

Hallo meine Lieben!

Wir werden uns als nächstes mit verschiedenen Bereichen zum Thema „Nachhaltigkeit“ beschäftigen. Das erste davon stellt der Bereich „Gesundheit und Gesundheitsförderung“ dar, da dieses jeden einzelnen von uns direkt betrifft. Die Aufgaben sind bis **20. Mai** abzugeben.

Aufgabe 1:

Lies dir zuerst die Informationen des Dokuments „Nachhaltigkeit_Gesundheit“ durch. Beantworte dann die folgenden Fragen.

1. Welche Bereiche deiner Gesundheit kannst du selbst beeinflussen (vgl. Abb.1)?
2. Überlege dir je ein Beispiel für jeden Punkt der 10 Gesundheitsziele (vgl. Abb.2).
 - a. z.B. Ziel 1: Grünflächen in Städten, Raumklima durch Pflanzen & regelmäßiges Lüften verbessern...

Aufgabe 2:

Informiere dich im Internet über das Thema Vorsorgeuntersuchungen in Österreich. Du kannst dazu z.B. die Seite www.gesundheit.gv.at nutzen.

Erstelle dann eine Tabelle zu folgenden Punkten:

Vorsorgeuntersuchung in Österreich	
Ziele:	
Früherkennung:	
Prävention:	
Erfolge:	
Zusatzuntersuchungen:	

Aufgabe 3:

Übergewicht, Cholesterin, Rauchen, Alkohol und Bluthochdruck zählen zu den Risikofaktoren, die sich stark auf unsere Gesundheit auswirken können. Recherchiere in welcher Weise diese sich auswirken und welche Folgeerkrankungen dadurch entstehen können.

	Wirkung im Körper	Folgeerkrankungen
Rauchen		
Alkohol		
Übergewicht		
Bluthochdruck		
Cholesterin		

Aufgabe 4:

Gesundheitsapps sollen uns helfen unser Leben gesünder zu gestalten, uns an Medikamenteneinnahmen oder unseren Wasserkonsum erinnern, helfen Patienten mit Tinnitus, und werden mittlerweile z. T. sogar von Krankenkassen gezahlt. Deine Aufgabe besteht nun darin eine solche App für eine Woche zu testen und dann eine kurze Rückmeldung zu schreiben, inwiefern dir diese App für deine Gesundheit genutzt hat. Du kannst dazu z.B. einen einfachen Schrittzähler am Handy oder einen Fitnesstracker benutzen, oder dir eine spezielle App am Handy installieren - unter dieser Adresse findest du bereits getestete Apps: <https://www.netdokter.at/projekte/appdokter/alleapps>

Ich wünsche dir viel Spaß mit den Aufgaben!