Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 43 (1983-1984)

Heft: 5

Artikel: Gesundheitserziehung

Autor: Luginbühl, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-356736

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesundheitserziehung

P. Luginbühl, Vorsorger, Chur

Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen ist deshalb so schwierig, weil es die Anerkennung eines Ethos des Verhaltens bedingt, andere Werte zumindest gleich hoch einzuschätzen.

Grundsätzliche Betrachtungen

Jeder Schüler weiss mehr oder weniger genau, dass allzuviel ungesund und im Besonderen Zigaretten, Alkohol und andere Drogen schädlich sind. Wissen allein genügt da bekanntlich nicht. Verhaltensbildung und -veränderung geschehen durch Betroffenheit, durch ein waches Mitgehen. *Sinneserlebnisse durch Versuche, Beobachtungen, Mitgefühl* etc. tragen wesentlich mehr dazu bei, als wirklichkeitsferne Diskussionen z. B. über Tabak, Drogen und Alkohol. Unsere heutige Kultur ist weitgehend eine Kosumkultur geworden. Lebensqualität wird als Lebensquantität verstanden. Wir leisten den Verlockungen des Konsumangebotes wenig Widerstand.
In der Schweiz. Ärztezeitung vom 18.3.81 schreibt die Pressestelle der Österreichischen Ärztekammer:
«Der Konsum wird zum obersten Lebenswert. Er steigert das Wohlbefinden, ist Statussymbol, Exerzierfeld sozial-politischer Betätigung und nicht zuletzt der einzige Garant des als Allheilmittel erscheinenden Wirtschaftswachstums. Er wird daher von allen Instanzen der Politik und Wirtschaft mit allen Kräften gefördet.
Dieser Konsum-Mentalität entspricht das seelische Phänomen der Süchtigkeit. Nicht umsonst spricht man von Ess-Sucht, Rauch-Sucht, Trink-Sucht, Prestige-Sucht, Ehrgeiz als Geltungs-Sucht, Gewinn-Sucht, Sucht nach Wohlleben in Müssiggang.
Die Forderung nach einem gesundheitsgerechten Verhalten durch einen gewissen Konsumverzicht, als einer Askese (was übersetzt nichts anderes heisst als «Anleitung zum richtigen Leben») muss dagegen kleinlich erscheinen.
Weil gesundheitsschädliche Verhaltensweisen zumeist mit Lustgewinn verbunden sind, lässt sich die persönliche Entscheidung nur höchst unvollkommen mit rationalen Argumenten beeinflussen.
Es scheint leichter, Fehler zu bereuen, als zu vermeiden.
Der Gesundheitserziehung liegt durchaus keine passive Philosophie zugrunde. Das Erleiden der Krankheit soll nicht durch die Erduldung des Verzichts ersetzt werden. *Man soll etwas für die Gesundheit tun und nicht ihr zuliebe etwas unterlassen.»*
Da liegt m. E. der Hauptgrund der Schwierigkeiten. Wir meinen noch zu sehr, gesund leben heisse verzichten. Sobald wir das Ganze positiv formulieren, nimmt es ein anderes Gesicht an. «Gesundheit ist daher nicht nur Geschenk, Gnade, Schicksal, sondern auch eine persönliche Leistung.» (SAeZ 18.1.83)

Ohne Gesundheitserziehung keine Suchtprophylaxe

Wir stellen fest, unsere Kultur zeigt viele Suchttendenzen:

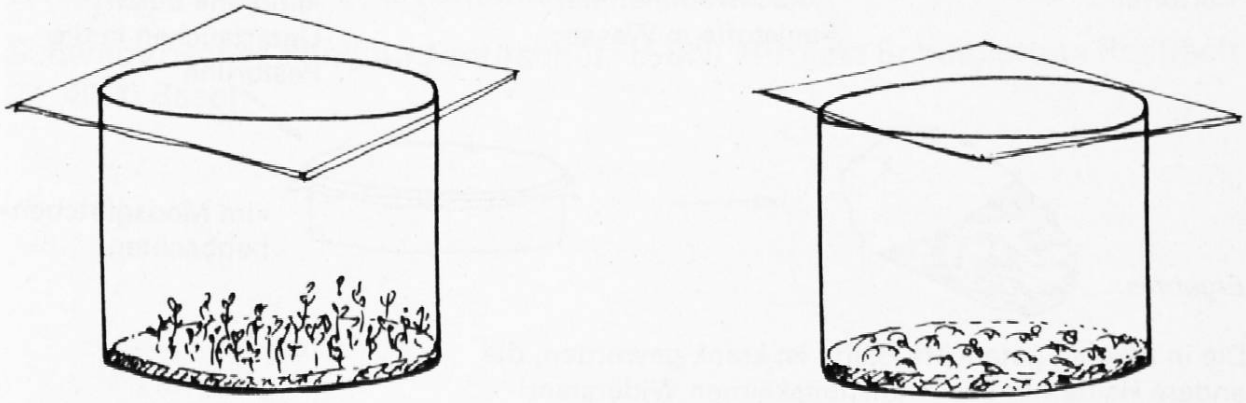
gesteigerte Produktion, gesteigerter Konsum,
gesteigerte Verschmutzung der Biosphäre,
gesteigerter Geldbedarf, gesteigerter Stress usw.

Ohne einen gewissen Abbau der dieser Erscheinung zugrunde liegenden Sachzwänge ist eine Reduktion der Drogenabhängigen nicht zu erreichen. Es genügt also nicht, in Familie, Schule und Freizeit «Drogenaufklärung» zu betreiben, das Übel sitzt tiefer und betrifft die Lebenshaltung von uns allen. «Wenn aber diese den Menschen so lebensnotwendige Gesundheitsbildung nicht gelingt, dann scheitert die Medizin nicht an der Technik, nicht an den Naturgesetzen, sondern an der Psychologie des Menschen ...»

Anschauungsunterricht als Suchtprophylaxe

Vom Hintergrund der oben angeführten Bemerkungen kann der Lehrer an die praktische Arbeit gehen, welche durch die Schüler leicht auszuführen sind. Ohne zu moralisieren, kann der Lehrer durch die folgenden Versuche eine «handfeste» Aussage vermitteln.

Nikotinversuch



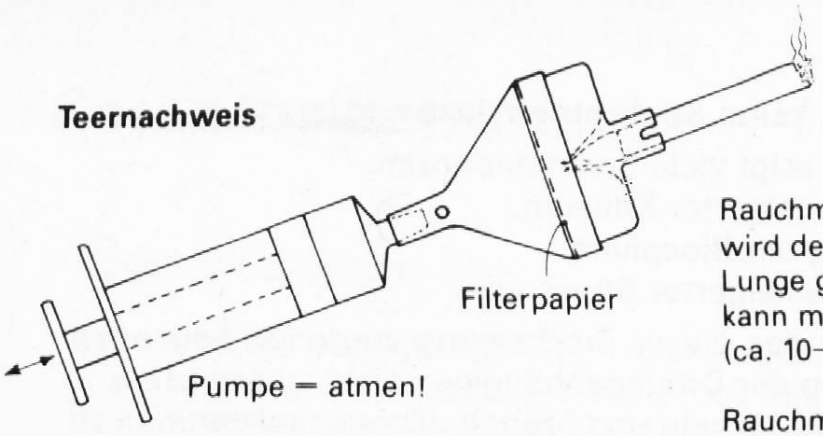
gesunde Kresse pflänzchen

nach einer Woche Einlassen von Zigarettenrauch

tot

... und nach jahrelangem Rauchen sollen das unsere feinen Lungenbläschen und die Reinigungszellen in Luftröhre und Bronchien aushalten?

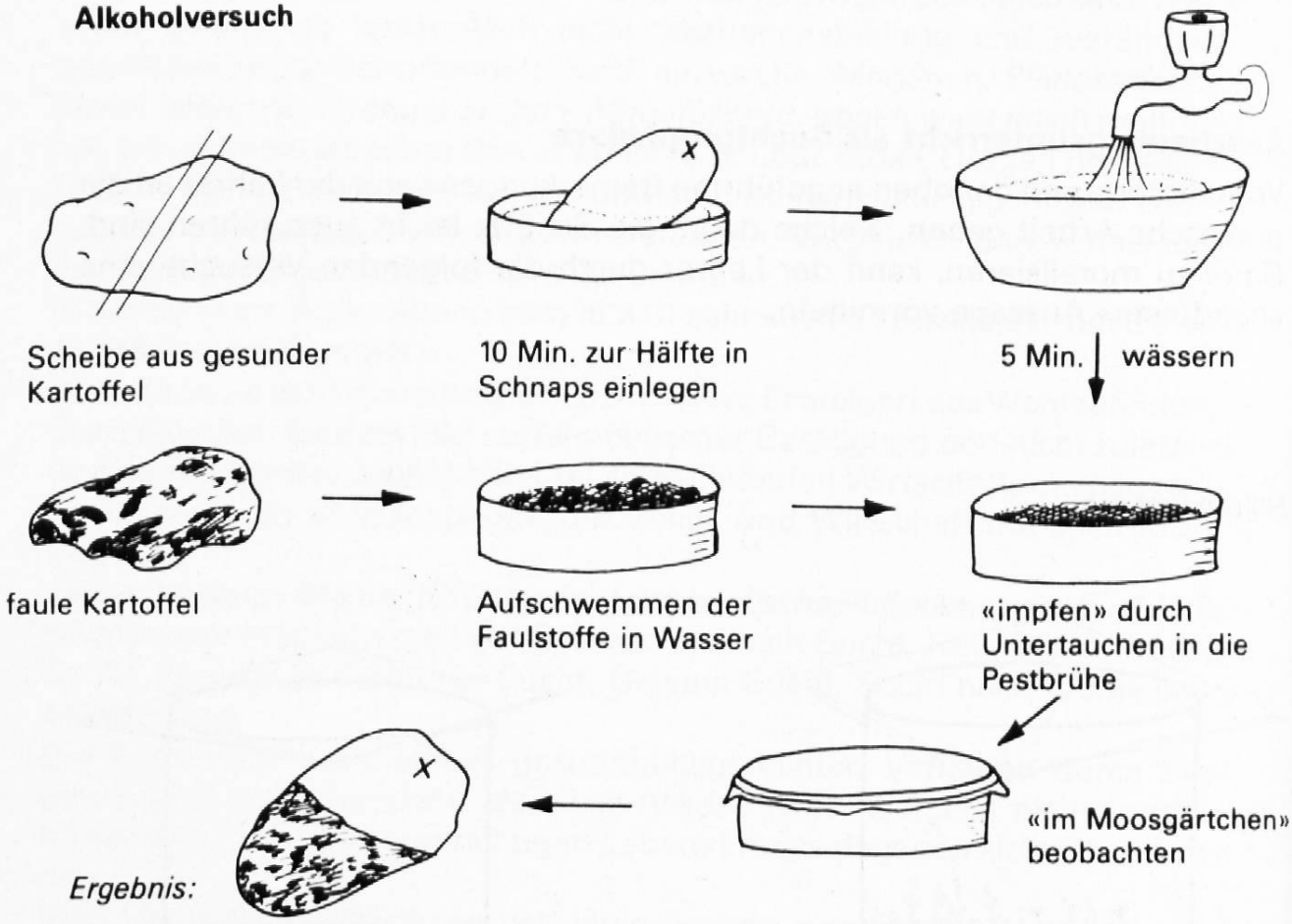
Teernachweis



Rauchmaschine: auf dem Filterpapier wird der Teer pro Zigarette, der in die Lunge gelangen würde, aufgefangen. Er kann mit einer Waage gewogen werden (ca. 10–20 Milligramm Teer)

Rauchmaschinenbezug bei der Vorsorgestelle GR

Alkoholversuch



Ergebnis:

Die in Alkohol getauchte Hälfte ist krank geworden, die andere Hälfte hat den Krankheitskeimen Widerstand geleistet.

Weiterführende Literatur: Hahne «Thema Rauchen, Projektunterricht in der Schulpraxis» Hirschgraben-Verlag Frankfurt, 1983

Bündnerische Vorsorgestelle
gegen Suchtgefahren
Loestrasse 60, 7000 Chur
Tel. 081 / 22 53 50