

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>15</b>
<b>1. Inhalt der Gesundheitserziehung</b> .....	<b>17</b>
1.1. Allgemeine Problematik.....	17
1.2. Forderung nach Gesundheitserziehung.....	17
1.3. Träger der Gesundheitserziehung .....	18
1.4. Didaktik.....	18
1.5. Methodik.....	18
1.6. Thematik.....	18
1.7. Psychagogik.....	19
1.8. Forschungsbereiche.....	19
1.9. Gesundheitserziehung in den Schulen.....	19
<b>2. Kurzfristige Interventionen: Betriebslehrlinge (Studie Ebikon)</b> .....	<b>21</b>
2.1. Einleitung.....	21
2.2. Tabakkonsum vor und nach der Intervention.....	21
2.3. Kommunikationseffekte der Intervention.....	22
2.4. Vorsätze für künftiges Rauchverhalten .....	23
2.5. Wirksamkeit hinsichtlich des Alkoholkonsums .....	24
2.6. Wirksamkeit hinsichtlich des Drogenkonsums .....	25
2.7. Kritische Diskussion der Vorträge.....	26
<b>3. Kurzfristige Interventionen: Kontrollstudien</b> .....	<b>27</b>
3.1. Kollegiumsschüler (Studie Schwyz).....	27
3.2. Bankvereinslehrlinge (Studie Zürich).....	28
3.3. Künftige Arztgehilfinnen (Studie Nordschweiz) .....	29
3.4. Hauswirtschaftslehrerinnen (Studie Bern).....	30
3.5. SBB-Lehrlinge (Studie Einsiedeln) .....	31
3.6. Gymnasiasten (Studie Fribourg).....	32
<b>4. Mittelfristige Interventionen: Kantonsschüler (Studie Luzern)</b> .....	<b>35</b>
4.1. Gegenwärtige Situation und Ziel der Arbeit .....	35
4.2. Material und Statistik .....	35
4.3. Interessenbefragung bei Schülern und Lehrern vor der Aktion.....	36
4.4. Sachwissen und Konsumgewohnheiten vor der Aktion bei Schülern.....	38
4.5. Korrelationen, mit sporthygienischen Parametern.....	40
4.6. Wissen und Gewohnheiten im Genuss- und Suchtmittelbereich.....	42
4.7. Durchführung der Intervention .....	44
4.8. Interventionsvertiefung durch Fachexperten.....	45

4.9. Effektivitätsbefragungen bei Schülern und Lehrern .....	46
4.10. Einschätzung der Aktion, Kritik, Diskussion .....	48
4.11. Zusammenfassung .....	49
<b>5. Mittelfristige Interventionen: Berufswahlschüler (Jona-Rapperswil).....</b>	<b>51</b>
5.1. Material, Statistik.....	51
5.2. Tabakkonsum: Interventionswirkung nach einem halben Jahr.....	51
5.3. Alkoholkonsum: Interventionswirkung nach einem halben Jahr.....	52
5.4. Drogenkonsum: Interventionswirkung nach einem halben Jahr.....	54
5.5. Erfahrungen in 8 Jahren: Tabakkonsum .....	54
5.6. Erfahrungen in 8 Jahren: Alkoholkonsum .....	55
5.7. Erfahrungen in 8 Jahren: Drogenkonsum .....	56
5.8. Präventivmedizinische und pädagogische Schlussfolgerungen.....	56
5.9. Zusammenfassung .....	58
<b>6. Langfristige Interventionen: Maschinenbaulehrlinge Land (Rüti-Studie/Kurzfassung) .....</b>	<b>59</b>
6.1. Ziel, Material, Methodik.....	59
6.2. Interventionsprogramm .....	60
6.3. Pilotstudien an 2656 Jugendlichen.....	62
6.4. Statistik.....	64
6.5. Anthropometrie und Konstitutionsindizes .....	65
6.6. Spirometrie.....	65
6.7. Ergometrie.....	67
6.8. Dynamometrie .....	68
6.9. Sport und Freizeit .....	70
6.10. Genussmittelproblem Tabak .....	72
6.11. Genussmittelproblem Alkohol .....	73
6.12. Kritik, Diskussion.....	74
6.13. Kontrollstudie nach 5 Jahren.....	76
6.14. Kontrollfragebogen.....	77
6.15. Tabakkonsum nach 5 Jahren .....	78
6.16. Alkoholkonsum nach 5 Jahren .....	80
6.17. Sporthygiene, Freizeitverhalten .....	81
6.18. Zahnhygiene.....	82
6.19. Erkrankungen, Unfälle und Arbeitsausfall .....	82
6.20. Blutspenden.....	83
6.21. Kritik, Diskussion .....	83
6.22. Zusammenfassung .....	84
<b>7. Langfristige Interventionen: Maschinenbaulehrlinge Stadt (Escher-Wyss Zürich/Kontrollstudie).....</b>	<b>87</b>
7.1. Einleitung und Ziel .....	87
7.2. Material und Statistik.....	87
7.3. Gesundheitserzieherische Massnahmen.....	88

7.4. Anthropometrische Daten .....	89
7.5. Lungenfunktion .....	89
7.6. Herz- und Kreislauffunktion: Ruhepuls und Ruheblutdruck .....	90
7.7. Ergometriewerte: Belastungs- und Erholungspulssummen .....	91
7.8. Ergometriewerte: Belastungs- und Erholungspulsdrucksummen .....	92
7.9. Sportverhalten .....	93
7.10. Sportspezifische Leistungstests .....	93
7.11. Tabakkonsum .....	94
7.12. Alkoholkonsum .....	95
7.13. Diskussion, Schlussfolgerungen, Hypothesen .....	96
7.14. Zusammenfassung .....	97
<b>8. Gesundheitserziehung in Kindergärten (Studie Basel).....</b>	<b>99</b>
8.1. Ziel, Material, Methodik der Erhebung .....	99
8.2. Bereits durchgeführte Gesundheitserziehung .....	99
8.3. Erwartungsansprüche an Hygienevorträge .....	100
8.4. Verbesserungsvorschläge zur Kindergartenhygiene .....	101
8.5. Gesundheitserziehung und Hygienebeurteilung in Kindergärten .....	102
8.6. Zusammenfassung .....	103
<b>9. Gesundheitserziehung und Krankenkassen (Studie Ostschweiz).....</b>	<b>105</b>
9.1. Ziel, Material, Methodik der Erhebungen .....	105
9.2. Definition der Gesundheit .....	105
9.3. Vermeidbarkeit von Krankheiten .....	106
9.4. Gesundheitserziehung in Betrieben .....	107
9.5. Bereitschaft zu eigenen Vorträgen .....	108
9.6. Gesundheitswissen .....	108
9.7. Spezifische Präventionshinweise: Drogen .....	108
9.8. Spezifische Präventionshinweise: Herzinfarkt .....	109
9.9. Spezifische Präventionshinweise: Krebs .....	109
9.10. Persönliche Gesundheitsführung .....	109
9.11. Zusammenfassung .....	111
<b>10. Gesundheitserziehung in Kurkliniken .....</b>	<b>113</b>
10.1. Ziel, Material, Statistik .....	113
10.2. Studie Seewis/Graubünden .....	113
10.3. Ergebnisse hinsichtlich des Freizeit- und Sportverhaltens .....	114
10.4. Ergebnisse hinsichtlich des Tabakkonsums .....	114
10.5. Ergebnisse hinsichtlich des Alkoholkonsums .....	115
10.6. Ergebnisse hinsichtlich der Ernährungsgewohnheiten .....	116
10.7. Ergebnisse hinsichtlich des Körpergewichts .....	116
10.8. Medikamentenkonsum .....	117
10.9. Herzinfarkttrisikofaktoren .....	117
10.10. Studie Gais/Appenzell AR .....	118
10.11. Änderung des Rauchverhaltens .....	118

10.12. Änderung des Alkoholkonsums .....	120
10.13. Änderung der Ernährung, Übergewichtsreduktion .....	120
10.14. Zusammenfassung .....	121
<b>11. Gesundheitserziehung künftiger Lehrerinnen (Studie Hitzkirch) .....</b>	<b>123</b>
11.1. Einleitung.....	123
11.2. Tabakkonsum.....	123
11.3. Alkoholkonsum.....	124
11.4. Drogenkonsum.....	125
11.5. Effektivität dieser Frontalintervention.....	127
11.6. Diskussion.....	129
11.7. Zusammenfassung .....	129
<b>12. Lehrerschaft und Gesundheitserziehung .....</b>	<b>131</b>
12.1. Einleitung, Material, Statistik.....	131
12.2. Inhalt der Gesundheitserziehung.....	132
12.3. Bereitschaft zur Mitarbeit.....	133
12.4. Bereits durchgeführte Gesundheitserziehung.....	134
12.5. Gesundheitserziehung als Lehrfach oder Unterrichtsprinzip.....	134
12.6. Träger der Gesundheitserziehung .....	135
12.7. Zusammenfassung .....	136
<b>13. Ärzteschaft und Gesundheitserziehung.....</b>	<b>137</b>
13.1. Allgemeines .....	137
13.2. Bereitschaft von Ärzten (Studie München).....	137
13.3. Bereitschaft von Medizinstudenten (Studie Zürich) .....	138
13.4. Themenbereiche derartiger Gesundheitsinformationen .....	139
13.5. Schlussfolgerungen.....	139
<b>14. Kontrollstudie Berufswahlschule Winterthur 2003/2004 .....</b>	<b>141</b>
14.1. Auftrag und Ziel der Studie.....	141
14.2. Probanden und Methodik .....	142
14.3. Fragebogen A und B.....	143
14.4. Lehrinhalt und Didaktik .....	144
14.5. Evaluation der Antworten, Effizienz der Aktion.....	146
14.6. Zusammenfassung, Kritik .....	152
<b>15. Inhalt der Gesundheitserziehung: Praktische Leitsätze .....</b>	<b>153</b>
15.1. Geschichte.....	153
15.2. Umweltschutz .....	156
15.3. Wohn- und Städtehygiene .....	160
15.4. Ernährung und Lebensmittelhygiene .....	162
15.5. Freizeit- und Sporthygiene .....	165
15.6. Tabak.....	169
15.7. Alkohol.....	172
15.8. Drogen und Tabletten.....	176
15.9. Unfallprävention.....	182

---

15.10. Selbstmordprävention.....	184
15.11. Herzinfarktprävention .....	188
15.12. Krebsprävention .....	192
15.13. Rheumatismusprävention.....	195
15.14. Diabetesprävention.....	199
15.15. Altershygiene.....	202
15.16. Sexualhygiene.....	206
<b>16. Dank und Chronologie .....</b>	<b>211</b>
<b>17. Literatur .....</b>	<b>213</b>