

# Inhaltsverzeichnis

	Vorwort .....	5
1	Gesundheit (Einführung) .....	6
2	Der Körper des Menschen.....	7
3	Lebst du gesund?.....	8-10
4	Ernährung und Gesundheit .....	11
5	Sport und Gesundheit.....	12
6	Zahnpflege.....	13
7	Medizin .....	14
8	Ein kurzer Blick zurück in die Geschichte der Medizin .....	15
9	Krankheiten (Einleitung).....	16
10	Vorbemerkungen zur Unterscheidung von Krankheiten.....	17
11	Infektionskrankheiten.....	18-19
12	Vererbung und Erbkrankheiten.....	20-21
13	Degenerative Krankheiten .....	22
14	Tumorkrankheiten.....	23-24
15	Autoimmunkrankheiten.....	25
16	Psychische Krankheiten .....	26-27
17	Zivilisationskrankheiten – ein Puzzle.....	28
18	Krankheiten von A... bis Z.....	29-30
19	Der Steckbrief einer Krankheit.....	31
20	Schmerzen .....	32
21	Die Schmerz-Skala.....	33
22	Das Immunsystem des Menschen .....	34
23	Aids.....	35-36
24	Kreuzwörterrätsel 1.....	37
25	Unfälle und Folgen .....	38
26	Verletzungen (Einstieg) .....	39
27	Umgang mit Verletzungen .....	40
28	Wunden .....	41
29	Erste Hilfe (I).....	42
30	Erste Hilfe (II).....	43
31	Erste Hilfe (III).....	44
32	Erste Hilfe (IV) – Die stabile Seitenlage und der Rautek-Griff.....	45-46
33	Hausapotheke .....	47
34	Impfungen (I) .....	48
35	Impfungen (II).....	49
36	Impfungen (III) – mRNA-Impfstoffe.....	50
37	Das bin ich.....	

# Inhaltsverzeichnis

38	Einige medizinische Instrumente und Geräte.....	52-54
39	CT und MRT .....	55
40	Drogen und Sucht (I) .....	56
41	Drogen und Sucht (II) .....	57
42	Krankenversicherung.....	58
43	Gesund bzw. krank.....	59
44	Kreuzworträtsel 2.....	60
45	Test oder Quiz (I).....	61
46	Test oder Quiz (II).....	62
47	Test oder Quiz (III).....	63
48	Test oder Quiz (IV).....	64
49	Lösungen.....	65-72

VORSCHAU



# Vorwort

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

wie die Bezeichnung allgemeinbildende Schulen bereits besagt, obliegt diesen Schulen die wesentliche Aufgabe, Heranwachsenden Allgemeinbildung zu vermitteln. Allgemeinbildung ist mit Allgemeinwissen verknüpft, ja erfordert Allgemeinwissen. Ohne Allgemeinwissen kann keine Allgemeinbildung erfolgen!



Vor diesem Hintergrund geht es im vorliegenden, der insgesamt 25 Bände umfassenden Reihe „Allgemeinwissen fördern ...“ des Kohl-Verlags, um den Themenbereich „Gesundheit, Krankheiten, Verletzungen“. Kenntnisse sowie Erkenntnisse zum genannten Themenbereich sind lebensbedeutsam, mit anderen Worten real sehr relevant u. a. für Kinder und Jugendliche. Im Bildungssektor werden zunehmend Forderungen erhoben, auch von Heranwachsenden, den Unterricht an allgemeinbildenden Schulen inhaltlich (weitaus) stärker als bisher an den Anforderungen des Lebens auszurichten. In diesem Zusammenhang plädieren manche Personen dafür, an allgemeinbildenden Schulen das Fach Lebenskunde einzuführen. Ob es dazu im Fächerkanon (jemals) kommt, ist ungewiss ...

Jedenfalls setzt sich der hier präsentierte Band mit diversen Themen des umfangreichen Themenbereichs „Gesundheit, Krankheiten, Verletzungen“ auseinander. Im Werk werden vielfältige Informations- und Arbeitsmaterialien angeboten, wobei die Arbeitsaufgaben variieren. Aus dem Werk lassen sich einzelne Materialien auswählen und im Unterricht einsetzen (vor allem im Fach Biologie). Möglich ist aber auch, dass die Materialien des Bandes als Ganzes die Basis für ein umfangreiches Projekt „Gesundheit, Krankheiten, Verletzungen“ bilden. Vorgesehen ist der Band in erster Linie für Schüler höherer Klassenstufen der Sekundarstufe I.

Für Hinweise auf etwaige Fehler im Band sowie sonstige Verbesserungsvorschläge bedanken wir uns im Voraus. Viele Erfolge bei der Verwendung der Materialien wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

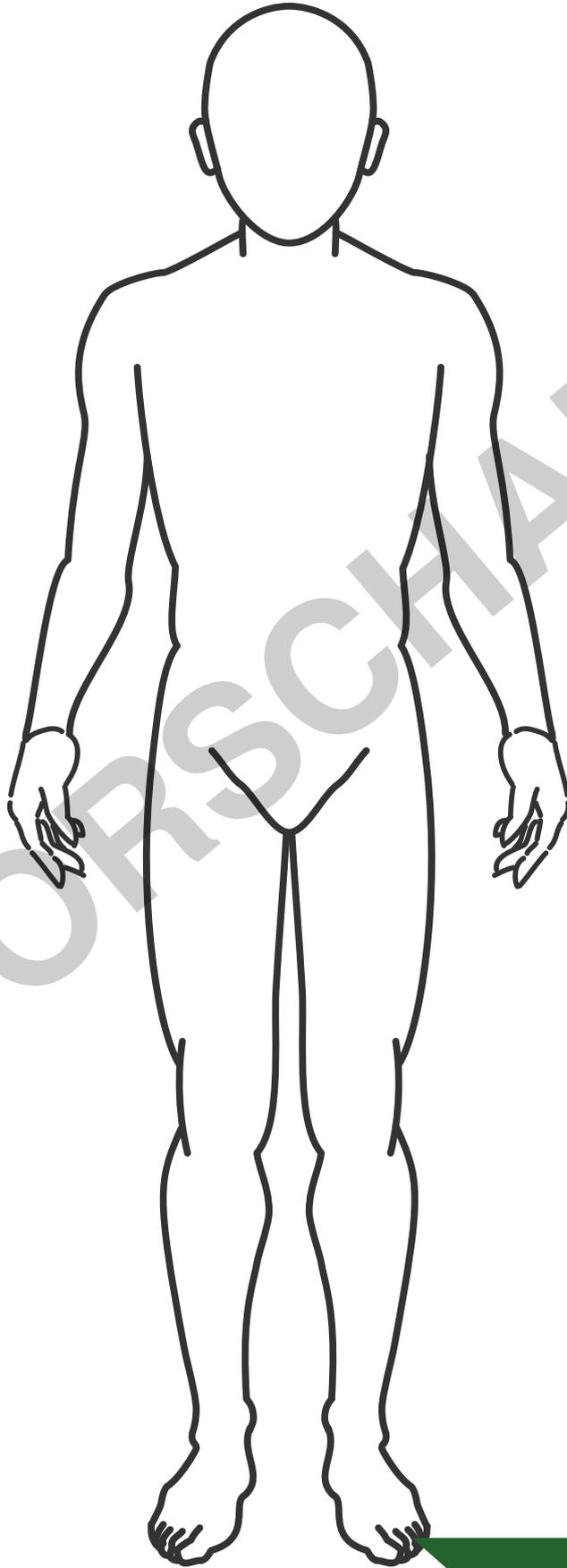
**Friedhelm Heitmann**



# 2

## Der Körper des Menschen

**Aufgabe:** Was weißt du? Trage ein, wo sich was befindet.



**Aufgabe 1:** a) *Wie führst du dein Leben? Teste dich selbst. Kreuze an, was auf dich zutrifft.*

1.	<input type="checkbox"/>	Abends gehe ich spät ins Bett.
	<input type="checkbox"/>	Ich versuche, möglichst wenig zu schlafen.
	<input type="checkbox"/>	Ich gehe frühzeitig ins Bett, um genügend schlafen zu können.

2.	<input type="checkbox"/>	Ab und zu benutze ich mein Smartphone.
	<input type="checkbox"/>	Ich lege das Smartphone abends unter das Kopfkissen, um jederzeit telefonieren zu können und telefonisch erreichbar zu sein.
	<input type="checkbox"/>	Tagsüber gebrauche ich mein Smartphone gewöhnlich mehrere Stunden.

3.	<input type="checkbox"/>	Oft bin ich mit einem Elektro-Scooter unterwegs.
	<input type="checkbox"/>	Ich fahre gern mit dem Fahrrad oder gehe zu Fuß.
	<input type="checkbox"/>	Am liebsten fahre ich mit einem Mofa, einem Moped bzw. in einem Auto mit.

4.	<input type="checkbox"/>	Sport treibe ich nie.
	<input type="checkbox"/>	Selten treibe ich Sport.
	<input type="checkbox"/>	Mehrmals in der Woche betätige ich mich sportlich.

5.	<input type="checkbox"/>	Ich rauche regelmäßig.
	<input type="checkbox"/>	Ich rauche manchmal.
	<input type="checkbox"/>	Ich rauche nicht.



6.	<input type="checkbox"/>	Alkohol trinke ich nicht oder ganz selten.
	<input type="checkbox"/>	Ich trinke oft Alkohol, wenn ich Freunde oder Bekannte treffe.
	<input type="checkbox"/>	Auch wenn ich allein bin, trinke ich Alkohol.

7.	<input type="checkbox"/>	Ich mag keine Spaziergänge.
	<input type="checkbox"/>	Gern halte ich mich draußen in der Natur auf.
	<input type="checkbox"/>	Die meiste Freizeit verbringe ich vor dem Computer bzw. Fernseher.



## 5 Sport und Gesundheit

Bewegung tut gut. Selbst Sport zu treiben, fördert die eigene Gesundheit. Dabei geht es nicht darum, sportliche Hochleistungen zu vollbringen. Vielmehr ist wesentlich, sich regelmäßig sportlich zu betätigen. Empfohlen wird von Ärzten für Menschen eine tägliche Bewegungszeit von zumindest 30 Minuten.

Es gilt nicht: Wer mehr und mehr Sport treibt, trägt noch mehr zu seiner Gesundheit bei. Allzu viel Sport kann sich negativ auswirken, mit anderen Worten der Gesundheit schaden. Nach dem Sporttreiben sind Entspannung und Erholung erforderlich. Übertriebener Ehrgeiz beim Sport kann z. B. zu Verletzungen führen. Bei Erkrankungen wie z. B. einer Erkältung bzw. einer Grippe heißt es unbedingt, zu pausieren und erst dann wieder mit dem Sport zu beginnen, wenn die Krankheit überwunden ist.

Vorgeschlagen wird u.a. in Bezug auf die Gesundheit, eine Sportart auszuwählen, die man möglichst bis ins hohe Alter ausüben kann wie Schwimmen, Radfahren, Jogging, Walking ... (= Lifetime-Sport).



**Aufgabe 1:** Denke in Ruhe nach und antworte dann in ganzen Sätzen.

a) Was hältst du vom aktiven Sport treiben?

---

---

---

b) Warum treibst du selbst Sport bzw. warum nicht?

---

---

---

c) Wenn du aktiv bist, welchen Sport treibst du?

---

---

---

d) Etwa wie viele Stunden treibst du gewöhnlich Sport während einer Woche?

---

---

---

e) Bist du Mitglied in einem Sportverein? Wenn ja, in welchem Sportverein?

---

---





