

## Ideen und Materialien

# Gesundheit



- 1. Was ist Gesundheit?**
- 2. Förderung von Gesundheit auf allen Ebenen**

## Gesundheit (Verständnis)

**Was ist Gesundheit und was beeinflusst Gesundheit?** (Definition und Determinanten)

### A) Allgemeines

**Potenzielle An- und Herausforderungen:** Das **Verständnis von Gesundheit** ist sehr vielfältig. Fragt man Menschen danach, was Gesundheit und gesund sein ist, sagen viele, man ist gesund, wenn man keine Krankheit hat, sich wohlfühlt, Gesundes isst und sich bewegt. Jedoch ist Gesundheit ein umfassendes allgemeines, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden, das sowohl vom Einzelnen selbst beeinflusst werden kann, aber auch stark von den sozialen und allgemeinen Lebensbedingungen abhängt. Das jeweilige sozio-kulturell geprägte Verständnis von Gesundheit beeinflusst das Gesundheitshandeln und die gesundheitsbezogenen Einstellungen, z. B. welche Aktivitäten als gesundheitsfördernd beurteilt werden oder die Vorstellungen, dass ein guter Arzt bei jeder Krankheit Medikamente verschreiben muss oder dass Krankheiten auf spirituelle, religiöse Gründe zurückzuführen sind. Wenn man eigene und andere Vorstellungen von Gesundheit und das im Gesundheitswesen vorherrschende Verständnis kennt, ist es leichter, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu entdecken und ggf. das eigene Handeln situativ daran auszurichten.

**Ziele:** Ziele dieser Aktivitäten könnten sein, dass die TN die verschiedenen Faktoren (positive und negative) kennen lernen, die Gesundheit beeinflussen, diese Faktoren in ihrem eigenen Leben beschreiben und bewerten sowie Möglichkeiten identifizieren und Ziele sich setzen, wie sie die Faktoren positiv beeinflussen können.

Themen	Handlungssituationen
- Determinanten von Gesundheit	- TN sprechen mit ihrer Familie über Faktoren in ihrem Umfeld, die ihre Gesundheit beeinflussen.
- Dimensionen von Gesundheit	- TN tauschen sich mit ihrem/r Partner/in über ihre Gesundheit aus und berücksichtigen dabei nicht nur ihr körperliches Befinden, sondern auch ihr psychisches/seelisches und soziales Wohlbefinden.
- Gesundheitliche Ungleichheit	- TN recherchieren im Internet nach Informationen über Faktoren in ihrem Umfeld, die ihre Gesundheit beeinflussen.
- Real Freiheiten	- TN sprechen mit Freunden/Bekanntem über ihr Gesundheitsverhalten.
- Handlungsoptionen	- TN sehen einen Film über gesundheitliche Benachteiligung von zugewanderten Menschen in D an und sprechen darüber, was es für sie bedeutet.
-	- TN erkundigen sich (online oder bei Bekannten), welche Angebote es in der Umgebung gibt und welchen ihnen offenstehen.
-	- ...

### B) Ideen für die Unterrichtsgestaltung

#### Determinanten von Gesundheit

##### (i) Einstieg

- **Gesundheit ganzheitlich (1)** (Schaubild der G-Determinanten). **Ziele:** TN lernen vielfältigen Determinanten der Gesundheit kennen. **Durchführung:** Im Plenum sehen sich die TN das Schaubild und diskutieren die verschiedenen Determinanten der Gesundheit. (OÖ-GKK, S. 36 f, K4, B1&2)

##### (ii) Erarbeiten

- **Gesundheit ganzheitlich (2)** (Liste der Determinanten ja/nein). **Ziele:** TN können vielfältigen Determinanten als g-förderlich/g-beeinträchtigend beurteilen. **Durchführung:** TN kreuzen in einer Liste g-förderlichen/g-beeinträchtigend Faktoren an. (OÖ-GKK, S. 36 f, K4, B1&2)
- **Gesundheit ganzheitlich (3)** (Schaubild der Determinanten und beschreiben). **Ziele:** TN lernen, die verschiedenen Determinanten von Gesundheit mit ihrem Leben in Verbindung zu bringen. **Durchführung:** TN schreiben auf, was sie für ihre Gesundheit tun/gerne tun würden. (OÖ-GKK, S. 36 f, K4, B1&2)
- **Umweltbelastung (Lärm)** (Audiodateien, Diskussion). **Ziele:** TN wissen, dass Lärm ihre Gesundheit ihre Gesundheit negativ beeinflussen kann und kennen Strategien im Umgang mit Lärm. **Durchführung:** TN hören Audiodateien zu verschiedenen Geräuschen an, diskutieren die Auswirkung auf sie, sprechen über Geräusche in ihrer eigenen Umgebung und tauschen sich über Strategien aus, wie mit Lärm im Alltag umgegangen werden kann. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3.13, S. 37)
- **Körperliche Gesundheit fördern** (Diskussion). **Ziele:** TN sind für Gesundheitsthemen sensibilisiert und können Präventionsmaßnahmen und einen gesunden Lebensstil beschreiben. **Durchführung:** TN diskutieren einen ‚gesunden Lebensstil anhand von Leitfragen. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3.1, S. 4)
- **G-Förderung in einem anderen (kalten) Klima** (Gruppenarbeit/Diskussion). **Ziele:** TN lernen Strategien, wie man eine Depression im Winter vermeiden/verbessern kann. **Durchführung:** TN tauschen sich über ihre Erfahrungen in einem anderen (kalten Klima) aus, schreiben Strategien auf und diskutieren sie in der Gruppe. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3.16, S. 43)

(iii) Vertiefen (z. B. partizipative Projekte)

- **Gesundheitsvorstellungen/Kulturexpert\*in für einen Tag** (Partnerarbeit/Diskussion). **Ziele:** TN lernen verschiedene Konzepte im Kontext von Gesundheit kennen, z. B. Verantwortung, Körperwahrnehmung, Schmerzwahrnehmung. **Durchführung:** TN interviewen andere TN zu ihren Ideen, erstellen ein Poster und präsentieren das Poster. (VIM, M: Gesundheitskonzepte und Kultur, Aktivität 1.1, S. 4)
- **Belastung Umfeld** (Diskussion, Liste, Exploration). **Ziele:** Die TN können den Einfluss ihres Lebensumfelds auf die Gesundheit analysieren. **Durchführung:** KL und TN erarbeiten gemeinsam eine Liste von belastenden und gesundheitsfördernden Faktoren in der Umgebung. Mithilfe dieser Liste erkunden und beschreiben die TN ihr Lebensumfeld.
- **Belastung im Umfeld und Veränderung** (PhotoVoice). **Ziele:** TN treten aktiv für die Förderung ihrer Gesundheit in ihrer Umgebung ein. **Durchführung:** TN fotografieren belastenden Faktoren in der Umgebung, beschreiben und diskutieren diese und informieren Entscheidungsträger darüber.
- **Umfeld von Familie** (Rollenspiel). **Ziele:** TN können gesundheitliche Belastungen in ihrem Umfeld analysieren und mit ihrer Familie darüber sprechen. **Durchführung:** TN werden in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält die Aufgabe, anhand von Bildern die Lebenssituation in verschiedenen Nachbarschaften zu analysieren und dies der gesamten Gruppe vorzustellen. Anschließend diskutieren die TN darüber. Zuletzt werden die TN gebeten, in Kleingruppen ein Rollenspiel zu erarbeiten, in dem sie über die Lebenssituationen und ihren Einfluss auf die Gesundheit sprechen. Sie präsentieren das Rollenspiel dem Kurs.

(iv) Sichern

- **Prävention** (Diskussionsfragen). **Ziele:** TN werden für Gesundheitsthemen sensibilisiert und erwerben Wissen über konkrete Präventionsmaßnahmen. **Durchführung:** TN diskutieren Präventionsmaßnahmen anhand von Leitfragen. (VIM, M: [Physische Gesundheit, Aktivität 3.2, S. 6](#))
- **Gesundheit vielfältig:** (Spiel). **Ziele:** TN können Informationen zu Gesundheit richtig benennen. **Durchführung:** TN spielen in Gruppen das 'große Gesundheits-Würfelspiel' und wiederholen darin Gesundheitsthemen. (OÖ-GKK, S. 20 + 21)

Unterrichtseinheit zu „Was ist Gesundheit?“

(Allgemeine Anmerkungen für die Kursleitung)

1. **Gesund und ungesund** (Partnerarbeit). **Ziele:** TN können Aktivitäten in gesund und ungesund einordnen. **Durchführung:** TN erhalten Bilder mit Aktivitäten, die sie in gesund bzw. ungesund einordnen. Anschließend regt die LK ein Gespräch mit den TN darüber an, dass die strikte Einteilung in gesund/ungesund oft nicht hilft und auch die Häufigkeit /Menge bedeutsam ist. Gemeinsam wird besprochen was ‚eher gesünder‘ ist. Die TN formulieren Sätze dazu, was gesund ist. ([HealthWize, U1, A1, S. 12-13](#))
2. **Dimensionen von Gesundheit** (Lesetext, Einsetzübung). **Ziele:** TN wissen, dass Gesundheit drei Dimensionen hat: körperliche, seelische und soziale und diese sich wechselseitig beeinflussen. **Durchführung:** LK führt die drei Dimensionen von Gesundheit und ihren Zusammenhang ein. TN lesen Texte dazu und füllen Lücken in den Sätzen zu Dimensionen von Gesundheit. Anschließend verbinden Sie Begriffe mit Erklärungen, um das Thema zu vertiefen. ([HealthWize, U1, A2, S. 14-15](#))
3. **Gesundheitsbegriffe ordnen** (Venn-Diagramm, Sätze mit Lücken). **Ziele:** TN wissen, dass die drei Dimensionen von Gesundheit in Zusammenhang miteinander stehen. **Durchführung:** TN ordnen in einem Venn-Diagramm zu Dimensionen von Gesundheit verschiedene Begriffe dem jeweiligen Feld zu und sprechen darüber, dass manche Begriffe in verschiedene Felder passen. Anschließend vervollständigen sie Sätze zu Gesundheit und Gesundheitstipps. ([HealthWize, U1, A3, S. 16-17](#))
4. **Gute Gesundheit** (Lesetext). **Ziele:** TN wissen, was sie für die Dimensionen von Gesundheit tun können. **Durchführung:** TN lesen einen Text zu guter Gesundheit und überprüfen, ob sechs Aussagen wahr oder falsch sind. Sie korrigieren die Aussagen und schreiben sie richtig ins Heft. ([HealthWize, U1, A4, S. 17-18](#))
5. **Abduls Gesundheitshandeln** (Tabelle mit Aktivitäten). **Ziele:** TN kennen verschiedene Aktivitäten, die gut für die Gesundheit sind und können diese den Dimensionen zuordnen. **Durchführung:** TN lesen verschiedene Aktivitäten zur Förderung der Gesundheit und kreuzen an, welche Dimension von Gesundheit diese fördern. ([HealthWize, U1, A5, S. 18](#))
6. **Meine Gesundheitsbedürfnisse** (Poster). **Ziele:** TN können über ihre eigenen Gesundheitsbedürfnisse sprechen. **Durchführung:** TN erstellen ein Poster zum Thema ‚Gesundheitsbedürfnisse‘ und berücksichtigen dabei die verschiedenen Dimensionen von Gesundheit. ([HealthWize, U1, A6, S. 19](#))
7. **Gesundheitsprofile** (Schaubild/Lesetext). **Ziele:** TN können gesundheitsbezogene Gewohnheiten bewerten. **Durchführung:** TN lesen Fallgeschichten, markieren das Gesundheitshandeln der Protagonisten und ordnen es danach, ob es gut/schlecht für die körperliche bzw. seelische Gesundheit ist. Anschließend formulieren die TN Sätze zum Vergleichen mit den Worten ‚aber‘ und ‚jedoch‘ und geben Ratschläge. ([HealthWize, U1, A7, S. 19-21](#))

8. **Meine Gesundheitsgewohnheiten** (Karten/ Flaschendreher/Tabelle). **Ziele:** TN können über Gesundheitsgewohnheiten sprechen. **Durchführung:** TN spielen Flaschendreher und erhalten je eine Karteikarte mit einem Wort. Sie formulieren ganze Sätze dazu. Sie reflektieren über ihr eigenes Gesundheitshandeln und notieren in einer Tabelle zu jeder Dimension von Gesundheit, was sie tun und ggf. ändern möchten. (HealthWize, U1, A8, S. 22)

### C) Materialien: Bilder, Videos, Fallgeschichten, Texte in einfacher Sprache

	<p><b>„Interaktives Vokabeltraining Gesundheit Teil 1“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Klett Verlag</li> <li>• Deutsch/Englisch</li> </ul>
	<p><b>„Interaktives Vokabeltraining Gesundheit Teil 2“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Klett Verlag</li> <li>• Deutsch/Englisch</li> </ul>
	<p><b>„Interaktives Vokabeltraining Körper und Gesundheit Teil 1“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Klett Verlag</li> <li>• Deutsch/Englisch</li> </ul>
	<p><b>„Interaktives Vokabeltraining Körper und Gesundheit Teil 2“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Klett Verlag</li> <li>• Deutsch/Englisch</li> </ul>
	<p><b>„Interaktives Vokabeltraining Körper – Hygiene – Gesundheit – Krankheit Teil 1“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Klett Verlag</li> <li>• Deutsch/Englisch</li> </ul>
	<p><b>„Interaktives Vokabeltraining Körper – Hygiene – Gesundheit – Krankheit Teil 2“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Klett Verlag</li> <li>• Deutsch/Englisch</li> </ul>
	<p><b>„Einzelprojekt „Was tue ich für meine Gesundheit“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Klett Verlag</li> <li>• Durchführung einer Umfrage im Kurs</li> </ul>
	<p><b>„Wortschatzliste telc Verlag „Gesund sein und gesund bleiben“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: telc Verlag</li> <li>• Vokabelliste auf Deutsch</li> </ul>














Broschüren zu zahlreichen Gesundheitsthemen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://www.bzga.de/infomaterialien/>. Viele der Broschüren haben wir hier zu dem jeweiligen Thema zugeordnet aufgelistet.

### D) Vertiefende Informationen



Eine ausführliche und informative Erläuterung zum Konzept ‚Gesundheit‘ finden Sie unter <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit/>.

Informationen über Gesundheit am Arbeitsplatz in ‚leichter Sprache‘ können Sie hier abrufen: <https://aug.dguv.de/leichte-sprache/>.

## 2. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

	<p><b>„Gesundheit und Migration“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit</li> <li>• in verschiedenen Sprachen</li> </ul>
	<p><b>„Gesundheitsförderung für Menschen mit Migrationshintergrund“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</li> <li>• Vielfältige Themen, Materialien und Aktuelles</li> </ul>
	<p><b>„Gesundheitsförderung bei Geflüchteten“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Gesundheitliche Chancengleichheit</li> </ul>
	<p><b>„Gesundheit für Geflüchtete. Informationsportal von Medibüros/Medinetzen“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Stellvertretend für die Medibüros/Medinetz: medizinische Flüchtlingshilfe Göttingen 2016</li> </ul>
	<p><b>„Gesundheitsinformation. verstehen/abwägen/entscheiden“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Stiftung für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen</li> </ul>
	<p><b>„Refugee toolbox. Medbox“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Missions-medizinisches Zentrum Würzburg</li> <li>• in verschiedenen Sprachen</li> </ul>
	<p><b>„Gesundheitsinformationen in verschiedenen Sprachen“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen</li> </ul>
	<p><b>„Themenschwerpunkt: Medizinische Informationen für Flüchtlinge“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Das offizielle Gesundheitsportal der deutschen Apothekerinnen und Apotheker</li> </ul>
	<p><b>„Das AOK-Portal für Zuwanderer“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: AOK-Bundesverband GbR in vielen Sprachen</li> </ul>
	<p><b>„Das Wissensportal zum Thema Kultur und Gesundheit“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Institut für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz.</li> <li>• Ein Informations- und Beratungsangebot zur verbesserten Versorgung von Muslimen im deutschen Gesundheitswesen</li> </ul>
	<p><b>„Apotheken-Umschau“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Vielerlei Filme</li> </ul>
	<p><b>„BZgA Videos“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</li> </ul>
	<p><b>„Stiftung Gesundheitswissen“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Videos in versch. Sprachen</li> </ul>

### Angebote aus Österreich und der Schweiz

	<p><b>„Gesundheits.GV.AT, Medizin für Migrantinnen &amp; Migranten: Broschüren &amp; Formular“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: österreichisches Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz</li> </ul>
	<p><b>„Mehrsprachige Patienteninformationen – Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen finden“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Schweizerisches Rotes Kreuz</li> <li>• in verschiedenen Sprachen</li> </ul>
	<p><b>„Frauengesundheitszentrum.eu“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Institution/Hrsg.: Frauengesundheitszentrum</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gesundheitsinformationen in verschiedenen Sprachen</li></ul> |
|--|--|

**Weitere Ideen und Vorschläge?**

Sehr gerne können Sie uns weitere Ideen, empfehlenswerte Materialien und Links zusenden. Wir überarbeiten und erweitern diese Ideensammlung regelmäßig und nehmen Ihre Ideen gerne auf. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren Anregungen: [Scura-Sprachkurs@ph-freiburg.de](mailto:Scura-Sprachkurs@ph-freiburg.de). Herzlichen Dank und viel Freude mit dieser Ideensammlung.

Bilder: kostenfrei unter <https://unsplash.com/>