

„...und wie gesund seid Ihr?“

Forschungsfragen zum Planspiel Gesunde Stadt im Wissenschaftsjahr 2011 – Forschung für unsere Gesundheit

Lebenswelten und Teilhabe

Was für die eigene Gesundheit wichtig ist weiß jeder einzelne zumeist sehr gut, doch wie sieht das mit seinem Gegenüber, seinen Mitmenschen aus? Alter, Geschlecht, soziale Herkunft, Bildung, körperliche Integrität sind ganz unterschiedliche Bestandteile diverser Lebenswelten, deren Perspektiven es bezüglich einer Chancengleichheit auf dem Gebiet der Gesundheit zu verstehen bzw. einzubeziehen und von denen es mitunter auch zu lernen gilt.

1. Geschichten erzählen

Eines der großen Rätsel bleibt: Warum werden manche Menschen alt und andere nicht? Was glauben ältere Menschen, warum sie so alt geworden sind? Gab es in ihrem Lebensstil hinsichtlich Ernährung, Bewegung und Freizeitverhalten vielleicht schon in jungen Jahren bewusst gesundheitsfördernde Maßnahmen bzw. Entscheidungen? Interviewt ältere Menschen und fragt nach, was sie aktuell noch dafür tun, um gesund im Alter zu bleiben? Seid kreativ bei der Gestaltung Eurer Antwort und fühlt Euch frei bei der Wahl des Mediums.

2. Ernährungsverhalten to Go

Durch die Schulzeitverkürzung an Gymnasien (G8) weitet sich auch dort der Nachmittagsunterricht zusehends auf die jüngeren Jahrgänge aus, doch wer ganztags zur Schule geht, braucht u.a. ein Mittagessen. Wie halten Schulen und Schüler den gewachsenen Anforderungen stand? Wie und was esst und trinkt Ihr über den Tag verteilt? Ist das gesund? Was sollte verändert werden und was benötigt Ihr dafür, um ein verbessertes Ernährungsverhalten umsetzen zu können?

3. Eine barrierefreie Schule für alle

Die auch von Deutschland unterzeichnete UN-Menschenrechtskonvention aus dem Jahre 2008 besagt, dass künftig Kinder und Jugendliche unabhängig von körperlichen Beeinträchtigungen gemeinsam in eine Schule gehen sollen. Hat Eure Schule diese Vorgabe bereits umgesetzt? Gibt es an Eurer Schule bereits Kinder und Jugendliche mit Behinderungen? Welche personellen oder infrastrukturellen Faktoren müssen berücksichtigt oder geändert werden, um dieses Ziel zu erreichen? Und warum ist dies so wichtig?

4. „Lorenzos Öl“ – Selbsthilfe und Gesundheitsforschung

Wenn Ihr oder ein Angehöriger unter einer seltenen und/oder dauerhaften Erkrankung leidet, kann es helfen, sich mit anderen, die gleiche oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben, auszutauschen. Hierfür gibt es Selbsthilfegruppen, die in den Kommunen oder Städten zentral von einer Kontaktstelle unterstützt werden und Betroffene über mögliche Behandlungen, neue medizinische Erkenntnisse wie auch Erfahrungen im Umgang mit der entsprechenden Krankheit informieren. Informiert Euch welche und wie viele Selbsthilfegruppen es in Eurer Stadt gibt und worin deren Anliegen bzw. deren Aufgabe besteht. Vielleicht hilft Euch ja der Film „Lorenzos Öl“.

5. Stammzellenforschung: Pro & Contra

Seit über zehn Jahren diskutiert Deutschland über die Stammzellenforschung: Während Wissenschaftler gerade auch vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung hierin neue Möglichkeiten für die Behandlung altersspezifischer Krankheiten wie Alzheimer oder Morbus Parkinson sehen, gibt es eine gesellschaftliche Debatte, die politische und ethische Gesichtspunkte ins Blickfeld rückt. Embryonale Stammzellenforschung ist in

Deutschland an strenge Auflagen geknüpft, es wird überwiegend an adulten Stammzellen geforscht. Doch mit welchen Gefahren ist dies verbunden? Und welche Chancen bietet die Stammzellenforschung der Medizin? Diskutiert: Sollte Stammzellenforschung in Deutschland mehr Freiheit eingeräumt werden?

Gesellschaftliche *Rahmen*-Bedingungen

Als Teil der Gesellschaft unterliegt auch das Gesundheitswesen gewissen Normen und Konventionen, die das Verhältnis seiner Beteiligten zueinander regeln. Hieraus erwachsen dem Einzelnen jedoch nicht nur Rechte sondern es entstehen ihm zugleich auch Pflichten gegenüber der Allgemeinheit. Über die Verantwortbarkeit seiner Akteure hinaus, besteht deshalb für das Gesundheitssystem besonders in der Interaktion und Vernetzung persönlicher und gemeinschaftlicher Kompetenzen ein Mehrwert zum Wohle der Allgemeinheit.

6. Gesundheitsforschung für Euch und Eure Stadt

Auch für die „Gesunde Stadt“ stellt die Überalterung der Gesellschaft eine umfassende Herausforderung dar. Doch was heißt diese Veränderung konkret und welche Erwartungen muss die Gesundheitsforschung angesichts dieser Entwicklung in den kommenden 50 Jahren erfüllen? Erfüllt sie diese vielleicht bereits? Was könnte die Gesundheitsforschung für Euch und Eure Stadt tun? Findet heraus, ob es in Eurer Stadt Forscher für die Gesundheit gibt und mit welchen Themengebieten sich diese beschäftigen. Befragt sie nach Ihren Motivationen und Zielen.

7. Soziale Verantwortung

Durch das Aussetzen der Wehrpflicht im März 2011 entfällt in Deutschland der Zivildienst als sog. Wehersatzdienst. Findet heraus, wie sich der Wegfall von Zivildienstleistenden auf Gesundheitsinstitutionen in eurer Stadt, wie z.B. Krankenhäuser, Altersheime und Pflegedienste auswirkt und fangt Meinungen Betroffener ein. Diskutiert auf dieser Basis, inwieweit es sinnvoll wäre, einen zeitlich eingeschränkten, generell für alle Schulabgänger verpflichtenden Zivildienst zu etablieren. Setzt Euch keine Grenzen bei der Bearbeitung dieses Themas – vielleicht entwerft ihr einen Radiobericht.

8. Rentable Heilung?

Die Gesundheitsforschung entwickelt mit Hilfe neuer Technologien innovative Verfahren und Hilfsmittel, die Erkrankte heilen oder eine Besserung ihres Gesundheitszustandes gewährleisten können. Neuartige Krebsmedikamente oder Netzhaut-Chips für Blinde sind jedoch oft mit enormen Kosten verbunden. Wie viel ist Euch die eigene Gesundheit wert? Und wie viel sollte die Gesundheit eines einzelnen Bürgers dem Staat wert sein? Lassen sich kostspielige Behandlungen und ressourcenintensive Forschung in einem solidarischen Krankenkassensystem finanzieren bzw. mit diesem vereinen? Und welche Rolle spielen dabei z.B. Patentschutz und Generika? Findet Antworten!

Vorsorge

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Was sich im alltäglichen Leben bewahrheitet, gilt natürlich auch für den Gesundheitskomplex. Deshalb stellen insbesondere präventive Maßnahmen zur Vermeidung und Früherkennung von Krankheiten eines der wichtigsten Instrumentarien zur Gesundheitsförderung dar. Allerdings bauen diese auf die Bereitschaft jedes Einzelnen als Träger seiner Gesundheit und können ihn dabei nicht mehr als unterstützen.

9. J 1 und J2

Die Jugendvorsorgeuntersuchungen J1 und J2 (für Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahre) werden von der Krankenkasse bezahlt. Findet heraus, was in der jeweiligen Untersuchung gemacht wird und überlegt, ob diese Untersuchung für Euch Sinn macht. Wie könnte man evtl. eine Steigerung der Teilnahme erreichen?

10. Sexualerziehung

Obwohl die Immunschwächekrankheit AIDS seit den frühen 80er Jahren als Krankheit anerkannt und beforscht wird, existiert bis heute weder eine vorbeugende HIV-Impfung noch eine Therapieform, die endgültige Heilung verspricht. Die präventiven Maßnahmen zur Vermeidung einer Infektion (bspw. die Verwendung von Kondomen) sind zwar seit Jahren Gegenstand von Aufklärungskampagnen, aber sowohl die relativ stabile Anzahl der Neuinfektionen als auch der Anstieg anderer sexuell übertragbarer Krankheiten gibt Grund zur Besorgnis. Diskutiert gemeinsam die aktuelle Kampagnenarbeit der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, vergleicht euer Wissen über Geschlechtskrankheiten bzw. deren Ursprung und entwickelt gemeinsam eine Minikampagne zur Aufklärung an Eurer Schule.

11. Gleich piekst es

Ob Schweine- oder normale Grippe, Masern, Pocken oder Kinderlähmung: sicher habt auch Ihr schon einmal eine Spritze oder ein mit einem Impfstoff beträufeltes Stückchen Zucker zur Impfung bekommen. Das Ziel einer Impfung ist dabei nicht nur der Schutz vor einer Krankheit bzw. dem Ausbruch einer Epidemie, sondern auf *internationaler* Ebene auch das Eliminieren bestimmter Krankheitserreger. Informiert Euch z.B. beim städtischen Gesundheitsamt über Impfprogramme und deren Folgen bzw. Wirksamkeit und diskutiert gemeinsam das Für und Wider einer Impfung. Entwickelt einfache Maßnahmen zur Vermeidung von Infektionen an Eurer Schule.

Suchtprävention

Ganz allgemein bezeichnet Sucht das auffälligste Symptom einer Krankheit, doch zumeist geht diese Bezeichnung mit der Vorstellung einer Abhängigkeit von einer Substanz, wie z.B. Alkohol, der Trunksucht einher. Die Vorbeugung solchen Suchtverhaltens hat als gesellschaftliche Aufgabe in den letzten Jahren jedoch zunehmend an Bedeutung gewonnen, da diese Form der Krankheit keineswegs das Problem einer Minderheit ist und nicht zuletzt auch immense volkswirtschaftliche Kosten verursacht. Die Aufgaben der Suchtprävention liegen deshalb in der Vorbeugung, damit eine Gefährdung oder über diese eine Abhängigkeit gar nicht erst eintritt. Davon seid zumeist Ihr Kinder und Jugendliche betroffen.

12. Süchtig?

Neben der Sucht nach Substanzen existiert auch die Sucht ohne Substanzen, so z. B. Spiel- und Internetsucht und selbst Sport oder übermäßiges Kalorienzählen bzw. Hungern können süchtig machen. Woran merkt man, dass man selbst, ein Freund oder eine Freundin, süchtig nach etwas ist? Was macht man dann? Wo gibt es in deiner Stadt Hilfsangebote und Beratungsstellen? Wollt Ihr Euch diesem Thema stellen? Gebt ehrliche Antworten auf eine anonymisierte Online-Umfrage.

13. Alkohol

Seit geraumer Zeit bezeichnet das Schlagwort „Koma-Saufen“ das Phänomen exzessiver Trinkgelage unter/von Kindern und Jugendlichen. Unter anderem führt dies dazu, dass immer mehr Jugendliche infolge übermäßigen Alkoholkonsums medizinisch behandelt werden müssen. Stellt fest, welche körperlichen Schäden dadurch angerichtet werden können und findet heraus, warum manche Jugendliche so viel in so kurzer Zeit trinken.

14. Shisha

Wasserpfeife (Shisha) rauchen finden viele Jugendliche cool. Mit unterschiedlichen Geschmacksbeigaben schmeckt der Wasserpfeifenrauch nicht mehr so streng sondern verführt sogar zum Ausprobieren. Welche Gefahren stecken im Wasserpfeiferauchen? Ist es ungefährlicher als Zigaretten rauchen? Was macht Shisha rauchen so attraktiv?

15. Liquid Ecstasy

Immer häufiger kommt es vor, dass vor allem Mädchen auf Parties oder in der Disco die Droge Liquid Ecstasy ins Getränk beigemischt wird. Welche Reaktion bzw. welches Verhalten bewirkt der unfreiwillige Konsum von Liquid Ecstasy? Wie wirkt dieses Mittel chemisch? Wie kann man sich schützen und auf welche Art und Weise kann man der Freundin helfen, wenn es doch passiert ist? Sammelt Informationen in Eurer Stadt, wohin Ihr Euch im Notfall wenden könnt. Befragt Ärzte und Kliniken, wie sie feststellen, ob eine Person unter Einfluss von Liquid Ecstasy oder Drogen steht.

Umwelt

Neben offensichtlichen Angriffen, wie z.B. körperlichen Repressalien, ist der Einfluss unserer Umwelt auf unsere Gesundheit weitaus vielschichtiger. Gerade in der Stadt spielen nicht nur quantitativ messbare Faktoren wie Verkehrslärm oder Luftqualität eine Rolle sondern auch der ganz alltägliche Stress beeinflusst mitunter unser subjektives Wohlbefinden und somit unsere Gesundheit.

16. Urban-Overload: Für alle Sinne

Sehen, Hören, Tasten, Schmecken, Riechen – ständig werden alle Sinne unseres Körpers angesprochen, doch nehmen wir diese kaum noch bewusst wahr. Von „Reizüberflutung“ ist oftmals die Rede. Insbesondere in der Schule sind aber Ruhe und Konzentrationsfähigkeit wichtig, um überhaupt lernen zu können. Was macht Eure Schule, damit Ihr gut lernen könnt? Gibt es Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten? Wie hoch ist der Lärmpegel in den Klassen und auf dem Schulhof und könnt Ihr dabei noch gut lernen? Gibt es Möglichkeiten und Hilfen zum Stressabbau?

17. Burnout-Syndrom

Der Begriff „Burnout-Syndrom“ bezeichnet einen Zustand emotionaler Erschöpfung. Unter dieser Erkrankung leidende Menschen fühlen sich im wahrsten Sinne des Wortes „ausgebrannt“ und lustlos. Außerdem fühlen sie sich außerstande, sich in irgendeiner Weise zu erholen. Das Phänomen des Burnout-Syndroms tritt dabei nicht nur bei beruflich eingebundenen Erwachsenen auf, sondern vermehrt auch bei Kindern und Jugendlichen. Erkundigt euch nach den Ursachen dieses Erschöpfungszustands und versucht herauszufinden, wie „gefährdet“ ihr selbst seid. Versucht zum Schluss, anhand dieser Ergebnisse entsprechende Gegenmaßnahmen zu entwickeln.

18. Musik – schön laut!

Viele junge Leute stehen darauf, richtig laut Musik zu hören, ob nun mit MP3-Player, in der Disko oder bei anderen Gelegenheiten. Findet heraus, was mit unterschiedlichen Teilen eures Hörorgans passiert, wenn sie zu lange größeren Lärmpegeln ausgesetzt sind. Welche Maßnahmen ergreifen Menschen, um sich vor dem ganz alltäglichen Lärm aus Handy Speaker und Co. zu schützen?

19. Da liegt was in der Luft

Winzige Staubpartikel mit einer Größe von 15 µm und weniger bezeichnet man als Feinstaub. Die besonders kleinen Staubteilchen, die beispielsweise Asthma und Lungenerkrankungen zur Folge haben können, entstehen

durch Abrieb im Verkehr sowie Industrieprozessen und sind insbesondere in Städten und/oder industriellen Ballungszentren ein ernstzunehmendes gesundheitliches Problem. Besonders die Diesel- und Rußpartikel aus dem Verbrennungsprozess von Fahrzeugen sind ein Problem, das viele deutsche Städte durch die Einführung so genannter Umweltzonen zu verringern suchen. Informiert Euch z.B. beim städtischen Gesundheitsamt über die Folgen von Feinstaub und entsprechende, gegensteuernde Maßnahmen wie z.B. das Ampelsystem der Umweltplaketten und Umweltzonen in Eurer Stadt. Überlegt wo diese neu angelegt werden sollten und erarbeitet ein Konzept zur Verbesserung der Luftqualität in Eurer Stadt.