






# Ich will ein gesundes Herz!

Lehrerinformation



1/9

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>In Gruppenarbeiten werden die drei Themenbereiche Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen einzeln behandelt. Die Ergebnisse werden auf einem Plakat zusammengefasst und der Klasse vorgestellt.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die Schüler erkennen, wie sie positiv und gesund mit ihrem Herz umgehen. Sie nennen zu jedem der drei ausformulierten Themen 3 konkrete Probleme und die damit verbundenen Lösungen.</p>
<p>Material</p> 	<p>Informationstexte Plakatmaterial Zeichenmaterial Messband</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>GA Plenum</p>
<p>Zeit</p> 	<p>45'</p>

# Ich will ein gesundes Herz!

Arbeitsblatt



2/9

## Einleitung:

Dieser Text dient als Einleitung zum Thema und zeigt auf, wie man Herz-Kreislauf-Erkrankungen präventiv begegnen kann.

## Gesund bleiben ist eine Herzensangelegenheit



Ohne Herz und Kreislauf läuft gar nichts. Tag für Tag und Jahr für Jahr pumpt das Herz pausenlos Blut durch die Gefässe und versorgt die Organe und das Hirn mit Sauerstoff. Damit das Herz und die Gefässe trotz dieser enormen Belastung lange gesund bleiben, sollten wir dazu Sorge tragen.

Viele Krankheiten lassen sich durch einen gesunden Lebensstil vermeiden, mildern oder hinauszögern. Die Risiken einer Herz-Kreislauf-Erkrankung können wir durch unseren Lebensstil im Alltag beeinflussen, damit unsere Gefässe jung und elastisch bleiben.

### Beeinflussbare und nicht beeinflussbare Risiken

Es gibt Risiken, die man nicht beeinflussen kann. Dazu gehören das Alter, das Geschlecht und die erbliche Veranlagung. Die meisten Risikofaktoren<sup>1</sup> lassen sich aber durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten ausschalten oder verbessern. Dieser Vorgang nennt sich Prävention – was so viel wie Vorbeugung bedeutet.

Ein normales Körpergewicht, regelmässige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, Nichtrauchen, seelische Ausgeglichenheit und möglichst wenig Stress sind die Grundpfeiler für die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Auch Drogen, vor allem Kokain, bergen ein hohes Risiko für unser Herz. Nebst den sonstigen gefährlichen Wirkungen für Körper und Gemütszustand bewirkt Kokain die Erhöhung von Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Herzfrequenz und Blutdruck, was schlimme Folgen haben kann (Herzinfarkt, Hirnblutungen etc.).

<sup>1</sup> Unter Risikofaktor versteht man in der Medizin eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, eine bestimmte Krankheit zu erwerben.

# Ich will ein gesundes Herz!

Arbeitsblatt



3/9

## Aufgabe 1:

Lies den folgenden Text genau durch und fasse die wichtigsten Punkte zusammen. Gestalte dann ein Plakat, das du den anderen Gruppen vorstellst. Erkläre dabei genau, warum Übergewicht ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt.

## Übergewicht – ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In der Schweiz ist rund ein Drittel der Bevölkerung übergewichtig.

Es gibt drei wichtige Ursachen für Übergewicht. Die erste Ursache sind die **Veranlagung sowie die Verhaltensmuster**, die von den Eltern auf das Kind weitergegeben werden können. Das Kind muss nicht unbedingt übergewichtig werden, wenn diese erste mögliche Voraussetzung gegeben ist, es muss aber mehr aufpassen. Die Aussage, dass wir überflüssiges Fett speichern sollen, kommt noch aus der Steinzeit. Damals mussten die Menschen ihre Nahrung jagen und sammeln. Da man nicht jeden Tag was jagen konnte, war es sinnvoll, Reserven anzulegen.

Eine weitere Ursache ist zu viel und **falsche Ernährung**. Wir essen häufig Produkte, die zu viel Fett und Zucker enthalten. Dazu zählen unter anderem Fast-Food-Produkte wie Hamburger, Pommes, Würste etc. Gemüse, das viele Vitamine und kaum Fett und Zucker enthält, wird leider oft zu wenig gegessen.

Die dritte wichtige Ursache ist der **Bewegungsmangel**. Viele Menschen sitzen bei der Arbeit vor dem Computer und fahren mit dem Auto zur Arbeit und zurück. Man bewegt sich kaum noch.



Allein in den USA sterben jährlich etwa 400'000 Menschen pro Jahr an den Folgen von starkem Übergewicht.<sup>2</sup> Zudem kann die Lebenserwartung in schlimmen Fällen bis zu 10 Jahre sinken. Zu den Spätfolgen zählen erhöhte Fettwerte im Blut, Bluthochdruck und Diabetes (Zuckerkrankheit). All dies kann zu Ablagerungen im Blut (Arteriosklerose) und somit zu Herzinfarkt und Hirnschlag führen.

Wir betrachten hier zum einen die erhöhten Fettwerte und zum anderen den Bluthochdruck etwas genauer. Essen wir zu viel Fett, speichert der Körper das Fett, und es werden Fettpölsterchen sichtbar. Aber häufig werden die Fette auch in den Blutgefäßen abgelagert. Die Gefäße können dann verstopfen, und dies kann zu einem Herzinfarkt oder einem Hirnschlag führen. Warum ein Herzinfarkt oder ein Hirnschlag entsteht, hast du ja bereits gelernt.

Übergewicht führt auch zu Bluthochdruck. Denn durch jedes Kilo, das wir mehr auf die Waage bringen, wird das Herz stärker belastet. Es muss stärker schlagen, um das Blut auch in alle Fettpölsterchen zu pumpen. Dadurch entsteht ein erhöhter Blutdruck, die Gefäße können verletzt werden, sodass sich vermehrt Ablagerungen bilden.

<sup>2</sup> Quelle: <http://www.handelsblatt.com/politik/oekonomie/nachrichten/dickes-problem/3935946.html>

# Ich will ein gesundes Herz!

Arbeitsblatt



4/9

Die Folgen sind Dir bekannt. Durch das grössere Gewicht werden auch die Gelenke stärker in Mitleidenschaft gezogen. Folgen sind dann zum Beispiel Probleme in den Kniegelenken.

Übergewichtige Erwachsene und vor allem Kinder leiden häufig unter ihrem Gewicht. So sind ganz normale Tätigkeiten nur mit grosser Anstrengung möglich. Dazu kommt bei Schülern der Sportunterricht, der für dicke Kinder fast immer eine Qual ist. Denn einerseits kommen sie körperlich schnell an ihre Grenze, und zum anderen leiden sie häufig unter den Spötteleien anderer Mitschüler. Aber nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene fühlen diese Ausgrenzung – sei es durch Blicke oder Kommentare ihrer Mitmenschen.

Die gute Nachricht ist, dass man etwas gegen Übergewicht unternehmen kann. Mit etwas Geduld und Durchhaltewillen ist es gar nicht so schwer, ein gesundes Gewicht zu erreichen. Wenn du dich fragst, wie du das am besten anstellen sollst, hier ein paar Tipps, die ganz bestimmt helfen, ans Ziel zu kommen:

- Wenn du dauerhaft abnehmen möchtest, solltest du deine Ernährung umstellen und dich mehr bewegen.
- Halte dich an die Prinzipien der gesunden Ernährung und nimm weniger Energie (Kalorien) über die Nahrung auf.
- Iss mehr Gemüse, Früchte und Salat, dafür weniger fett- und zuckerreiche Nahrungsmittel.
- Sorge für regelmässige körperliche Bewegung. Suche nach einer Bewegungsart, die dir Spass macht, zum Beispiel Tanzen, Fussball, Joggen oder Schwimmen.
- Gewicht abnehmen braucht Geduld: Baue dein Übergewicht langsam ab – realistisch sind ein bis zwei Kilo pro Monat.
- Zu schnelles Abnehmen ist ungesund. Der Erfolg hält meist kurz an, und nach wenigen Wochen bist du schwerer als vor der Diät. Dieser Jo-Jo-Effekt schadet dem Körper.
- Suche dir Unterstützung, zum Beispiel bei Freunden, Geschwistern, Eltern oder deinem Lehrer. Auch der Hausarzt kann dir dabei helfen.

Manchmal hilft es schon, wenn man **kleine Veränderungen in seinen Alltag** integriert – das fällt leichter als grosse Veränderungen. Du kannst dir zum Beispiel angewöhnen, eine Station früher aus dem Bus auszusteigen und nach Hause zu gehen, die Treppe anstatt den Lift zu benutzen oder anstatt mit dem Bus mit dem Velo in die Schule zu fahren. So kannst du einfach Gewicht verlieren, ohne dein Leben komplett umstellen zu müssen. Auch kleine Veränderungen können viel bewirken!

**Fasse hier die wichtigsten Punkte zum Thema Übergewicht zusammen und gestalte danach dein Plakat.**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# Ich will ein gesundes Herz!

Arbeitsblatt



5/9

## Aufgabe 2:

Lies den folgenden Text genau durch und fasse die wichtigsten Punkte zusammen. Gestaltet dann ein Plakat, das ihr den anderen Gruppen vorstellt. Erklärt dabei genau, warum Bewegungsmangel ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt.

## Bewegungsmangel – ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wir leben in einer Welt, in der wir uns immer weniger bewegen. Mussten wir in früheren Zeiten noch unser Essen sammeln und jagen, bestellen wir heute unser Essen bequem nach Hause. Wir können uns fast alles liefern lassen: Angefangen von der Pizza über die Pasta bis hin zum Delikatessenmenü. Selbst unsere Grossverteiler Migros und Coop liefern mittlerweile alle Lebensmittel nach Hause. Für Leute, die jeden Tag lange arbeiten müssen, ist dies bestimmt eine gute Sache. Aber leider leidet darunter unsere tägliche Bewegung.

Ein Angestellter in einem Büro hatte mit Hilfe eines Schrittzählers alle Schritte des ganzen Tages gemessen. Dabei ist



er auf ein Total von 1657 Schritten gekommen. Der gleiche Versuch machte eine Mitarbeiterin in einem Baumarkt. Sie zählte am Ende des Tages 14'217 Schritte. Die empfohlene minimale Schrittzahl pro Tag beträgt 10'000. Je nach Beruf werden diese Schrittzahlen nicht erreicht, und man sollte sich nach Feierabend noch sportlich betätigen.

Die Folgen des Bewegungsmangels sind Übergewicht. Denn wenn wir uns nicht bewegen, verbrauchen wir auch weniger Energie. Wenn wir mehr Energie über die Nahrung zu uns nehmen, als wir brauchen, speichert sie der Körper in Form von Fett. Dies sehen wir dann schnell

einmal als Fettpölsterchen an unserem Körper. Aber Fettpölsterchen sind nicht ein optisch ein Problem, sondern sie verursachen auch körperliche Probleme. Allein in den USA sterben jährlich etwa 400'000 Menschen pro Jahr an den Folgen von starkem Übergewicht.<sup>3</sup> Zudem kann die Lebenserwartung in schlimmen Fällen bis zu 10 Jahre sinken. Zu den Spätfolgen zählen erhöhte Fettwerte im Blut, Bluthochdruck, Diabetes (Zuckerkrankheit) und die damit verbundenen Risiken. Zu diesem Thema erfährst Du von der Gruppe „Übergewicht“ mehr.

Aber jeder kann leicht selbst etwas gegen den täglichen Bewegungsmangel unternehmen. Anstatt immer mit dem Lift oder der Rolltreppe zu fahren, kann man auch mal die Treppe nehmen. Wer mit dem Bus kommt, kann auch mal eine Station früher aussteigen und noch einen Teil zu Fuss gehen. Und zusätzlicher Sport am Abend oder nach der Schule ist für den Körper ganz besonders gesund.

<sup>3</sup> Quelle: <http://www.handelsblatt.com/politik/oekonomie/nachrichten/dickes-problem/3935946.html>

# Ich will ein gesundes Herz!

Arbeitsblatt



6/9

Man sollte darauf achten, dass man sich täglich mindestens 30 Minuten bewegt – das ist doch nicht viel, oder? Täglich ein Spaziergang, den Eltern im Garten helfen, mit dem Fahrrad eine kleine Tour unternehmen – und schon hast du die Bewegung, die du brauchst.

## Aufgabe 3:

Versucht mit Hilfe eurer Schrittlänge und mit Hilfe des Internets ([www.maps.google.com](http://www.maps.google.com)) eure Anzahl Schritte für den täglichen Schulweg zu berechnen. Messt dabei eure Schrittlänge ab und berechnet mit Hilfe des Internets die Länge eures Schulwegs. Anhand dieser Daten könnt ihr eure Anzahl Schritte berechnen. Vergleicht diese Zahlen mit den empfohlenen 10'000 Schritten pro Tag. Wie viele Schritte fehlen euch noch? Oder seid ihr bereits drüber? Ihr könnt eure Zahlen in der Tabelle eintragen und berechnen.

Name	Schrittlänge	Schulweg	Anzahl Schritte

Fasst hier die wichtigsten Punkte zusammen und gestaltet danach euer Plakat.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# Ich will ein gesundes Herz!

Arbeitsblatt



7/9

## Aufgabe 4:

Lies den folgenden Text genau durch und fasse die wichtigsten Punkte zusammen. Gestaltet dann ein Plakat, das ihr den anderen Gruppen vorstellt. Erklärt dabei genau, warum Rauchen ein zentraler Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt.

## Rauchen – ein grosses Risiko

Wie Du bestimmt weisst, ist rauchen für unseren Körper schädlich. Doch welche Stoffe in der Zigarette schaden denn unserem Körper? Und welche Schäden können dabei entstehen? Fragen, welche wir im folgenden Text beantworten werden. Weiter wollen wir betrachten, welche Spätfolgen durch das Rauchen entstehen.



In der Schweiz rauchen fast 2 Millionen Menschen. Mit 40 % ist der Anteil der Raucher in der Altersgruppe der 20- bis 24-jährigen Erwachsenen besonders hoch. Jährlich sterben in der Schweiz mehr als 9000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums – das sind 25 Personen pro Tag!

Tabakrauch enthält rund 4500 verschiedene chemische Stoffe. Manche gelangen als Gas, andere als feste kleine Partikel in die Luft. Alle Stoffe werden von Rauchern und auch Passivrauchern eingeatmet und im ganzen Körper verteilt, wo sie fast jedes Organ schädigen können. Von etwa fünfzig dieser Substanzen ist bekannt, dass sie krebserregend sind. Andere Stoffe

in einer Zigarette sind zwar nicht krebserregend, reizen jedoch die Schleimhäute der Atemwege und die Augen.

**Nikotin** – ein Bestandteil der Zigarette – ist eine Droge, die süchtig macht. Es gelangt innerhalb weniger Sekunden ins Hirn, wo es unter anderem ein Glücksgefühl, Entspannung und Konzentrationsfähigkeit auslöst. Diese Gefühle halten aber nicht lange an. Wenn der Nikotinspiegel sinkt, entsteht ein starkes Verlangen nach Tabak. Kann man diesem Bedürfnis nicht nachgeben und rauchen, machen sich sehr bald Entzugserscheinungen bemerkbar. Die **Teerstoffe** in Zigaretten sind krebserregend. Sie setzen sich beim Inhalieren in den Atemwegen und in der Lunge fest. Von dort gelangen sie auch in den Blutkreislauf und erreichen so jede Stelle des Körpers, wo sie zu bösartigen Wucherungen (Krebs) führen können.

Dies sind nur zwei Beispiele von Inhaltsstoffen von Zigaretten, welche für unsere Gesundheit sehr gefährlich sind.

Nicht nur beim Rauchen selber nimmt man die giftigen Stoffe in den Körper auf, sondern auch beim Passivrauchen. Sitzt man im gleichen Raum wie Raucher, so atmet man zwangsläufig die rauchige Luft und damit die Giftstoffe ein. Hier hat die Politik reagiert und das Rauchen grösstenteils aus den öffentlichen Räumen verbannt. Dieser Schritt war wichtig, da gerade Kinder sehr stark durch den Tabakrauch gefährdet sind. Und natürlich haben auch alle Passivraucher ein erhöhtes Risiko, um an Lungenkrebs zu erkranken. Auch für Schwangere, welche passiv mitrauchen müssen, ist dies sehr gefährlich, da das ungeborene Kind grossen Schaden nehmen kann.

# Ich will ein gesundes Herz!

Arbeitsblatt



Viele haben Angst, dass sie zunehmen, wenn sie mit dem Rauchen aufhören und benutzen dies als Grund, weiterzurauchen. Es stimmt, dass man nach einem Rauchstopp etwa 2–4 Kilo zunimmt – nicht schön, aber im Vergleich zu den Schadstoffen im Tabakrauch bei weitem nicht so schlimm. Wenn man sich dieses Risikos bewusst ist, sollte es kein Problem sein, mit gesunder Ernährung und genügend Bewegung einer Gewichtszunahme vorzubeugen.



