

# Gesundheitserziehung

Autor(en): **Luginbühl, P.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **43 (1983-1984)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-356736>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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 gefördert.*

*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:

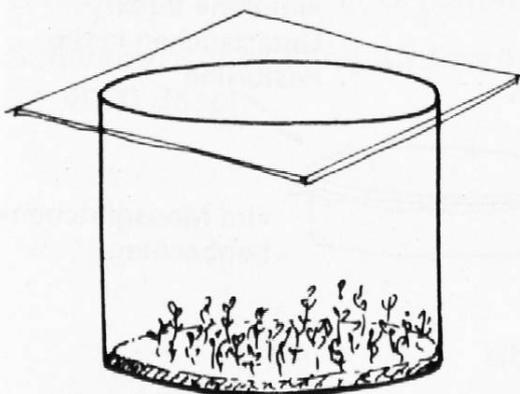
gesteigerte Produktion, gesteigerter Konsum,  
gesteigerte Verschmutzung der Biosphäre,  
gesteigerter Geldbedarf, gesteigerter Stress usw.

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 ...»

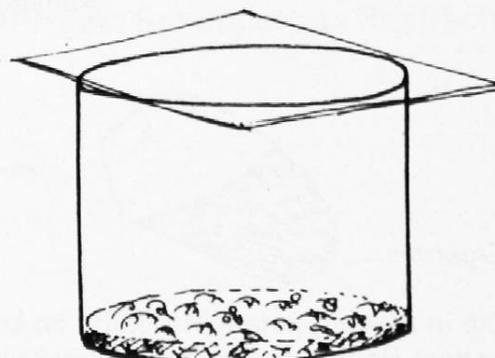
## Anschauungsunterricht als Suchtprophylaxe

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

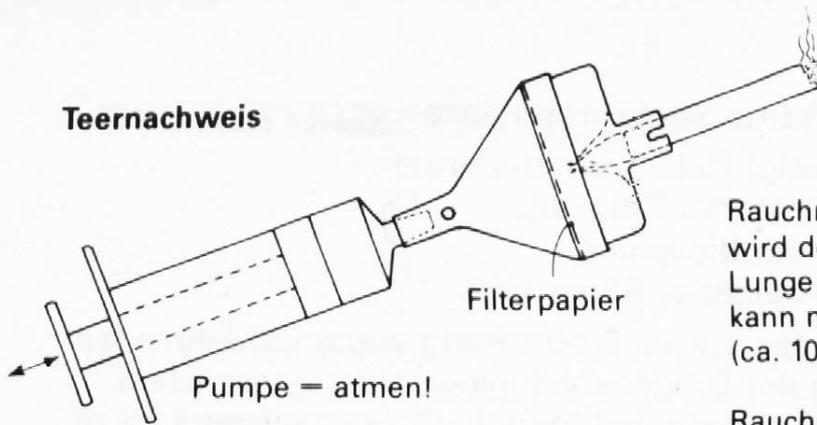


nach einer Woche  
Einlassen von  
Zigarettenrauch

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 Vorsorge-  
stelle GR

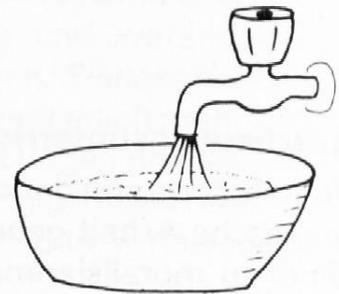
## Alkoholversuch



Scheibe aus gesunder  
Kartoffel



10 Min. zur Hälfte in  
Schnaps einlegen



5 Min. ↓ wässern



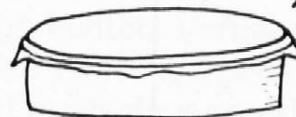
faule Kartoffel



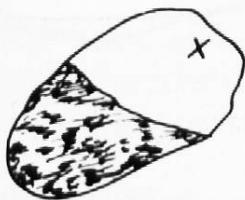
Aufschwemmen der  
Faulstoffe in Wasser



«impfen» durch  
Untertauchen in die  
Pestbrühe



«im Moosgärtchen»  
beobachten



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