

## Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

---

# Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten

Kopiervorlagen für die Sekundarstufe I

### Inhalt:

Informationen für Lehrkräfte

Gesundheitsinformationen suchen

Gesundheitsinformationen finden

Gesundheitsinformationen bewerten

Mitmachparcours: Mehr Bewegung!

Material für Lehrkräfte



## **Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial**

---

# **Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten**

## **Informationen für Lehrkräfte**



# Unterrichtsmaterial zum Thema gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten

---

## Fächer

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

## Klassenstufen

9–10

## Fachbegriffe

Autor/Autorin, Evidenz, Aktualität, Studie, Finanzierung, Herausgeber, Quelle, Prävention, Migräne, Absicht, Ausgewogenheit, Verständlichkeit, Werbung, Mythos, Laie, Cluster- und Spannungskopfschmerz, Migräne, kausaler Fehlschluss, Symptom, Diagnose, Therapie, Prognose, Impressum, Finanzierung, inhalieren

## Erklärung der Symbole

---



### **Einzelarbeitsblatt:**

- Das Arbeitsblatt ist unabhängig einsetzbar und selbsterklärend.
- Es kann als Hausaufgabe oder für Vertretungsstunden genutzt werden.
- Für die Bearbeitung werden ca. 20 Min veranschlagt.



### **Team-Arbeitsblatt:**

- Dieses Arbeitsblatt kann mitunter erst nach Bearbeitung der Einzelarbeitsblätter gelöst werden.
- Der Anspruch an Kompetenzen und Zusammenarbeit ist höher als bei den Einzelarbeitsblättern.



### **Lösungsblatt:**

- Lösungsblätter enthalten die korrekten Antworten oder Musterlösungen.



### **Informationen für Lehrkräfte:**

- Sie beschreiben das Ziel des vorliegenden Materials sowie die fachlichen Grundlagen und geben Hinweise für den Einsatz im Unterricht.



### **Material für Lehrkräfte:**

- Es enthält zusätzliche Materialien für die Gestaltung von Unterrichtseinheiten, z. B. Bildkarten.

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

Gesundheitsinformationen werden auf vielen verschiedenen Kanälen sowie für verschiedene Gruppen und Bildungsniveaus angeboten. Wer beispielsweise im Internet zu einem Gesundheitsthema recherchiert, findet zahllose Angebote: Videos und Texte – von der kurzen Meldung über den Blog-Eintrag bis hin zu ausführlichen Gesundheitsinformationen. Doch nicht alle Quellen bieten seriöse Informationen. Oft ist es nicht einfach, seriöse von unseriösen Quellen zu unterscheiden. Das Material widmet sich dieser Kompetenz. Die Schülerinnen und Schüler lernen in den Unterrichtseinheiten vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen kennen und diese von unseriösen zu unterscheiden. Denn nur wer fähig ist, selbstständig Gesundheitsinformationen einzuholen und diese kritisch zu bewerten, kann gute Entscheidungen treffen. Ein Schwerpunkt des Materials liegt im Bereich Handlungskompetenz, d. h., die Schülerinnen und Schüler recherchieren selbst, sie checken Fakten und prüfen die Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet. Themen wie zum Beispiel Rauchen oder Sonnenschutz ermöglichen eine Einbindung in den Fachunterricht. Eine Projektarbeit zum Thema Bewegung rundet das Material ab.

### Tipp

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

Schaeffer D, Berens E-M, Gille S, Griese L, Klinger J, Sombre S de et al. Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland vor und während der Corona Pandemie: Ergebnisse des HLS-GER 2; 2021.

Verfügbar unter: <https://pub.uni-bielefeld.de/record/2950305> [24.03.2023].

Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e. V. Gute Praxis Gesundheitsinformation 2.0; 2016.

Verfügbar unter: <https://www.ebm-netzwerk.de/de/veroeffentlichungen/weitere-publikationen> [16.03.2023].

Hurrelmann K, Baumann E, Hrsg. Handbuch Gesundheitskommunikation. 1. Auflage. Göttingen: Hogrefe; 2014.





# Inhalt und Erläuterungen

---

## 1. Gesundheitsinformationen suchen

---

Mindmap: Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?



Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?



Kurzinfo Kopfschmerzen



Faktencheck: Was hilft gegen Kopfschmerzen?

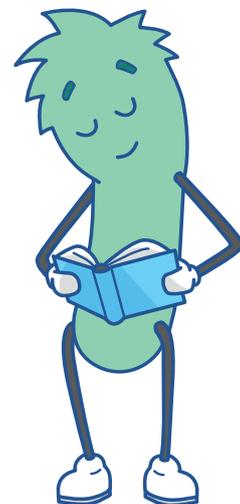


### Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene Quellen für Gesundheitsinformationen nennen und reflektieren deren Vertrauenswürdigkeit. Sie können verschiedene Kopfschmerztypen beschreiben und Ursachen für Kopfschmerzen nennen. Sie recherchieren, was gegen Kopfschmerzen hilft, und erstellen eine Präsentation zu diesem Thema.

### Hinweise:

Die möglichen **Quellen für Gesundheitsinformationen** stehen als **Wortkarten** im Material für Lehrkräfte zur Verfügung. Alternativ zur Mindmap lassen sich die Ergebnisse auch auf dem Arbeitsblatt „Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?“ festhalten. Hier werden die Schülerinnen und Schüler aufgefordert, vertrauenswürdige Quellen zu markieren. Im Unterrichtsgespräch gilt es herauszuarbeiten, dass eine von den Schülerinnen und Schülern als vertrauenswürdig eingeschätzte Quelle, z. B. ein Verwandter, nicht unbedingt auch qualifiziert und damit fachkundig sein muss.





## Inhalt und Erläuterungen

Zum **Einstieg** in das Thema wäre folgendes Vorgehen denkbar:

| Inhalt  | Sozialform, Methode                   |
|---|---------------------------------------|
| <p><b>Einstieg und Herstellung von Problembewusstsein</b></p> <p>Frage an die Schülerinnen und Schüler: „Was macht ihr, wenn ihr Kopfschmerzen habt?“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames <b>Brainstorming</b> zur Sammlung von Mitteln und Maßnahmen gegen Kopfschmerzen, mündlich oder an der Tafel. Beispiele: schlafen, Medikamente, Entspannung, Kühlkomresse</li> <li>• <b>Diskussion</b> darüber, ob die genannten Mittel/Maßnahmen bei allen Schülerinnen und Schülern wirken. Es ist zu erwarten, dass dem nicht so ist. Dies dient zur Überleitung und zum Problemaufriss: Woher weiß ich, welche Gesundheitsinformationen verlässlich sind? Wen frage ich? Wer ist eine gute Quelle?</li> </ul> | <p>Plenum<br/>Unterrichtsgespräch</p> |
| <p><b>Erarbeitung: Informationssuche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Jugendlichen tragen Quellen für Gesundheitsinformationen zusammen, dabei bieten sich die Wortkarten für die gemeinsame Sammlung an, wenn den Schülerinnen und Schülern keine Quellen (mehr) einfallen sollten.</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler ergänzen die Mindmap, indem sie Quellen notieren.</li> </ul>   | <p>Plenum oder Gruppenarbeit</p>      |
| <p><b>Ergebnissicherung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergleich und Sammlung der Quellen von Gesundheitsinformationen</li> <li>• Per „Daumen hoch“, „Daumen runter“ kann eine Abstimmung über die Zuverlässigkeit der Quellen erfolgen.</li> <li>• Ggf. Diskussion der Frage, wie gut (zuverlässig) diese wohl sind und warum sie zuverlässig oder unzuverlässig sein könnten</li> </ul>   | <p>Plenum</p>                         |

Beim Arbeitsblatt **Faktencheck: Was hilft gegen Kopfschmerzen?** bilden die Schülerinnen und Schüler Teams und recherchieren, welche Mittel und Methoden nachgewiesenermaßen gegen Kopfschmerzen helfen. Die Schülerinnen und Schüler fertigen eine Präsentation an und präsentieren ihre Ergebnisse der Klasse. Weisen Sie sie darauf hin, dass sie nicht nur im Internet recherchieren sollen, sondern wahlweise einen Gesundheitsexperten (z. B. Ärztin, Arzt oder Apotheker, Apothekerin) vor Ort interviewen, in der Bibliothek recherchieren oder Personen aus dem Umfeld, die in Gesundheitsberufen tätig sind, fragen können. Jedes Team sollte mindestens zwei Quellen finden. Weisen Sie sie darauf hin, dass bei der Google-Suche zuerst bezahlte Anzeigen als Suchergebnis angezeigt werden. Grundsätzlich gilt: Es gibt mehrere Hundert Arten von Kopfschmerzen, die teilweise sehr unterschiedliche Maßnahmen erfordern – von akuter Notfalldiagnostik und -behandlung zu Entspannungstechniken. Das Ergebnis der Aufgabe kann auch sein, dass man das gar nicht so einfach sagen kann. Wer wiederkehrende Probleme hat, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Machen Sie die Schüler und Schülerinnen darauf aufmerksam, dass sie eine Ärztin oder einen Arzt zurate ziehen sollten, wenn Medikamente nicht helfen oder Kopfschmerzen über einen längeren Zeitraum anhalten.



## Inhalt und Erläuterungen

---

### 2. Gesundheitsinformationen finden

---

Was sind gute Gesundheitsinformationen?



Wie entstehen evidenzbasierte Informationen?



Wird man eher vom Blitz getroffen, wenn ...?



Jetzt seid ihr dran!



Evidenzbasierte Gesundheitsinfos – was ist das?



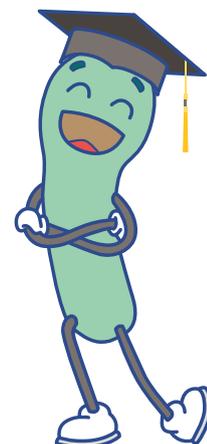
#### Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können erklären, was evidenzbasierte Gesundheitsinformationen sind. Sie können formale Kriterien guter Gesundheitsinformationen nennen und erklären. Sie können erläutern, wie evidenzbasierte Gesundheitsinformationen erstellt werden. Sie können kausale Zusammenhänge und Assoziationen anhand von Beispielen erläutern. Sie können den kausalen Fehlschluss beschreiben.

#### Hinweise:

Die Beispiele im Rahmen der Team-Aufgaben **„Wird man eher von Blitz getroffen, wenn ...?“** und **„Jetzt seid ihr dran!“** verdeutlichen typische kausale Fehlschlüsse. Oft werden Ereignisse, die zeitlich in einem Zusammenhang stehen, irrtümlich als Ursache-Wirkungs-Beziehung interpretiert. Dieses Phänomen ist auch in den sozialen Medien weit verbreitet. Gern werden zudem Diagramme und Grafiken benutzt, um Behauptungen zu untermauern. Schülerinnen und Schüler sollen angeregt werden, scheinbare Zusammenhänge zu hinterfragen.

Im Unterrichtsgespräch ist es zudem wichtig herauszuarbeiten, dass Ereignisse oft multikausal verursacht werden (hier im Beispiel: Pickel). Dies gilt gleichermaßen für Erkrankungen.



v1.01



## Inhalt und Erläuterungen

---

### 3. Gesundheitsinformationen bewerten

---

Zuverlässige Gesundheitsinformationen erkennen



So erkennt ihr zuverlässige Gesundheitsinformationen



Checkliste: Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet



Fakt oder Fake?



Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?



#### Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können Kriterien für vertrauenswürdige Informationen im Internet nennen und erklären. Sie können eine Gesundheitsinformation hinsichtlich formaler Kriterien beurteilen und ihr Urteil begründen. Sie recherchieren Gesundheitsinformationen im Internet und schätzen deren Qualität kriteriengeleitet ein. Sie recherchieren Gesundheitsmythen über das Rauchen oder Sonnenbaden.

#### Hinweise:

Das **Quiz** liegt den Materialien für Lehrkräfte bei und kann bspw. als Tafelfußball gespielt werden. Eine ausführliche Anleitung hierfür findet sich in der Methodenkartei der Universität Oldenburg (siehe weiterführende Literatur).

Bei der **Bewertung von Webseiten**, die über Gesundheitsthemen informieren, ist zu beachten, dass es sich hierbei um eine anspruchsvolle Aufgabe handelt. Auch weniger seriöse Seiten nennen bspw. Quellen und verweisen auf Studien, die ihre Behauptungen scheinbar stützen. Es handelt sich mitunter um eine einzelne Studie, etwa dazu, dass ein bestimmtes Vitamin einer Krankheit vorbeugen könne. Welche Qualität diese Studie hat, ob sich die Erkenntnisse verallgemeinern lassen, wie sie durchgeführt wurde und ob sie sich mit anderen Erkenntnissen deckt, sagen die Autoren und Autorinnen nicht. Für Laien sind all diese Aspekte kaum zu beurteilen, sodass sie vor allem auf andere Aspekte, z. B. die Unabhängigkeit und Ausgewogenheit, Absichten oder kommerzielle Interessen der Seite, zurückgreifen müssen. Oftmals ist eine Seite nur in der Zusammenschau mehrerer Aspekte zu beurteilen. Ziel des Unterrichts sollte es daher sein, das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler dafür zu schärfen, dass Behauptungen nicht wahr sein müssen und auch vermeintliche Anhaltspunkte für Qualität genauer zu prüfen sind. Letztlich gilt: Im Zweifel sollte bei Gesundheitsfragen ein Mediziner, eine Medizinerin zurate gezogen werden. Die Konstruktion eines überzeichneten Negativbeispiels im Material dient dazu, Qualitätskriterien zu verdeutlichen. Bei der Rechercheaufgabe werden die Schülerinnen und Schüler Webseiten finden, die nicht so eindeutig als unseriös zu identifizieren sind. Hier ist es möglich, die Stolpersteine zu veranschaulichen, die bei der Beurteilung auftreten.



## Inhalt und Erläuterungen

---

Das Arbeitsblatt zu den **Gesundheitsmythen** liegt in zwei Varianten vor: Mythen rund ums Rauchen und Mythen rund um das Sonnenbaden. Zu beiden Varianten stehen Faktenseiten zur Verfügung.

Beim Arbeitsblatt **„Fakt oder Fake?“** geht es auch darum, über Sprache nachzudenken und die Überschriften von Artikeln zu analysieren. Diese sind zum Teil reißerisch, verwenden Begriffe wie „Kampf“ oder „Opfer“. Die Sprache ist nicht sachlich und neutral, sondern emotional. Als Frage formulierte Überschriften sollen die Leserin oder den Leser neugierig machen. Diese Aspekte lassen sich anhand der Beispiele der Schülerinnen und Schüler thematisieren.

### 4. Projektarbeit „Mitmachparcours: Mehr Bewegung!“

---

Mehr Bewegung, bitte!



Mein Bewegungsprofil



Machst du eigentlich Sport?



#### Lernziele & Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler planen kooperativ ein Bewegungsprojekt und führen es gemeinsam durch. Sie führen eine Umfrage durch und werten diese aus.

#### Hinweise:

Ein Vorschlag für die Umsetzung der Projektarbeit liegt dem **Material für Lehrkräfte** bei.

Die Schülerinnen und Schüler sollen den Projektbaustein weitgehend eigenständig organisieren und umsetzen, etwa als schulweiten Projekttag, z. B. indem die Schülerinnen und Schüler mit ihren Mitmachparcours einen Tag lang die Sportstunden der anderen Klassen gestalten.

Die Ergebnisse der Umfrage in der Schule („Machst du eigentlich Sport?“) kann man für eine Präsentation nutzen. Die Spielkarten für das **Bewegungsspiel** können Sie vergrößert ausdrucken. Dies bietet sich vor allem bei großen Gruppen an, damit die Abbildungen gut erkennbar sind.



## Zusätzliche Materialien und Ideen für den Unterricht

---

### Wortkarten zu den Quellen von Gesundheitsinformationen

Die Wortkarten nennen typische Quellen, aus denen Menschen sich in Gesundheitsfragen informieren. Die Karten lassen sich laminieren und zur gemeinsamen Erstellung einer Mindmap an der Tafel nutzen. Zudem kann man sie hinsichtlich verschiedener Kriterien sortieren und zum Ausgangspunkt eines Unterrichtsgesprächs machen.

Mögliche Kriterien sind folgende:

- Zuverlässigkeit
- Glaubwürdigkeit
- Allgemeingültigkeit: Wie repräsentativ sind die Informationen dieser Quelle?
- Fachlichkeit und Qualifikation: Welche Qualifikation hat die Quelle?
- Vertrauenswürdigkeit: Wie sehr vertraue ich der Quelle?

Im Unterrichtsgespräch kann herausgearbeitet werden, ob und warum man z. B. Influencern und Influencerinnen vertraut.

Die Karten bieten sich zur Einführung an, um abzufragen, wie Schülerinnen und Schüler sich informieren und warum sie das genau so tun, wie sie es tun. Nach der Bearbeitung des Materials wäre dies mit den Schülerinnen und Schülern zu reflektieren, damit sie das eigene Verhalten hinterfragen.

### Domino: Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen

Die Karten werden ausgeschnitten, für die mehrmalige Verwendung bietet es sich an, sie zu laminieren. Die Schülerinnen und Schüler spielen paarweise. Die Domino-Karten werden auf die beiden Mitspieler/Mitspielerinnen verteilt. Die Person mit der Startkarte beginnt und legt diese offen aus. Danach werden die anderen Karten ergänzt, bis das Ende erreicht ist.

### Quiz zu den Mythen rund ums Rauchen und Sonnenbaden

Die Quizfragen dienen der Wiederholung und Konsolidierung des Gelernten. Dazu zieht jeder Schüler, jede Schülerin eine Frage. Er/sie kann die Frage entweder selbst beantworten oder sie der Gruppe stellen. Das Quiz ist zudem als Tafelfußball oder im Rahmen der Freiarbeit einsetzbar.

### Projekttafelauf zum Mitmachparcours: Mehr Bewegung!

Das Material enthält einen Vorschlag für die Umsetzung der Projektarbeit an zwei Projekttagen.

### Lose zur Gruppeneinteilung und zur Gestaltung einer aktiven Pause

Die Lose zeigen verschiedene Turnübungen. Es handelt sich um bekannte Aufwärmübungen vor dem Sport, z. B. Kniebeugen und Armkreisen. Die Lose sind je nach Gruppengröße in entsprechender Anzahl zu kopieren. Die Schülerinnen und Schüler ziehen verdeckt je ein Los und führen auf „3“ gleichzeitig ihre Übung durch. Alle, die die gleiche Übung vormachen, bilden eine Gruppe.

## Zusätzliche Materialien und Ideen für den Unterricht

Die Lose können zudem als **Bingo** genutzt werden, wobei zwei oder mehr Teams versuchen als Erstes alle Übungen einmal zu absolvieren. Dazu wählt die Lehrkraft sechs Übungen aus und kopiert die entsprechenden Bildkarten in der Anzahl der Teams. Jedes Team benötigt einen Würfel und bekommt ein individuelles Set Bildkarten, auf die jeweils die Würfelaugen aufgemalt sind. Beispiel: Hampelmann und 3er-Würfel für Team 1, Team 2 erhält Hampelmann und das 1er-Würfelbild. Auf „Los!“ würfeln die Teams und führen 30 Sekunden lang die Übung aus, die sie gewürfelt haben. Die Lehrkraft stoppt die Zeit. Absolvierte Übungen haken die Schülerinnen und Schüler ab. Das Team, das zuerst alle sechs Übungen einmal absolviert hat, gewinnt.

### Bewegungsspiel zum Mitmachparcours: Mehr Bewegung!

Das Material umfasst Kopiervorlagen für ein Bewegungsspiel in Anlehnung an das Kartenspiel „Concerto Grosso“ von Hajo Bücken, erschienen beim Amigo-Spieleverlag. Die Spielerinnen und Spieler sind das Publikum in einem Sportstadion. Ziel des Spiels ist es, als Letzter noch im Stadion zu sein – denn wer einen Fehler macht, scheidet aus.

Das Spiel dient ...

- der Auflockerung,
- der Bewegungsförderung,
- der Förderung der Aufmerksamkeit und
- dem Training der Kontrolle von Verhaltensimpulsen.

Es gibt 9 verschiedene Charaktere im Stadion:

- Schiedsrichterin
- Trainer
- Spielerin
- Hotdog-Verkäufer
- Sanitäter
- Fotograf; Presse
- Band
- Stadionsprecher
- Maskottchen





## Zusätzliche Materialien und Ideen für den Unterricht

### Vorbereitung und Spielablauf

Drucken Sie den Spielkartenbogen fünfmal aus, ggf. laminieren Sie die Karten und schneiden sie aus. Der Kartensapel verbleibt bei der Lehrkraft, wird gemischt und verdeckt abgelegt. Die Lehrkraft deckt im Verlauf des Spiels die Karten nacheinander auf. Die Schülerinnen und Schüler reagieren auf die aufgedeckten Karten. Sie sitzen mit Abstand zum Tisch an ihren Plätzen, sodass sie problemlos aufstehen können. Die Lehrkraft deckt eine Karte auf und hält sie gut sichtbar für alle Schülerinnen und Schüler in die Höhe. Alle Schülerinnen und Schüler müssen gleichzeitig schnell reagieren und – je nach abgebildetem Charakter – eine andere Reaktion zeigen.

Wenn einer der folgenden Charaktere zu sehen ist, müssen also alle Schülerinnen und Schüler von ihren Plätzen aufspringen, eine bestimmte Aktion ausführen und sich wieder hinsetzen:

Bei der **Schiedsrichterin** müssen alle laut „Buh“ rufen, sie auspfeifen, abwinken oder auch „Geh nach Hause“ rufen.

Bei der **Spielerin** müssen alle jubeln, klatschen und sie anfeuern.

Bei der **Band** wird getanzt oder in die Luft gesprungen und laut „yeah“ gerufen.

Bei den **Sanitätern** wenden sich alle ab, rufen, „oh“ oder „au“ und halten sich die Hände vor die Augen.

Ist einer der anderen Charaktere zu sehen, dürfen die Spieler **keine** Aktion ausführen. Sie bleiben regungslos sitzen.

Wer eine falsche Reaktion zeigt oder reagiert, obwohl man still bleiben muss, ist ausgeschieden und bleibt im weiteren Spielverlauf einfach sitzen.

Gewonnen hat, wer als Letzte/r im Stadion noch übrig ist.

### Varianten

Es kann in jeder Runde auch zusätzlich die Person ausscheiden, die zu langsam ist und sich als Letztes wieder hinsetzt.

Man kann zudem eigene Reaktionen festlegen, z. B. von den Schülerinnen und Schülern. Auch ist es möglich, auf andere Charaktere zu reagieren oder sogar die Reaktion im Verlauf des Spiels zu wechseln. Die Presse ließe sich bspw. auch pantomimisch darstellen. Bei der Band kann man ein Schunkeln als Reaktion vereinbaren. Beim Maskottchen kann ein Tanz aufgeführt werden.





## Quellen und weiterführende Literatur

---

- Batra A, Hoch E, Mann K, Petersen KU. S3-Leitlinie: Screening, Diagnostik und Behandlung des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums: AWMF-Register Nr. 076-006; 2021. Verfügbar unter: [https://register.awmf.org/assets/guidelines/076-006l\\_S3\\_Rauchen-\\_Tabakabhaengigkeit-Screening-Diagnostik-Behandlung\\_2021-03.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/076-006l_S3_Rauchen-_Tabakabhaengigkeit-Screening-Diagnostik-Behandlung_2021-03.pdf) [06.10.2023].
- Bernardi P, Böddicker N, Brinkmann E, Hauch H, Malzkorn B, Reidt E et al. Methodensammlung für Dozierende der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf: Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf; 2021. Verfügbar unter: <https://www.sell.hhu.de/fileadmin/redaktion/Lehre/Hochschuldidaktik/Downloads/Methodensammlung2021.pdf> [03.09.2023].
- Bundesamt für Strahlenschutz. Tipps zum UV-Schutz; 2022. Verfügbar unter: [https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/tipps/tipps\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/tipps/tipps_node.html) [16.09.2023].
- Deutsches Krebsforschungszentrum. Ultraviolette Strahlung und Krebsrisiko; 2021. Verfügbar unter: <https://www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/uv-strahlung.php> [16.03.2023].
- Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e. V. Gute Praxis Gesundheitsinformation 2.0; 2016. Verfügbar unter: <https://www.ebm-netzwerk.de/de/veroeffentlichungen/weitere-publicationen> [16.03.2023].
- Glaser C. Risiko im Management: 100 Fehler, Irrtümer, Verzerrungen und wie man sie vermeidet. Wiesbaden: Springer; 2019.
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Akne bei Jungen; 2022. Verfügbar unter: [https://www.gesundheitsinformation.de/akne-bei-jungen\\_19140.html](https://www.gesundheitsinformation.de/akne-bei-jungen_19140.html) [20.11.2023].
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Kopfschmerzen; 2022. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/kopfschmerzen.html> [24.03.2023].
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Rauchen; 2022. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/rauchen.html> [24.09.2023].
- Lühnen J, Albrecht M, Mühlhauser I, Steckelberg A. Leitlinie evidenzbasierte Gesundheitsinformation; 2017. Verfügbar unter: <https://www.leitlinie-gesundheitsinformation.de/wp-content/uploads/2017/07/Leitlinie-evidenzbasierte-Gesundheitsinformation.pdf> [27.03.2023].
- Manstaed ASR, Livingstone AG. Forschungsmethoden in der Sozialpsychologie. In: Jonas K, Stroebe W, Hewstone M, Hrsg. Sozialpsychologie. Berlin, Heidelberg: Springer; 2014.
- Methodenkartei Universität Oldenburg. Tafelfußball – Methodenkartei; 2023. Verfügbar unter: <https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/tafelfussball/> [18.10.2023].
- Pschyrembel Online. Cluster-Kopfschmerz; 2021. Verfügbar unter: <https://www.pschyrembel.de/Cluster-Kopfschmerz/K052X/doc/> [18.09.2023].
- Pschyrembel Online. Spannungskopfschmerz; 2021. Verfügbar unter: <https://www.pschyrembel.de/Spannungskopfschmerz/K0L7L/doc/> [18.09.2023].
- Schaller K, Kahnert S, Graen L, Mons U, Quedraogo N. Tabakatlas Deutschland 2020; 2020. Verfügbar unter: <https://www.dkfz.de/de/tabak-kontrolle/download/publikationen/sonstveroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf> [06.10.2023].
- Stiftung Gesundheitswissen. Fortschritt durch Evidenz; 2022. Verfügbar unter: <https://stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/kompetenz-gesundheit/fortschritt-durch-evidenz-0>. [16.09.2023].
- Stiftung Gesundheitswissen. Gesundheitswissen im Internet; 2020. Verfügbar unter: <https://stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/kompetenz-gesundheit/gesundheitswissen-im-internet> [16.09.2023].
- Vigen T. Spurious correlations: Deaths caused by lightning correlates with per capita consumption of beef; o. D. Verfügbar unter: [https://tylervigen.com/view\\_correlation?id=29612](https://tylervigen.com/view_correlation?id=29612) [16.09.2023].

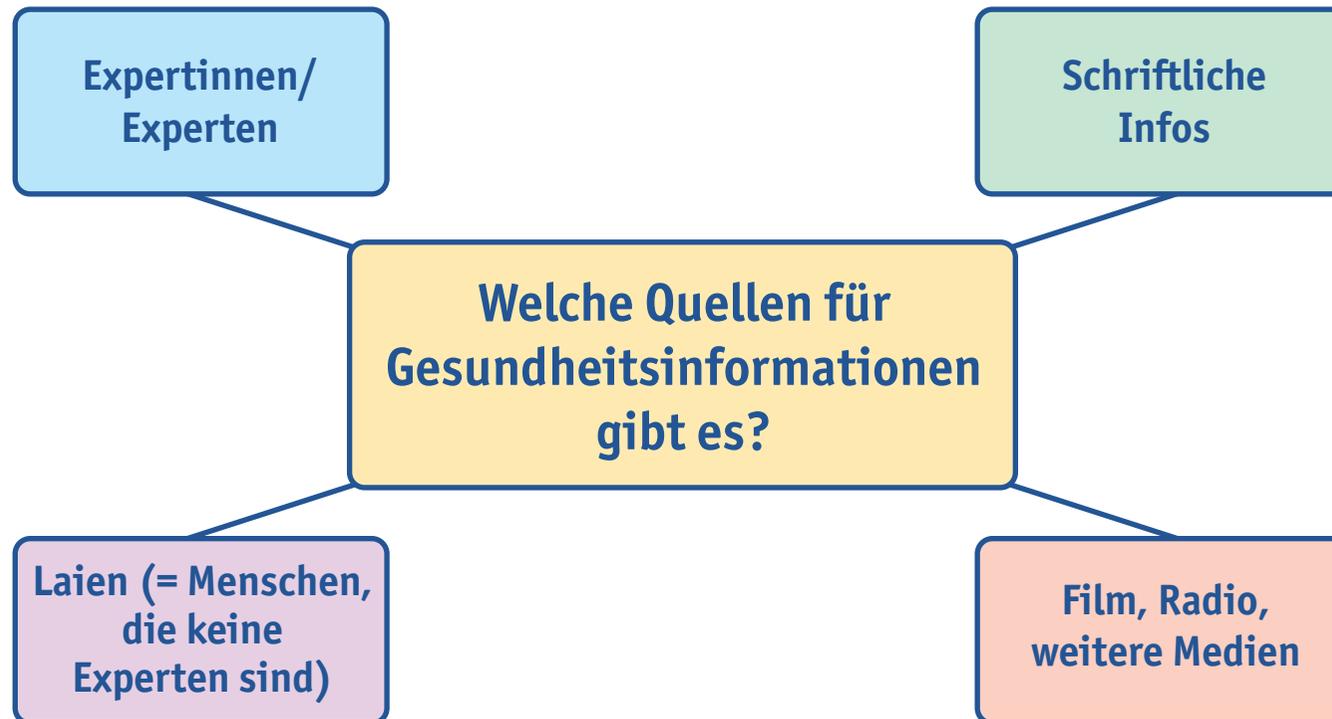


## **Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial**

---

# **Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten**

## **Arbeitsblätter – Informationen suchen**





# Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?

Die Menge an Informationen über Gesundheit, gesunde Ernährung und Sport ist riesig. Ebenso groß sind die Qualitätsunterschiede der Informationen. Nicht alle Quellen bieten gute, fachkundige Informationen. Die Inhalte sind unterschiedlich ausführlich – von einer kurzen Meldung oder einem Lexikoneintrag bis hin zu ganzen Büchern. Doch nur wer gut informiert ist, kann sein Wissen über Gesundheit und Krankheiten vergrößern und zum Beispiel die richtige Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Behandlung treffen.



## Aufgaben

1. Welche Quellen für Informationen rund um die Gesundheit kennst du? Trage sie hier ein:

**Expertinnen und Experten**

---

---

**Schriftliche Informationen (gedruckt, digital)**

---

---

**Video, Film, Podcast, Radio**

---

---

**Erfahrungsaustausch unter Betroffenen**

---

---

**Andere**

---

---

2. Markiere drei Quellen, denen du vertraust.



# Kurzinfo Kopfschmerzen

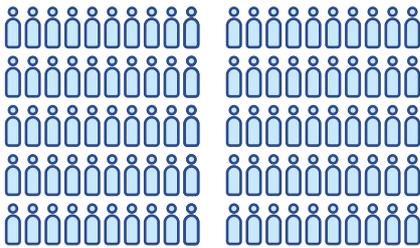
Viele Menschen haben ab und zu Kopfschmerzen.

30 von 100 Menschen haben regelmäßig **Spannungs-Kopfschmerzen**. Er fühlt sich oft dumpf und drückend an. Stirn und Hinterkopf schmerzen besonders. Durchschnittlich 10 bis 15 von 100 Personen leiden unter **Migräne**. Migränekopfschmerz fühlt sich pochend oder pulsierend an. Auch Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit sind möglich. **Cluster-Kopfschmerzen** sind heftige einseitige Kopfschmerzen, häufig im Bereich der Augen oder der Schläfe. Daran leidet nur ungefähr 1 von 1 000 Menschen. Die Ursachen von Spannungs-Kopfschmerz, Migräne und Cluster-Kopfschmerz sind weitgehend unbekannt. Für Kopfschmerzen, die die meisten Menschen von Zeit zu Zeit haben, kann es viele verschiedene Ursachen geben. Das können zum Beispiel Stress, Muskelverspannungen in den Schultern und im Nacken, laute Musik, langes Computerspielen, Alkohol oder eine Erkältung sein.

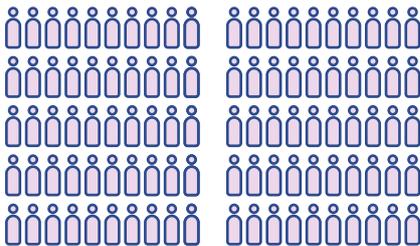


## 1. Wie viele Menschen haben die verschiedenen Kopfschmerzarten? Zeichne die Anzahl ein.

Spannungskopfschmerzen: \_\_\_\_\_ %



Migräne: \_\_\_\_\_ %



## 2. Wo tut's weh? Zeichne Spannungs- und Cluster-Kopfschmerz mit unterschiedlichen Farben ein. Beschrifte sie.

---

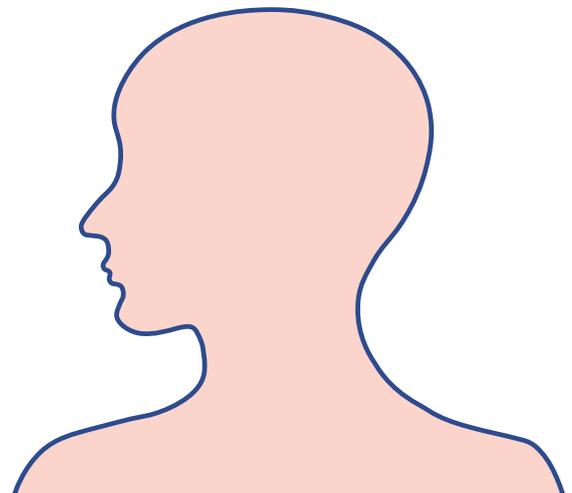


---

---



---



## 3. Welche Ursachen gibt es für Kopfschmerzen? Notiere sie.

---



---

## 4. Was kann man bei Stress tun? Notiere Ideen.

---



## Faktencheck: Was hilft gegen Kopfschmerzen?

---

**1. Findet heraus, was erwiesenermaßen gegen Kopfschmerzen hilft und wie man ihnen vorbeugen kann.**

Ihr könnt im Internet recherchieren oder einen Experten, eine Expertin befragen.  
Zieht mindestens zwei Quellen zurate!



**2. Erstellt eine Präsentation und nennt eure Quellen.  
Folgende Fragen helfen euch bei der Vorbereitung:**



Diese Person(en) haben wir befragt (Name):

---

Warum ist die Person Experte oder Expertin (Beruf, Erfahrung usw.)?

---

Welche Informationen habt ihr von der Person bekommen? Was hilft wirklich?

---

---

---

---

---

Hier haben wir recherchiert (Webseite, Buch usw.):



---

---

Was habt ihr herausbekommen?

---

---

---

---

---



## **Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial**

---

# **Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten**

## **Lösungsblätter – Informationen suchen**





# Welche Quellen für Gesundheitsinformationen gibt es?

Die Menge an Informationen über Gesundheit, gesunde Ernährung und Sport ist riesig. Ebenso groß sind die Qualitätsunterschiede der Informationen. Nicht alle Quellen bieten gute, fachkundige Informationen. Die Inhalte sind unterschiedlich ausführlich – von einer kurzen Meldung oder einem Lexikoneintrag bis hin zu ganzen Büchern. Doch nur wer gut informiert ist, kann sein Wissen über Gesundheit und Krankheiten vergrößern und zum Beispiel die richtige Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Behandlung treffen.



## Aufgaben

1. Welche Quellen für Informationen rund um die Gesundheit kennst du? Trage sie hier ein:

### Expertinnen und Experten

*Arzt, Ärztin, Medizin-Influencer, Logopädin*

### Schriftliche Informationen (gedruckt, digital)

*Broschüre, Webseite, App, Zeitung*

### Video, Film, Podcast, Radio

*Youtube, Podcasts von Krankenkassen, soziale Medien*

### Erfahrungsaustausch unter Betroffenen

*Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen*

### Andere

*Individuelle Lösung*

2. Markiere drei Quellen, denen du vertraust.



## Kurzinfo Kopfschmerzen

Viele Menschen haben ab und zu Kopfschmerzen.

30 von 100 Menschen haben regelmäßig **Spannungs-Kopfschmerzen**. Er fühlt sich oft dumpf und drückend an.

Stirn und Hinterkopf schmerzen besonders. Durchschnittlich 10 bis 15 von 100 Personen leiden unter **Migräne**.

Migränekopfschmerz fühlt sich pochend oder pulsierend an. Auch Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit sind möglich.

**Cluster-Kopfschmerzen** sind heftige einseitige Kopfschmerzen, häufig im Bereich der Augen oder der Schläfe.

Daran leidet nur ungefähr 1 von 1 000 Menschen. Die Ursachen von Spannungs-Kopfschmerz, Migräne und

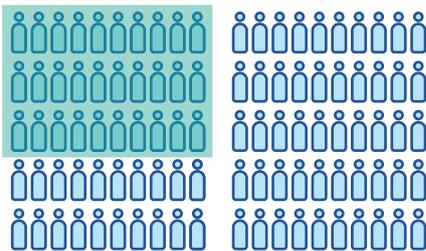
Cluster-Kopfschmerz sind weitgehend unbekannt. Für Kopfschmerzen, die die meisten Menschen von Zeit zu Zeit

haben, kann es viele verschiedene Ursachen geben. Das können zum Beispiel Stress, Muskelverspannungen in den Schultern und im Nacken, laute Musik, langes Computerspielen, Alkohol oder eine Erkältung sein.

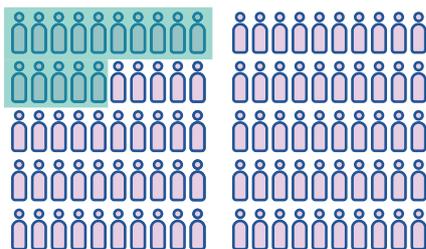


### 1. Wie viele Menschen haben die verschiedenen Kopfschmerzarten? Zeichne die Anzahl ein.

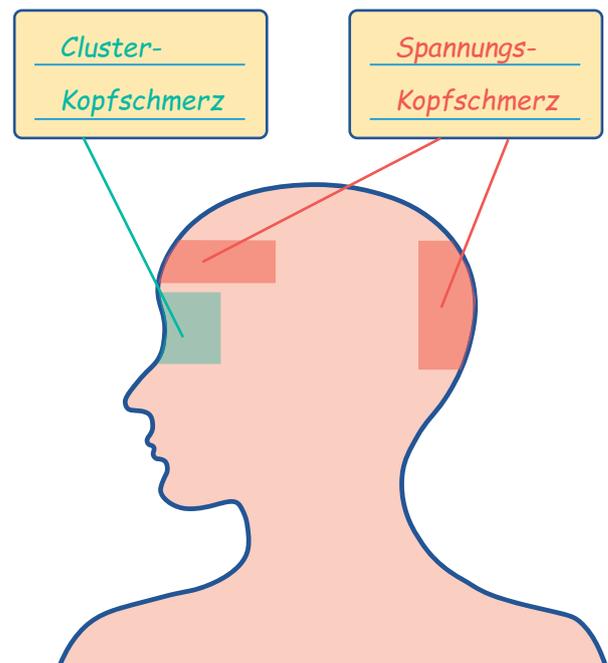
Spannungskopfschmerzen: 30 %



Migräne: 10-15 %



### 2. Wo tut's weh? Zeichne Spannungs- und Cluster-Kopfschmerz mit unterschiedlichen Farben ein. Beschrifte sie.



### 3. Welche Ursachen gibt es für Kopfschmerzen? Notiere sie.

Stress, Muskelverspannungen in den Schultern und im Nacken, laute Musik, langes Computerspielen,

Alkohol oder eine Erkältung

### 4. Was kann man bei Stress tun? Notiere Ideen.

Individuelle Lösung, z. B. Entspannungsübungen, Sport, Pausen machen, Ernährung



## Faktencheck: Was hilft gegen Kopfschmerzen?

1. Findet heraus, was erwiesenermaßen gegen Kopfschmerzen hilft und wie man ihnen vorbeugen kann.

Ihr könnt im Internet recherchieren oder einen Experten, eine Expertin befragen.  
Zieht mindestens zwei Quellen zurate!



2. Erstellt eine Präsentation und nennt eure Quellen.  
Folgende Fragen helfen euch bei der Vorbereitung:



Diese Person(en) haben wir befragt (Name):

*Individuelle Lösung*

Warum ist die Person Experte oder Expertin (Beruf, Erfahrung usw.)?

*Individuelle Lösung*

Welche Informationen habt ihr von der Person bekommen? Was hilft wirklich?

*Individuelle Lösung*

Hier haben wir recherchiert (Webseite, Buch usw.):



*Individuelle Lösung*

Was habt ihr herausbekommen?

*Individuelle Lösung*



## **Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial**

---

# **Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten**

## **Arbeitsblätter – Informationen finden**



# Was sind gute Gesundheitsinformationen?

Gute Gesundheitsinformationen vermitteln Wissen über evidenzbasierte Medizin. Der wissenschaftliche Begriff „**evidenzbasiert**“ kommt vom englischen Wort „evidence“. Das heißt übersetzt **Beweis** oder **Beleg**. Außerdem steckt das Wort „**Basis**“ darin. Verlässliche Informationen sind also durch wissenschaftliche Belege **untermauert**. Solche „evidenzbasierten“ Gesundheitsinformationen vermitteln Wissen über Gesundheit und Krankheiten. Sie stützen sich auf aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse. Außerdem berücksichtigen sie Vorstellungen, Wünsche und Werte von Patientinnen und Patienten.

## 1. Was heißt hier „gut“? Ergänze!

Gute Gesundheitsinformationen sind \_\_\_\_\_

## 2. Was ist das Besondere an guten Gesundheitsinformationen? Verbinde die Textfelder!

|   |  |
|---|--|
| Sie sind unabhängig und ohne (versteckte) Beeinflussung.                | Es ist immer der aktuelle Stand der Forschung.                               |
| Der Herausgeber ist angegeben.  | Es steht niemand dahinter, der eigene Interessen hat.                        |
| Die Finanzierung ist erkennbar.   | Man weiß, wie die Information bezahlt wird.                                  |
| Die Autorinnen und Autoren sind Fachleute.                              | Sie nennen z. B. Vor- und Nachteile einer Behandlung.                        |
| Die Inhalte werden regelmäßig aktualisiert.                             | Das ist die Person oder Institution, die die Information veröffentlicht.     |
| Die Aussagen beruhen auf wissenschaftlichen Studien.                    | Auch ganz normale Menschen – ohne Medizinstudium – können sie verstehen.     |
| Sie vermitteln Fakten ausgewogen.                                       | Meinungen oder Behauptungen reichen nicht.                                   |
| Es wird offen gesagt, wenn es noch keine gesicherten Erkenntnisse gibt. | Sie haben z. B. Medizin studiert oder eine Ausbildung im Gesundheitsbereich. |
| Sie sind verständlich geschrieben.                                      | Das kann zum Beispiel bei einer neuen Behandlung der Fall sein.              |

## 3. Gute Gesundheitsinformationen berücksichtigen Vorstellungen, Wünsche und Werte von Patientinnen und Patienten. Was ist damit gemeint? Fällt dir ein Beispiel ein?

---



---

v1.01



# Wie entstehen gute Gesundheitsinformationen?

## Aufgaben



1. Schneidet die Puzzleteile aus und setzt sie richtig zusammen. Klebt die Puzzle-Teile auf.

Die Autorinnen und Autoren verwenden die aktuell

Nicht alle medizinischen Aussagen sind gleich aussagekräftig.

Autorinnen und Autoren nennen Vor- und

Eine einzelne Meinung ist deshalb kein guter Beleg für oder gegen eine Behandlung.

Sie verlassen sich nicht auf die Meinung einzelner Fachleute oder

besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Sie filtern und bewerten wesentliche Aussagen aus der Menge an wissenschaftlichen Texten.

gilt als wirksam, wenn die Wirksamkeit in mehreren gut gemachten Studien bestätigt wurde.

Sie berücksichtigen, dass eine einzelne Expertenmeinung sich nicht verallgemeinern lässt.

Nachteile von medizinischen Maßnahmen.

Sie beachten auch, wann Behandlungen als wirksam gelten können. Eine neue Behandlung

von Ärzten und Ärztinnen, sondern fassen vorhandenes Wissen zusammen.

v1.01

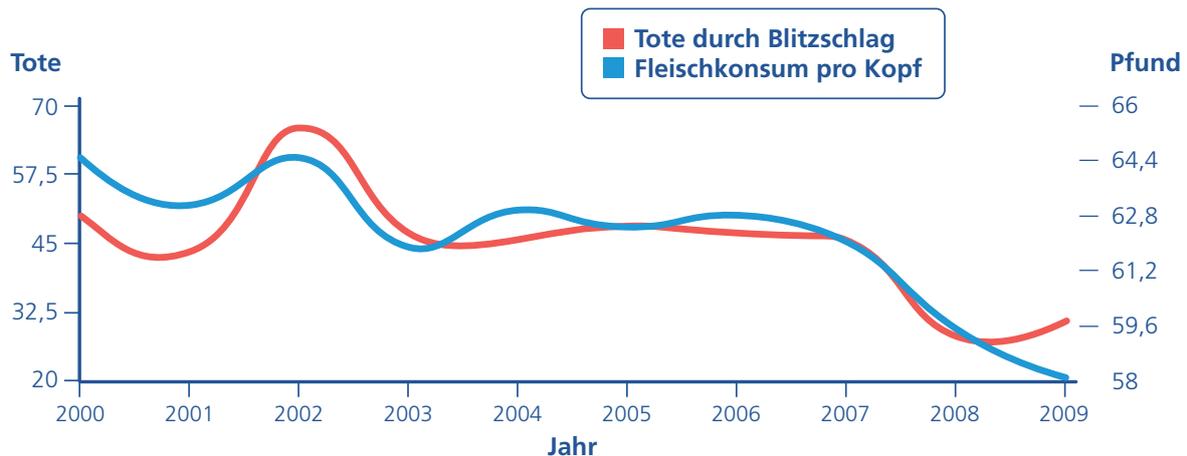


## Wird man eher vom Blitz getroffen, wenn ...?

### Jetzt wird es knifflig: Wird man eher vom Blitz getroffen, wenn man Fleisch isst?

Manchmal hängen Dinge scheinbar zusammen, haben aber eigentlich nichts miteinander zu tun. Ein Beispiel: Ich niese und gleichzeitig geht das Licht aus. Es gibt also einen zeitlichen Zusammenhang. Die wahrscheinlichste Erklärung dafür ist Zufall. Das Licht ist aber nicht ausgegangen, weil ich geniest habe. Hier gibt es keinen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang. Den gibt es, wenn ich den Lichtschalter drücke und dann das Licht angeht.

Jetzt aber zum Fleischessen und den Blitzen:



## Aufgaben



### 1. Beschreibe, was du in der Abbildung siehst.

### 2. Wenn man die Abbildung anschaut, was könnte man sagen?

- Weil man Fleisch isst, wird man vom Blitz getroffen.
- Ob man vom Blitz getroffen wird, hängt davon ab, ob man Fleisch isst.
- Je mehr Fleisch jemand isst, desto größer ist das Risiko, vom Blitz getroffen zu werden.
- Alles Quatsch, das hängt nur scheinbar zusammen und ist reiner Zufall.

### 3. Fallen euch Gründe ein, warum Blitze und Essgewohnheiten zusammenhängen könnten?

### 4. Ergänze die fehlenden Wörter.

Die vermutete Ursache (= \_\_\_\_\_) kann wissenschaftlich nicht mit der Wirkung (= \_\_\_\_\_) in Verbindung gebracht werden.

v1.01



## Jetzt seid ihr dran!

### Lest die Informationen und löst gemeinsam die Aufgaben!

Ihr macht zufällig folgende Beobachtungen:

1. Viele Jugendliche trinken Energy-Drinks.
2. Jugendliche haben Pickel.



Jetzt stellt sich die Frage: **Verursachen Energy-Drinks bei Jugendlichen Pickel?**

Um diese Frage zu beantworten, macht ein Forscher folgende Untersuchung:

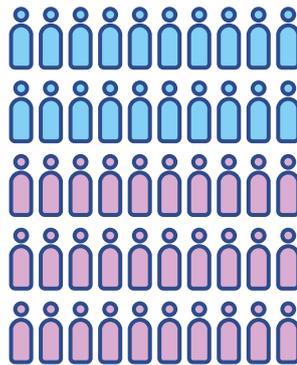
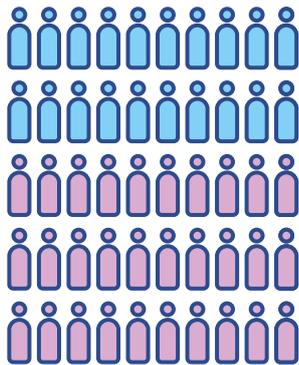
Er befragt 100 Jugendliche, ob sie Energy-Drinks trinken. Die Jugendlichen, die Energy-Drinks trinken, werden der

1. Gruppe zugeteilt. Wer keine Energy-Drinks trinkt, wird der 2. Gruppe zugeteilt. Dann zählt der Forscher, wie viele Jugendliche aus der 1. Gruppe Pickel haben und wie viele Jugendliche aus der 2. Gruppe Pickel haben.

### 1. Ihr helft nun dem Forscher bei der Auswertung seiner Untersuchung. Ergänzt rechts neben der Abbildung: trinken Energy-Drinks; trinken KEINE Energy-Drinks

1. Gruppe: \_\_\_\_\_ Jugendliche

2. Gruppe: \_\_\_\_\_ Jugendliche



1. Gruppe: \_\_\_\_\_



2. Gruppe: \_\_\_\_\_

### 2. Im zweiten Schritt hat der Forscher in der Abbildung markiert, wie viele Jugendliche jeweils in den beiden Gruppen sind. Lest die Anzahl ab und ergänzt sie.

Der Forscher zählt nun, wie viele der Jugendlichen in beiden Gruppen Pickel haben:

In der Gruppe der Jugendlichen, die Energy-Drinks trinken, hatten **36** Jugendliche Pickel.

In der Gruppe der Jugendlichen, die keine Energy-Drinks trinken, hatten **48** Jugendliche Pickel.

### 3. Berechnet, wie viel Prozent der Jugendlichen in beiden Gruppen Pickel haben. Was stellt ihr fest?

\_\_\_\_\_ % der Jugendlichen, die Energy-Drinks trinken, hatten Pickel.

\_\_\_\_\_ % der Jugendlichen, die keine Energy-Drinks trinken, hatten Pickel.



## Jetzt seid ihr dran!

Der Forscher kommt zu der Schlussfolgerung: Energy-Drinks machen Pickel!

### 4. Kann man diese Schlussfolgerung aus der Untersuchung ableiten? Kreuzt die richtigen Aussagen an!

- Es könnte auch andere Gründe dafür geben, dass die Jugendlichen in der einen Gruppe mehr Pickel hatten als die Jugendlichen in der anderen Gruppe.
- Die Untersuchung zeigt einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang.
- Eine solche Untersuchung kann nur zeigen, ob es einen zeitlichen Zusammenhang zwischen den Beobachtungen gibt.

### 5. Welche Gründe könnten noch dazu geführt haben, dass die Gruppen unterschiedlich stark von Pickeln betroffen waren? Notiert eure Ideen.

---



---



---



---

### 6. Löst das Rätsel! Das Lösungswort ist die Bezeichnung dafür, was dem Forscher hier passiert ist.

|   |   |                      |   |
|---|---|----------------------|---|
| <del>2. Wort</del>  | <del>4 + ER</del>   | <del>ER</del>        | + 4 = L   |
|  |  | nähmlich <i>f</i>    |  |
| <input type="text"/>  | <input type="text"/>  | <input type="text"/> | <input type="text"/>  |

### 7. Wie könnte man stattdessen untersuchen, ob Energy-Drinks Pickel verursachen?

Ergänzt die Lücken im Text! **Experiment, Ursache, zufällig, Beobachtung**

Die Untersuchung des Forschers war eine Beobachtung. Für eine \_\_\_\_\_ kann es viele verschiedene Erklärungen geben. Um einen \_\_\_\_\_-Wirkungs-Zusammenhang festzustellen, muss man eine andere Art der Untersuchung machen: ein \_\_\_\_\_.

Bei einem Experiment wird untersucht, welche Auswirkungen eine Maßnahme oder ein Verhalten hat. Dafür werden Versuchspersonen \_\_\_\_\_ auf zwei Gruppen aufgeteilt. Eine der Gruppen führt dann die Maßnahme durch, die andere nicht. Man könnte zum Beispiel in einer Gruppe jeden Tag Energy-Drinks trinken lassen. Zum Schluss werden die beiden Gruppen miteinander verglichen.



## Jetzt seid ihr dran!

---

8. Wie könnte ein Experiment aufgebaut sein, das einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zwischen Energy-Drinks und Pickeln eher nachweisen kann?



---

---

---

---

---

---

---

Auch bei einem Experiment muss man viele mögliche **Einflussfaktoren** berücksichtigen. Nur so kann man verlässliche Schlussfolgerungen zu Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen aus den Ergebnissen ableiten.

9. Würdet ihr unterschiedliche Ergebnisse eures Experiments erwarten, wenn an dem Experiment

a) nur Mädchen

b) nur Menschen über 60 Jahren

teilnehmen würden? Begründet eure Überlegungen!

---

---

---

---

---

---

---

Ziel ist es herauszuarbeiten, dass die Aussagekraft von Studien/Experimenten von der Kontrolle von Einflussfaktoren abhängt. Zum Beispiel:

---

---

---

---

---

---

---



v1.01



# Gute Gesundheitsinformationen – was ist das?

Um sich für oder gegen eine Behandlung entscheiden zu können, braucht man Informationen. Eine Gesundheitsinformation ist dann besonders gut und vollständig, wenn sie bestimmte Inhalte umfasst. Diese Angaben findest du in guten Gesundheitsinformationen:

## 1. Was gehört zusammen? Verbinde die passenden Felder miteinander.



|  |   |
|--|---|
| Aufklärung, Wissen vermitteln  | Wie verläuft die Krankheit mit und ohne Behandlung?                 |
| Zielgruppe   | Was sind die Ziele der Gesundheitsinformation?                      |
| Ursachen   | Was kann die Krankheit auslösen?                                    |
| Symptome   | Wen betreffen die Informationen?                                    |
| Erkrankungsrisiko  | Was passiert wahrscheinlich, wenn ich mich (nicht) behandeln lasse? |
| Krankheitsverlauf  | Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, selbst zu erkranken?           |
| Diagnose   | Wie wird die Krankheit festgestellt?                                |
| Therapie   | Wie kann ich der Krankheit vorbeugen?                               |
| Prognose   | Woran merke ich, dass ich erkrankt bin?                             |
| Prävention   | Wie wird die Krankheit behandelt? Welche Nebenwirkungen gibt es?    |
| Informationen über Unsicherheiten                                    | Welche Literatur oder welche Studien wurden benutzt?                |
| Weitere Informationen, z. B. Beratungsangebote, Autor/in, Aktualität | Wer hat die Informationen geschrieben? Von wann sind sie?           |
| Quellen  | Wie sicher sind die Aussagen?                                       |

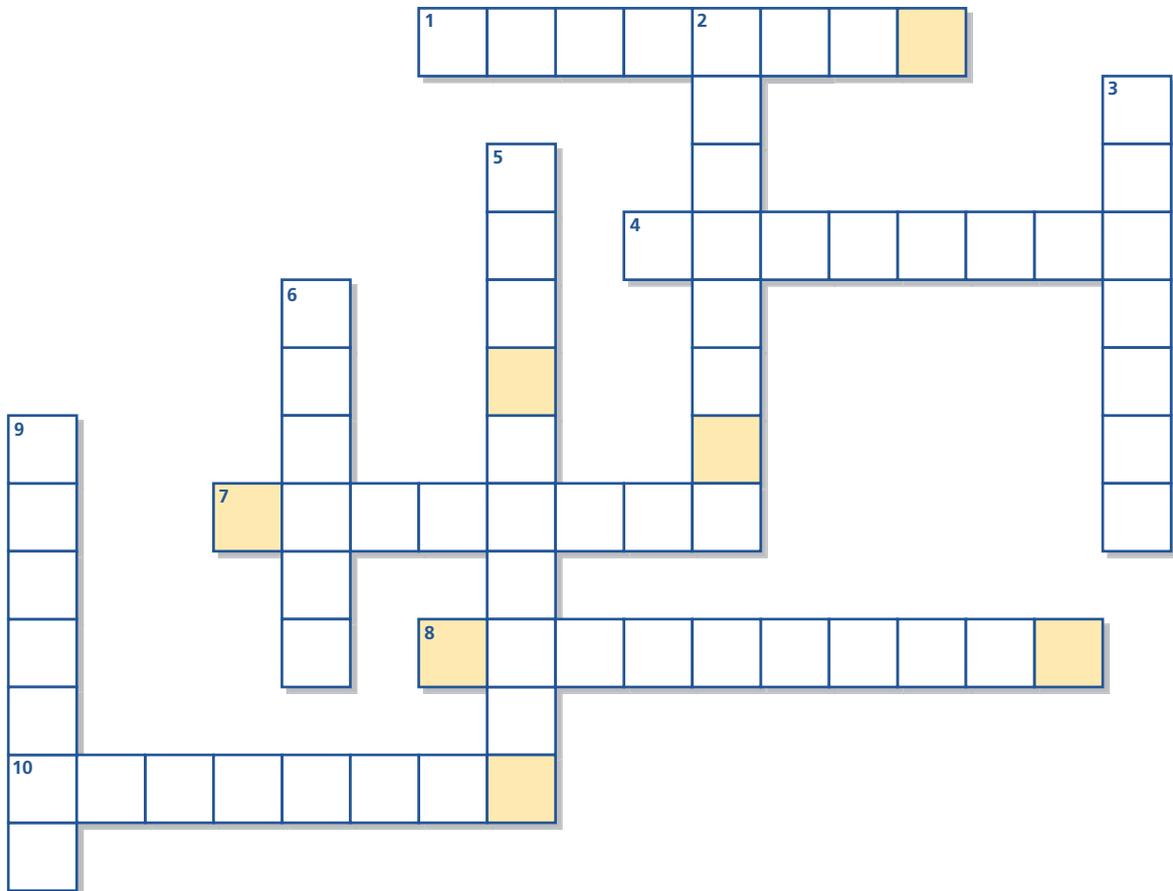
v1.01



## Gute Gesundheitsinformationen – was ist das?

2. Löse das Kreuzworträtsel mithilfe der Informationen aus Aufgabe 1.

Die Buchstaben der farbigen Felder ergeben das Lösungswort.



- 1 Anzeichen einer Krankheit nennt man ...
- 2 Die Behandlung einer Krankheit ist die ...
- 3 Literatur und Studien (= wissenschaftliche Untersuchungen), die eine Gesundheitsinformation belegen, heißen ...
- 4 Wer voraussagt, wie eine Krankheit wahrscheinlich verlaufen wird, macht eine ...
- 5 Einer Krankheit vorbeugen oder sie verhindern, heißt ...
- 6 Die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden, ist das Krankheits...
- 7 Eine Krankheit feststellen heißt ...
- 8 Die Menschen, die Informationen über eine Krankheit betreffen, nennt man ...
- 9 Der Krankheits... sagt, wie eine Krankheit verläuft.
- 10 Die Gründe oder Auslöser einer Krankheit heißen ...

Lösungswort: \_\_\_\_\_



## **Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial**

---

# **Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten**

## **Lösungsblätter – Informationen finden**



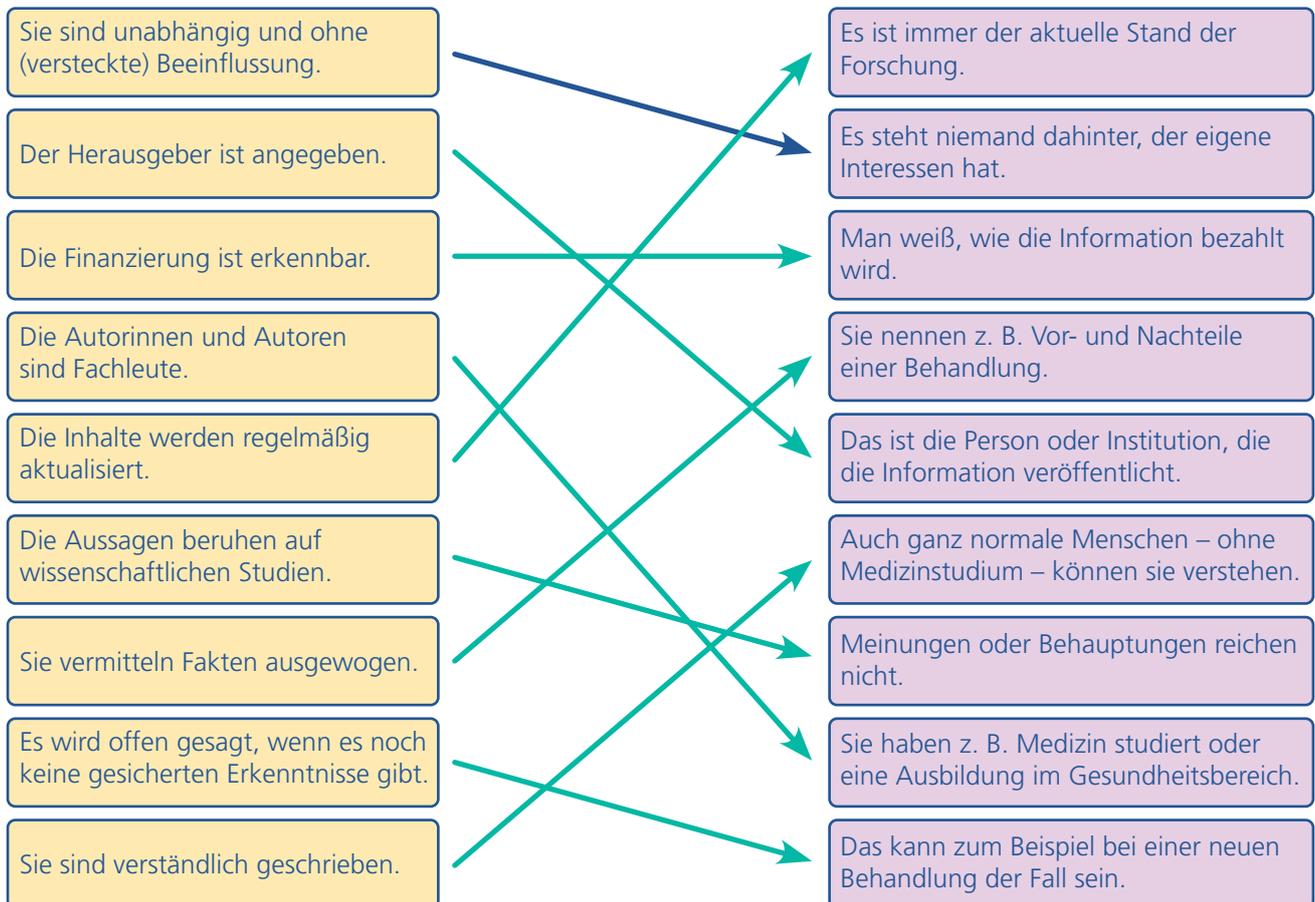
## Was sind gute Gesundheitsinformationen?

Gute Gesundheitsinformationen vermitteln Wissen über evidenzbasierte Medizin. Der wissenschaftliche Begriff „**evidenzbasiert**“ kommt vom englischen Wort „evidence“. Das heißt übersetzt **Beweis** oder **Beleg**. Außerdem steckt das Wort „**Basis**“ darin. Verlässliche Informationen sind also durch wissenschaftliche Belege **untermauert**. Solche „evidenzbasierten“ Gesundheitsinformationen vermitteln Wissen über Gesundheit und Krankheiten. Sie stützen sich auf aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse. Außerdem berücksichtigen sie Vorstellungen, Wünsche und Werte von Patientinnen und Patienten.

### 1. Was heißt hier „gut“? Ergänze!

Gute Gesundheitsinformationen sind evidenzbasiert/durch wissenschaftliche Belege untermauert o. Ä.

### 2. Was ist das Besondere an guten Gesundheitsinformationen? Verbinde die Textfelder!



### 3. Gute Gesundheitsinformationen berücksichtigen Vorstellungen, Wünsche und Werte von Patientinnen und Patienten. Was ist damit gemeint? Fällt dir ein Beispiel ein?

*Mögliche Lösung: Eine Patientin möchte vielleicht nur so kurz wie möglich im Krankenhaus sein und lieber eine ambulante Behandlung. // Ein Patient möchte eine Behandlung aus religiösen Gründen nicht.*



# Wie entstehen gute Gesundheitsinformationen?

## Aufgaben



1. Schneidet die Puzzleteile aus und setzt sie richtig zusammen. Klebt die Puzzle-Teile auf.

|   |   |
|---|---|
| Die Autorinnen und Autoren verwenden die aktuell  | besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse.                                       |
| Autorinnen und Autoren nennen Vor- und  | Nachteile von medizinischen Maßnahmen.  |
| Sie verlassen sich nicht auf die Meinung einzelner Fachleute oder                         | von Ärzten und Ärztinnen, sondern fassen vorhandenes Wissen zusammen.                     |
| Sie filtern und bewerten wesentliche Aussagen aus der Menge an wissenschaftlichen Texten. | Nicht alle medizinischen Aussagen sind gleich aussagekräftig.                             |
| Sie berücksichtigen, dass eine einzelne Expertenmeinung sich nicht verallgemeinern lässt. | Eine einzelne Meinung ist deshalb kein guter Beleg für oder gegen eine Behandlung.        |
| Sie beachten auch, wann Behandlungen als wirksam gelten können. Eine neue Behandlung      | gilt als wirksam, wenn die Wirksamkeit in mehreren gut gemachten Studien bestätigt wurde. |

v1.01

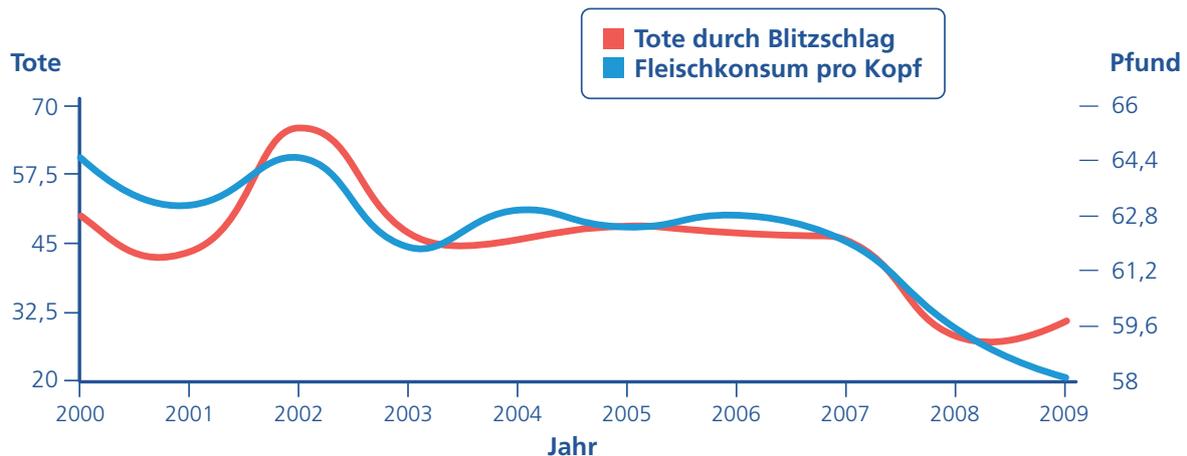


## Wird man eher vom Blitz getroffen, wenn ...?

### Jetzt wird es knifflig: Wird man eher vom Blitz getroffen, wenn man Fleisch isst?

Manchmal hängen Dinge scheinbar zusammen, haben aber eigentlich nichts miteinander zu tun. Ein Beispiel: Ich niese und gleichzeitig geht das Licht aus. Es gibt also einen zeitlichen Zusammenhang. Die wahrscheinlichste Erklärung dafür ist Zufall. Das Licht ist aber nicht ausgegangen, weil ich geniest habe. Hier gibt es keinen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang. Den gibt es, wenn ich den Lichtschalter drücke und dann das Licht angeht.

Jetzt aber zum Fleischessen und den Blitzen:



## Aufgaben



### 1. Beschreibe, was du in der Abbildung siehst.

*Die Linien für den Fleischkonsum pro Kopf und die Toten durch Blitze verlaufen fast gleich.*

### 2. Wenn man die Abbildung anschaut, was könnte man sagen?

- Weil man Fleisch isst, wird man vom Blitz getroffen.
- Ob man vom Blitz getroffen wird, hängt davon ab, ob man Fleisch isst.
- Je mehr Fleisch jemand isst, desto größer ist das Risiko, vom Blitz getroffen zu werden.
- Alles Quatsch, das hängt nur scheinbar zusammen und ist reiner Zufall.

### 3. Fallen euch Gründe ein, warum Blitze und Essgewohnheiten zusammenhängen könnten?

*Kreative Antwort, z. B. die Menschen essen mehr und mehr Wild, sodass Jäger öfter jagen gehen.*

*Dabei haben sie ein höheres Risiko, von einem Blitz getroffen zu werden.*

### 4. Ergänze die fehlenden Wörter.

Die vermutete Ursache (= Fleischkonsum) kann wissenschaftlich nicht mit der Wirkung (= Blitzschlag/Tod durch Blitzschlag) in Verbindung gebracht werden.

v1.01



## Jetzt seid ihr dran!

### Lest die Informationen und löst gemeinsam die Aufgaben!

Ihr macht zufällig folgende Beobachtungen:

1. Viele Jugendliche trinken Energy-Drinks.
2. Jugendliche haben Pickel.

Jetzt stellt sich die Frage: **Verursachen Energy-Drinks bei Jugendlichen Pickel?**

Um diese Frage zu beantworten, macht ein Forscher folgende Untersuchung:

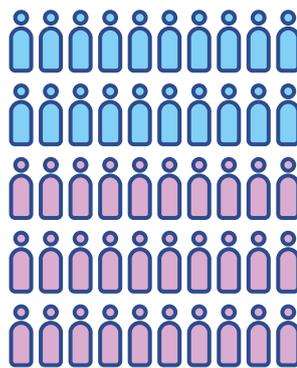
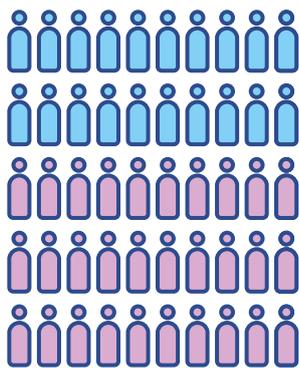
Er befragt 100 Jugendliche, ob sie Energy-Drinks trinken. Die Jugendlichen, die Energy-Drinks trinken, werden der

1. Gruppe zugeteilt. Wer keine Energy-Drinks trinkt, wird der 2. Gruppe zugeteilt. Dann zählt der Forscher, wie viele Jugendliche aus der 1. Gruppe Pickel haben und wie viele Jugendliche aus der 2. Gruppe Pickel haben.

### 1. Ihr helft nun dem Forscher bei der Auswertung seiner Untersuchung. Ergänzt rechts neben der Abbildung: trinken Energy-Drinks; trinken KEINE Energy-Drinks

1. Gruppe: 40 Jugendliche

2. Gruppe: 60 Jugendliche



1. Gruppe: trinken Energy-Drinks



2. Gruppe: trinken KEINE Energy-Drinks

### 2. Im zweiten Schritt hat der Forscher in der Abbildung markiert, wie viele Jugendliche jeweils in den beiden Gruppen sind. Lest die Anzahl ab und ergänzt sie.

Der Forscher zählt nun, wie viele der Jugendlichen in beiden Gruppen Pickel haben:

In der Gruppe der Jugendlichen, die Energy-Drinks trinken, hatten **36** Jugendliche Pickel.

In der Gruppe der Jugendlichen, die keine Energy-Drinks trinken, hatten **48** Jugendliche Pickel.

### 3. Berechnet, wie viel Prozent der Jugendlichen in beiden Gruppen Pickel haben. Was stellt ihr fest?

90 % der Jugendlichen, die Energy-Drinks trinken, hatten Pickel.

80 % der Jugendlichen, die keine Energy-Drinks trinken, hatten Pickel.

In der Gruppe der Jugendlichen, die Energy-Drinks trinken, hatten mehr Prozent der Jugendlichen

Pickel.



## Jetzt seid ihr dran!

Der Forscher kommt zu der Schlussfolgerung: Energy-Drinks machen Pickel!

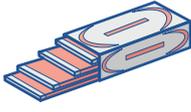
### 4. Kann man diese Schlussfolgerung aus der Untersuchung ableiten? Kreuzt die richtigen Aussagen an!

- Es könnte auch andere Gründe dafür geben, dass die Jugendlichen in der einen Gruppe mehr Pickel hatten als die Jugendlichen in der anderen Gruppe.
- Die Untersuchung zeigt einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang.
- Eine solche Untersuchung kann nur zeigen, ob es einen zeitlichen Zusammenhang zwischen den Beobachtungen gibt.

### 5. Welche Gründe könnten noch dazu geführt haben, dass die Gruppen unterschiedlich stark von Pickeln betroffen waren? Notiert eure Ideen.

*Mgl. Lösungen: Es könnte nur ein Zufall sein, dass in der einen Gruppe mehr Jugendliche Pickel hatten als in der anderen. Es könnte einen anderen Grund für die Pickel geben, der gleichzeitig dazu führt, dass die Jugendlichen auch Energy-Drinks trinken: Vielleicht trinken mehr Jungen Energy-Drinks als Mädchen.*

### 6. Löst das Rätsel! Das Lösungswort ist die Bezeichnung dafür, was dem Forscher hier passiert ist.

|   |   |                                   |   |
|---|---|-----------------------------------|---|
| <del>2. Wort</del>  | <del>4 + ER</del>   | <del>ER</del>                     | + 4 = L   |
|  |  | nähmlich <i>f</i>                 |  |
| <input type="text" value="KAU"/>  | <input type="text" value="SALER"/>  | <input type="text" value="FEHL"/> | <input type="text" value="SCHLUSS"/>  |

### 7. Wie könnte man stattdessen untersuchen, ob Energy-Drinks Pickel verursachen?

Ergänzt die Lücken im Text! **Experiment, Ursache, zufällig, Beobachtung**

Die Untersuchung des Forschers war eine Beobachtung. Für eine Beobachtung kann es viele verschiedene Erklärungen geben. Um einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang festzustellen, muss man eine andere Art der Untersuchung machen: ein Experiment.

Bei einem Experiment wird untersucht, welche Auswirkungen eine Maßnahme oder ein Verhalten hat. Dafür werden Versuchspersonen zufällig auf zwei Gruppen aufgeteilt. Eine der Gruppen führt dann die Maßnahme durch, die andere nicht. Man könnte zum Beispiel in einer Gruppe jeden Tag Energy-Drinks trinken lassen. Zum Schluss werden die beiden Gruppen miteinander verglichen.



## Jetzt seid ihr dran!

8. Wie könnte ein Experiment aufgebaut sein, das einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zwischen Energy-Drinks und Pickeln eher nachweisen kann?



Mögliche Lösung:

- 100 Jugendliche werden zufällig auf zwei gleich große Gruppen aufgeteilt.
- Eine Gruppe soll einen Monat lang Energy-Drinks trinken, die andere darf keine Energy-Drinks trinken.
- Nach einem Monat wird geschaut, wie viele Jugendliche jeweils Pickel haben.
- Nun können die Gruppen verglichen werden.

Auch bei einem Experiment muss man viele mögliche **Einflussfaktoren** berücksichtigen. Nur so kann man verlässliche Schlussfolgerungen zu Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen aus den Ergebnissen ableiten.

9. Würdet ihr unterschiedliche Ergebnisse eures Experiments erwarten, wenn an dem Experiment  
a) nur Mädchen  
b) nur Menschen über 60 Jahren  
teilnehmen würden? Begründet eure Überlegungen!

Individuelle Lösung

Ziel ist es herauszuarbeiten, dass die Aussagekraft von Studien/Experimenten von der Kontrolle von Einflussfaktoren abhängt. Zum Beispiel:

- a) Das Geschlecht könnte einen Einfluss darauf haben, ob oder wie viele Pickel man hat/bekommt; z. B. haben Jungen häufig etwas mehr Pickel als Mädchen.
- b) Die Pubertät ist ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Pickeln  
- Menschen über 60 Jahren sollten deutlich weniger Pickel haben.



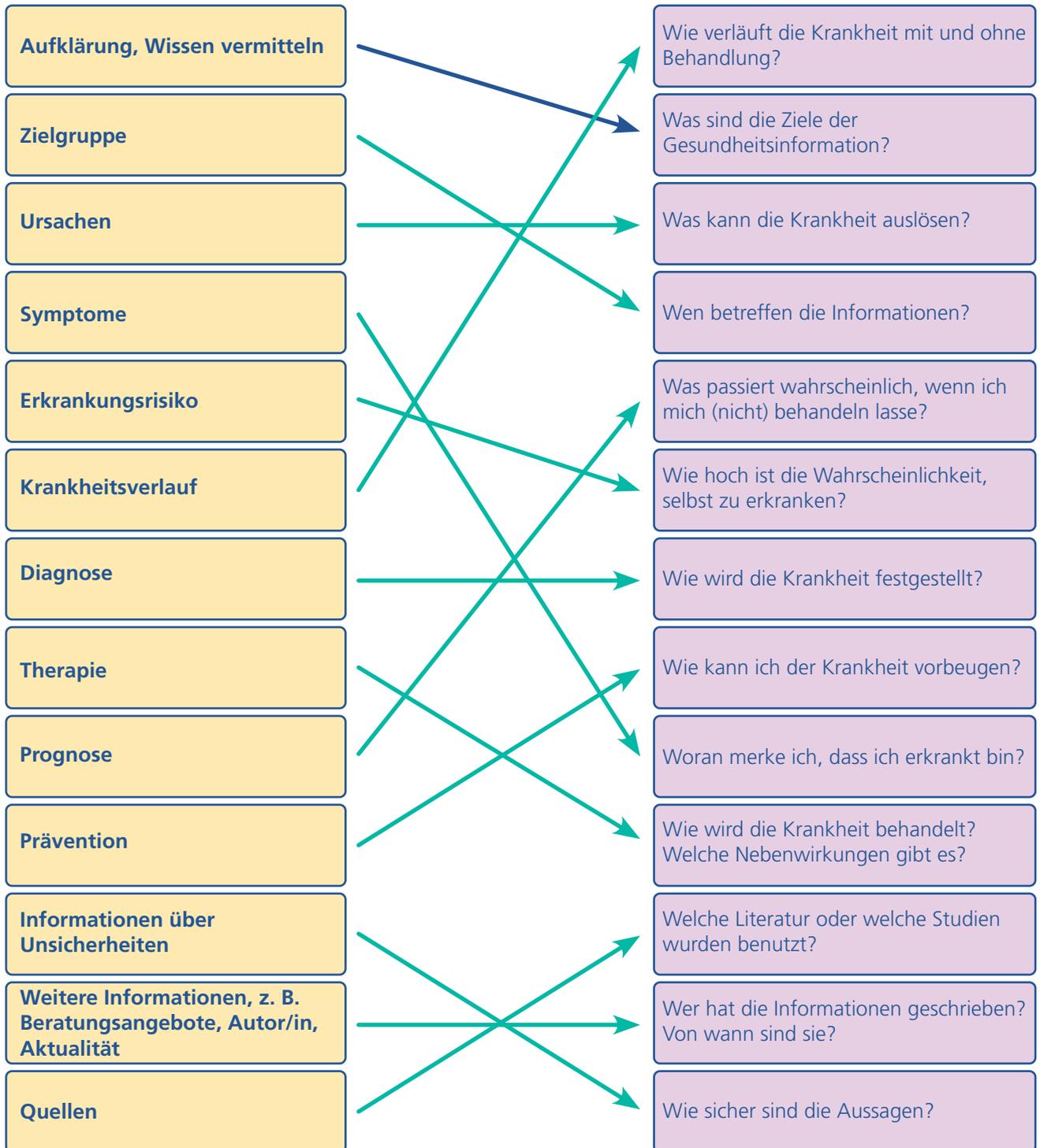
v1.01



# Gute Gesundheitsinformationen – was ist das?

Um sich für oder gegen eine Behandlung entscheiden zu können, braucht man Informationen. Eine Gesundheitsinformation ist dann besonders gut und vollständig, wenn sie bestimmte Inhalte umfasst. Diese Angaben findest du in guten Gesundheitsinformationen:

## 1. Was gehört zusammen? Verbinde die passenden Felder miteinander.







## **Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial**

---

# **Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten**

## **Arbeitsblätter – Informationen bewerten**



# Gute Gesundheitsinformationen erkennen

Wer Symptome (= Anzeichen einer Krankheit), Behandlungsarten oder Krankheiten im Internet sucht, stößt auf eine Vielzahl von Webseiten und Anbietern. Doch nicht alle sind gut. Hier sind sieben Tipps, die dir helfen, die Qualität und Unabhängigkeit von Informationen (online und offline) einzuschätzen.

## 1. Ordne den Überschriften die passenden Textboxen zu.

**Unabhängigkeit – Ziele und Absichten – Autor/Autorin – Aktualität – Ausgewogenheit – Quellen – Verständlichkeit.**

1. \_\_\_\_\_

Ist klar, wer die Information geschrieben hat? Bei „Über uns“ oder im **Impressum** steht, von wem die Informationen stammen. Wenn das Impressum schwer zu finden ist, kein Autor, keine Autorin genannt wird, muss man genau schauen und vielleicht eine andere Quelle finden.

2. \_\_\_\_\_

Erkennst du die Ziele der Gesundheitsinformation oder der Webseite? Ist klar, welche Absichten dahinterstecken?  
Gute Gesundheitsinformationen erklären, an wen sie sich richten und welche Absichten sie verfolgen.

3. \_\_\_\_\_

Wird deutlich, auf welche Quellen sich die Informationen stützen?  
Vertrauenswürdige Autoren und Autorinnen belegen ihre Aussagen.  
Besonders sicher sind Informationen, die sich auf Ergebnisse großer Studien stützen, die die Wirksamkeit einer Behandlung nachweisen.

4. \_\_\_\_\_

Kannst du erkennen, wie aktuell die Informationen sind? Werden sie regelmäßig aktualisiert?  
Wurde eine Information seit drei Jahren oder mehr nicht aktualisiert, ist sie womöglich veraltet. Manchmal gibt es einen Vermerk, dass die Information älter, aber trotzdem noch richtig ist.

6. \_\_\_\_\_

Sind die Inhalte sachlich geschrieben? Oder werden die Leserinnen und Leser in eine bestimmte Richtung gedrängt?  
Die Informationen sollten **neutral** und **ohne Wertung** sein.  
Es sollten **Risiken** und **Nebenwirkungen** der einzelnen Untersuchungen, Behandlungen oder Maßnahmen beschrieben sein.  
Es sollte auch vermerkt sein, ob und welche anderen Möglichkeiten einer Untersuchung oder Behandlung es gibt. Oder was passiert, wenn die Krankheit nicht behandelt wird.

5. \_\_\_\_\_

Ist die Webseite unabhängig? Oder gibt es **Werbung** für bestimmte Produkte oder Therapien? Achte darauf, wer die Seite betreibt oder sie sponsert, also dafür bezahlt. Es können Interessen dahinterstehen, z. B. etwas zu verkaufen.

7. \_\_\_\_\_

Sind die Informationen verständlich geschrieben, also gut zu lesen und zu verstehen?  
Gute Informationen sollten auch für Nichtfachleute klar und verständlich sein.  
Anschauliche Bilder und Grafiken helfen, den Inhalt besser zu verstehen.

v1.01



# So erkennt ihr gute Gesundheitsinformationen

1. Warum handelt es sich hier wohl nicht um gute Gesundheitsinformationen? Begründet eure Antwort.



Tipp 1: Autor, Autorin

Tipp 2: Ziele und Absichten

Tipp 3: Quellen

Tipp 4: Aktualität

Tipp 5: Unabhängigkeit

Tipp 6: Ausgewogenheit

Tipp 7: Verständlichkeit



# Checkliste: Qualität von Gesundheitsinformationen



## Aufgaben

Du willst wissen, ob eine Gesundheitsinformation im Internet verlässlich ist? Dann prüfe die Inhalte der Webseite mit dieser Checkliste. Wenn du mehrere Fragen mit „NEIN“ beantwortest, ist der Inhalt mit großer Sicherheit nicht verlässlich und hat einige Mängel.

Wenn du einige Fragen mit „teilweise“ beantwortest, hat die Webseite ein paar Mängel, ist aber nicht ganz schlecht. Kannst du alle Fragen mit „JA“ beantworten, spricht das für die Inhalte. Eine Garantie gibt es aber nicht.

### Internetadresse der Information:

#### 1. Autor oder Autorin

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

JA  teilweise  NEIN



#### 2. Ziele und Absichten

Erkennst du die Ziele der Information oder Webseite?

JA  teilweise  NEIN



#### 3. Quellen

Wird klar, auf welche Quellen sich die Informationen stützen (z. B. wissenschaftliche Studien)?

JA  teilweise  NEIN



#### 4. Aktualität

Kannst du erkennen, wann die Information erstellt wurde und wie aktuell sie ist?

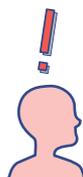
JA  teilweise  NEIN



#### 5. Werbung

Ist die Webseite unabhängig?

JA  teilweise  NEIN



#### 6. Ausgewogenheit

Sind die Informationen ausgewogen dargestellt? Werden Vor- und Nachteile genannt?

JA  teilweise  NEIN



#### 7. Verständlichkeit

Sind die Informationen gut verständlich?

JA  teilweise  NEIN





## Fakt oder Fake?

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

### Hier ein paar Tipps zum Umgang mit Meldungen:

- Glaube nicht alles, was im Internet steht.
- Prüfe, was die 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/likes!!!**“
- Versuche Behauptungen zu überprüfen. Vergleiche dazu die Behauptung mit Informationen aus bekannten, verlässlichen Quellen.
- Lass dich nicht von schönen Bildern blenden. Besonders gut gemachte Fotos deuten nicht unbedingt auf einen verlässlichen Artikel hin.

## Aufgaben



1. Sucht folgende Begriffe mithilfe einer Suchmaschine: „Vitamine Migräne“.

2. Schaut euch einen der ersten Suchtreffer an und notiert die Überschrift des Artikels, auf den der Link verweist:

---



---

3. Was denkt ihr, wenn ihr die Überschrift lest? Haltet eure Gedanken schriftlich fest (Stichpunkte).

---



---

4. Wie wirkt die Seite auf euch? Unterstreicht die Wertungen und ergänzt, wenn etwas fehlt.

|                 |              |                    |           |
|-----------------|--------------|--------------------|-----------|
| neutral         | reißerisch   | sachlich           | emotional |
| ernsthaft       | überzeugend  | spricht Gefühle an |           |
| macht neugierig | sensationell | wertend            |           |
| interessant     |              |                    |           |

---



---



v1.01



## Fakt oder Fake?

---

### 5. Beantwortet folgende Fragen zur Webseite.

- Wer betreibt die Webseite? Schaut im **Impressum** nach. Ihr findet es meistens am Ende der Seite.

---

---

- Was ist das **Ziel der Seite**? Stellt ggf. Vermutungen an, wenn dies nicht klar genannt wird.

---

---

- Wie **vertrauenswürdig** wirken die Empfehlungen auf der Seite? Begründet eure Antwort.

---

---

- Gibt es **Werbung** oder Links zu anderen Seiten?

---

---

- Nennt die Seite **Quellen**?

---

---

- Wie beurteilt ihr die **Quelle(n)**?

---

---

### 6. Bewertet die Webseite mithilfe der „Checkliste: Qualität von Gesundheitsinformationen“.

### 7. Besucht die Seite <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/> und sucht bei den Krankheiten „Kopfschmerzen/Migräne“. Vergleicht die beiden Webseiten miteinander.

Was fällt euch auf?

---

---

---

---





# Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?

Es gibt viele Mythen rund um die Gesundheit. Zum Beispiel: Wenn man beim Schielen erschrickt, bleiben die Augen in dieser Position. Oder: Kaffee entzieht dem Körper Wasser. Einige dieser Mythen haben einen wahren Kern, andere sind echter Unsinn. Zeit für einen Faktencheck!

## 1. Rauchermythen: Findet im Team heraus, welche Aussagen stimmen und welche nicht.

Informationen findet ihr unter den Links. Nutzt auch die Suchfunktion der Webseiten.



### Faktencheck: Mythen rund ums Rauchen

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1. Raucher haben oft schlechte Zähne.

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

2. Rauchen ist nicht schädlich, wenn man den Rauch gleich wieder auspustet („Paffen“) statt ihn tief einzuzatmen.

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

3. Leichte Zigaretten sind weniger schädlich.

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

4. Rauchen ist gut für die Gesundheit, weil man schlank bleibt.

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

5. Ab und zu eine Zigarette ist nicht schlimm.

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

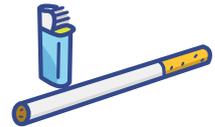
6. Auch Shisha-Rauchen ist gefährlich.

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

7. Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich.

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

8. E-Zigaretten sind ganz sicher harmlos.



Hier findet ihr Informationen zum Thema Rauchen:

<https://rauchfrei-info.de/>

<https://www.gesundheitsinformation.de/rauchen.html>



## 2. Kennt ihr weitere Mythen über das Rauchen? Notiert sie und findet heraus, ob sie stimmen.

---



---

## 3. Kopfstand: Was spricht für das Rauchen? Sammelt Argumente und notiert diese.

---



---

## 4. Sucht ein Argument aus Aufgabe 3 aus und überlegt, wie man dies ohne Rauchen erreichen kann.

---



---



# Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?

Es gibt viele Mythen rund um die Gesundheit. Zum Beispiel: Wenn man beim Schielen erschrickt, bleiben die Augen in dieser Position. Oder: Kaffee entzieht dem Körper Wasser. Einige dieser Mythen haben einen wahren Kern, andere sind echter Unsinn. Zeit für einen Faktencheck!

## 1. Mythen über das Sonnenbaden: Findet im Team heraus, welche Aussagen stimmen und welche nicht.

Informationen findet ihr unter den Links. Nutzt auch die Suchfunktion der Webseiten.



### Faktencheck: Mythen rund rums Sonnenbaden

1. Auch im Schatten braucht man Sonnenschutz.

2. Ich kann mich immer wieder eincremen. Dadurch verlängert sich der Schutz und ich bekomme den ganzen Tag lang keinen Sonnenbrand.

3. Wasserfesten Sonnenschutz muss man nach dem Schwimmen erneuern.

4. Wenn man nur braun wird, aber keinen Sonnenbrand bekommt, nimmt die Haut keinen Schaden.

5. Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand.

6. Kleidung schützt zu 100 % vor Sonnenbrand.

7. Dunkle Hauttypen bekommen nicht so leicht einen Sonnenbrand.



Hier findet ihr Informationen zum Thema Sonnenbaden:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/uv-strahlung.php>

[https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/schutz\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/schutz_node.html)



## 2. Kennt ihr weitere Mythen über das Sonnenbaden? Notiert sie und findet heraus, ob sie stimmen.

---



---

## 3. Kopfstand: Was spricht für das Sonnenbaden? Sammelt Argumente und notiert diese.

---



---

## 4. Recherchiert gemeinsam, wie man sich am besten vor der Sonne schützen kann.

---



---



## Fakten rund ums Rauchen

### 1. Raucher haben schlechtere Zähne.



Wahr:

Rauchen schadet der Zahn- und Mundgesundheit. Giftstoffe im Tabakrauch greifen die Schleimhäute und Zähne an. Raucher und Raucherinnen haben öfter Zahnfleischentzündungen und Parodontitis (= eine Krankheit, bei der die Zähne locker werden und ausfallen können).

### 2. Rauchen ist nicht schädlich, wenn man den Rauch gleich wieder auspustet, statt ihn einzuatmen.



Falsch:

Beim Paffen wird der Rauch gleich wieder ausgepustet, statt ihn bis in die Lunge einzuatmen. Jedoch gelangt auch dabei Rauch in die Lunge, zum Beispiel mit der Atemluft über die Nase. Außerdem werden Giftstoffe im Rauch auch über die Mundschleimhaut aufgenommen.

### 3. Leichte Zigaretten sind weniger ungesund.



Falsch:

Weniger Teer und Nikotin in den Zigaretten heißt nicht unbedingt, dass weniger Schadstoffe in den Körper gelangen. An „Light-Zigaretten“ wird meist mehr und stärker gezogen, um die gleiche Wirkung wie bei normalen Zigaretten zu erzielen. Dadurch wird der Rauch tiefer inhaliert (eingatmet).

### 4. Rauchen ist gut für die Gesundheit, weil man dadurch schlank bleibt.



Falsch:

Rauchen ist kein gutes Mittel, um abzunehmen oder dünn zu bleiben. Nikotin kann den Appetit (= das Bedürfnis, etwas zu essen) verringern. Aber: Es ist giftig und macht süchtig.

### 5. Ab und zu eine Zigarette ist nicht schlimm.



Falsch:

Jede Zigarette schadet der Gesundheit. Auch bei Menschen, die nur von Zeit zu Zeit rauchen, erhöhen sich z. B. das Risiko von Krebs und die Belastung der Atemwege und der Lunge.



### 6. Auch Shisha-Rauchen ist gefährlich.



Wahr:

Wasserpfeifen sind nicht harmloser als Zigaretten. Der Rauch enthält teilweise sogar mehr Schadstoffe als Zigarettenrauch, zum Beispiel Kohlenmonoxid und Teer. Das Wasser kühlt den Rauch. Es filtert keine Giftstoffe!

### 7. Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich.



Wahr:

Das Risiko von Krankheiten wird kleiner, z. B. von Krebs oder Bluthochdruck. Die Lunge arbeitet besser und der Kreislauf ebenso. Auch für die Haut lohnt sich ein Rauchstopp. Die Haut altert nicht so schnell und Wunden heilen besser. Und man spart Geld.

### 8. E-Zigaretten sind ganz sicher harmlos.



Falsch:

Auch beim Rauchen von E-Zigaretten können gesundheitsschädliche Stoffe eingeatmet werden. Wie sich der Konsum langfristig auf die Gesundheit auswirkt, müssen Langzeituntersuchungen erst noch zeigen.



## Fakten rund ums Sonnenbaden

### 1. Auch im Schatten braucht man Sonnenschutz.



Wahr:

UV-Strahlen werden von Sand, Wasser oder Häusern reflektiert. Und auch Sonnenschirme oder Wolken halten UV-Strahlen nicht völlig ab.

### 2. Ich kann mich immer wieder eincremen und bin den ganzen Tag lang geschützt.



Wahr:

Die Wirkung der Creme oder des Sprays hält nur eine gewisse Zeit an. Sie verlängert den natürlichen Eigenschutz der Haut. Dieser ist abhängig von der Hautfarbe. Nachcremen erhält nur den Schutz für diesen verlängerten Zeitraum aufrecht.

### 3. Wasserfesten Sonnenschutz muss man nach dem Schwimmen erneuern.



Wahr:

Wasserfeste Cremes und Sprays haften länger und schützen die Haut besser vor Chlor- oder Meerwasser. Aber: Auch sie müssen immer wieder neu aufgetragen werden, z. B. weil man sie beim Abtrocknen abwischt.

### 4. Wenn man nur braun wird, aber keinen Sonnenbrand bekommt, nimmt die Haut keinen Schaden.



Falsch:

Die Bräunung der Haut ist eine Schutzreaktion der Haut. Sie entsteht allerdings erst, nachdem die Haut bereits geschädigt wurde. Gebräunte Haut schützt daher zum Beispiel nicht vor späterem Hautkrebs. Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko von Hautkrebs.

### 5. Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand.



Falsch:

Das erhöht den Eigenschutz der Haut kaum. Wenn man ins Solarium geht, bekommt man zusätzliche UV-Bestrahlung, die der Haut schadet.

### 6. Kleidung schützt zu 100 % vor Sonnenbrand.



Falsch:

Zwar hält Kleidung UV-Strahlen ab. Aber: Es kommt auf den Stoff an, also darauf, welche Art von Stoff man trägt und wie dicht er ist. Es gilt: Je dichter, desto besser.

### 7. Dunkle Hauttypen bekommen nicht so leicht einen Sonnenbrand.



Wahr:

Wie empfindlich die Haut für UV-Strahlen ist, hängt vom Hauttyp ab. Man unterscheidet sechs Hauttypen. Ein Beispiel: Menschen mit sehr heller Haut sind besonders empfindlich und bekommen sehr schnell einen Sonnenbrand.



v1.01



## **Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial**

---

# **Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten**

## **Lösungsblätter – Informationen bewerten**



# Gute Gesundheitsinformationen erkennen

Wer Symptome (= Anzeichen einer Krankheit), Behandlungsarten oder Krankheiten im Internet sucht, stößt auf eine Vielzahl von Webseiten und Anbietern. Doch nicht alle sind gut. Hier sind sieben Tipps, die dir helfen, die Qualität und Unabhängigkeit von Informationen (online und offline) einzuschätzen.

## 1. Ordne den Überschriften die passenden Textboxen zu.

**Unabhängigkeit – Ziele und Absichten – Autor/Autorin – Aktualität – Ausgewogenheit – Quellen – Verständlichkeit.**

### 1. Autor bzw. Autorin

Ist klar, wer die Information geschrieben hat? Bei „Über uns“ oder im **Impressum** steht, von wem die Informationen stammen. Wenn das Impressum schwer zu finden ist, kein Autor, keine Autorin genannt wird, muss man genau schauen und vielleicht eine andere Quelle finden.

### 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 Absichten sie verfolgen.

### 3. Quellen

Wird deutlich, auf welche Quellen sich die Informationen stützen?

Vertrauenswürdige Autoren und Autorinnen belegen ihre Aussagen.

Besonders sicher sind Informationen, die sich auf Ergebnisse großer Studien stützen, die die Wirksamkeit einer Behandlung nachweisen.

### 4. Aktualität

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

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

### 6. Ausgewogenheit

Sind die Inhalte sachlich geschrieben? Oder werden die Leserinnen und Leser in eine bestimmte Richtung gedrängt?

Die Informationen sollten **neutral** und **ohne Wertung** sein.

Es sollten **Risiken** und **Nebenwirkungen** der einzelnen Untersuchungen, Behandlungen oder Maßnahmen beschrieben sein.

Es sollte auch vermerkt sein, ob und welche anderen Möglichkeiten einer Untersuchung oder Behandlung es gibt. Oder was passiert, wenn die Krankheit nicht behandelt wird.

### 5. Unabhängigkeit

Ist die Webseite unabhängig? Oder gibt es **Werbung** für bestimmte Produkte oder Therapien? Achte darauf, wer die Seite betreibt oder sie sponsert, also dafür bezahlt. Es können Interessen dahinterstehen, z. B. etwas zu verkaufen.

### 7. Verständlichkeit

Sind die Informationen verständlich geschrieben, also gut zu lesen und zu verstehen?

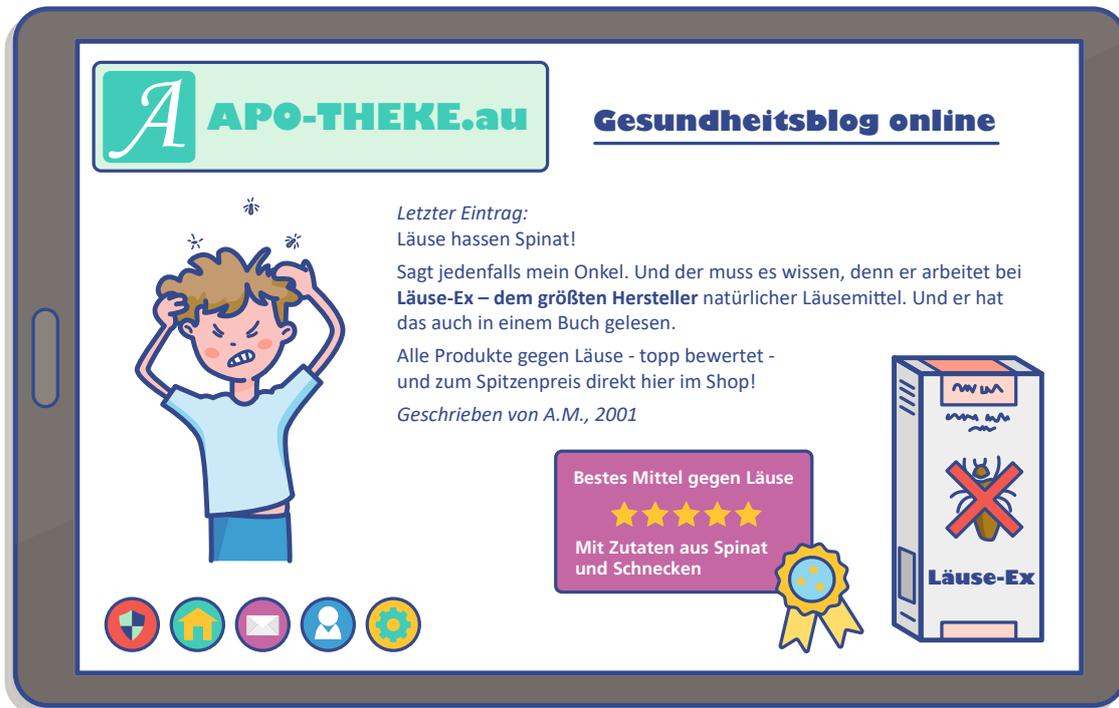
Gute Informationen sollten auch für Nichtfachleute klar und verständlich sein.

Anschauliche Bilder und Grafiken helfen, den Inhalt besser zu verstehen.



# So erkennt ihr gute Gesundheitsinformationen

1. Warum handelt es sich hier wohl nicht um gute Gesundheitsinformationen? Begründet eure Antwort.



## Tipp 1: Autor, Autorin

*Man weiß nicht, wer A. M. ist und welche Ausbildung die Person hat.*

## Tipp 2: Ziele und Absichten

*Es scheint um den Verkauf des Produkts zu gehen.*

## Tipp 3: Quellen

*Der Onkel wird als Quelle genannt - nicht sehr überzeugend. Und dann arbeitet der auch noch beim Hersteller des Produkts.*

## Tipp 4: Aktualität

*Die Info ist aus dem Jahr 2001 - das ist veraltet.*

## Tipp 5: Unabhängigkeit

*Unabhängig ist die Person nicht, weil ein Familienmitglied dort arbeitet und sie das Läusemittel verkauft.*

## Tipp 6: Ausgewogenheit

*Es wird nur ein Mittel gegen Läuse vorgestellt, nicht sehr sachlich. Wer das liest, soll das Mittel kaufen.*

## Tipp 7: Verständlichkeit

*Ein Pluspunkt: Der Text ist gut zu verstehen. Er ist umgangssprachlich geschrieben.*



# Checkliste: Qualität von Gesundheitsinformationen

## Aufgaben



Du willst wissen, ob eine Gesundheitsinformation im Internet verlässlich ist? Dann prüfe die Inhalte der Webseite mit dieser Checkliste. Wenn du mehrere Fragen mit „NEIN“ beantwortest, ist der Inhalt mit großer Sicherheit nicht verlässlich und hat einige Mängel.

Wenn du einige Fragen mit „teilweise“ beantwortest, hat die Webseite ein paar Mängel, ist aber nicht ganz schlecht. Kannst du alle Fragen mit „JA“ beantworten, spricht das für die Inhalte. Eine Garantie gibt es aber nicht.

### Internetadresse der Information:

*individuelle URL*

#### 1. Autor oder Autorin

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

JA  teilweise  NEIN



#### 2. Ziele und Absichten

Erkennst du die Ziele der Information oder Webseite?

JA  teilweise  NEIN



#### 3. Quellen

Wird klar, auf welche Quellen sich die Informationen stützen (z. B. wissenschaftliche Studien)?

JA  teilweise  NEIN



#### 4. Aktualität

Kannst du erkennen, wann die Information erstellt wurde und wie aktuell sie ist?

JA  teilweise  NEIN



#### 5. Werbung

Ist die Webseite unabhängig?

JA  teilweise  NEIN



#### 6. Ausgewogenheit

Sind die Informationen ausgewogen dargestellt? Werden Vor- und Nachteile genannt?

JA  teilweise  NEIN



#### 7. Verständlichkeit

Sind die Informationen gut verständlich?

JA  teilweise  NEIN





# Fakt oder Fake?

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

## Hier ein paar Tipps zum Umgang mit Meldungen:

- Glaube nicht alles, was im Internet steht.
- Prüfe, was die 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/likes!!!**“
- Versuche Behauptungen zu überprüfen. Vergleiche dazu die Behauptung mit Informationen aus bekannten, verlässlichen Quellen.
- Lass dich nicht von schönen Bildern blenden. Besonders gut gemachte Fotos deuten nicht unbedingt auf einen verlässlichen Artikel hin.

## Aufgaben



1. Sucht folgende Begriffe mithilfe einer Suchmaschine: „Vitamine Migräne“.

2. Schaut euch einen der ersten Suchtreffer an und notiert die Überschrift des Artikels, auf den der Link verweist:

*Individuelle Lösung*

3. Was denkt ihr, wenn ihr die Überschrift lest? Haltet eure Gedanken schriftlich fest (Stichpunkte).

*Mögliche Antworten: Überschrift gibt schon Richtung vor - nicht ausgewogen o. Ä.*

4. Wie wirkt die Seite auf euch? Unterstreicht die Wertungen und ergänzt, wenn etwas fehlt.

|                 |              |                    |           |
|-----------------|--------------|--------------------|-----------|
| neutral         | reißerisch   | sachlich           | emotional |
| ernsthaft       | überzeugend  | spricht Gefühle an |           |
| macht neugierig | sensationell | wertend            |           |
| interessant     |              |                    |           |



*Individuelle Lösung*

v1.01



## Fakt oder Fake?

---

### 5. Beantwortet folgende Fragen zur Webseite.

- Wer betreibt die Webseite? Schaut im **Impressum** nach. Ihr findet es meistens am Ende der Seite.

*Individuelle Lösung*

---

---

- Was ist das **Ziel der Seite**? Stellt ggf. Vermutungen an, wenn dies nicht klar genannt wird.

*Individuelle Lösung*

---

---

- Wie **vertrauenswürdig** wirken die Empfehlungen auf der Seite? Begründet eure Antwort.

*Individuelle Lösung*

---

---

- Gibt es **Werbung** oder Links zu anderen Seiten?

*Individuelle Lösung*

---

---

- Nennt die Seite **Quellen**?

*Individuelle Lösung*

---

---

- Wie beurteilt ihr die **Quelle(n)**?

*Individuelle Lösung*

---

---

### 6. Bewertet die Webseite mithilfe der „Checkliste: Qualität von Gesundheitsinformationen“.

### 7. Besucht die Seite <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/> und sucht bei den Krankheiten „Kopfschmerzen/Migräne“. Vergleicht die beiden Webseiten miteinander.

Was fällt euch auf?

*Mögliche Antworten: Keine Werbung, letzte Änderung angegeben, Arzt als*

---

*fachliche Unterstützung*

---

---





# Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?

Es gibt viele Mythen rund um die Gesundheit. Zum Beispiel: Wenn man beim Schielen erschrickt, bleiben die Augen in dieser Position. Oder: Kaffee entzieht dem Körper Wasser. Einige dieser Mythen haben einen wahren Kern, andere sind echter Unsinn. Zeit für einen Faktencheck!

## 1. Rauchermythen: Findet im Team heraus, welche Aussagen stimmen und welche nicht.

Informationen findet ihr unter den Links. Nutzt auch die Suchfunktion der Webseiten.



### Faktencheck: Mythen rund ums Rauchen



1. Raucher haben oft schlechte Zähne.



2. Rauchen ist nicht schädlich, wenn man den Rauch gleich wieder auspustet („Paffen“) statt ihn tief einzuzatmen.



3. Leichte Zigaretten sind weniger schädlich.



4. Rauchen ist gut für die Gesundheit, weil man schlank bleibt.



5. Ab und zu eine Zigarette ist nicht schlimm.



6. Auch Shisha-Rauchen ist gefährlich.



7. Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich.



8. E-Zigaretten sind ganz sicher harmlos.



Hier findet ihr Informationen zum Thema Rauchen:

<https://rauchfrei-info.de/>

<https://www.gesundheitsinformation.de/rauchen.html>



## 2. Kennt ihr weitere Mythen über das Rauchen? Notiert sie und findet heraus, ob sie stimmen.

*Bsp.: Zusätze in Menthol-Zigaretten sind schädlich, Rauchen hilft, sich zu konzentrieren oder gegen Stress.*

## 3. Kopfstand: Was spricht für das Rauchen? Sammelt Argumente und notiert diese.

*Mögliche Antworten: Man gehört dazu, man kommt schnell ins Gespräch, Gemeinschaftsgefühl, es beruhigt.*

## 4. Sucht ein Argument aus Aufgabe 3 aus und überlegt, wie man dies ohne Rauchen erreichen kann.

*Mögliche Lösung: Um sich zu beruhigen, kann man Musik hören. Ein Gemeinschaftsgefühl kann man auch im Sportverein haben.*



# Gesundheitsmythen – wahr oder falsch?

Es gibt viele Mythen rund um die Gesundheit. Zum Beispiel: Wenn man beim Schielen erschrickt, bleiben die Augen in dieser Position. Oder: Kaffee entzieht dem Körper Wasser. Einige dieser Mythen haben einen wahren Kern, andere sind echter Unsinn. Zeit für einen Faktencheck!

## 1. Mythen über das Sonnenbaden: Findet im Team heraus, welche Aussagen stimmen und welche nicht.

Informationen findet ihr unter den Links. Nutzt auch die Suchfunktion der Webseiten.



### Faktencheck: Mythen rund rums Sonnenbaden



1. Auch im Schatten braucht man Sonnenschutz.



2. Ich kann mich immer wieder eincremen. Dadurch verlängert sich der Schutz und ich bekomme den ganzen Tag lang keinen Sonnenbrand.



3. Wasserfesten Sonnenschutz muss man nach dem Schwimmen erneuern.



4. Wenn man nur braun wird, aber keinen Sonnenbrand bekommt, nimmt die Haut keinen Schaden.



5. Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand.



6. Kleidung schützt zu 100 % vor Sonnenbrand.



7. Dunkle Hauttypen bekommen nicht so leicht einen Sonnenbrand.



Hier findet ihr Informationen zum Thema Sonnenbaden:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/uv-strahlung.php>

[https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/schutz\\_node.html](https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/schutz_node.html)



## 2. Kennt ihr weitere Mythen über das Sonnenbaden? Notiert sie und findet heraus, ob sie stimmen.

*Bsp.: Karottensaft beugt Sonnenbrand vor, Vitamin-Tabletten beugen Sonnenbrand vor*

## 3. Kopfstand: Was spricht für das Sonnenbaden? Sammelt Argumente und notiert diese.

*Mögliche Antworten: Man fühlt sich gut, man sieht gut/gesund aus.*

## 4. Recherchiert gemeinsam, wie man sich am besten vor der Sonne schützen kann.

*U. a. Sonnencreme benutzen; durch Kleidung; eine Sonnenbrille tragen.*



## Fakten rund ums Rauchen

### 1. Raucher haben schlechtere Zähne.



Wahr:

Rauchen schadet der Zahn- und Mundgesundheit. Giftstoffe im Tabakrauch greifen die Schleimhäute und Zähne an. Raucher und Raucherinnen haben öfter Zahnfleischentzündungen und Parodontitis (= eine Krankheit, bei der die Zähne locker werden und ausfallen können).

### 2. Rauchen ist nicht schädlich, wenn man den Rauch gleich wieder auspustet, statt ihn einzuatmen.



Falsch:

Beim Paffen wird der Rauch gleich wieder ausgepustet, statt ihn bis in die Lunge einzuatmen. Jedoch gelangt auch dabei Rauch in die Lunge, zum Beispiel mit der Atemluft über die Nase. Außerdem werden Giftstoffe im Rauch auch über die Mundschleimhaut aufgenommen.

### 3. Leichte Zigaretten sind weniger ungesund.



Falsch:

Weniger Teer und Nikotin in den Zigaretten heißt nicht unbedingt, dass weniger Schadstoffe in den Körper gelangen. An „Light-Zigaretten“ wird meist mehr und stärker gezogen, um die gleiche Wirkung wie bei normalen Zigaretten zu erzielen. Dadurch wird der Rauch tiefer inhaliert (eingatmet).

### 4. Rauchen ist gut für die Gesundheit, weil man dadurch schlank bleibt.



Falsch:

Rauchen ist kein gutes Mittel, um abzunehmen oder dünn zu bleiben. Nikotin kann den Appetit (= das Bedürfnis, etwas zu essen) verringern. Aber: Es ist giftig und macht süchtig.

### 5. Ab und zu eine Zigarette ist nicht schlimm.



Falsch:

Jede Zigarette schadet der Gesundheit. Auch bei Menschen, die nur von Zeit zu Zeit rauchen, erhöhen sich z. B. das Risiko von Krebs und die Belastung der Atemwege und der Lunge.



### 6. Auch Shisha-Rauchen ist gefährlich.



Wahr:

Wasserpfeifen sind nicht harmloser als Zigaretten. Der Rauch enthält teilweise sogar mehr Schadstoffe als Zigarettenrauch, zum Beispiel Kohlenmonoxid und Teer. Das Wasser kühlt den Rauch. Es filtert keine Giftstoffe!

### 7. Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich.



Wahr:

Das Risiko von Krankheiten wird kleiner, z. B. von Krebs oder Bluthochdruck. Die Lunge arbeitet besser und der Kreislauf ebenso. Auch für die Haut lohnt sich ein Rauchstopp. Die Haut altert nicht so schnell und Wunden heilen besser. Und man spart Geld.

### 8. E-Zigaretten sind ganz sicher harmlos.



Falsch:

Auch beim Rauchen von E-Zigaretten können gesundheitsschädliche Stoffe eingeatmet werden. Wie sich der Konsum langfristig auf die Gesundheit auswirkt, müssen Langzeituntersuchungen erst noch zeigen.



## Fakten rund ums Sonnenbaden

### 1. Auch im Schatten braucht man Sonnenschutz.



Wahr:

UV-Strahlen werden von Sand, Wasser oder Häusern reflektiert. Und auch Sonnenschirme oder Wolken halten UV-Strahlen nicht völlig ab.

### 2. Ich kann mich immer wieder eincremen und bin den ganzen Tag lang geschützt.



Wahr:

Die Wirkung der Creme oder des Sprays hält nur eine gewisse Zeit an. Sie verlängert den natürlichen Eigenschutz der Haut. Dieser ist abhängig von der Hautfarbe. Nachcremen erhält nur den Schutz für diesen verlängerten Zeitraum aufrecht.

### 3. Wasserfesten Sonnenschutz muss man nach dem Schwimmen erneuern.



Wahr:

Wasserfeste Cremes und Sprays haften länger und schützen die Haut besser vor Chlor- oder Meerwasser. Aber: Auch sie müssen immer wieder neu aufgetragen werden, z. B. weil man sie beim Abtrocknen abwischt.

### 4. Wenn man nur braun wird, aber keinen Sonnenbrand bekommt, nimmt die Haut keinen Schaden.



Falsch:

Die Bräunung der Haut ist eine Schutzreaktion der Haut. Sie entsteht allerdings erst, nachdem die Haut bereits geschädigt wurde. Gebräunte Haut schützt daher zum Beispiel nicht vor späterem Hautkrebs. Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko von Hautkrebs.

### 5. Vorbräunen im Solarium schützt vor Sonnenbrand.



Falsch:

Das erhöht den Eigenschutz der Haut kaum. Wenn man ins Solarium geht, bekommt man zusätzliche UV-Bestrahlung, die der Haut schadet.

### 6. Kleidung schützt zu 100 % vor Sonnenbrand.



Falsch:

Zwar hält Kleidung UV-Strahlen ab. Aber: Es kommt auf den Stoff an, also darauf, welche Art von Stoff man trägt und wie dicht er ist. Es gilt: Je dichter, desto besser.

### 7. Dunkle Hauttypen bekommen nicht so leicht einen Sonnenbrand.



Wahr:

Wie empfindlich die Haut für UV-Strahlen ist, hängt vom Hauttyp ab. Man unterscheidet sechs Hauttypen. Ein Beispiel: Menschen mit sehr heller Haut sind besonders empfindlich und bekommen sehr schnell einen Sonnenbrand.



v1.01



## Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

---

# Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten

Projektarbeit „Mitmachparcours: Mehr Bewegung!“



# Mehr Bewegung, bitte!

---

## 1. Beantwortet gemeinsam folgende Fragen.

Nutzt für eure Recherche unterschiedliche Quellen. Holt auch die Empfehlung von Expertinnen und Experten ein, z. B. aus Broschüren des Gesundheitsministeriums, in Interviews mit Ärzten, Ärztinnen oder Trainern und Trainerinnen.

a. Wie viele Schritte am Tag sollte ich mindestens machen?

---

b. Wie viel Bewegung am Tag ist gesund?

---

---

---

c. Gibt es auch ein Zuviel an Bewegung?

---

---

---

d. Bei welchen Krankheiten kann Bewegung hilfreich sein?

---

---

---



Hier findet ihr Informationen zum Thema Bewegung:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/bewegung-gesuender-leben-mit-sport-und-bewegung/warum-ist-sport-wichtig-fuer-die>



<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/bewegung-gesuender-leben-mit-sport-und-bewegung/wie-viel-bewegung-ist-wichtig>





# Mehr Bewegung, bitte!

2. Überlegt euch in der Gruppe Tipps und Ideen, wie ihr Mitschülerinnen und Mitschüler zu mehr Schritten und mehr Bewegung motivieren könnt. Seid kreativ!

Entwickelt verschiedene Ideen, zum Beispiel:

- Bewegungstipps für die Pause
- Tipps für den Schulweg
- Ideen für die Freizeit
- Eine Schulchoreographie

Haltet hier eure Ideen fest:



---

---

---

---

3. Bereitet eine Präsentation eurer Rechercheergebnisse und Ideen für mehr Bewegung vor.

4. Denkt euch eine Bewegungsaktion für den Mitmachparcours aus.

Was wollt ihr genau machen? Wie ist der Ablauf?

---

---

Welche Geräte oder Materialien braucht ihr dafür?

---

---

---

Wer übernimmt was? Also wer erklärt z. B. oder macht etwas vor? Wer holt die Materialien?

---

---

---

---

---





# Mein Bewegungsprofil

1. Halte deine täglichen Bewegungsminuten eine Woche lang fest. Trage in die Tabelle ein, wie viele Minuten du dich pro Tag bewegst.

|            | Schulweg | Schulsport | Sport | Freizeit | Aktivität zu Hause | Zeit gesamt | Schritte |
|------------|----------|------------|-------|----------|--------------------|-------------|----------|
| Montag     |          |            |       |          |                    |             |          |
| Dienstag   |          |            |       |          |                    |             |          |
| Mittwoch   |          |            |       |          |                    |             |          |
| Donnerstag |          |            |       |          |                    |             |          |
| Freitag    |          |            |       |          |                    |             |          |
| Samstag    |          |            |       |          |                    |             |          |
| Sonntag    |          |            |       |          |                    |             |          |

2. Du hast einen Schrittzähler? Schreibe auf, wie viele Schritte du am Tag gehst.

3. Werte aus:

a. So viele Minuten habe ich mich durchschnittlich pro Tag bewegt: \_\_\_\_\_ Min./Tag

b. So viele Schritte bin ich durchschnittlich pro Tag gelaufen: \_\_\_\_\_ Schritte/Tag

4. Stelle deine Werte im Diagramm dar:





# Machst du eigentlich Sport?

Macht eine Umfrage in der Schule und tragt zusammen, wie oft Sport gemacht wird. Fragt nicht nur Mitschülerinnen und Mitschüler, sondern auch andere Menschen an der Schule.

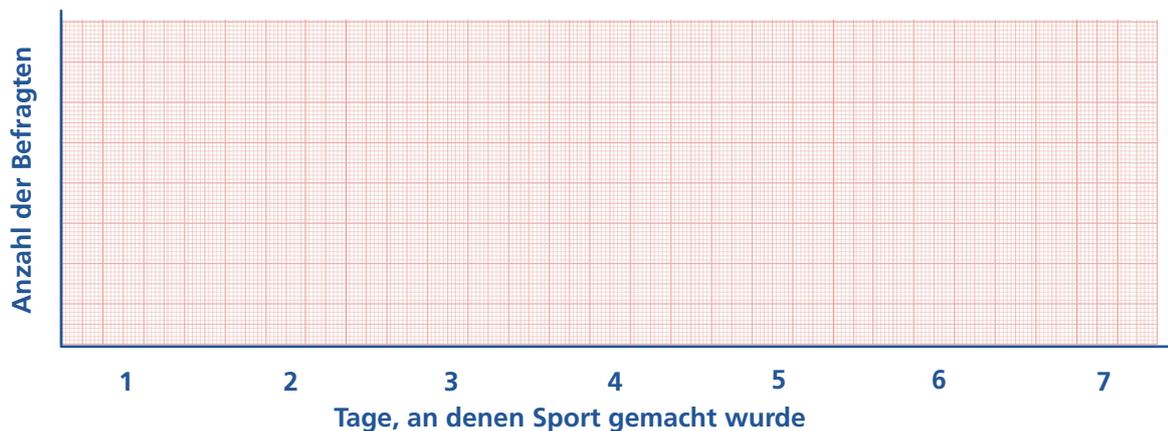
## 1. Haltet eure Ergebnisse als Strichliste fest.

| An wie vielen Tagen hast du/haben Sie in der letzten Woche Sport gemacht? |  | Summe |
|---|--|-------|
| An keinem Tag   |  |       |
| 1 Tag   |  |       |
| 2 Tage  |  |       |
| 3 Tage  |  |       |
| 4 Tage  |  |       |
| 5 Tage  |  |       |
| 6 Tage  |  |       |
| 7 Tage  |  |       |

## 2. Wertet eure Ergebnisse aus.

- Wir haben \_\_\_\_\_ Menschen befragt.
- Die Befragten haben durchschnittlich an \_\_\_\_\_ Tagen Sport gemacht.
- Die meisten haben an \_\_\_\_\_ Tagen in der letzten Woche Sport gemacht.

## 3. Stellt eure Ergebnisse als Diagramm dar.



## 4. Fasst eure Erkenntnisse zusammen, z. B. „Über die Hälfte der Befragten ...“, „Fast alle machen ...“.

---



---

## 5. Was können Gründe dafür sein, dass sich Menschen zu wenig bewegen?

---



## Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial

---

# Gute Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten

Material für Lehrkräfte



## Wortkarten zu den Quellen von Gesundheitsinformationen

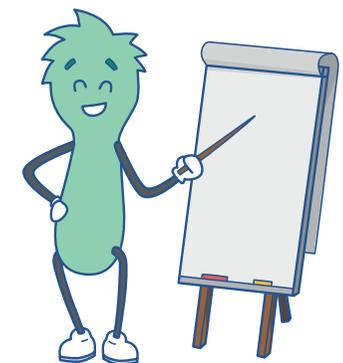
Die Wortkarten nennen typische Quellen, aus denen Menschen sich in Gesundheitsfragen informieren. Sie lassen sich laminieren und zur gemeinsamen Erstellung einer Mindmap an der Tafel nutzen. Zudem kann man sie hinsichtlich verschiedener Kriterien sortieren und zum Ausgangspunkt eines Unterrichtsgesprächs machen. Mögliche Kriterien sind folgende:

- Zuverlässigkeit
- Glaubwürdigkeit
- Allgemeingültigkeit: Wie repräsentativ sind die Informationen dieser Quelle?
- Fachlichkeit und Qualifikation: Welche Qualifikation hat die Autorin/der Autor der Quelle?
- Vertrauenswürdigkeit: Wie sehr vertraue ich der Quelle?

Im Unterrichtsgespräch kann herausgearbeitet werden, ob und warum man z. B. Influencern und Influencerinnen vertraut.

Die Karten bieten sich zur Einführung an, um abzufragen, wie Schülerinnen und Schüler sich informieren und warum sie das genau so tun, wie sie es tun.

Nach der Bearbeitung des Materials wäre dies mit den Schülerinnen und Schülern zu reflektieren, damit sie das eigene Verhalten hinterfragen.





# Arzt, Ärztin

---

# Logopäde, Logopädin



# Ergotherapeutin, Ergotherapeut

---

# Influencer, Influencerin



# Apothekerin, Apotheker

---

## Apps



# Broschüren

---

# Bücher



# Webseiten

---

# Lexikon



# Zeitung, Zeitschrift

---

# Fernsehen, TV



# Verwandte

---

# Freunde, Bekannte



# Andere Betroffene

---

# Soziale Medien



# Podcasts

---

# Youtube usw.



# Domino: Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen





## Quiz zu den Mythen rund ums Rauchen und Sonnenbaden (1/3)



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>Richtig oder falsch?<br/>Man kann im Schatten<br/>Sonnenbrand bekommen.</p> | <p>Warum muss man sich nach<br/>dem Baden wieder eincremen?</p>      | <p>Wie kann man sich vor<br/>Sonnenbrand schützen?<br/>Nenne 3 Dinge!</p>                                       | <p>Richtig oder falsch?<br/>Man muss sich auch im Schatten<br/>eincremen.</p> |
| <p>Warum kann das Solarium<br/>schlecht für die Haut sein?</p>                 | <p>Was passiert bei einem<br/>Sonnenbrand mit der Haut?</p>          | <p>Richtig oder falsch?<br/>Solarium schützt vor<br/>Sonnenbrand.</p>   | <p>Warum lohnt es sich, mit dem<br/>Rauchen aufzuhören?</p>                   |
| <p>Was ist Passivrauchen?<br/>Erkläre es.</p>                                  | <p>Richtig oder falsch?<br/>Morgens einmal eincremen<br/>reicht.</p> | <p>Richtig oder falsch?<br/>Wenn man den Rauch nicht tief<br/>einatmet, bekommt man keinen<br/>Lungenkrebs.</p> | <p>Richtig oder falsch?<br/>E-Zigaretten sind nicht<br/>schädlich.</p>        |



## Quiz zu den Mythen rund ums Rauchen und Sonnenbaden (2/3)



Richtig oder falsch?

Nach dem Baden muss man sich wieder eincremen.

Richtig oder falsch?

Shisha-Rauchen ist nicht so gefährlich wie Zigaretten.

Richtig oder falsch?

Das Wasser filtert den Rauch beim Shisha-Rauchen.

Richtig oder falsch?

Aus Sonnenbrand wird braune Haut.

Warum bekommen Menschen mit heller Haut eher Sonnenbrand?

Wofür steht die Abkürzung LSF?

Richtig oder falsch?

Wenn man sich den ganzen Tag über immer wieder eincremt, bekommt man keinen Sonnenbrand.

Erkläre, warum Rauchen beim Abnehmen keine gute Idee ist.

Was heißt die Zahl auf der Sonnenmilch, z. B. LSF 50?

Richtig oder falsch?  
Kleidung schützt 100%ig vor Sonnenbrand.

Erkläre, warum Eltern nicht rauchen sollten, wenn sie mit den Kindern im Auto fahren.

Welche Krankheiten haben Raucher/innen öfter als Nichtraucher/innen?



## Quiz zu den Mythen rund ums Rauchen und Sonnenbaden (3/3)



Richtig oder falsch?  
Rauchen hilft beim Abnehmen.

Erkläre, warum LSF 50 besser  
ist als LSF 10.

Auf der Creme steht LSF 10.  
Du hast helle Haut, die nach  
10 Minuten einen Sonnenbrand  
bekommt. Wie lange kannst du  
mit der Creme in der  
Sonne bleiben?

Richtig oder falsch?  
Sonnenbrand in der Kindheit  
steigert das Risiko von  
Hautkrebs.

Wie kann ich meine Augen vor  
der Sonne schützen?  
Nenne Möglichkeiten.

Was kann ich tun, wenn ich  
einen Sonnenbrand habe?





# Projektarbeit Mitmachparcours: Mehr Bewegung! (1/3)

| Inhalt 1. Projekttag   | Sozialform, Methode                                    | Anmerkungen   |
|--|--|---|
| <p><b>Einstieg</b></p> <p>Der Tag beginnt mit einem aktivierenden Klassenspiel, z. B. „Schere – Stein – Papier“ in der Variante „Jäger – Löwe – Oma“ mit Bewegung.</p> <p>So geht’s: Gespielt wird 1 gegen 1, bei ungerader Anzahl an SuS spielt die Lehrkraft mit. Anstelle der Gesten für Schere, Stein und Papier werden Jäger, Löwe und Oma/Opa mit ganzem Körpereinsatz dargestellt. Der Löwe zeigt seine Krallen und brüllt laut. Der Jäger zückt das Gewehr und schießt und Oma/Opa meckert lautstark „Jetzt ist aber Schluss!“ Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und gern können die SuS überlegen, wie sie die Figuren darstellen wollen. Wer siegt? Der Jäger erschießt den Löwen. Der Löwe frisst leider Oma/Opa. Oma/Opa gewinnt gegen den Jäger. Die Lehrkraft gibt für jede Runde das Startsignal. Gespielt wird so lange, bis jede/r einmal gegen jede/n angetreten ist.</p> | <p><b>Plenum</b></p> <p><b>Unterrichtsgespräch</b></p> |   |
| <p><b>Zielsetzung und Organisatorisches</b></p> <p>Die Lehrkraft erklärt das Ziel der Projektarbeit und erläutert Organisatorisches, z. B. Tagesplanung, Ablauf, Zeitplan, Gruppeneinteilung. Offene Fragen der SuS werden geklärt.</p> <p><b>Gruppeneinteilung</b></p> <p>Danach werden die Gruppen eingeteilt, bspw. anhand von vorbereiteten Losen. Die Lose zeigen so viele verschiedene Turnübungen, wie Gruppen gebildet werden sollen. Die Turnübungen sind bewährte Aufwärmübungen, z. B. Kniebeugen, Armkreisen. Die Lose liegen diesem Material bei und müssen in entsprechender Anzahl kopiert werden. Die Schülerinnen und Schüler ziehen verdeckt die Lose und führen auf „3“ gleichzeitig ihre Übung durch. Alle, die die gleiche Übung vormachen, bilden eine Gruppe.</p>   | <p><b>Plenum</b></p>                                   | <p>Ablauf aushängen/<br/>schriftlich festhalten</p> |



## Projektarbeit Mitmachparcours: Mehr Bewegung! (2/3)

| Inhalt 1. Projekttag   | Sozialform, Methode         | Anmerkungen   |
|--|-----------------------------|---|
| <p><b>Durchführung</b></p> <p>Die SuS erhalten die Arbeitsaufträge, offene Fragen werden geklärt. Danach beginnt die Bearbeitung der Aufgaben in der Gruppe.</p> <p>Die Gruppen halten ihre Rechercheergebnisse und Ideen fest, z. B. indem sie ein Plakat, ein Lapbook, ein Video, eine Multi-Media-Präsentation oder Ähnliches anfertigen. Je nach Alter und Kompetenzen der SuS sind hier unterschiedliche Umsetzungen möglich. Die Ergebnisse werden am 2. Projekttag vorgestellt.</p> <p>Ideen für den Mitmachparcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Geschicklichkeitsübung, bei der ein Ball auf dem Zeigefinger eine vorgegebene Strecke oder über Hindernisse balanciert werden muss</li> <li>• Dribbeln mit einem Basketball über eine vorgegebene Strecke</li> <li>• Entknoten: Alle SuS stehen mit geschlossenen Augen und nach vorn ausgestreckten Armen im Kreis. Dann laufen sie auf die Mitte zu und greifen die Hände der anderen. Wenn jede/r mit jeder Hand eine andere Hand gegriffen hat, öffnen alle die Augen und versuchen sich zu entknoten. Ziel ist es, wieder im Kreis zu stehen. Die Hände müssen sich die ganze Zeit berühren, es darf aber auch umgegriffen werden, bspw. wenn man sich drehen muss.</li> </ul> | <p><b>Gruppenarbeit</b></p> | <p>Je nach Lerngruppe kann es nötig sein, diesen Teil stärker vorzustrukturieren, bspw. indem Sportgeräte etc. vorgegeben oder zunächst gemeinsam Ideen gesammelt werden.</p> |

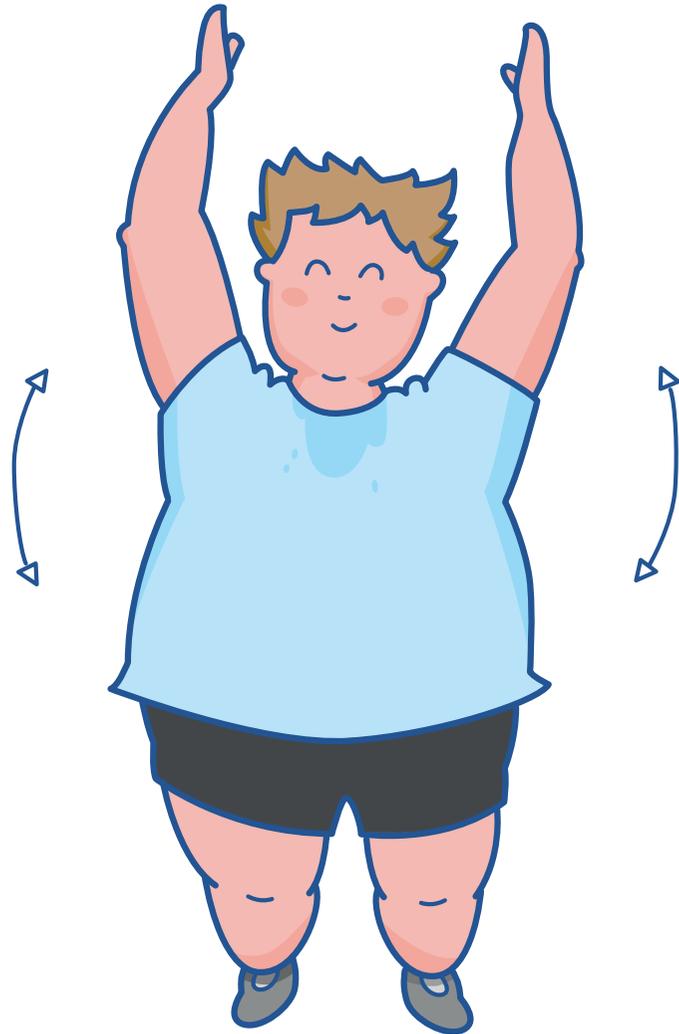


## Projektarbeit Mitmachparcours: Mehr Bewegung! (3/3)

| Inhalt 2. Projekttag   | Sozialform, Methode                                    | Anmerkungen  |
|--|--|--|
| <p><b>Einstieg und Organisatorisches</b></p> <p>Der Tag beginnt mit einem aktivierenden Klassenspiel, z. B. dem beiliegenden Kartenspiel („Im Stadion“). Im Anschluss werden der Ablauf des Tages und der Stand der Gruppenarbeit besprochen, ggf. ist noch Bearbeitungszeit und Vorbereitungszeit nötig.</p>  | <p><b>Plenum</b></p> <p><b>Unterrichtsgespräch</b></p> | <p>Es bietet sich an, die Reihenfolge der Präsentationen schon vorab zu klären.</p>  |
| <p><b>Präsentation</b></p> <p>Die Gruppen stellen ihre Rechercheergebnisse und ihre Ideen für mehr Bewegung vor.</p>   | <p><b>Plenum</b></p>                                   |  |
| <p><b>Mitmachparcours</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler bereiten die Bewegungsaktion für den Mitmachparcours vor. Sie führen ihre Aktion durch.</p>  | <p><b>Gruppenarbeit</b></p>                            | <p>andere Klassen zum Mitmachen einladen</p>   |
| <p><b>Abschluss und Reflexion</b></p> <p>Mögliche Fragen für eine Abschlussrunde sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was habe ich gelernt? Was nehme ich mit?</li> <li>• Was ist gut gelaufen? Was können wir beim nächsten Mal besser machen?</li> <li>• Wie setze ich mehr Bewegung im (Schul-)Alltag um? Was können wir in der Klasse, in den Unterrichtsstunden machen? Können wir Bewegungsrituale einbauen?</li> <li>• Wie gelingen uns aktive Pausen?</li> <li>• Welche Ideen setzen wir um? Wie schaffen wir es, dass es nicht „einschläft“?</li> </ul> | <p><b>Plenum</b></p>                                   | <p>Umsetzung als Kartenabfrage mit Moderationskarten möglich. Auch eine Mindmap an der Tafel, in der bereits Bereiche (z. B. Vorbereitung, Durchführung) vorgegeben sind, ist möglich.</p> |



## Hampelmann



## Anfersen

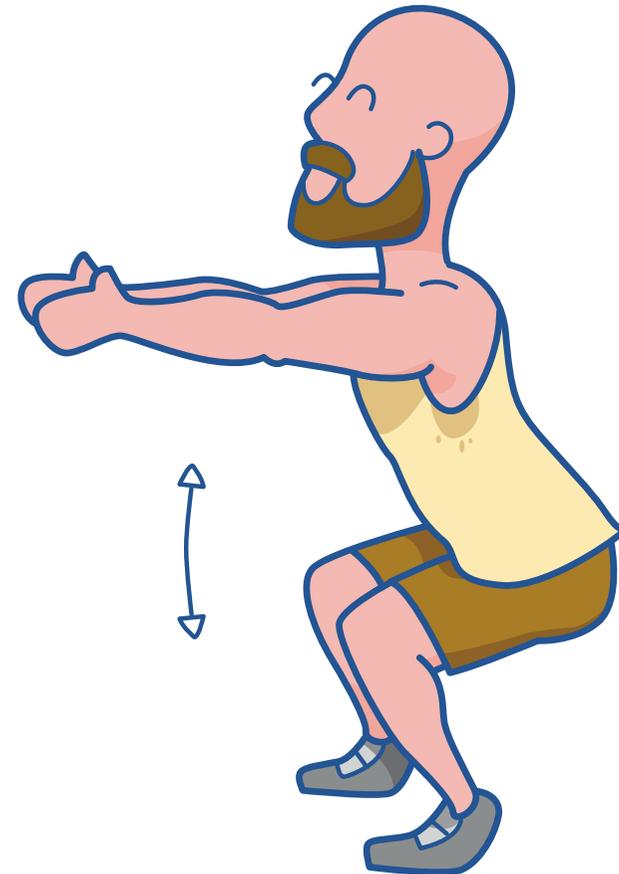




## Knie heben/Kniehebelauf



## Squats

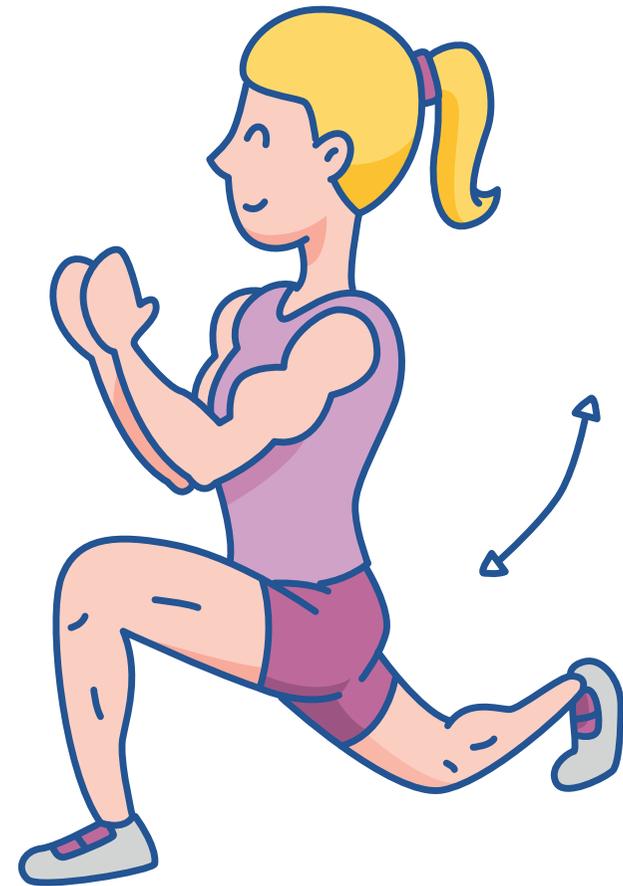




### Armkreisen



### Ausfallschritt nach vorn





## Auf der Stelle laufen

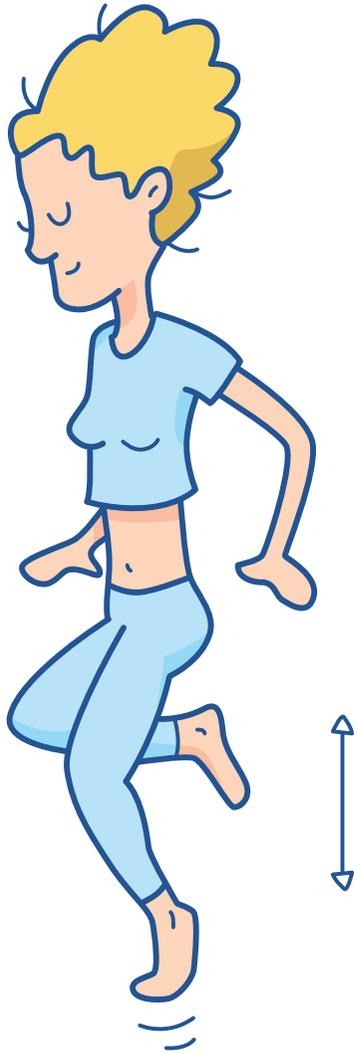


## Kopfkreisen

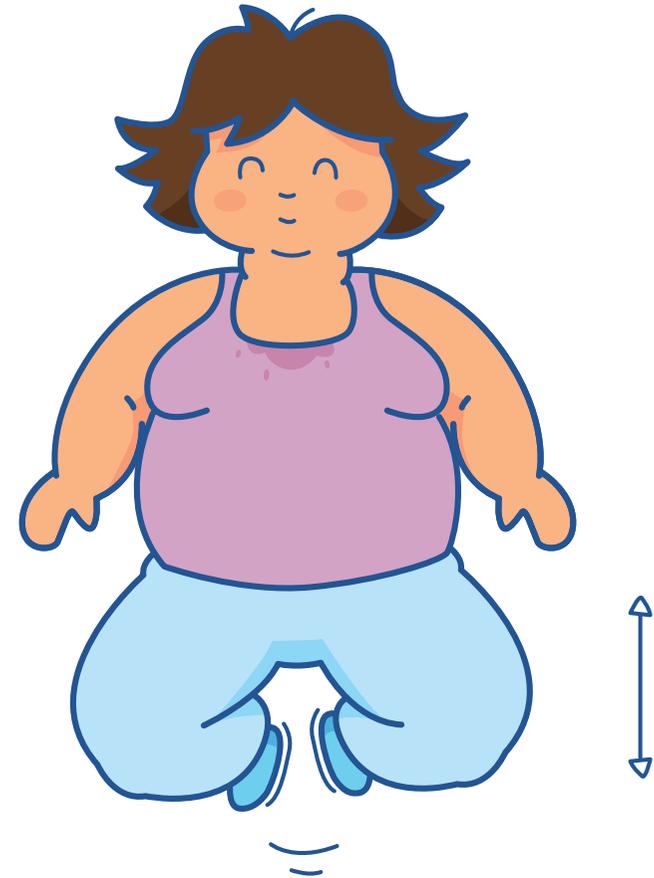




## Auf einem Bein hüpfen

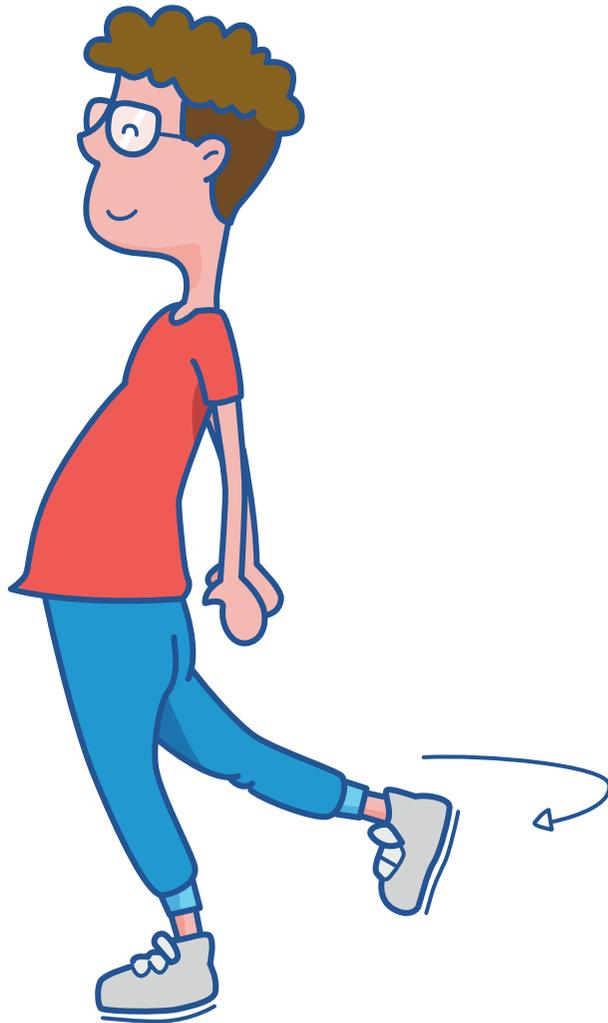


## Seilspringen ohne Seil





## Beinschwingen

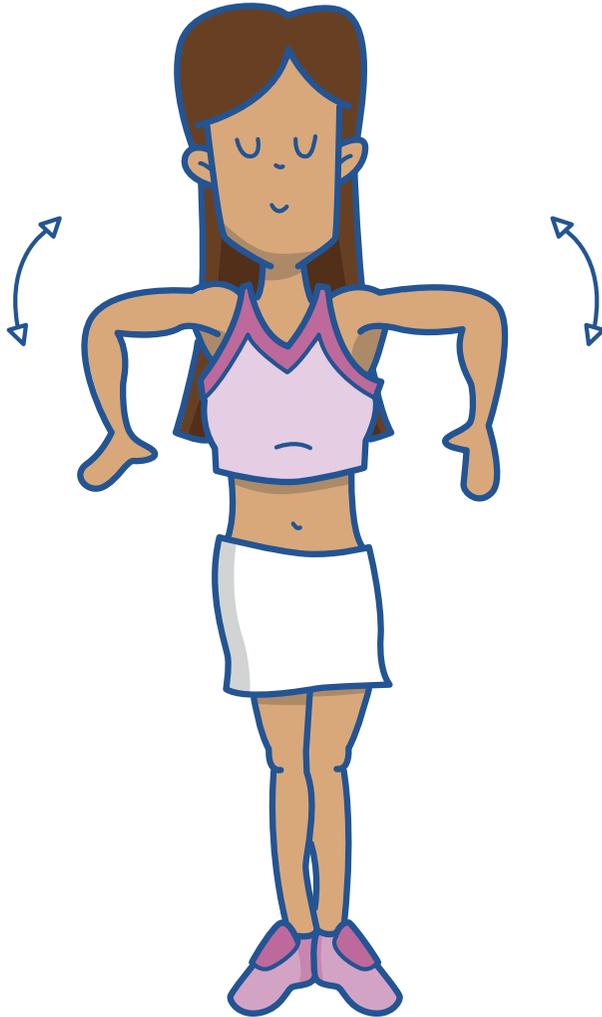


## Schulterkreisen

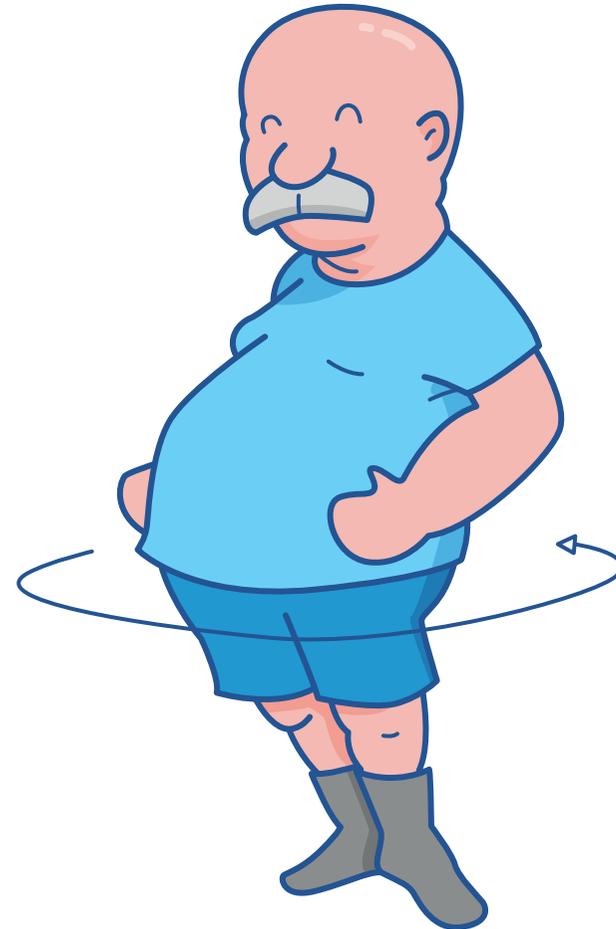




### Kaktusarme

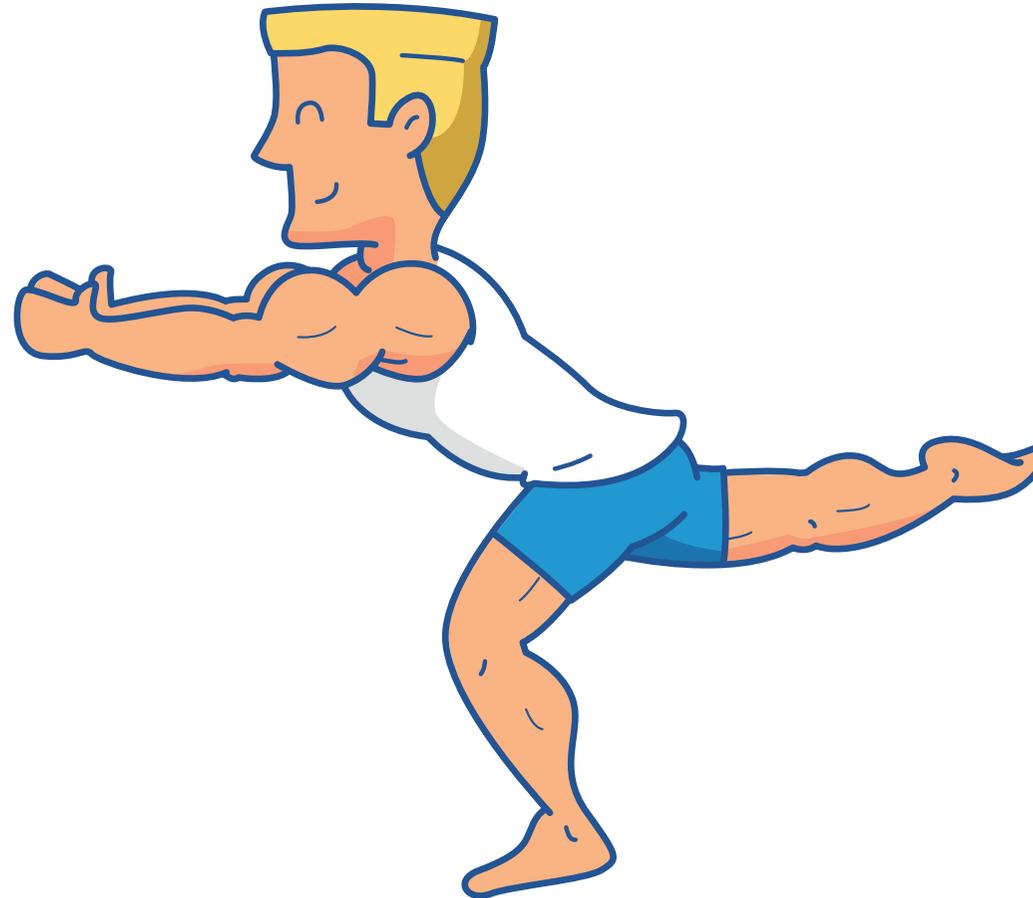


### Hüftkreisen





## Standwaage





# Spielkarten für das Bewegungsspiel

Bewegungsspiel zum Mitmachparcours: Mehr Bewegung!

Die Spielerinnen und Spieler sind das Publikum in einem Sportstadion. Ziel des Spiels ist es, als Letzter noch im Stadion zu sein – denn wer einen Fehler macht, scheidet aus.

Das Spiel dient ...

- der Auflockerung,
- der Bewegungsförderung,
- der Förderung der Aufmerksamkeit und
- dem Training der Kontrolle von Verhaltensimpulsen.

Es gibt 9 verschiedene Charaktere im Stadion: **Schiedsrichterin, Trainer, Spielerin, Hotdog-Verkäufer/in, Sanitäter, Fotograf/Presse, Band, Stadionsprecher, Maskottchen**

## Vorbereitung und Spielablauf

Drucken Sie den Spielkartenbogen fünfmal aus, laminieren Sie ihn ggf. und schneiden ihn aus. Der Kartenstapel verbleibt bei der Lehrkraft, wird gemischt und verdeckt abgelegt. Die Lehrkraft deckt im Verlauf des Spiels die Karten nacheinander auf. Die Schülerinnen und Schüler reagieren auf die aufgedeckten Karten. Sie sitzen mit Abstand zum Tisch an ihren Plätzen, sodass sie problemlos schnell aufstehen können. Die Lehrkraft deckt eine Karte auf und hält sie gut sichtbar für alle Schülerinnen und Schüler in die Höhe. Alle Schülerinnen und Schüler müssen gleichzeitig schnell reagieren und – je nach abgebildetem Charakter – eine andere Reaktion zeigen. Wenn einer der folgenden Charaktere zu sehen ist, müssen also alle Schülerinnen und Schüler von ihren Plätzen aufspringen, eine bestimmte Aktion ausführen und sich wieder hinsetzen:

- Bei der **Schiedsrichterin** müssen alle laut „Buh“ rufen, sie auspfeifen, abwinken oder auch „Geh nach Hause“ rufen.
- Bei der **Spielerin** müssen alle jubeln, klatschen und ihn/sie anfeuern.
- Bei der **Band** wird getanzt oder in die Luft gesprungen und laut „yeah“ gerufen.
- Bei den **Sanitätern** wenden sich alle ab, rufen, „oh“ oder „au“ und halten sich die Hände vor die Augen.
- Ist einer der anderen Charaktere zu sehen, dürfen die Spieler **keine** Aktion ausführen. Sie bleiben regungslos sitzen.
- Wer eine falsche Reaktion zeigt oder reagiert, obwohl man still bleiben muss, scheidet aus und bleibt im weiteren Spielverlauf einfach sitzen.
- Gewonnen hat, wer als Letzte/r im Stadion noch übrig ist.

## Varianten

Es kann in jeder Runde auch zusätzlich die Person ausscheiden, die zu langsam ist und sich als Letztes wieder hinsetzt. Man kann zudem eigene Reaktionen festlegen, z. B. von den Schülerinnen und Schülern. Ebenso ist es möglich, auf andere Charaktere zu reagieren oder sogar die Reaktion im Verlauf des Spiels zu wechseln. Die Presse könnte bspw. auch pantomimisch dargestellt werden. Bei der Band lässt sich ein Schunkeln als Reaktion vereinbaren. Beim Maskottchen kann ein Tanz aufgeführt werden.



## Schiedsrichterin



## Hotdog-Verkäufer/in





## Band



## Trainer





## Sanitäter



## Spielerin





## Fotograf, Presse



## Stadionsprecher





## Maskottchen





# Und nicht vergessen ...

---



**... man lernt fürs Leben, denn Wissen ist gesund.**