

Inhaltsverzeichnis

Zur Entstehung dieses Buches	1
Teil 1. Die Unterrichtsstunden	3
A. 1. Unterrichtsstunde: Gesunde Ernährung	5
Tabellen A1–A4	
Abbildungen A1–A14	
Merkblatt	
B. 2. und 3. Unterrichtsstunde: Herz-, Kreislauf- und Lungenfunktion	27
Der Kreislauf	27
Die Funktion des Herzens	28
Der Blutdruck	28
Die Funktion der Luftwege und der Lunge	29
Auswirkungen des Zigarettenrauchens auf Atemwege und Lunge	29
Abbildungen B1–B6	
Merkblatt	
C. 4. Unterrichtsstunde: Sport und Gesundheit	39
Tabelle C1	
Abbildungen C1–C4	
Merkblatt	
D. 5. Unterrichtsstunde: Gründe für und gegen das Rauchen .	47
Tabelle D1	
Abbildungen D1	
Merkblatt	
E. 6. und 7. Unterrichtsstunde: Rollenspiele	52
Tabelle E1	
F. 8. Unterrichtsstunde: Werbung und Wirklichkeit	55
Was die Zigarettenwerbung häufig zeigt	56
Merkblatt	

Teil 2. Hintergrundinformationen zu den Themen der Unterrichtseinheiten A–F 63

Zu A

Das Risikofaktoren-Konzept für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ..	63
Das Konsumverhalten in der BRD: zuviel Kalorien und Zigaretten	63
Raucher sterben früher	64
Eßgewohnheiten beeinflussen den Cholesterinspiegel	64
Hoher Blutdruck wird durch Salz- und Alkoholkonsum begünstigt	64
Körperliche Aktivität schützt vor Herzerkrankungen	64

Zu B

1. Welche Bedeutung hat das Cholesterin?	66
Was ist Cholesterin?	66
Das „gute“ und das „schlechte“ Cholesterin	66
Cholesterinspiegel und Infarktgefährdung	66
Ein Serumcholesterinspiegel von unter 200 mg/dl ist wünschenswert	66
Senkung des Cholesterinspiegels durch vernünftige Diät	67
Höchstens 300 mg Cholesterin pro Tag!	67
Fettzufuhr beschränken!	67
Umstellung der Ernährung – der erste Schritt	67
Eine bevölkerungsweite Änderung der Ernährung ist notwendig	67
Der Cholesterinspiegel ist für das Fortschreiten der Koronarsklerose von Bedeutung	67
Welche Schlußfolgerungen ergeben sich daraus?	68
2. Gesunde Ernährung	69
Die Kost sollte kaloriengerecht sein	69
Unser Fettverbrauch muß reduziert werden	69
Zucker jeder Art (Haushalts-, Trauben-, Frucht-, Diätzucker) sollte vermieden werden	69
Unsere Ernährung sollte reich an Ballaststoffen sein	70
Ein hoher Salzkonsum über viele Jahre kann zum Bluthochdruck führen	70
Bei Getränken auf Kaloriengehalt achten!	70
Alkohol: Kaloriengehalt und Gesundheitsschädlichkeit beachten	70
3. Bedeutung der erhöhten Blutspiegel von Cholesterin für die Häufigkeit, die Verhütung und die Entstehung der koronaren Herzkrankheit	71
Epidemiologische Studien belegen den Zusammenhang zwischen Cholesterinspiegel und koronarer Herzkrankheit	71
Prospektive Studien bestätigen den Zusammenhang zwischen Cholesterin und koronarer Herzkrankheit	72
Cholesterin-Interventionsstudien	73
Cholesterinsenkung zur Sekundärprävention	74
Bedeutung des Cholesterins für die Atherogenese	76
Literatur	78

Zu C

1. Bewegungsmangel als Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems	80
2. Bluthochdruck als Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems	81
Blutdruckmessung	81
Tasten des arteriellen Pulses	82
Literatur	82

Zu D

Wirtschaftliche, ökologische und gesundheitliche Auswirkungen des Zigarettenkonsums	83
Tabakanbau und -konsum in Ländern der Dritten Welt	83
Rauchen verursacht Lungen- und Krebserkrankungen	84
Weitere gesundheitliche Auswirkungen des Rauchens	84
Passivrauchen	84
Rauchen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	85
Literatur	87

Zu E

Erfahrungen mit den Rollenspielen	88
------------------------------------------------	----

Zu F

Indirekte Pressezensur durch die Tabakindustrie	90
Werbung für ein todbringendes Produkt	90
Kinder als Zielgruppe der Werbung	91
Die Zukunftsperspektive?	92
Literatur	92

Teil 3. Methodik und Ergebnisse der Interventionsstudie im Markgräflerland	94
-----------------------------------------------------------------------------------------	----

Schlußbemerkung	100
------------------------------	-----

Anhang	101
---------------------	-----