

## Inhalt

1.	Der Mensch als bio-psycho-soziale Einheit.....	13
1.1.	Relevanz .....	13
1.2.	Gesundheits- und Krankheitsbegriff.....	24
1.3.	Gesundheitsbildung und Erziehung – Ziele und Inhalte .....	30
1.4.	Grundsätze der unterrichtlichen Gestaltung der Gesundheitsbildung.....	33
2.	Gesundheitsprobleme im Wandel der Zeit.....	37
2.1.	Lebenserwartung.....	37
2.2.	Krankheits- und Todesursachen.....	39
2.3.	Gesundheitssituation .....	41
2.4.	Gesundheitshandeln .....	45
3.	Kind und Gesundheit .....	47
3.1.	Kind und Kindheit .....	47
3.2.	Gesundheitssituation .....	50
3.3.	Die soziale Lage der Kinder .....	56
3.4.	Mortalitätsrate bei Kindern – Suizid .....	59
4.	Schule und Gesundheit – die gesundheitsfördernde Schule.....	63
4.1.	Epidemiologie .....	63
4.2.	Mobbing und Gewalt in der Schule .....	65
4.3.	Gesundheitsförderung in der Schule.....	66
4.4.	Die gesundheitsfördernde Schule.....	68
4.5.	Gesundheitsförderung durch Unterricht? .....	70
4.6.	Die gesundheitsfördernde Schule – ein Beispiel .....	70
5.	Ernährung und Gesundheit .....	73
5.1.	Einführung .....	73
5.2.	Ernährungssituation (Epidemiologie).....	74
5.3.	Grundlagen der Ernährung .....	79
5.4.	Grundlagen zu Stoffwechsel und Nahrungsbestandteilen .....	82
5.5.	Ernährungsbildung und Unterricht.....	85
5.6.	Fazit.....	99
6.	Bewegung und Gesundheit .....	101
6.1.	Bewegung und Wohlbefinden – Epidemiologie.....	101
6.2.	Probleme des Bewegungs- und Stützapparates .....	104
6.3.	Prophylaxe in Schule und Unterricht.....	110
6.4.	Gesundheitsbildung im Unterricht (Bewegungserziehung) .....	118
7.	Infektionskrankheiten im Kindesalter .....	123
7.1.	Was sind Infektion und Infektionskrankheiten? .....	123
7.2.	Welche Bedeutung hatten und haben Infektionskrankheiten (Epidemiologie)?.....	126
7.3.	Wie arbeitet unser Immunsystem? .....	130

7.4.	Infektion und Krankheit als Themen der Gesundheitserziehung in der Schule .....	139
8.	Zahngesundheit und Körperhygiene .....	143
8.1.	Grundlagen .....	143
8.2.	Zahngesundheit .....	146
8.3.	Hygiene, Körperhygiene, Krankenpflege als pädagogische Aufgabenstellung .....	153
8.4.	Zahngesundheit und Hygiene als Themen im Unterricht .....	156
9.	Psyche und Gesundheit .....	161
9.1.	Einleitung .....	161
9.2.	Psyche und die Entwicklung des Selbst .....	164
9.3.	Epidemiologie .....	171
9.4.	Das auffällige Kind – psychische Auffälligkeit und Schule .....	175
9.5.	Stress und Stressregulation .....	179
9.6.	Psychohygiene in der Schule – Stressprophylaxe .....	185
10.	Schlaf und Traum .....	193
10.1.	Schlaf, Schlafarten und ihre physiologischen und entwicklungspsychologischen Grundlagen .....	194
10.2.	Traum und Traumdeutung .....	203
10.3.	Schlaf und Traum im Unterricht .....	206
11.	Familie, Familienprobleme und Gesundheit .....	209
11.1.	Begriff der Familie .....	209
11.2.	Familie in der Statistik .....	214
11.3.	Gesundheit und Familie .....	222
11.4.	Entwicklung der Familie .....	228
11.5.	Familienprobleme und pädagogische Intervention .....	231
11.6.	Familie als Thema im Unterricht .....	236
12.	Sexualität, Sexualentwicklung und Gesundheit .....	239
12.1.	Zum Begriff der Sexualität .....	239
12.2.	Sexuelle Gewalt .....	246
12.3.	Sexualentwicklung – Entwicklung der Geschlechtsidentität .....	248
12.4.	Vernachlässigung und (sexuelle ) Gewalt .....	257
12.5.	Sexualerziehung in der Schule .....	258
12.6.	Prävention in der Schule .....	264
13.	Drogen und Gesundheit .....	269
13.1.	Was sind und wie wirken Drogen? .....	271
13.2.	Epidemiologie des Drogenkonsums .....	275
13.3.	Zum Begriff Sucht .....	280
13.4.	Prädiktoren des Drogenmissbrauchs .....	281
13.5.	Sucht- und Drogenprävention in der Schule .....	282

## Inhalt

14. Medien/ Sinne und Gesundheit .....	291
14.1. Einführung .....	291
14.2. Sinnesorgane – Überblick .....	293
14.3. Medienverhalten bei Kindern .....	298
14.4. Medienwirkungen bei Kindern .....	305
14.5. Medien und Gesundheit .....	308
14.6. Gesundheitsbegriff und Medien .....	311
15. Gesundheitsbildung als Teil der Gesundheitsförderung.....	315
15.1. Gesundheitsförderung .....	315
15.2. Schule und Unterricht .....	317
Literatur .....	323
Abbildungen und Tabellen .....	361
Sachwortregister.....	363