelatine. Beschriftet die Schalen am Boden mit euren Namen, der Versuchsnummer und dem Standort der Probenentnahme. Achtung: Ihr dürft die Schalen nur für die sogenannte Beimpfung, also für das Einfüllen der genommenen Probe, öffnen.
3. Jetzt geht es los. Entnehmt für eure Versuche die entsprechenden Proben. Drückt dazu euer Versuchsobjekt in die Masse in der Petrischale.
4. Anschließend gebt ihr den Deckel auf die Petrischale und verschließt diese sorgfältig mit dem Klebeband. Die Schalen dürft ihr nun nicht mehr öffnen.
5. Stellt eure Petrischalen für mehrere Tage an einen warmen, dunklen Ort.
6. Beobachtet täglich, ob und wie viele Mikroorganismen pro Schale wachsen. Gibt es gleich aussehende Kolonien in anderen Gruppen? Notiert eure Beobachtungen in einer Tabelle. Macht Fotos von den Veränderungen oder fertigt Skizzen an. Vergleicht die Anzahl der Kolonien in euren Schalen.
7. Präsentiert eure Ergebnisse in der Klasse oder im Rahmen eines Projekttages oder einer Projektwoche. Entsorgt die bebrüteten Petrischalen verschlossen im Restmüll.



Das Abwehrsystem des Menschen – die angeborene Abwehr



Einige Mikroorganismen wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten können dich krank machen. Doch nicht jede Infektion mit einem Erreger führt automatisch zu einer Erkrankung. Denn jeder Mensch verfügt über eine hochentwickelte körpereigene Abwehr, das Abwehrsystem. Man nennt es auch Immunsystem. Es besteht aus zwei unterschiedlichen, sich ergänzenden Abwehrstrategien: 1. der angeborenen und 2. der erworbenen Abwehr. Wichtige Abwehrspieler sind die weißen Blutkörperchen (Leukozyten).

Die angeborene Abwehr (= unspezifische Immunabwehr) funktioniert von Geburt an und ist sehr schnell. Sie reagiert innerhalb weniger Stunden. Viele Keime werden bereits durch mikrobielle, mechanische und chemische Barrieren darin gehindert, überhaupt in den Körper einzudringen. Keime, die diese physikalischen Abwehrmaßnahmen überwinden, werden aktiv durch bestimmte Abwehrzellen bekämpft. Die wichtigsten angeborenen Abwehrspieler sind unspezifische Fresszellen (Phagozyten). Diese erkennen eindringende Krankheitserreger ganz allgemein, sind also nicht auf bestimmte Erreger spezialisiert. Die Fresszellen nehmen den fremden Eindringling in ihr Zellinneres auf, um ihn anschließend zu zerkleinern und zu verdauen. Man nennt das auch Phagozytose. Bei den physikalischen Barrieren unterscheidet man verschiedene Arten:

a) Mikrobielle Barrieren

Dein Darm ist von tausenden gutartigen Mikrobenarten besiedelt. Insgesamt bewohnen etwa 10^{14} Mikroorganismen deinen Körper. Sie bilden gemeinsam das sogenannte Mikrobiom. Darunter befinden sich ca. 10000 verschiedene Arten. 100 Millionen Bakterien siedeln allein im Verdauungstrakt. Du bist also nie alleine, selbst wenn du deine „Mitbewohner“ nicht sehen oder fühlen kannst. Bei einem erwachsenen Menschen wiegen alle Organismen zusammengezählt etwa zwei Kilogramm. Diese mikrobielle Schutztruppe bildet in deinem Körper eine Art biologisches Schutzschild gegen krankmachende Keime. Welche Rolle sie dabei spielen, darüber rätseln viele Forscher noch. Sicher ist aber, dass du ohne sie eher krank wirst. Das merkst du z. B. nach einer Behandlung mit Antibiotika. Denn diese töten nicht nur die „bösen“, sondern z. B. auch viele der „guten“ Bakterien in deinem Darm ab und verursachen dadurch häufig Durchfall.

b) Mechanische Barrieren

Die meisten Krankheitserreger scheitern an den mechanischen Barrieren: Die Haut ist wasserdicht und verhindert, dass Schädlinge eindringen. Die Tränenflüssigkeit reinigt die Augen und entfernt Fremdkörper. Flimmerhärchen auf den Schleimhäuten schützen deine Atemwege vor schädlichen Stoffen.

c) Chemische Barrieren

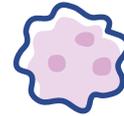
Das antibakteriell wirkende Enzym Lysozym in Speichel, Schweiß, Nasensekret und Tränenflüssigkeit tötet Bakterien ab. Niedrige pH-Werte im Magen, in der Scheide und auf der Haut verhindern die Ausbreitung von Mikroorganismen. Die Salzsäure im Magen ist sehr aggressiv und nützlich. Sie tötet viele Krankheitserreger ab.

Quellen:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2016). Wie funktioniert das Immunsystem? Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-immunsystem.2225.de.html [04.12.2018].

Groß U (2013). Kurzlehrbuch Medizinische Mikrobiologie und Infektiologie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Bley CH, Centgraf M, Cieselik A et al. (2015). I care Anatomie, Physiologie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.



Wie funktioniert die angeborene Abwehr?

1. Die Bakterien in diesem Organ haben eine wichtige Funktion für deine körpereigene Abwehr. Sie schützen dich nicht nur vor Infektionen, sondern unterstützen dich außerdem bei der Verdauung.

2. In diesem Organ leben Millionen von Bakterien, selbst wenn du hier gerade frisch geputzt hast. Neben den Bakterien, die bei der Abwehr helfen, gibt es auch Bakterien, die z. B. Karies verursachen können.

3. In diesem Organ sind Bakterien unerwünscht. Das Organ produziert Salzsäure und tötet dadurch die durch die Nahrung aufgenommenen schädlichen Mikroorganismen.

4. Dieses Organ besitzt schleimproduzierende Zellen und ist zusätzlich mit Flimmerhärchen ausgestattet. Die Flimmerhärchen transportieren Fremdkörper und Krankheitserreger nach außen.

5. Die aus Pilzen und Bakterien bestehende, natürliche Flora dieses Organs schützt deinen Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen und Krankheitserregern. Wer sich zu oft duscht oder dauernd die Hände wäscht, zerstört den von ihr produzierten Säureschutzmantel und ist deshalb anfälliger für Infektionskrankheiten.

6. Dieses Organ hat eine Art eingebauten feuchten Scheibenwischer, der Fremdkörper entfernt. Die Tränenflüssigkeit enthält Lysozym, das Mikroorganismen effektiv bekämpft.

Schon gewusst?

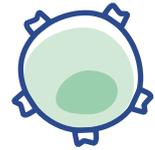
Bei einem 5-sekündigen Zungenkuss tauschst du mit dem Partner oder der Partnerin bis zu 80 Millionen Bakterien aus. Küssen ist also ein gutes Immuntraining.

Arbeitsaufträge

1. Lest euch den Text zum Abwehrsystem des Menschen durch und unterstreicht die wichtigsten Aussagen.
2. Bildet Zweiergruppen. Findet zu den Punkten 1–6 die richtigen Organe und formuliert in euren Worten (z. B. als Rap), welche natürliche(n) Barriere(n) dort jeweils zur körpereigenen Abwehr beitragen. Tragt eure Texte in der Klasse vor.



Das Abwehrsystem des Menschen – die erworbene Abwehr



Vervollständigt wird das Immunsystem durch die im Laufe des Lebens erworbene Abwehr. Sie arbeitet viel präziser (= spezifischer) und ist anpassungsfähig (= adaptiv). Denn die Abwehrspieler der erworbenen Abwehr merken sich, gegen wen sie einmal gekämpft haben. Das Knochenmark produziert zu diesem Zweck eine bestimmte Sorte von Leukozyten (weiße Blutkörperchen), die sogenannten Lymphozyten. Diese Zellen haben unterschiedliche Aufgaben:

Die T-Zellen sind Wächterzellen. Sie docken an die Eindringlinge an und koordinieren die Abwehrmaßnahmen. Die B-Zellen sind Killerzellen. Sie bilden Antikörper, die den Eindringling gezielt unschädlich machen. Die erworbene Abwehr ist leider nicht so schnell wie die angeborene Abwehr. Bei der erworbenen Abwehr dauert es ein paar Tage bis Wochen, bevor sie mit der effektiven Verteidigung beginnt. Denn vorher muss sie trainieren. Die erworbene Abwehr ist aber sehr effektiv und lernt bei jeder neuen Attacke dazu. Denn das Immunsystem bildet bei jedem Angriff Gedächtniszellen. Diese merken sich den Erreger und sind dann bei der nächsten Infektion sofort einsatzbereit. Das schützt dich bei manchen Erregern sogar lebenslang vor einer Wiedererkrankung. Du bist jetzt gegen den Erreger immun. Immun bedeutet unempfindlich für bestimmte Krankheiten. Die wichtigsten Verkehrsnetze der Immunzellen sind die Blutbahn und das Lymphsystem. Bei einer Impfung wird dieser Vorgang künstlich simuliert (= nachgeahmt).

Beide Teile des Abwehrsystems – die angeborene und die erworbene Abwehr – arbeiten als Team eng zusammen. Bei einem Angriff sondern die angeborenen Abwehrzellen Botenstoffe ab. Diese alarmieren die erworbene Abwehr. Gemeinsam bilden beide einen guten Schutz gegen Krankheiten.

Filmtipp für Neugierige

Planet Wissen (2017). Bakterien – Unsere unsichtbaren Helfer. Verfügbar unter: www.planet-wissen.de/video-bakterien--unsere-unsichtbaren-helfer-100.html.

Arbeitsauftrag

Du hast jetzt das angeborene und erworbene Abwehrsystem des Menschen kennengelernt. Wie funktioniert deine körpereigene Abwehr? Fertige dazu ein Schaubild an.

Quellen:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2016). Das angeborene und das erworbene Immunsystem. Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/das-angeborene-und-das-erworbene-immunsystem.2255.de.html [04.12.2018].

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2015). Was macht das Blut? Verfügbar unter: www.gesundheitsinformation.de/was-macht-das-blut.2249.de.html [04.12.2018].

Probst W, Schuchardt P, Bilsing A et al. (2015). Basiswissen Schule – Biologie Abitur. Berlin: Duden Verlag.

Groß U (2013). Kurzlehrbuch Medizinische Mikrobiologie und Infektiologie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.



Wie gut kennst du dein Immunsystem?

Aussage	Begriff
1. Das macht das Immunsystem.	E. Bewegung, gesunde Ernährung, frische Luft
2. Das sind die drei wichtigsten Arten von Krankheitserregern.	E. immun
3. Ein Synonym für große unspezifische Fresszellen	O. Unspezifische Immunabwehr
4. Diese Zellen bilden die Antikörper.	I. Lymphozyten
5. Ein anderes Wort für weiße Blutkörperchen	R. Drogen und wenig Schlaf
6. Ein anderes Wort für angeborene Abwehr	T. Makrophagen
7. Damit stärkst du deine körpereigene Abwehr.	R. Phagozytose
8. Dieser Vorgang beinhaltet die Aufnahme von Keimen in die Fresszelle und den anschließenden Abbau im Zellinneren.	N. Bakterien, Viren und Pilze
9. Damit merkt sich das Immunsystem bestimmte Erreger.	K. Leukozyten
10. Synonym von „unempfänglich für bestimmte Krankheiten“	A. Es bekämpft Krankheitserreger.
11. Das schwächt deine Abwehr.	P. Gedächtniszellen

Arbeitsaufträge

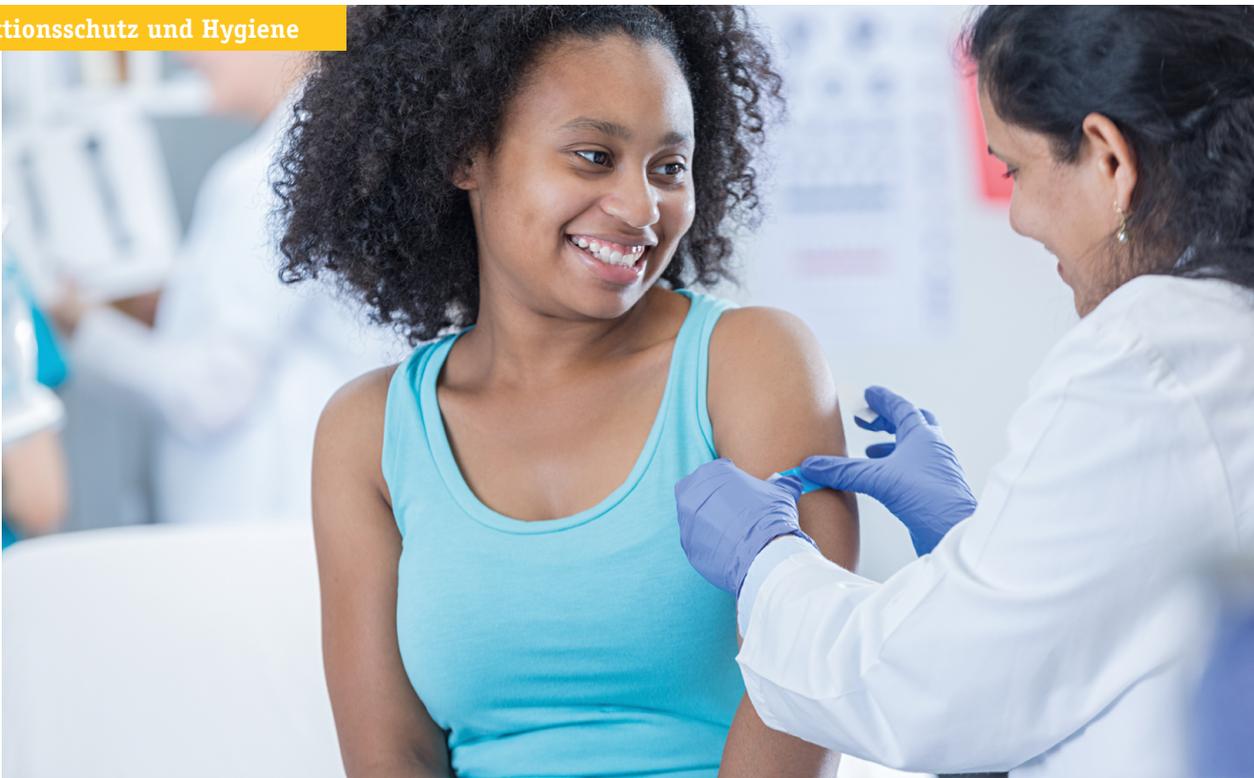


- Lies dir den Text „Die erworbene Abwehr“ genau durch und erinnere dich auch noch einmal an den Text „Die angeborene Abwehr“. Ordne nun die oben getroffenen Aussagen den passenden Begriffen zu. Die Buchstaben ergeben in der richtigen Reihenfolge das Lösungswort.

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

- Ein krankmachendes Bakterium landet auf deiner Hautoberfläche. Es will über die Schleimhäute in deinen Körper eindringen. Stelle die Reaktion deines Immunsystems in einem Comic dar. Vergleiche und besprich die Ergebnisse mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern.



© iStock.com/Steve Debenport

Impfen schützt vor ansteckenden Krankheiten – nicht nur dich selbst

Montagsmorgen: Ein Kind steigt in den Bus. Es hustet und niest. Eine Erkältung, glaubt es. Was das Kind nicht weiß: Es leidet an Keuchhusten (Pertussis). Mit jedem Husten und Niesen gelangen Bakterien in seine Umgebung – und können andere Menschen anstecken. Zu Beginn lässt sich die Krankheit leicht mit einer Grippe verwechseln. Doch sie klingt nicht so schnell ab. Der Husten kann vor allem nachts so stark werden, dass sich die Erkrankten übergeben müssen. Erst nach sechs bis zehn Wochen sind die meisten wieder gesund. Bei einigen bleiben jedoch Veränderungen an Lunge oder Bronchien.

Anfang des 20. Jahrhunderts starben in Deutschland jährlich mehr als 20000 Kinder an Keuchhusten. Heute ist die Erkrankung bei uns seltener geworden. Der Grund: Die meisten Menschen sind dagegen geimpft. Schon Babys bekommen eine Grundimmunisierung. Zwischen neun und 17 Jahren muss die Impfung aufgefrischt werden. Danach ist noch eine Auffrischungsimpfung als Erwachsener nötig. In den Jahren 2016 und 2017 sind die Krankheitsfälle allerdings erstmals seit Beginn der Meldepflicht 2013 wieder gestiegen. Ein Grund dafür sind Impflücken.

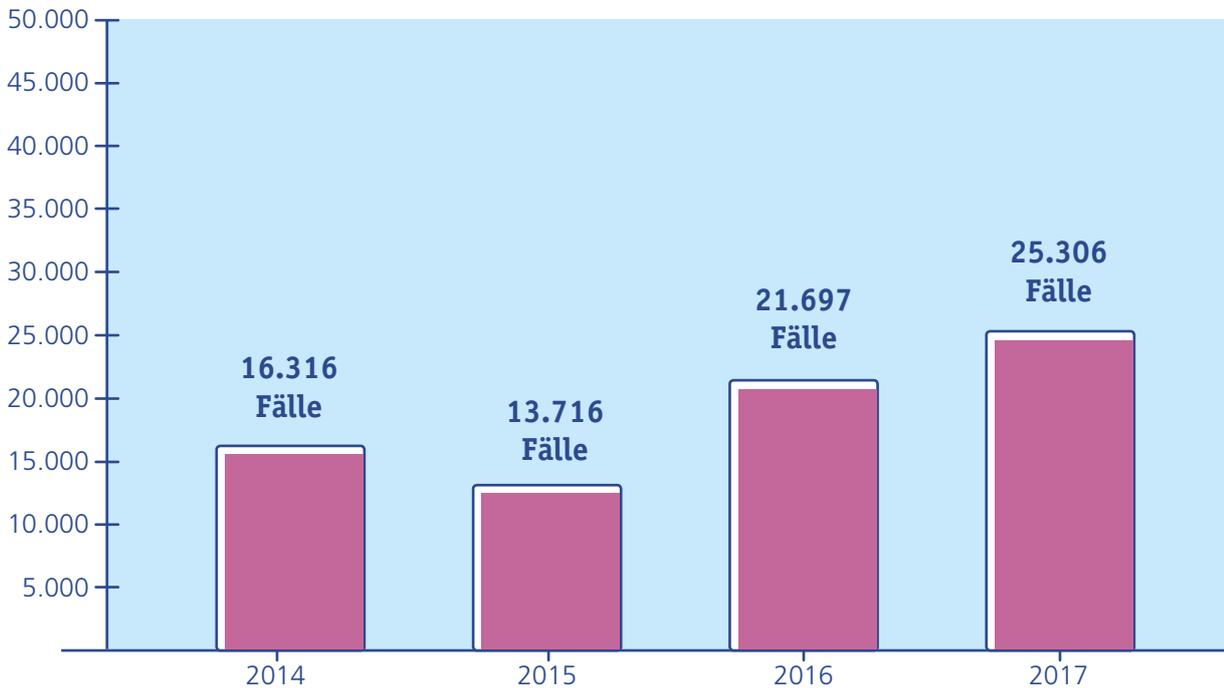
Was passiert mit Menschen, die sich nicht impfen lassen können, weil sie z. B. schwer krank sind?

Wenn die meisten anderen Menschen geimpft sind, profitieren davon auch diejenigen, die selbst nicht geimpft sind. Denn dadurch verringert sich das Risiko, sich anzustecken. Man nennt das „Herdenimmunität“. Ein hundertprozentiger Schutz ist die Herdenimmunität natürlich nicht. Denn es treten noch immer Erkrankungswellen auf. Doch je mehr Menschen sich impfen lassen, desto geringer wird das Risiko für alle.



Anzahl der registrierten Keuchhusten-Erkrankungen in Deutschland

(Einwohnerzahl gesamt: 82,8 Millionen, Stand: 31.12.2017)



Quellen: Robert Koch-Institut, 2018; Statistisches Bundesamt (Destatis), 2018

Arbeitsaufträge



1. Lies den Text. Analysiere die Grafik der registrierten Keuchhusten-Erkrankungen in Deutschland. Nutze dafür die Informationen aus dem Text.
2. „Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto geringer wird das Risiko für alle.“ Erläutere gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin die Aussage am Beispiel Keuchhusten.
3. Suche auf www.impfen-info.de nach dem aktuellen Impfkalender der Ständigen Impfkommission (STIKO). Recherchiere, welche Auffrischungs- und Nachholimpfungen bei dir in nächster Zeit anstehen. Notiere diese im Heft.
4. Überprüft anhand eurer Impfausweise gemeinsam, wann welche Impfungen bei euch anstehen. Du hast deinen Impfausweis vergessen? Dann unterstütze die anderen.

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Keuchhusten-Impfung bei Jugendlichen.

Verfügbar unter: www.impfen-info.de/impfempfehlungen/fuer-jugendliche-12-17-jahre/keuchhusten-pertussis [04.12.2018].

Robert Koch-Institut (2017). Epidemiologisches Bulletin. Nr. 21.

Verfügbar unter: www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2017/Ausgaben/21_17.pdf?__blob=publicationFile [04.12.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Herdenimmunität: Schutz für den Einzelnen und die Gemeinschaft.

Verfügbar unter: www.impfen-info.de/wissenswertes/herdenimmunitaet [04.12.2018].

AOK (2016). AOK-Faktenbox. Kombinierte Impfung gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten bei Jugendlichen und Erwachsenen.

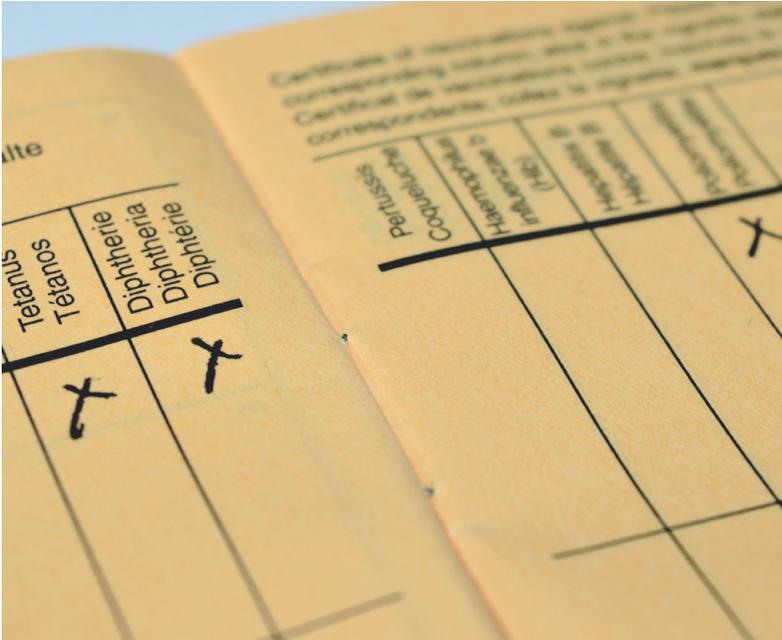
Verfügbar unter: www.aok.de/fileadmin/user_upload/Universell/05-Content-PDF/160422_AOK-Faktenbox-Keuchhusten.pdf [04.12.2018].

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung (2016). Kombinierte Auffrischimpfung gegen Keuchhusten für Jugendliche und Erwachsene.

Verfügbar unter: www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen/impfungen/keuchhusten [04.12.2018].



Rollenspiel: Wie schütze ich mich vor Infektionen?



© iStock.com/Martin-Lang

Du brauchst:

- deinen Impfausweis
- Waschbecken, Seife

START: „Hier hast du ein Taschentuch“, sagst du. Dein Sitznachbar im Schulbus schaut dich dankbar an. „Mensch, du bist meine Rettung! Mich hat’s so erwischt.“ „Oh, das tut mir leid“, sagst du höflich. „Gute Besserung!“ „Danke! Ich bin übrigens der Leo“. Er streckt dir die Hand hin.

Was machst du?

- Ich stelle mich vor und schüttele die Hand höflich. In der Schule kann ich mir ja die Hände waschen.
→ **Lies weiter bei 1.**
- Ich stelle mich vor und lächle ihn freundlich an. Dazu sage ich: „Aber krank werden will ich trotzdem nicht.“
→ **Lies weiter bei 2.**

1: „Du hast da was!“, sagt Leo und deutet auf dein linkes Auge.

Was machst du?

- Ich kontrolliere mit der rechten Hand, ob ich etwas aus dem Auge wegwischen kann.
„Jetzt ist es weg“, meint Leo. → **Lies weiter bei 3.**
- Ich sage: „Ich schaue mir das gleich im Spiegel an.“ → **Lies weiter bei 4.**



© iStock.com/PeopleImages

2: In deiner Klasse sind einige krank. Wegen der Mathearbeit am Freitag sind trotzdem viele in die Schule gekommen. In der Stunde hörst du von allen Seiten regelmäßiges Niesen und Husten. Direkt hinter dir hustet eine Klassenkameradin. Sie hält sich dabei die Hand vor den Mund.

Was machst du?

- Ich sage: „Na, wenigstens hältst du die Hand vor den Mund. Gute Besserung!“ → **Lies weiter bei 3.**
- Ich sage: „Kannst du dich bitte wegrehen, wenn du hustest? Und wenn du in die Hand hustest, verteilst du danach deine Keime überall, z. B., wenn du den Tisch anfasst. Huste besser in deinen Ellenbogen.“ → **Lies weiter bei 7.**

3: Du erinnerst dich wieder daran: Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Kommen diese mit den Schleimhäuten von Mund, Nase oder Augen in Verbindung, gelangen die Erreger leicht in den Körper. Und Erreger können in ganz kleinen Tröpfchen in der Luft bleiben. Räume sollten also besonders gut gelüftet werden, wenn viele Krankheitserreger unterwegs sind. Einige Tage später hast du Beschwerden: Dein Kopf brummt, die Glieder schmerzen. Deine Nase läuft. Du hustest wie verrückt.

Schau in deinen Impfausweis. Bist du gegen Keuchhusten (Pertussis) geimpft?

- Ja, und die Impfung ist noch gültig. → **Lies weiter bei 5.**
- Nein, oder die Impfung ist abgelaufen. → **Lies weiter bei 6.**

4: Mittlerweile ärgert es dich, dass du Leo die Hand gegeben hast. Du weißt, dass die Hände die häufigsten Überträger von Krankheitserregern sind. So werden bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten übertragen. Hoffentlich wirst du nicht krank!

Gehe zu einem Waschbecken, drehe den Wasserhahn auf und wasche deine Hände.

Lies danach an der passenden Stelle weiter.

- Du hast die Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen mit Fingernägeln und auch den Daumen gründlich eingeseift und mindestens 20 Sekunden lang verrieben. Erst dann hast du die Seife abgespült. Den Wasserhahn hast du mit einem Papiertuch abgedreht. → **Lies weiter bei 2.**
- Du hast mindestens einen der oben genannten Punkte nicht beachtet. → **Lies weiter bei 3.**



© iStock.com/jeffbergen

5: Keuchhusten hast du zum Glück nicht bekommen, doch du fühlst dich trotzdem ein paar Tage lang gar nicht gut. Husten, Schnupfen, Gliederschmerzen ...

Was machst du?

- Ich bleibe im Bett. Schließlich will ich niemanden anstecken. Muss ich die Mathearbeit eben nachschreiben. → **Lies weiter bei 9.**
- Ich gehe trotzdem in die Schule, ziehe mich aber warm an. Vor der Mathearbeit will ich nicht fehlen. → **Lies weiter bei 6.**

6: Am nächsten Morgen wachst du verschwitzt auf. Dein Kopf brummt. Die Glieder schmerzen. Du entscheidest dich, zu deinem Hausarzt zu gehen. „Wahrscheinlich ist es eine einfache Erkältung. Gerade geht aber auch eine Grippe um“, meint er. „Schon wenn man einen Türgriff anfasst, an dem die Keime hängen, kann man sich anstecken.“

Was machst du?

- Ich nehme mir fest vor, keine Türgriffe mehr anzufassen und in öffentlichen Verkehrsmitteln und in der Schule grundsätzlich alles zu desinfizieren, bevor ich es anfasse. → **Lies weiter bei 8.**
- Ich nehme mir fest vor, mich in den nächsten Tagen zu schonen. → **Lies weiter bei 5.**

7: Es klingelt. Endlich Pause!

Was machst du?

- Ich reiße alle Fenster im Klassenzimmer auf. Bei so vielen Krankheitsregern im Raum muss man ordentlich lüften, um nicht selbst krank zu werden. Vor der nächsten Stunde schließe ich sie wieder und drehe, wenn nötig, die Heizung auf. → **Lies weiter bei 9.**
- Ich drehe die Heizung hoch. Den Kranken soll nicht noch kalt werden. Und auch mein Immunsystem könnte durch die Kälte geschwächt werden. → **Lies weiter bei 3.**



8: „Natürlich sollte man auf Hygiene achten – gerade wenn in den Wintermonaten viele Infektionskrankheiten umgehen“, sagt dein Arzt. „Übertriebene Hygiene kann aber auch krank machen. Desinfektionsmittel können z. B. schädliche Wirkungen haben und auch gute Keime abtöten, die uns dabei helfen, gesund zu bleiben. Verliert man sie, schwächt das das Immunsystem – und man wird sogar leichter krank. Übertriebene Hygiene kann z. B. sein, wenn man sich immer die Hände wäscht oder desinfiziert, sobald man etwas angefasst hat. Desinfektionsmittel sollte man nur anwenden, wenn es nötig ist, aber nicht ständig.“

Was machst du?

- Ich wasche mir regelmäßig die Hände, aber alles desinfizieren muss ich nicht. ➔ **Lies weiter bei 5.**
- Ich bedanke mich für die Tipps und nehme mir vor, sie zu berücksichtigen. ➔ **Lies weiter bei 5.**

9: Die Sonne scheint durchs Fenster, als du an diesem Morgen aufwachst. Es ist Samstag – schulfrei! Du streckst dich und da fällt es dir auf. Du bist absolut gesund und fit. Du könntest Bäume ausreißen. Ein schönes Gefühl! Vielleicht rufst du später mal bei Leo an. Wenn er wieder gesund ist, könntet ihr zusammen den Tag genießen! ENDE.



Arbeitsaufträge

- 1.** Lies die Rollenspielgeschichte zweimal. Beginne dafür jedes Mal bei Start und entscheide dich für unterschiedliche Wege.
- 2.** Diskutiert eure Ergebnisse aus der Rollenspielgeschichte im Plenum.
- 3.** Bildet Kleingruppen à drei bis vier Schülerinnen und Schüler. Produziert wahlweise einen Kurzfilm mit einer Anleitung dazu, wie man sich die Hände richtig wäscht oder wie man richtig niest. Recherchiert dazu auf www.infektionsschutz.de.

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Händewaschen. Verfügbar unter: www.infektionsschutz.de/haendewaschen [04.12.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Hygiene beim Husten und Niesen. Verfügbar unter: www.infektionsschutz.de/hygienetipps/hygiene-beim-husten-und-niesen [04.12.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Barrieremaßnahmen. Verfügbar unter: www.infektionsschutz.de/hygienetipps/barrieremaßnahmen [04.12.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Tröpfcheninfektion. Verfügbar unter: www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/uebertragungswege/troepfcheninfektion [04.12.2018].



Projektarbeit „Infostand: Infektionsschutz und Hygiene“

1. Bildet vier Gruppen. Jede Gruppe bekommt den Namen einer Persönlichkeit, die sich rund um das Thema Infektionsschutz und Hygiene besonders verdient gemacht hat. Recherchiert auf der Webseite des Deutschen Historischen Museums unter www.dhm.de/lemo/biografie die Biografie eurer Person.
Tipp: Das Suchfeld befindet sich rechts oben.
2. Erstellt anhand der folgenden Tabelle einen Steckbrief der jeweiligen Persönlichkeit.



Steckbrief

Name der Persönlichkeit:

Geburts- und Sterbedatum:

Die wichtigsten Stationen im Leben der Person:

Einsatz der Person für Infektionsschutz und Hygiene:

Das hat die Person erreicht:

3. Wählt einen neutralen einen Journalisten oder eine Journalistin sowie eine Moderatorin oder einen Moderator. Alle anderen versetzen sich in die Rolle ihrer recherchierten Persönlichkeit. Tauscht euch im Plenum über eure Standpunkte aus. Der Moderator bzw. die Moderatorin moderiert die Diskussion. Die Journalistin bzw. der Journalist schreibt interessante Punkte mit und erstellt im Anschluss einen Artikel dazu.
4. Plant im Schulhaus einen Infostand zum Thema „Infektionsschutz und Hygiene“. Hängt dort die Steckbriefe aus Aufgabe 2 sowie den Artikel des des Journalisten bzw. der Journalistin aus. Geht weitere Materialien durch, die ihr im Rahmen dieses Moduls erstellt habt. Überlegt, was sich noch für den Infostand eignet.
5. Sammelt alle Materialien, die ihr zum Thema finden könnt, und legt gemeinsam fest, was ihr beim Infostand vorzeigen wollt und wie ihr es möglichst anschaulich präsentiert. Ihr könnt die Informationen beispielsweise auch in Form eines Kurzfilms, eines Theatersketches oder Comics vermitteln.
6. Baut den Infostand z. B. während einer großen Pause auf und informiert die anderen Schülerinnen und Schüler.
7. Diskutiert in einer abschließenden Evaluationsrunde, was der Stand bewirkt hat.

Mit dem Arzt kommunizieren

Lehrerinformationen

Warum ist das Thema „Arzt-Patienten-Kommunikation“ wichtig für die Gesundheitskompetenz?

Die Schülerinnen und Schüler erwerben und vertiefen die Kompetenz einer adressatengerechten Kommunikation anhand des Beispiels Arztbesuch. Das Modul soll Selbstbewusstsein aufbauen und sie motivieren, Fragen zu stellen und sich aktiv an gesundheitsrelevanten Entscheidungen zu beteiligen (Shared Decision Making/gemeinsame Entscheidungsfindung). Es kann mit der Schulsprechstunde kombiniert werden.



Mit dem Arzt im Gespräch

Fächer

Biologie, Darstellendes Spiel, Deutsch, Ethik, Gesundheit und Ernährung, Sozialkunde, Verbraucherbildung

Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen lernen medizinische Fachbegriffe und erfahren, wie sie diese für sich „übersetzen“ können (Wissen, Anwendung).
- Sie kennen den Ablauf und die Formalitäten bei einem Arztbesuch (Wissen).

Stundenentwurf für zwei Schulstunden

- 1. Stunde:** Lassen Sie einen Schüler das Arbeitsblatt vorlesen und klären Sie Verständnisfragen (15 Minuten). Gegebenenfalls können Sie das Arbeitsblatt auf einem Whiteboard oder Beamer zur Verfügung stellen. Anschließend bearbeiten die Schüler den Arbeitsauftrag (30 Minuten). Besprechen Sie im Anschluss die Ergebnisse.
- 2. Stunde:** Hier lernen sie das Prozedere beim Arzt kennen und ergänzen den Lückentext (20 Minuten). Höhere Klassen bearbeiten Aufgabe 2 (25 Minuten). Jüngere Schüler und Schülerinnen erstellen alternativ eine Bildgeschichte/Plakat mit Tipps rund um den Arztbesuch (25 Minuten).

Benötigte Materialien

Arbeitsblätter in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Fremdwörterbuch, gegebenenfalls Internetzugang, Whiteboard oder Beamer, Materialien für die Erstellung eines Plakats

Lösungen

Ärzte-Latein

Gastroenteritis: Magen-Darm-Grippe; Rhinitis: Schnupfen; Cephalgie: Kopfschmerzen; Otitis Media: Mittelohrentzündung; Myalgie: Muskelschmerz; Tonsillitis: Mandelentzündung; Hepatitis: Leberentzündung; Arthritis: Gelenkentzündung; enteral: den Darm betreffend; Dermatitis: Entzündung der Haut

Was passiert bei einem Arztbesuch?

1. Arztbesuch, Praxis, Termin, Beschwerden, Fragen, Anamnesegegespräch, körperliche Untersuchung, Stethoskop, Blutdruck, Diagnose, Rezept, ärztliches Attest, Apotheke

Wer fragt, gewinnt!



Fächer

Biologie, Darstellendes Spiel, Deutsch, Ethik, Gesundheit und Ernährung, Sozialkunde, Verbraucherbildung

Lernziele

- Die Schüler und Schülerinnen kennen das Modell der gemeinsamen Entscheidungsfindung (Wissen) und können es in Gesprächssituationen umsetzen (Anwendung).
- Sie wissen, dass die Entscheidung für oder gegen eine Behandlung auch von den individuellen Lebensbedingungen abhängt (Selbsterkenntnis).
- Sie üben schwierige Gesprächssituationen und können strukturiert Fragen bei der Ärztin oder dem Arzt stellen (Wissen, Anwendung).
- Sie schulen ihre Beobachtungsfähigkeit und die soziale Wahrnehmung (Selbsterkenntnis).
- Sie können Konflikte spielerisch darstellen und analysieren (Anwendung, Selbsterkenntnis).
- Sie üben neue Verhaltensweisen ein und trauen sich, bei der Ärztin oder dem Arzt und in anderen Situationen nachzufragen und ihre Interessen zu vertreten (Selbsterkenntnis, staatsbürgerliches Verhalten).

Stundenentwurf für zwei Schulstunden

1. Stunde: Auf dem ersten Arbeitsblatt erfahren die Jugendlichen, was gemeinsame Entscheidungsfindung (Shared Decision Making) bedeutet. Lassen Sie zu Beginn eine Schülerin oder einen Schüler das Arbeitsblatt laut vorlesen und beantworten Sie Fragen (10 Minuten). Dann bearbeiten die Schüler und Schülerinnen in Gruppen die erste Aufgabe und führen Rollenspiele durch (35 Minuten). In den Rollenspielen simulieren sie die Realität. Achten Sie darauf, dass die Jugendlichen das Rollenspiel wertschätzend beurteilen.

2. Stunde: Nun tauschen sie ihre Erfahrungen beim Rollenspiel aus. Anschließend reflektieren sie mögliche Grenzen der gemeinsamen Entscheidungsfindung (Aufgabe 2–3, 20 Minuten). Das nächste Arbeitsblatt beschäftigt sich mit dem Thema „Fragen stellen beim Arztbesuch“. Eine Schülerin oder ein Schüler liest das Arbeitsblatt laut vor. Daraufhin erstellen alle in Partnerarbeit W-Fragen und notieren diese. Die Ergebnisse werden im Plenum verglichen (25 Minuten). Hinweis: Die „5 Fragen an den Arzt“ können Sie im praktischen Visitenkartenformat als Klassensatz bestellen unter www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/wer-fragt-gewinnt. [04.12.2018]. Filmtipp: Stiftung Gesundheitswissen (2018). Patient und Arzt: Was bedeutet Shared Decision Making? Verfügbar unter www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=HBhQVvrqM6s [04.12.2018].

Benötigte Materialien

Arbeitsblätter in Anzahl der Schüler und Schülerinnen, gegebenenfalls Internetzugang

Lösungsvorschläge

Wofür nehme ich das Medikament? Wie gut wirkt das Medikament? Was sind die häufigsten Nebenwirkungen und Wechselwirkungen? Wie bewahre ich das Medikament auf? Wann darf ich das Medikament nicht nehmen? Wie (lange) nehme ich das Medika-

ment? Welche Lebensmittel und anderen Medikamente vertragen sich nicht mit dem Medikament? Was passiert, wenn ich das Medikament nicht einnehme? Was sollte ich tun, wenn sich die Beschwerden verschlechtern?



Projektarbeit „Impro-Theater: Arztgespräch“



Fächer

Fächerübergreifende Projektarbeit, Darstellendes Spiel

Lernziele

- Die Schülerinnen und Schüler planen eigenständig eine Impro-Show (Anwendung).
- Sie kennen medizinische Fachbegriffe und wenden diese an (Wissen, Anwendung).
- Sie bauen Hemmschwellen ab und trauen sich, Fachsprache anzuwenden und nachzufragen, wenn sie etwas nicht verstehen (Wissen, Anwendung).

Vorbereitung

Die Schülerinnen und Schüler einer Klasse planen eine Impro-Show. Dieses Improvisationstheater benötigt keine aufwändige Inszenierung. Die einzelnen Szenen entstehen durch die spontane Interaktion der Schauspielerinnen und Schauspieler mit den Zuschauern. Dazu gibt das Publikum jeweils fünf Begriffe aus dem medizinischen Kontext vor. Die Darsteller und Darstellerinnen improvisieren daraus spontan eine Handlung und die Charaktere. Rechtzeitige Reservierung der Aula/Turnhalle für die Theateraufführung während des Projekttags, ausreichende Bestuhlung.

Projekttablauf für einen Projekttag plus Vor- und Nachbereitung

1. Stunde: Teilen Sie dazu das Projektblatt aus. Bitten Sie eine Schülerin oder einen Schüler, alle Aufgabenstellungen vorzulesen. Anschließend stellen die Schülerinnen und Schüler zusammen, welche Aufgaben es zu verteilen gibt. Notieren Sie diese an der Tafel.

2.–6. Stunde: Anschließend bilden die Schüler und Schülerinnen eigenständig vier bis fünf Gruppen. Eine Gruppe ist für die Organisation der Theateraufführung verantwortlich. Die anderen Gruppen bereiten sich auf die am Projekttag stattfindende Impro-Show vor. Auf dem Projektblatt finden die Schüler und Schülerinnen Beispiele für verschiedene Settings zur Minutenimprovisation. Für die Vorbereitung, das Üben und die Organisation benötigen sie mindestens fünf Schulstunden. Zum Abschluss der Projektwoche führen sie spontan improvisierte Stücke auf.

Nachbereitung: Am Folgetag kommt die Klasse zu einer Evaluationsrunde zusammen und berichtet von ihren Erfahrungen.

Benötigte Materialien

Die Projektblätter sowie alle Arbeitsblätter aus diesem Modul in Anzahl der Schülerinnen und Schüler, Internetzugang zur Recherche, Bühne, Bestuhlung, technisches Equipment (Musik, Beleuchtung), Requisiten, Kostüme, Materialien zum Erstellen der Theaterkarten

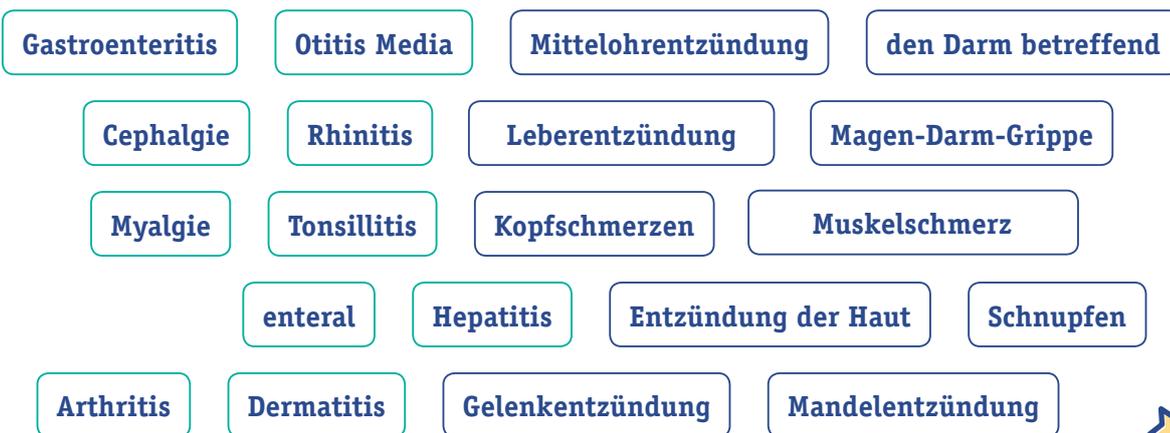


Mit dem Arzt kommunizieren

Mit dem Arzt im Gespräch

Ärzte-Latein

Die Sprache der Ärzte ist nicht immer leicht zu verstehen. Auf den Webseiten www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/befund-vom-arzt-nicht-verstanden und www.washabich.de kannst du einen Befund, den du nicht verstehst, einsenden und dir erklären lassen.



Beispiele für Wortbestandteile in medizinischen Fachbegriffen

abdomen	Bauch, Bauchhöhle	hepat(o)	Leber	-algie	Schmerzen
arthr(o)	Gelenk	kardi(o)	Herz	-ie	Krankheit
cephal(o)	Kopf	my(o)	Muskel	-itis	Entzündung
chol(e)	Galle	neur(o)	Nerv	-ose	nicht-entzündliche Krankheit
derm(ato)	Haut	ot(o)	Ohr	-pathie	Krankheit, Leiden
enter(o)	Darm	pneumon(o)	Lunge	externa	außen
gastr(o)	Magen	rhin(o)	Nase	interna	innen
häm(o)	Blut	tonsill(o)	Mandeln	media	mittig/mittel

Arbeitsauftrag

Viele medizinische Fachbegriffe setzen sich aus mehreren Bestandteilen zusammen, die eine eigene Bedeutung haben. Ordne die Fachwörter dem passenden umgangssprachlichen Begriff zu. Nutze ein Wörterbuch und die Tabelle mit den Wortbestandteilen, um die richtige Übersetzung zu finden.

Quelle:

In Anlehnung an: „Was hab' ich“ gemeinnützige GmbH (2013): Der Nächste bitte! Verfügbar unter: www.washabich.de/arztbesuch [04.12.2018].



Was passiert bei einem Arztbesuch?



Die zehnjährige Marie kommt aus der Schule. Sie hat starke Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, fühlt sich schlapp und ihr ist übel. „Du musst zum Arzt“, sagt ihre Mutter. Vor dem _____ ruft Mariens Mutter in der _____ an und vereinbart einen _____. Die medizinische Fachangestellte fragt nach Mariens _____. „Das Fieberthermometer hat 38,5 °C angezeigt“, sagt Mariens Mutter. Marie soll sofort in die Praxis kommen. Zuvor überlegt sie sich einige _____, die sie ihrer Ärztin stellen möchte. Ihre Mutter gibt ihr den Tipp, die Fragen in Stichpunkten aufzuschreiben. „Denk an deine elektronische Gesundheitskarte“, erinnert sie ihre Mutter, bevor sie gemeinsam losgehen. Am Empfang liest die Arzthelferin die Daten von Mariens elektronischer Gesundheitskarte ein. „Nimm im Wartezimmer Platz, ich rufe dich gleich auf“, sagt sie zu Marie. Kurz darauf wird Marie aufgerufen. Sie geht ins Behandlungszimmer, ihre Ärztin begrüßt sie herzlich. „Wie geht es dir?“, fragt sie. „Ich habe seit heute Morgen Halsschmerzen und Fieber. Ich fühle mich so schlapp“, sagt Marie. Die Ärztin fragt Marie im _____ ausführlich nach weiteren Symptomen. Dann beginnt sie mit der _____. Sie hört Marie mit dem _____ ab, sieht ihr in den Hals und in die Ohren und misst den _____ und die Temperatur. Die _____: „Du hast eine Rachenentzündung. Das sieht mir aus wie Scharlach. Das ist eine Entzündung durch Bakterien. Am besten, du legst dich zu Hause ins Bett und ruhst dich aus“, rät die Ärztin. „In die Schule wirst du morgen nicht gehen können, denn Scharlach ist ansteckend. Ich verschreibe dir ein Antibiotikum, also ein Medikament gegen Bakterien. Außerdem verschreibe ich dir ein Medikament gegen das Fieber. Das _____ bekommst du am Empfang. Vorher mache ich aber noch einen Rachenabstrich. Morgen wissen wir es dann genauer. Wahrscheinlich wirst du auch Ausschlag bekommen – der ist typisch für die Erkrankung. Nimmst du derzeit andere Medikamente?“, will die Ärztin wissen. Marie verneint. Marie erinnert sich an ihre Notizen, die sie vorhin gemacht hat: „Wie oft muss ich die Medikamente nehmen?“, fragt sie. „Und können Sie mir bitte ein _____ für die Schule ausstellen?“ Die Ärztin schreibt auf, wie oft sie die Medikamente nehmen soll, und füllt das Attest aus. „Komme übermorgen noch einmal, wenn sich deine Beschwerden nicht gebessert haben“, sagt die Ärztin, wünscht Marie gute Besserung und verabschiedet sich von ihr. Marie erhält von der medizinischen Fachangestellten das Rezept. Damit holt sie sich aus der _____ ihr Medikament ab. Zu Hause legt sie sich ins Bett.

Arbeitsaufträge

1. Ergänze den Lückentext mit den passenden Begriffen: Termin, Anamnesegespräch, ärztliches Attest, Fragen, Praxis, Blutdruck, Arztbesuch, Beschwerden, Stethoskop, Apotheke, körperliche Untersuchung, Diagnose, Rezept.
2. Finde heraus, woran man eine gute Arztpraxis erkennt. Überlege dir, welche Punkte dir besonders wichtig sind. Nutze dazu folgenden Artikel: Bundesärztekammer et al. (2015). Woran erkennt man eine gute Arztpraxis? Checkliste für Patientinnen und Patienten. Verfügbar unter: www.patienten-information.de/checklisten/arztcheckliste/#checkliste-ueberblick.

Quelle:

Aktionsbündnis Patientensicherheit (2018). Sicher in der Arztpraxis.

Verfügbar unter: www.aps-ev.de/wp-content/uploads/2016/09/150529_TippsArztpraxis_web.pdf [04.12.2018].



Wer fragt, gewinnt!

Wer krank ist, hat viele Fragen. Am besten ist es, wenn du deine Fragen und Wünsche ganz offen mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprichst. Denn nur du weißt, was dir wichtig ist. Im Idealfall wägst du zusammen mit deinem Arzt oder deiner Ärztin die Risiken ab und ihr trefft gemeinsam eine Entscheidung. Schließlich hat jeder Mensch andere Bedürfnisse und Erfahrungen. Zudem gibt es nicht immer auf jede medizinische Frage nur eine richtige Antwort. Natürlich ist und bleibt der Arzt der Experte bei allen medizinischen Fragen. Doch nur wenn ein Arzt alle deine Fragen, Sorgen und Erwartungen kennt, kann er diese bei der Behandlung berücksichtigen. Für diese Art der Arzt-Patienten-Kommunikation gibt es einen englischen Fachbegriff. Und der heißt „Shared Decision Making“, kurz SDM. Das bedeutet übersetzt „gemeinsame Entscheidungsfindung“. Eine Auswertung von über 100 Studien zeigt, dass es viele Vorteile hat, wenn Arzt und Patient gemeinsam eine Entscheidung treffen:

- Die Patientinnen und Patienten wissen mehr über ihre Krankheit und die Behandlungsmöglichkeiten.
- Die Patienten und Patientinnen halten sich doppelt so häufig an die Empfehlungen ihrer Ärztin bzw. ihres Arztes.
- Bei der Behandlung treten seltener Komplikationen auf.
- Die Behandlung orientiert sich an den Bedürfnissen des Patienten bzw. der Patientin.
- Die Lebensqualität kann sich trotz Erkrankung verbessern.
- Die Erfolgschancen einer Behandlung sind besser.

Tipp: Viele Patienten und Patientinnen fragen sich: Wie kann ich mich am besten informieren und entscheiden? Auf dieser Webseite findest du viele nützliche Tipps: Stiftung Gesundheitswissen (2018). Auf Augenhöhe mit dem Arzt. Verfügbar unter: www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/patient-und-partner.



Arbeitsaufträge

1. Lest euch den Text durch und unterstreicht die wichtigsten Aussagen. Besprecht anschließend, warum es vorteilhaft ist, Entscheidungen gemeinsam zu treffen.
2. Bildet anschließend mehrere Gruppen. Jede Gruppe überlegt sich, wie ein gelungenes Arzt-Patienten-Gespräch ablaufen kann. Je zwei Gruppenteilnehmerinnen bzw. -teilnehmer stellen die Gesprächssituation in einem Rollenspiel nach. Die Zuschauer und Zuschauerinnen machen, wenn nötig, Verbesserungsvorschläge. Themenvorschlag: Der Arzt will ein Medikament verschreiben. Eine häufige Nebenwirkung des Medikaments ist die Zunahme des Körpergewichts. Besprecht im Anschluss eure Erfahrungen.



5 Fragen an den Arzt

Wenn du mal krank wirst, musst du dich mit deiner eigenen Krankheit und den Behandlungsmöglichkeiten gut auskennen. Deshalb ist es wichtig, dass du bei deiner Ärztin oder deinem Arzt nachfragst, wenn du etwas nicht verstehst: Denn wer fragt, gewinnt – gerade, wenn es um die eigene Gesundheit geht! Ob harmloser Husten oder ernsthafte Krankheit: Wenn dein Arzt oder deine Ärztin eine Diagnose gestellt hat, helfen dir die folgenden fünf Fragen dabei, den Überblick zu behalten:

1. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Oft gibt es für eine Krankheit mehrere Behandlungsmöglichkeiten. Frage deine Ärztin oder deinen Arzt danach und besprecht gemeinsam, welche in deinem Fall am besten passt.

2. Was sind die Vor- und Nachteile dieser Möglichkeiten?

Frage nach den Vor- und Nachteilen der Behandlungsmöglichkeiten. Je mehr du darüber weißt, desto besser kannst du dich für eine Behandlung entscheiden.

3. Wie wahrscheinlich sind die jeweiligen Vor- oder Nachteile?

Informiere dich, bevor du dich für eine Behandlung entscheidest, wie groß die Wahrscheinlichkeit ist, dass die Behandlung auch tatsächlich die erwünschte Wirkung bringt. Frage außerdem, wie wahrscheinlich Nebenwirkungen sind und welche weiteren Risiken bestehen.

4. Was kann ich selbst tun?

Wie schnell du wieder gesund wirst, hängt auch von dir selbst ab. Frage deine Ärztin, deinen Arzt, was du selbst tun kannst, um deine Gesundheit positiv zu beeinflussen. Auch bei vielen chronischen Krankheiten kannst du mithelfen, dass die Krankheit sich verlangsamt oder nicht weiter fortschreitet.

5. Was passiert, wenn ich nichts tue?

Eine Behandlung muss nicht immer sofort erfolgen. Auch Abwarten ist eine Möglichkeit. Denn manche Beschwerden heilen von alleine oder werden nicht besser, wenn sie behandelt werden. Frage deinen Arzt oder deine Ärztin, was passiert, wenn du zunächst abwartest.

Tipp

Wenn du unsicher bist, ob du deine Ärztin oder deinen Arzt richtig verstanden hast, dann fasse die wichtigsten Punkte mit deinen eigenen Worten zusammen. Dann erfährt dein Gegenüber, ob du alles verstanden hast, und kann dir wichtige Punkte noch mal erklären.



Arbeitsaufträge

1. Lies dir das Arbeitsblatt gut durch.
2. Suche dir einen Partner. Stellt euch vor, ihr geht zur Ärztin oder zum Arzt. Dort wird euch ein Medikament verschrieben. Formuliert gemeinsam W-Fragen rund um die Einnahme des Medikaments.

Quelle:

Stiftung Gesundheitswissen (2018). Wer fragt, gewinnt.

Verfügbar unter: www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/patient-arzt/wer-fragt-gewinnt [04.12.2018].



Projektarbeit „Impro-Theater: Arztgespräch“

Was ist Improvisationstheater?

Improvisationstheater (auch Impro-Theater) ist eine Theaterform, bei der die Schauspielerinnen und Schauspieler etwas ohne Vorbereitung aufführen, also improvisieren. Sie betreten die Bühne und wissen vorher nicht, was passieren wird. Improvisationstheater benötigt also keine aufwändige Aufführung. Denn hier gibt das Publikum vor, was die Darsteller und Darstellerinnen zu spielen haben. Z. B. nennt ihnen das Publikum Begriffe, die die Handlung bestimmen. Ausgelöst von den Begriffen aus dem Publikum spielen die Schauspielerinnen und Schauspieler eine spontane, nicht eingeübte Szene.



Arbeitsaufträge

1. Vorbereitung: Euer Projektziel ist es, eine Impro-Show für den Projekttag/die Projektwoche zu planen und eure improvisierten Szenen aufzuführen. Die einzelnen Szenen entstehen durch die spontane Zusammenarbeit der Schauspieler und Schauspielerinnen mit dem Publikum. Die Herausforderung: Alle Sketche drehen sich um die Kommunikation zwischen Arzt und Patient. Seht euch zur Anregung auf YouTube ein paar Impro- oder Theatersportvideos an. Spiele findet ihr z. B. hier: www.improvwiki.com/.
2. Bildet nun mehrere Impro-Teams (vier bis sechs Personen). Ein Extrateam ist für die Organisation zuständig. Dieses Team kümmert sich um Equipment, Stühle, Bühne, Werbung, Theaterkarten, Requisiten, Kostüme, Probenplan etc. Eine Person dieses Teams moderiert die Impro-Show und sammelt auch die Begriffe aus dem Publikum ein.
3. Auch Improvisieren will gekonnt sein. Überlegt euch in der Gruppe, wo und wie eure Szene stattfinden soll (z. B. Wartezimmer-situation, in einem Sprechzimmer, Visite im Krankenhaus, Patientin ruft beim Arzt an und versteht etwas nicht, Mutter und Sohn suchen einen Wunderheiler, ein Moderator befragt mehrere Experten). Nun bekommt jede Gruppe fünf medizinische Begriffe vom Publikum vorgegeben, die sie während der Improvisation verwenden muss. Jede Gruppe sammelt vorher medizinische Begriffe, die sie den anderen Gruppen bei der Generalprobe vorgibt. Hier einige Vorschläge: Anamnese, Abdomen, Abszess, Abusus, Adipositas, Arachnophobie, Anomalie, Flatulenzen, Hepatitis, Myalgie, Influenza, Rhinitis, Diagnose, Plasma, Therapie, parenteral, Zyste, zervikal, X-Chromosom, Virologe, Varizellen, Vakzine, Thorax, TBC, Sinuskurve, Ruptur, oral, Pädiater, Ödipuskomplex, Neurose, Anatomie.
4. Generalprobe: Entscheidet gemeinsam, welche Gruppe beginnt. Die anderen Gruppen bilden das Publikum. Die ersten Schauspielerinnen und Schauspieler begeben sich auf die Bühne und bekommen fünf Begriffe vom Publikum vorgegeben. Dann improvisieren sie eine Szene. Das Publikum sagt anschließend, was gut war und was die Gruppe noch besser machen kann.
5. Aufführung während des Projekttags: Jede Gruppe improvisiert während der Aufführung mindestens zwei Szenen (Länge maximal zehn Minuten). Ihr könnt das Publikum die Begriffe selbst wählen lassen, die oben vorgeschlagenen Begriffe verwenden oder eine Auswahl an Begriffen für euer Publikum vorbereiten. Die Moderatorin oder der Moderator aus der Organisationsgruppe notiert vor jeder Szene die fünf Begriffe, die das Publikum gewählt hat, auf einem großen Blatt Papier oder auf einer Tafel. In dem Sketch soll jeder der fünf Begriffe einmal verwendet werden. Der Moderator oder die Moderatorin hakt die Begriffe während der Improvisation ab.