

# 7. Gesundheit, Krankheit, Prävention

## LE 7.1 Einführung in die Konzepte von Gesundheit und Krankheit

<b>Fachwissen</b>	Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen in dieser Einheit die Grundkonzepte von Gesundheit und Krankheit kennen und setzen dafür unterschiedliche Gesundheitsmodelle in Relation. Außerdem setzen sie sich kritisch mit der WHO-Definition von Gesundheit auseinander und untersuchen die Inhalte. Anschließend lernen die SuS mögliche Einflussfaktoren auf das individuelle Gesundheitsgefühl kennen und erarbeiten verschiedene Schutzfaktoren, die zur Entwicklung von Widerstandsfähigkeit (Resilienz) hilfreich sein können.						
<b>Persönlichkeitsbildung</b>	Durch das Reflektieren verschiedener Personenbeschreibungen und deren Umgang mit Stressfaktoren lernen die SuS die unterschiedliche Beeinflussung von Menschen durch unterschiedliche Erlebnisse kennen. Dadurch werden Verständnis und Empathie gestärkt.						
<b>Erkenntnisgewinnung</b>	Anhand eines Fragebogens wird die eigene Gesundheitswahrnehmung untersucht und kritisch betrachtet. Darauf aufbauend werden eigene Einfluss- und Schutzfaktoren erarbeitet, die von den SuS gestärkt werden können. Durch die Analyse der Gesundheitsdefinition der WHO wird zudem die kritische Reflexion gefördert.						
<b>Klassenstufe</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5/6</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">7/8</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; background-color: #00a0e3; color: white;">9/10</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Sek II</div> </div>						
<b>Lehrplanbezug</b>	Prävention, Gesundheit und Krankheit, Gesundheitsverständnis, Sport und Ernährung, Achtsamkeit						
<b>Einbindung in weitere Fächer</b>	Ethik, Ernährung und Soziales, Biologie, Gesundheitswissenschaften, Ernährung und Gesundheit, Sozialwesen, Religionslehre						
<b>Materialien</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">M1 – Was ist eigentlich Gesundheit?</td> <td style="text-align: right;">[30 Minuten]</td> </tr> <tr> <td>M2 – Mein Gesundheitsempfinden</td> <td style="text-align: right;">[20 Minuten]</td> </tr> <tr> <td>M3 – Resilienz und Schutzfaktoren</td> <td style="text-align: right;">[30 Minuten]</td> </tr> </table>	M1 – Was ist eigentlich Gesundheit?	[30 Minuten]	M2 – Mein Gesundheitsempfinden	[20 Minuten]	M3 – Resilienz und Schutzfaktoren	[30 Minuten]
M1 – Was ist eigentlich Gesundheit?	[30 Minuten]						
M2 – Mein Gesundheitsempfinden	[20 Minuten]						
M3 – Resilienz und Schutzfaktoren	[30 Minuten]						

### Quellen:

Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter, BZgA 2012, ISBN 978-3-942816-22-9, <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/band-43-resilienz-und-psychologische-schutzfaktoren-im-erwachsenenalter/>  
 BZgA Leitbegriffe: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/>

## Möglicher Unterrichtsablauf

### Einstieg [5-10 Minuten]

Zum Einstieg in die Stunde wird vorerst zusammengetragen, was die Schülerinnen und Schüler (SuS) unter Gesundheit und Krankheit verstehen. Sammeln Sie dafür Schlagwörter und Assoziationen zu beiden Begriffen an der Tafel.

### Hauptteil

#### M1 – Was ist eigentlich Gesundheit? [30 Minuten]

In diesem Material wird zunächst zusammengetragen, was die Schülerinnen und Schüler (SuS) unter Gesundheit verstehen. Anschließend wird erarbeitet, welche Konzepte zum Thema Gesundheit bestehen und welche Definition die WHO verwendet. Anschließend wird diese Definition mit der zuvor selbst notierten Definition verglichen und reflektiert, ob die SuS mit der Beschreibung der WHO einverstanden sind.

#### M2 – Mein Gesundheitsempfinden [20 Minuten]

Nun wird anhand eines Fragebogens von den SuS reflektiert, wie gesund sie sich aktuell fühlen und was sich ändern müsste, um dieses Gefühl zu verbessern. Außerdem hinterfragen sie, welche Einflussfaktoren sie hinsichtlich dieses Gesundheitsempfindens erkennen können.

#### M3 – Wie man Gesundheit stärken kann [30 Minuten]

In diesem Material wird den SuS das Konzept der Resilienz nähergebracht, welche durch individuelle Schutzfaktoren entstehen kann. Nach dem Kennenlernen möglicher Schutzfaktoren wird anhand von Personenbeschreibungen erarbeitet, welche Faktoren jeweils zum Tragen kommen. Anschließend hinterfragen die SuS, welche der besprochenen Schutzfaktoren in welcher Intensität auf sie zutreffen.

### Abschluss und Ergebnissicherung [10 Minuten]

Zum Ende der Stunde wird zusammenfassend dargestellt, dass das Gesundheitsgefühl von Person zu Person sehr unterschiedlich sein kann und dass mithilfe von individuellen Schutzfaktoren das Gesundheitsgefühl gesteigert werden kann.

## M1 Was ist eigentlich Gesundheit?

**Aufgabe 1: Wie lässt sich Gesundheit definieren? Beschreibe in einem Satz, was du unter Gesundheit verstehst.**

Auf Basis der gesammelten Ideen an der Tafel entwerfen die SuS eine Definition für das Konzept Gesundheit. Die Aufgabe ist durch die Reduktion auf einen Satz bewusst eingeschränkt, um zu zeigen, dass eine kurze und allumfassende Definition von Gesundheit schwer machbar ist.

Lassen Sie mehrere SuS ihre Definitionen vorlesen und nehmen Sie die Sätze auf die Tafel auf. Nehmen Sie weitere Ergänzungen aus der Klasse auf, welche Aspekte noch fehlen könnten. Auf diese Definitionen kommen Sie später wieder zurück. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die erarbeiteten Definitionen sichtbar an der Tafel stehen bleiben. Betonen Sie, dass die eine allumfassende Definition von Gesundheit schwer zu finden ist und leiten Sie damit zur nächsten Aufgabe über, in der verschiedene Gesundheitskonzepte erklärt werden.

**Aufgabe 2: Lies dir den folgenden Text aufmerksam durch**

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass es gar nicht so einfach ist, die „eine“ Definition von Gesundheit zu finden. Das liegt daran, dass das Konzept Gesundheit ein soziales Konstrukt ist, also von der Gesellschaft selbst definiert wird. Das Verständnis von Gesundheit und Krankheit kann kulturell, historisch und auch religiös geprägt sein und sich daher an verschiedenen Orten unterscheiden und sich über die Zeit verändern. Daher hängt das Verständnis von Gesundheit nicht unbedingt immer mit den tatsächlich messbaren körperlichen Begebenheiten zusammen.

Auch bei uns in der westlichen Welt gab es bereits verschiedene Blickweisen auf Gesundheit und Modelle, die die Entstehung von Gesundheit veranschaulichen sollen. Wir beschäftigen uns mit drei größeren Strömungen, die einige dieser Ansatzpunkte zusammenfassen.

Ab dem frühen 19. Jahrhundert war das sogenannte **biomedizinische Krankheitsmodell** vorherrschend, bei dem der Körper als Maschine verstanden wird. Wenn eine Person einen körperlichen oder psychischen „Defekt“ aufweist, der das Funktionieren dieser Maschine beeinträchtigt, gilt diese Person als krank. Symptome und Beschwerden sowie deren Behandlung stehen in diesem Verständnis im Mittelpunkt. Demgegenüber stehen neuere Konzepte, wie etwa das **biopsychosoziale Modell** (Engel 1979). Hier werden auch soziale und psychische Faktoren in die Betrachtung von Gesundheit mit einbezogen, die bei der Entstehung und dem Verlauf von Krankheiten eine Rolle spielen können, wie z.B. Stress in der Familie oder in der Schule. Parallel zu diesen biopsychosozialen Modellen entwickelte sich das sogenannte **Risikofaktorenmodell**. Es entstand, nachdem in den 1950er Jahren Faktoren untersucht worden waren, die das Risiko einer bestimmten Herzerkrankung erhöhen. Dieses Modell betrachtet also die Einflüsse, die es wahrscheinlicher machen, eine bestimmte Krankheit zu entwickeln, und war zu dieser Zeit die Grundlage für präventive Maßnahmen gegen Erkrankungen. Ab den 1970er Jahren wurden diese Maßnahmen durch Konzepte zur Gesundheitsförderung ergänzt.

**Aufgabe 3:** Nimm die drei im Text erklärten Konzepte von Gesundheit in die Tabelle auf und mach dir Notizen dazu, was das jeweilige Konzept ausmacht.

Konzept von Gesundheit	Gesundheitsverständnis
Biomedizinisches Krankheitsmodell	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper als Maschine</li> <li>• Krankheit als Defekt an Maschine → Abweichung von der Norm</li> </ul>
Biopsychosoziales Modell	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale und psychische Faktoren als weitere Aspekte von Gesundheit</li> <li>• Weitere menschliche Bedürfnisse für Wohlbefinden als nur funktionierender Körper</li> </ul>
Risikofaktorenmodell	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entstehung mit Erforschung der Risikofaktoren für koronare Herzkrankheit</li> <li>• Fokus auf Faktoren, die Krankheitsentstehung fördern</li> </ul>

Weisen Sie noch einmal darauf hin, dass es viele verschiedene Modelle und Einteilungen der unterschiedlichen Vorstellungen gibt. Die erarbeiteten drei Modelle sollen nur eine Annäherung an das Thema bieten. Erwähnen Sie hier auch, dass zu den erwähnten Konzepten zur Gesundheitsförderung auch die Erforschung von individuellen Schutzfaktoren gehört. Diese werden in M3 genauer behandelt.

**Aufgabe 4:** Lies dir durch, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit definiert.

*„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“  
(WHO, 1948)*

Besprechen Sie die Definition kurz in der Klasse. Heben Sie hierfür die vier angesprochenen Bereiche hervor: das Fehlen von Krankheit sowie die körperliche, geistige und soziale Komponente.

Fragen Sie ab, was die SuS mit den drei Komponenten verbinden. Sie können ihre Gedanken beispielsweise an konkreten Alltagsbeispielen schildern. Sprechen Sie kurz über mögliche Einschränkungen des Wohlbefindens in diesen Bereichen:

- **Körperlich:** Gemeint ist der wahrgenommene körperliche Zustand. Einschränkungen des Wohlbefindens können beispielsweise durch Funktionseinschränkungen oder Schmerzen entstehen.
- **Geistig:** Hier wird das wahrgenommene psychische Wohlergehen erfragt. Negative Einflüsse können beispielsweise das erschwerte Verarbeiten belas-

tendender Erlebnisse, Stress und Druck von außen, geringes Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl oder geringe Zufriedenheit mit der eigenen Selbstverwirklichung sein

- **Sozial:** Gemeint ist das Grundbedürfnis, sich durch ausreichende soziale Netzwerke mit anderen verbunden zu fühlen und dort Rückhalt zu erfahren. Das soziale Wohlbefinden kann beispielsweise eingeschränkt sein durch zu wenige oder ungenügende soziale Kontakte, Spannungen im persönlichen Umfeld, Schwierigkeiten mit den eigenen gesellschaftlichen Rollen oder das Gefühl, im persönlichen Umfeld nicht ehrlich sein zu können.

**Frage 1: Zu welchem zuvor besprochenen Konzept von Gesundheit passt diese Definition am besten?**

Biopsychosoziales Modell, da auch psychische und soziale Einflüsse auf Gesundheit aufgenommen werden

**Frage 2: Markiere dir die vier Bereiche von Gesundheit in der Definition. Vergleiche diese Bereiche mit deiner eigenen Definition aus Aufgabe 1. Welche Teile stimmen überein, welche Bereiche hast du nicht aufgenommen?**

Teile der Definition: Fehlen von Krankheit und Gebrechen, völliges körperliches, geistiges, soziales Wohlbefinden

**Frage 3: Stimmst du dieser Definition zu oder geht sie dir zu weit / nicht weit genug?**

⚡ **Ja**, ich stimme zu, weil \_\_\_\_\_

⚡ **Nein**, ich stimme nicht zu, weil \_\_\_\_\_

**Mögliche positive Punkte:** sehr umfassend, auch psychische und soziale Komponente enthalten, individuelle Sichtweise durch das Wort „Wohlbefinden“ → weitere Abgrenzung von rein medizinischer Sichtweise

**Mögliche Kritikpunkte:** Definition der drei Arten des Wohlbefindens schwierig, völliges Wohlbefinden in allen Bereichen kaum möglich → Gesundheit als unerreichbarer Idealzustand

Geben Sie den SuS Zeit zum Bearbeiten der Aufgaben und gehen Sie die Antworten anschließend gemeinsam durch. Gehen Sie bei Frage 2 auch kurz auf die an der Tafel gesammelten Definitionen ein und arbeiten Sie die Unterschiede zu der WHO-Definition heraus.

Weisen Sie noch einmal darauf hin, dass das Verständnis von Gesundheit sich individuell unterscheiden kann und es keine absolute Lösung als Definition gibt. Leiten Sie auf Basis des möglichen Kritikpunkts an der WHO-Definition, dass Gesundheit ein unerreichbarer Idealzustand ist, zum nächsten Material über.

## M2 Mein Gesundheitsempfinden

In diesem Material hinterfragen die SuS, wie gesund sie sich fühlen und welche Einflussfaktoren auf ihre eigene Gesundheit sie finden können. Gehen Sie den Fragebogen gemeinsam durch und erklären Sie jede Frage kurz, bevor die SuS ihre Antwort eintragen.

Gefragt ist nach dem generell empfundenen Gesundheitszustand und keiner Momentaufnahme der aktuellen Laune. Es geht also um eine längerfristige Einschätzung des Wohlbefindens, beispielsweise über den Zeitraum des letzten Jahres und nicht um kleinere tägliche Hochs und Tiefs wie z.B. die Freude über ein Ereignis oder sich nach dem Sport ausgelaugt zu fühlen. Der Schwerpunkt liegt auf der eigenen Reflexion. Geben Sie daher den Hinweis, dass es nicht um einen Vergleich mit anderen geht, sondern wahrheitsgemäß den Fragebogen für sich selbst zu beantworten.

Weisen Sie darauf hin, dass es völlig normal ist, sich nicht ständig komplett gesund zu fühlen und auch körperliche Reaktionen auf äußere Stressfaktoren wahrzunehmen (beispielsweise schnelleren Puls und schwitzige Hände vor einem Referat). Hilfreich ist hier die Vorstellung eines Kontinuums zwischen Gesundheit und Krankheit, das der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky geprägt hat. Demnach sind die beiden Pole „völlig gesund“ oder „völlig krank“ kaum erreichbar, jede Person befindet sich irgendwo zwischen den Polen. Ziel ist es, sich in Richtung des „völlig gesund“-Pols zu entwickeln. Als Basis für das Ausfüllen des Fragebogens können Sie den SuS das Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit mithilfe der folgenden Abbildung erklären.

Völlig gesund

Völlig krank



**Einführungstext:** Wie stark jemanden bestimmte Ereignisse beeinflussen und wie gesund man sich insgesamt fühlt, kann sehr individuell sein. Um dich selbst in dieser Hinsicht etwas besser kennenzulernen und zu lernen, besser mit Belastungen umzugehen, solltest du zuerst dein generelles Gesundheitsempfinden und die Einflüsse darauf hinterfragen.

**Aufgabe:** Fülle den Fragebogen aus. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Sei dabei ehrlich zu dir selbst. Die Ergebnisse werden nicht mit den anderen geteilt.



**1. Wie gut geht es dir zurzeit insgesamt? Zeichne dein Gesundheitsempfinden in die Skala ein.**



Bei dieser Frage sollten Sie noch einmal darauf hinweisen, dass nach dem generellen Gesundheitsempfinden (Zustand) gefragt wird, nicht nach der momentanen Laune. Erinnern Sie auch nochmal daran, dass es völlig normal ist, sich nicht ständig komplett gesund zu fühlen.

**2. Stressfaktoren von außen können einen starken Einfluss auf das Gesundheitsgefühl haben. Diese können durch das individuelle soziale Netzwerk (z.B. sozialer Druck, Erwartungen, die an die eigene Person gerichtet werden, Mobbing, fehlende soziale Kontakte) aber auch durch die Gesellschaft im Allgemeinen (z.B. Stresssituationen in der Öffentlichkeit, Gefühl von fehlender Akzeptanz in der Gesellschaft) entstehen. Welche Alltagssituationen oder Umfeldler fallen dir ein, in denen du dich nach der WHO-Definition nicht gesund fühlst? (beispielsweise stark gestresst oder nicht sicher) Beschreibe diese Situation/-en und deine Reaktion darauf.**

Ideen: vor Referaten oder Auftritten; in unbekanntem Personenkreisen; beim allein Nachhause gehen; wenn man das Gefühl hat, von Anforderungen (bspw. Lernstoff) überwältigt zu sein; Stress mit Freundinnen und Freunden oder in der Familie;

**3. In welchen Alltagssituationen oder in welchen Umfeldern fühlst du dich nach der WHO-Definition sehr gut? Beschreibe diese Situation/-en und deine Reaktion darauf.**

Ideen: wenn man eine gute Note oder Lob bekommt, im engen Freundes-/Familienkreis, bei Hobbies, die man gerne und gut macht

**4. Um bei dem Gesundheitsverständnis der WHO zu bleiben: Wie fühlst du dich in den folgenden Bereichen? Zeichne dein Gesundheitsempfinden in die Skalen ein und begründe deine Antwort.**

**Körperlich:**



**Geistig:**



**Sozial:**



Wiederholen Sie die zuvor gesammelten möglichen Einschränkungen des Wohlbefindens in den drei Bereichen:

- **Körperlich:** Gemeint ist der wahrgenommene körperliche Zustand. Einschränkungen des Wohlbefindens können beispielsweise durch Funktionseinschränkungen oder Schmerzen entstehen.

- **Geistig:** Hier wird das wahrgenommene psychische Wohlergehen erfragt. Negative Einflüsse können beispielsweise das erschwerte Verarbeiten belastender Erlebnisse, Stress und Druck von außen, geringes Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl oder geringe Zufriedenheit mit der eigenen Selbstverwirklichung sein
- **Sozial:** Gemeint ist das Grundbedürfnis, sich durch ausreichende soziale Netzwerke mit anderen verbunden zu fühlen und dort Rückhalt zu erfahren. Das soziale Wohlbefinden kann beispielsweise eingeschränkt sein durch zu wenige oder ungenügende soziale Kontakte, Spannungen im persönlichen Umfeld, Schwierigkeiten mit den eigenen gesellschaftlichen Rollen oder das Gefühl, im persönlichen Umfeld nicht ehrlich sein zu können.

**Nur zu beantworten, wenn du bei Frage 4 mindestens einmal dein Gesundheitsempfinden in die linke Hälfte des Kontinuums eingezeichnet hast:**

**5. Was müsste sich ändern, damit du bei Frage 4 dein Gesundheitsempfinden in allen Bereichen in die rechte Hälfte einzeichnen kannst?**

Erinnern Sie Ihre SuS bei dieser Frage, ihre Antworten auf die Fragen 3 und 4 noch einmal durchzulesen, die ihnen einen Hinweis auf ihre individuellen Einflussfaktoren auf die drei Bereiche körperliches, geistiges und soziales Gesundheitsempfinden geben können.

**6. Was steht dieser Änderung im Weg?**

Geben Sie Ihren SuS hier etwas länger Zeit für die Antwort. Leiten Sie anschließend über, dass für eine Verbesserung des Gesundheitsempfindens in den Bereichen individuelle Schutzfaktoren hilfreich sein können, die im nächsten Material erarbeitet werden.



### M3 Resilienz und Schutzfaktoren

Nun lassen die SuS die Definition von Gesundheit hinter sich und fokussieren sich stattdessen darauf, wie das Gesundheitsempfinden individuell gestärkt werden kann.

**Einführungstext:**

Im Material M1 hast du bereits das Risikofaktorenmodell kennengelernt, bei dem die Faktoren im Mittelpunkt stehen, die die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Dagegen gibt es jedoch auch individuell unterschiedliche Schutzfaktoren, die bei der Bewältigung von Krankheiten und Einschränkungen unterstützen und damit das Gesundheitsgefühl verbessern können.

Diese Schutzfaktoren können zu einer individuellen Widerstandskraft, sogenannter Resilienz, führen. Resilient sein bedeutet beispielsweise, gut mit Stressfaktoren wie beispielsweise Erkrankungen umgehen zu können, nach Belastungen schnell wieder in den Alltag zurückzufinden oder sich veränderten Umständen gut anpassen zu können.

**Aufgabe 1:** In der Tabelle sind fünf mögliche Schutzfaktoren aufgeführt, die zu Resilienz führen können. Ordne die Schutzfaktoren ihrer jeweiligen Erklärung zu und verbinde Schutzfaktor und Erklärung mit einer Linie. Am besten verwendest du zunächst einen Bleistift, um später Verbesserungen vornehmen zu können.



**Lösung:**

Schutzfaktor	Erklärung
Optimismus	... bezeichnet die Tendenz dazu, positive Ereignisse zu erwarten. Menschen mit dieser Eigenschaft haben häufig mehr Durchhaltevermögen und eine höhere Bereitschaft, Probleme aktiv anzugehen.
Selbstwirksamkeitserwartung	Wenn eine Person diese Eigenschaft innehat, glaubt sie daran, die im Leben auftretenden Schwierigkeiten gut bewältigen zu können. Solche Personen empfinden Stressfaktoren häufig eher als Herausforderungen und haben deshalb ein großes Durchhaltevermögen.
Widerstandsfähigkeit	Eine Person mit dieser Eigenschaft ist interessiert daran, ihr Leben selbst zu gestalten und negative Umstände aktiv zu beeinflussen. Sie nimmt Veränderungen als Herausforderungen und als Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung wahr.

Religiosität oder Spiritualität	Personen mit dieser Eigenschaft finden einen tiefergehenden Sinn in einer subjektiven Überzeugung, die häufig mit Aktivitäten und Ritualen verbunden ist. Diese Überzeugungen können psychischen Rückhalt bieten und die Akzeptanz von Stressfaktoren erleichtern.
Soziale Unterstützung	<p>Personen mit dieser Eigenschaft sind gut in soziale Netzwerke wie Familie und Freundeskreis eingebunden und können in diesen Netzwerken auf Unterstützung und Zuwendung zählen. Meist kommen diese Personen besser mit Belastungen zurecht und werden bei positivem Gesundheitsverhalten im sozialen Gefüge unterstützt.</p> <p>(Hier sollten Sie darauf hinweisen, dass wir zuvor bei der WHO-Definition auch eine soziale Komponente von Gesundheit festgestellt hatten. Dies widerspricht der sozialen Unterstützung als Schutzfaktor nicht: beispielsweise kann ein starker familiärer Rückhalt bei eingeschränktem sozialen Wohlbefinden in der Arbeit eine emotionale Stütze sein.)</p>

**Aufgabe 2:** Lese dir die folgenden Personenbeschreibungen durch und kreuze die Schutzfaktoren an, die man aus der Beschreibung herauslesen kann. Es können mehrere Antworten richtig sein. Begründe deine Auswahl.

Weisen Sie vor dem Bearbeiten der Personenbeschreibungen darauf hin, dass das Vorhandensein der Schutzfaktoren und das Reagieren auf Stressfaktoren individuell sind. Die dargestellten Figuren sollen die verschiedenen Faktoren darstellen und voneinander abgrenzen und sind nicht als Vorbilder in der jeweiligen Situation zu verstehen.

Besprechen Sie die drei Personenbeschreibungen gemeinsam und vergleichen Sie die Lösungen. Teils können sich die Schutzfaktoren als schwer abgrenzbar erweisen, da sie häufig zusammenhängen.

**1. Tabitha hat seit einigen Monaten sehr viel Stress in ihrem Nebenjob. Sie arbeitet von zuhause aus und ihr fällt es schwer, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit klar abzustecken. Immer wieder wird sie nach Feierabend durch Mails oder Anrufe dazu verleitet, sich doch noch ein paar Minuten vor den Arbeitsrechner zu setzen. Tabitha fühlt sich, als würde dieser Stress nie aufhören und ist nicht sicher, wie sie ihrer Chefin die Probleme klarmachen soll. Sie hat jedoch keine Lust, diesen Zustand ewig zu ertragen und nimmt sich vor, mit Ihrer Chefin zu sprechen. Dafür schreibt sie sich Argumente auf.**

- Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Widerstandsfähigkeit
- Religiosität / Spiritualität
- Soziale Unterstützung

**Begründung:** Widerstandsfähigkeit: Willen, aktiv etwas an der Lage zu ändern, festes Vornehmen einer Maßnahme dagegen (Gespräch mit Chefin)

**2. Schon seit vier Jahren plagen Jonathan Migränekopfschmerzen. Er hat sich schon beinahe daran gewöhnt, alle paar Wochen einen Migräneanfall zu haben und dann mindestens eine Stunde außer Gefecht gesetzt zu sein. Da ihm weder die von seiner Ärztin vorgeschlagenen Behandlungen noch die verschriebenen Schmerzmittel eine Linderung verschaffen, hat er diese Vorkommnisse inzwischen akzeptieren gelernt. Jonathan stellt sich für solche Momente immer vorsichtshalber eine kühlende Schlafbrille und eine Flasche Wasser bereit, um den Anfall so gut es eben geht zu überstehen. Auch hilft ihm das Wissen, dass die Kopfschmerzen immer höchstens zwei Stunden dauern und er weiß, dass es ihm danach wieder gut gehen wird. In seiner Bowling-Gruppe haben noch zwei seiner Freunde ähnliche Probleme und der Austausch darüber hilft Jonathan sehr.**

- Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Widerstandsfähigkeit
- Religiosität / Spiritualität
- Soziale Unterstützung

**Begründung:**

Optimismus: Fokus auf positives Ergebnis → Schmerzen werden aufhören

Selbstwirksamkeitserwartung: Glauben daran, dass er die Situation allein meistern kann, Selbsthilfe (Bereitstellen der Schlafbrille und Wasserflasche)

Soziale Unterstützung: Austausch in der Bowling-Gruppe

Weisen Sie hier noch einmal darauf hin, dass die Grenzen der Schutzfaktoren fließend sind. Widerstandsfähigkeit könnte sich hier beispielsweise durch das Aufsuchen weiterer Ärztinnen und Ärzte und regelmäßiges Informieren zu neuen Behandlungsmethoden ausdrücken (aktiver Änderungswille). Geben Sie den Hinweis, dass man sich nicht sofort mit gesundheitlichen Einschränkungen abfinden muss, sondern vorhandene sinnvolle Therapiemöglichkeiten nutzen sollte. Jedoch können die eigenen Schutzfaktoren auch helfen, wie hier bei der psychischen Bewältigung von Krankheiten, bei denen keine Chance auf Besserung oder Linderung der Beschwerden besteht.

**3. Patrizia hat sich letzten Winter den Fuß gebrochen und muss sich noch monatelang durch einen Gips einschränken. Auch wenn sie daran glaubt, dass ihr Körper den Bruch gut überstehen wird, ist sie sehr genervt davon und hat das Gefühl als würde die Zeit nie vergehen. Manchmal denkt sie aber zurück an den Tag als es passiert ist: Sie war gerade auf dem Rückweg ihrer Meditationsstunde, in der unter anderem über persönliche Herausforderungen gesprochen wurde. Vor diesem Hintergrund kommt ihr der gebrochene Fuß fast wie ein Zeichen vor – eine Herausforderung, vor die sie gestellt wurde, um daran zu wachsen.**

Optimismus	<input type="checkbox"/>
Selbstwirksamkeitserwartung	<input type="checkbox"/>
Widerstandsfähigkeit	<input type="checkbox"/>
Religiosität / Spiritualität	<input type="checkbox"/>
Soziale Unterstützung	<input type="checkbox"/>

**Begründung:**

Selbstwirksamkeitserwartung: Glauben daran, dass ihr Körper die Fähigkeit hat, den Knochenbruch zu heilen

Religiosität / Spiritualität: Mentaler Rückhalt durch die Meditationsstunden, Umdeutung der Einschränkung als Herausforderung

**Aufgabe 3:** Überlege nun für dich selbst, ob und wie stark die fünf möglichen Schutzfaktoren auf dich zutreffen. Die vorhergenannten Beispiele können dich bei deiner Einschätzung unterstützen. Bewerte dann jeden Faktor für dich mit einer Schulnote von 1 bis 6.

	1 (trifft voll auf dich zu)	2	3	4	5	6 (trifft gar nicht auf dich zu)
<b>Optimismus</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Selbstwirksamkeitserwartung</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Widerstandsfähigkeit</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Religiosität / Spiritualität</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Soziale Unterstützung</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lassen Sie die SuS für diese Selbsteinschätzung noch einmal die Personenbeschreibungen durchlesen und sich in die Situationen einfühlen. Dies können Sie auch noch mit eigenen Beispielen erweitern. Danach wird jeder Faktor für sich selbst bewertet. Weisen Sie nach dieser Aufgabe darauf hin, dass Schutzfaktoren keine Sicherheit geben, gesund zu bleiben. Jedoch können Sie den Umgang mit Einschränkungen und die Bewältigung von schwierigen Phasen erleichtern und damit das individuelle Gesundheitsempfinden steigern.

Fassen Sie zum Ende der Stunde zusammen, dass das Gesundheitsgefühl von Person zu Person sehr unterschiedlich sein und dass mithilfe von individuellen Schutzfaktoren die Gesundheit gestärkt werden kann. Die individuellen Schutzfaktoren sind dabei nicht etwas, das für immer festgelegt ist. Sie können von jeder und jedem immer ausgebaut werden.

## M1 Was ist eigentlich Gesundheit?

**Aufgabe 1:** Wie lässt sich Gesundheit definieren? Beschreibe in einem Satz, was du unter Gesundheit verstehst.



---

---

---

**Aufgabe 2:** Lies dir den folgenden Text aufmerksam durch

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass es gar nicht so einfach ist, die „eine“ Definition von Gesundheit zu finden. Das liegt daran, dass das Konzept Gesundheit ein soziales Konstrukt ist, also von der Gesellschaft selbst definiert wird. Das Verständnis von Gesundheit und Krankheit kann kulturell, historisch und auch religiös geprägt sein und sich daher an verschiedenen Orten unterscheiden und sich über die Zeit verändern. Daher hängt das Verständnis von Gesundheit nicht unbedingt immer mit den tatsächlich messbaren körperlichen Begebenheiten zusammen.

Auch bei uns in der westlichen Welt gab es bereits verschiedene Blickweisen auf Gesundheit und Modelle, die die Entstehung von Gesundheit veranschaulichen sollen. Wir beschäftigen uns mit drei größeren Strömungen, die einige dieser Ansatzpunkte zusammenfassen.

Ab dem frühen 19. Jahrhundert war das sogenannte **biomedizinische Krankheitsmodell** vorherrschend, bei dem der Körper als Maschine verstanden wird. Wenn eine Person einen körperlichen oder psychischen „Defekt“ aufweist, der das Funktionieren dieser Maschine beeinträchtigt, gilt diese Person als krank. Symptome und Beschwerden sowie deren Behandlung stehen in diesem Verständnis im Mittelpunkt. Demgegenüber stehen neuere Konzepte, wie etwa das **biopsychosoziale Modell** (Engel 1979). Hier werden auch soziale und psychische Faktoren in die Betrachtung von Gesundheit mit einbezogen, die bei der Entstehung und dem Verlauf von Krankheiten eine Rolle spielen können, wie z.B. Stress in der Familie oder in der Schule. Parallel zu diesen biopsychosozialen Modellen entwickelte sich das sogenannte **Risikofaktorenmodell**. Es entstand, nachdem in den 1950er Jahren Faktoren untersucht worden waren, die das Risiko einer bestimmten Herzerkrankung erhöhen. Dieses Modell betrachtet also die Einflüsse, die es wahrscheinlicher machen, eine bestimmte Krankheit zu entwickeln, und war zu dieser Zeit die Grundlage für präventive Maßnahmen gegen Erkrankungen. Ab den 1970er Jahren wurden diese Maßnahmen durch Konzepte zur Gesundheitsförderung ergänzt.

**Aufgabe 3:** Nimm die drei im Text erklärten Konzepte von Gesundheit in die Tabelle auf und mach dir Notizen dazu, was das jeweilige Konzept ausmacht.

Konzept von Gesundheit	Gesundheitsverständnis
Biomedizinisches Krankheitsmodell	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
Biopsychosoziales Modell	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
Risikofaktorenmodell	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

**Aufgabe 4:** Lies dir durch, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit definiert.

*„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“*  
(WHO, 1948)

**Frage 1:** Zu welchem zuvor besprochenen Konzept von Gesundheit passt diese Definition am besten?

.....

**Frage 2:** Markiere dir die vier Bereiche von Gesundheit in der Definition. Vergleiche diese Bereiche mit deiner eigenen Definition aus Aufgabe 1. Welche Teile stimmen überein, welche Bereiche hast du nicht aufgenommen?

Übereinstimmungen:

.....

Fehlende Inhalte:

.....

**Frage 3: Stimmst du dieser Definition zu oder geht sie dir zu weit / nicht weit genug?**

ط **Ja**, ich stimme zu, weil \_\_\_\_\_

ط **Nein**, ich stimme nicht zu, weil \_\_\_\_\_



## M2 Mein Gesundheitsempfinden

Wie stark jemanden bestimmte Ereignisse beeinflussen und wie gesund man sich insgesamt fühlt, kann sehr individuell sein. Um dich selbst in dieser Hinsicht etwas besser kennenzulernen und zu lernen, besser mit Belastungen umzugehen, solltest du zuerst dein generelles Gesundheitsempfinden und die Einflüsse darauf hinterfragen.

**Aufgabe:** Fülle den Fragebogen aus. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Sei dabei ehrlich zu dir selbst. Die Ergebnisse werden nicht mit den anderen geteilt.



**1. Wie gut geht es dir zurzeit insgesamt? Zeichne dein Gesundheitsempfinden in die Skala ein.**



**2. Stressfaktoren von außen können einen starken Einfluss auf das Gesundheitsgefühl haben. Diese können durch das individuelle soziale Netzwerk (z.B. sozialer Druck, Erwartungen, die an die eigene Person gerichtet werden, Mobbing, fehlende soziale Kontakte) aber auch durch die Gesellschaft im Allgemeinen (z.B. Stresssituationen in der Öffentlichkeit, Gefühl von fehlender Akzeptanz in der Gesellschaft) entstehen. Welche Alltagssituationen oder Umfeldler fallen dir ein, in denen du dich nach der WHO-Definition nicht gesund fühlst? (beispielsweise stark gestresst oder nicht sicher) Beschreibe diese Situation/-en und deine Reaktion darauf.**

---

---

**3. In welchen Alltagssituationen oder in welchen Umfeldern fühlst du dich nach der WHO- Definition sehr gut? Beschreibe diese Situation/-en und deine Reaktion darauf.**

---

---

**4. Um bei dem Gesundheitsverständnis der WHO zu bleiben: Wie fühlst du dich in den folgenden Bereichen? Zeichne dein Gesundheitsempfinden in die Skalen ein und begründe deine Antwort.**

**Körperlich:**



Weil:

---

**Geistig:**



Weil:

---

**Sozial:**



Weil:

---

**Nur zu beantworten, wenn du bei Frage 4 mindestens einmal dein Gesundheitsempfinden in die linke Hälfte des Kontinuums eingezeichnet hast:**

**5. Was müsste sich ändern, damit du bei Frage 4 dein Gesundheitsempfinden in allen Bereichen in die rechte Hälfte einzeichnen kannst?**

---

---

**6. Was steht dieser Änderung im Weg?**

---

---

### M3 Resilienz und Schutzfaktoren

Im Material M1 hast du bereits das Risikofaktorenmodell kennengelernt, bei dem die Faktoren im Mittelpunkt stehen, die die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Dagegen gibt es jedoch auch individuell unterschiedliche Schutzfaktoren, die bei der Bewältigung von Krankheiten und Einschränkungen unterstützen und damit das Gesundheitsgefühl verbessern können.

Diese Schutzfaktoren können zu einer individuellen Widerstandskraft, sogenannter Resilienz, führen. Resilient sein bedeutet beispielsweise, gut mit Stressfaktoren wie beispielsweise Erkrankungen umgehen zu können, nach Belastungen schnell wieder in den Alltag zurückzufinden oder sich veränderten Umständen gut anpassen zu können.

**Aufgabe 1:** In der Tabelle auf der nächsten Seite sind fünf mögliche Schutzfaktoren aufgeführt, die zu Resilienz führen können. Ordne die Schutzfaktoren ihrer jeweiligen Erklärung zu und verbinde Schutzfaktor und Erklärung mit einer Linie. Am besten verwendest du zunächst einen Bleistift, um später Verbesserungen vornehmen zu können.



Schutzfaktor	Erklärung
Optimismus	Wenn eine Person diese Eigenschaft innehat, glaubt sie daran, die im Leben auftretenden Schwierigkeiten gut bewältigen zu können. Solche Personen empfinden Stressfaktoren häufig eher als Herausforderungen und haben deshalb ein großes Durchhaltevermögen.
Selbstwirksamkeitserwartung	... bezeichnet die Tendenz dazu, positive Ereignisse zu erwarten. Menschen mit dieser Eigenschaft haben häufig mehr Durchhaltevermögen und eine höhere Bereitschaft, Probleme aktiv anzugehen.
Widerstandsfähigkeit	Personen mit dieser Eigenschaft finden einen tiefergehenden Sinn in einer subjektiven Überzeugung, die häufig mit Aktivitäten und Ritualen verbunden ist. Diese Überzeugungen können psychischen Rückhalt bieten und die Akzeptanz von Stressfaktoren erleichtern.
Religiosität oder Spiritualität	Personen mit dieser Eigenschaft sind gut in soziale Netzwerke wie Familie und Freundeskreis eingebunden und können in diesen Netzwerken auf Unterstützung und Zuwendung zählen. Meist kommen diese Personen besser mit Belastungen zurecht und werden bei positivem Gesundheitsverhalten im sozialen Gefüge unterstützt.
Soziale Unterstützung	Eine Person mit dieser Eigenschaft ist interessiert daran, ihr Leben selbst zu gestalten und negative Umstände aktiv zu beeinflussen. Sie nimmt Veränderungen als Herausforderungen und als Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung wahr.

**Aufgabe 2:** Lese dir die folgenden Personenbeschreibungen durch und kreuze die Schutzfaktoren an, die man aus der Beschreibung herauslesen kann. Es können mehrere Antworten richtig sein. Begründe deine Auswahl.

1. Tabitha hat seit einigen Monaten sehr viel Stress in ihrem Nebenjob. Sie arbeitet von zuhause aus und ihr fällt es schwer, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit klar abzustecken. Immer wieder wird sie nach Feierabend durch Mails oder Anrufe dazu verleitet, sich doch noch ein paar Minuten vor den Arbeitsrechner zu setzen. Tabitha fühlt sich, als würde dieser Stress nie aufhören und ist nicht sicher, wie sie ihrer Chefin die Probleme klarmachen soll. Sie hat jedoch keine Lust, diesen Zustand ewig zu ertragen und nimmt sich vor, mit Ihrer Chefin zu sprechen. Dafür schreibt sie sich Argumente auf.

- Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Widerstandsfähigkeit
- Religiosität / Spiritualität
- Soziale Unterstützung

**Begründung:**

---

2. Schon seit vier Jahren plagen Jonathan Migränekopfschmerzen. Er hat sich schon beinahe daran gewöhnt, alle paar Wochen einen Migräneanfall zu haben und dann mindestens eine Stunde außer Gefecht gesetzt zu sein. Da ihm weder die von seiner Ärztin vorgeschlagenen Behandlungen noch die verschriebenen Schmerzmittel eine Linderung verschaffen, hat er diese Vorkommnisse inzwischen akzeptieren gelernt. Jonathan stellt sich für solche Momente immer vorsichtshalber eine kühlende Schlafbrille und eine Flasche Wasser bereit, um den Anfall so gut es eben geht zu überstehen. Auch hilft ihm das Wissen, dass die Kopfschmerzen immer höchstens zwei Stunden dauern und er weiß, dass es ihm danach wieder gut gehen wird. In seiner Bowling-Gruppe haben noch zwei seiner Freunde ähnliche Probleme und der Austausch darüber hilft Jonathan sehr.

- Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Widerstandsfähigkeit
- Religiosität / Spiritualität
- Soziale Unterstützung

**Begründung:**

---

**3. Patrizia hat sich letzten Winter den Fuß gebrochen und muss sich noch monatelang durch einen Gips einschränken. Auch wenn sie daran glaubt, dass ihr Körper den Bruch gut überstehen wird, ist sie sehr genervt davon und hat das Gefühl als würde die Zeit nie vergehen. Manchmal denkt sie aber zurück an den Tag als es passiert ist: Sie war gerade auf dem Rückweg ihrer Meditationsstunde, in der unter anderem über persönliche Herausforderungen gesprochen wurde. Vor diesem Hintergrund kommt ihr der gebrochene Fuß fast wie ein Zeichen vor – eine Herausforderung, vor die sie gestellt wurde, um daran zu wachsen.**

- Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Widerstandsfähigkeit
- Religiosität / Spiritualität
- Soziale Unterstützung

**Begründung:**

---

**Aufgabe 3:** Überlege nun für dich selbst, ob und wie stark die fünf möglichen Schutzfaktoren auf dich zutreffen. Die vorhergenannten Beispiele können dich bei deiner Einschätzung unterstützen. Bewerte dann jeden Faktor für dich mit einer Schulnote von 1 bis 6.

	1 <small>(trifft voll auf dich zu)</small>	2	3	4	5	6 <small>(trifft gar nicht auf dich zu)</small>
<b>Optimismus</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Selbstwirksamkeitserwartung</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Widerstandsfähigkeit</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Religiosität / Spiritualität</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Soziale Unterstützung</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Impressum

## Herausgeber

Helmholtz Zentrum München  
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH)  
Communications and Strategic Relations  
Ingolstädter Landstraße 1  
D-85764 Neuherberg  
© Helmholtz Munich 2022

## Autorinnen

Birgit Siepmann, Ulrike Koller, Verena Braun, Lena Pigat,  
Sophia Fabiunke, Katharina Koböck  
Team Science Communications, Helmholtz Munich

## Redaktion

Ulrike Koller, Verena Braun, Birgit Siepmann  
Team Science Communications, Helmholtz Munich

## Verantwortlich

Ulrike Koller  
Leiterin Team Science Communications, Communications and Strategic Relations,  
Helmholtz Munich

## Für das Projekt „Fit in Gesundheitsfragen“

### Helmholtz Zentrum München

Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH),  
Ingolstädter Landstraße 1, D-85764 Neuherberg  
Telefon: 089 3187-2711  
www.helmholtz-munich.de

### diabinfo – Nationales Diabetesinformationsportal

Für Menschen mit Diabetes, Angehörige, Risikogruppen,  
Fachkreise und alle Ratsuchenden  
E-Mail: info@diabinfo.de  
www.diabinfo.de  
Besuchen Sie uns auch auf Instagram, Twitter oder YouTube

### Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280, D-69120 Heidelberg  
www.dkfz.de/de/fit-in-gesundheitsfragen

Link zur Website:

