

Inhaltsverzeichnis

A Einleitung	I
B Stand der Forschung	1
B.1 Studien zum Ernährungsverhalten.....	1
B.2 Studien zum Bewegungsverhalten.....	3
B.3 Studien zum psychischen Wohlbefinden.....	3
B.4 Ganzheitliche Studien der Gesundheits- und Wellnessbildung.....	4
Teil I Theoretische Grundlagen	9
1 Grundlagen der Gesundheitserziehung	9
1.1 Die gesundheitlichen Risiken für den Menschen	9
1.2 Gesundheit und Gesellschaft	10
1.3 Gesundheitsziele.....	12
1.4 Prävention.....	13
1.5 Gesundheit und Prävention	14
1.5.1 Pädagogische Grundbegriffe	14
1.5.2 Die Verknüpfung von Gesundheit und Pädagogik.....	14
1.5.3 Gesundheitsmodelle	17
1.5.3.1 Das Lebensweisenkonzept.....	18
1.5.3.2 Das Modell der gesunden Lebensführung.....	18
1.5.3.3 Das Modell der Salutogenese	19
1.6 Die Schule als Institution in der Gesundheitserziehung.....	21
1.6.1 Ernährung	27
1.6.2 Bewegung.....	29
1.6.3 Hygiene.....	31
1.6.4 Erholung und Rhythmisierung	31
1.7 Gesundheitserziehung als Unterrichtsfach oder Unterrichtsprinzip.....	33
1.8 Schulische Gesundheitserziehung als wissenschaftliche Disziplin.....	34
2 Grundlagen der Gesundheitsförderung	36
2.1 Von der Gesundheitserziehung und Prävention zur Gesundheitsförderung.....	36
2.2 Wohlbefinden und Gesundheitsförderung nach Definition der WHO	38
2.3 Aufgaben, Bereiche und Ziele in der Gesundheitsförderung	40
2.4 Modelle und Konzepte der Gesundheitsförderung.....	41

2.4.1 Modelle der Gesundheitsförderung	41
2.4.2 Konzepte der Gesundheitsförderung	43
2.4.2.1 Gemeindeorientierte Konzepte	44
2.4.2.2 Das Aktionsprogramm Umwelt und Gesundheit (APUG)	44
2.5 Gesundheitsförderung im Kindesalter	45
2.6 Gesundheitsförderung in der Schule	46
2.6.1 Notwendigkeit der Gesundheitsförderung in der Schule.....	46
2.6.2 Konzepte zur Gesundheitsförderung in der Schule	49
3 Wellness - der ganzheitliche Zugang zur Gesundheit.....	51
3.1 Wellness als Erweiterung der Gesundheitserziehung.....	51
3.2 Entstehung und Modelle des Wellness-Begriffs	52
3.3 Wellness als Megatrend.....	55
3.4 Prinzipien und Aktivitäten im Rahmen von Wellness	57
3.4.1 Drei Bereiche von Wellness	57
3.4.2 Medical Wellness	59
3.5 Wellness im pädagogischen Umgang mit Kindern	61
3.6 Kritische Anmerkungen.....	64
4 Die Partner von Schule im Gesundheits- und Wellness-Prozess	66
4.1 Eltern und Familie	66
4.2 Medien.....	67
4.3 Mediziner und Krankenkassen	69
4.4 Politik	70
4.5 Wissenschaft und Hochschule	72
4.6 Kommerzielle Anbieter	73
4.7 Tourismuswissenschaft und Kurwesen	74
4.8 Verbände und Interessengemeinschaften	77
5 Pädagogische Konzepte schulischer Gesundheitsbildung	79
5.1 Teilkonzepte	79
5.2 Ganzheitliche Konzepte.....	80
5.3 Das Netzwerk Bildung und Gesundheit (OPUS)	81

Teil II Empirische Untersuchung	85
6 Methodischer Rahmen	85
6.1 Theoretische Grundlagen und Vorüberlegungen.....	85
6.2 Beschreibung der Untersuchungsgruppe.....	86
6.3 Darstellung der Erhebungsmethode	90
6.4 Erläuterungen zum Fragebogen.....	92
6.4.1 Konstruktion des Fragebogens	92
6.4.2 Der Pretest	95
6.4.3 Begründung der Fragestellungen.....	96
6.4.3.1 Bereich 1: Allgemeines	96
6.4.3.2 Bereich 2: Bewegung	100
6.4.3.3 Bereich 3: Körperpflege / Hygiene.....	105
6.4.3.4 Bereich 4: Ernährung.....	109
6.4.3.5 Bereich 5: Entspannung.....	112
6.5 Gegenstand und Absicht der qualitativen Interviews	115
6.5.1 Methodische Entscheidungen	115
6.5.2 Begründung des Leitfadens für die Schulleiter-Interviews	116
6.5.3 Begründung des Leitfadens für die Eltern-Interviews.....	121
6.6 Gütekriterien.....	125
6.6.1 Objektivität.....	125
6.6.2 Reliabilität	125
6.6.3 Validität	126
6.7 Untersuchungsdesign und Zeitplan	128
7 Auswertung der quantitativen Befragung	131
7.1 Bereich 1: Allgemeines	131
7.2 Bereich 2: Bewegung	141
7.3 Bereich 3: Körperpflege / Hygiene.....	151
7.4 Bereich 4: Ernährung.....	159
7.5 Bereich 5: Entspannung.....	167
8 Vergleichende Aspekte der Befragung	178
8.1 Beziehungen zwischen Geschlecht und den Gesundheits- und Wellness Einstellungen	178
8.1.1 Allgemeine Angaben	179
8.1.2 Bewegung	180
8.1.3 Körperpflege.....	182
8.1.4 Ernährung	184
8.1.5 Entspannung	189

8.2 Zusammenhänge zwischen erteiltem Hygieneunterricht und den Körperpflegegewohnheiten.....	196
8.3 Zusammenhänge zwischen erteiltem Ernährungsunterricht und den Ernährungsgewohnheiten	204
8.4 Zusammenhänge zwischen erteiltem Entspannungsunterricht und den Erholungsgewohnheiten	211
8.5 Sonstige Zusammenhänge	221
8.5.1 Bereich Bewegung.....	221
8.5.2 Bereich Wellness und Körperpflege.....	221
8.5.3 Bereich Ernährung.....	222
8.5.4 Bereich Entspannung.....	223
9 Auswertung der Befragung der Schulleiter und Eltern.....	225
9.1 Ergebnisse der Schulleiter-Befragung.....	225
9.2 Ergebnisse der Eltern-Interviews	233
10 Fazit und Empfehlungen	242
11 Literaturverzeichnis.....	250
12 Verzeichnis der Internetquellen.....	259
13 Verzeichnis der Abbildungen.....	263
Anhang	267
Erklärung.....	293