



Was bedeutet es gesund zu sein?



Eine Projektarbeit von Michelle Bringold aus den Jahren 2015/2016

Betreuende Lehrperson René Müller

Volksschule Lenk

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Ziele	3
Was ist Gesundheit?	4
Warum ist gesund leben wichtig?	6
Selbstversuch: Eine Woche lang gesund leben.....	6
Durchführungsdatum: 04.01-10.01.2016.....	6
Was ich in dieser Woche beachtet habe:.....	6
So war meine Woche	7
Fazit und wie es danach weiter ging	8
Umfrage.....	9
Was ist Krebs? Wenn gutartige Zellen zu bösartigen mutieren.	12
Krebs bei Kindern	12
Was macht man gegen Krebs? Die drei wichtigsten Behandlungsmethoden	14
Was ist Asthma? Wenn die Luft weg bleibt	15
Zahlen zu Asthma	15
Die drei Formen von Asthma:	16
Allergisches-, Nichtallergisches- und Anstrengungsasthma.....	16
Erkrankungsrisiko	17
Was macht man gegen Asthma?	17
Was ist Multiple Sklerose? Wenn sich das Immunsystem gegen den Körper stellt. ..	18
Zahlen zu Multipler Sklerose.....	18
Symptome- Wie macht sich Multiple Sklerose bemerkbar?	19
Die drei Formen von Multipler Sklerose	19
Wie behandelt man Multiple Sklerose?	21
Ursachen von Multiple Sklerose.....	21
Wort zu den Krankheiten	22
Nachwort und Dank	22
Abbildungsverzeichnis.....	23
Literaturverzeichnis	25
Anhang: Arbeitsjournal	28

Vorwort

Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Doch was ist Gesundheit überhaupt? Ist Gesundheit überhaupt definierbar?

Diese und viele andere Fragen zum Thema Gesundheit, stelle ich mir oft. Vielleicht gerade deswegen will ich eine Lehre als MPA machen. Auf jeden Fall war klar, dass mein Projekt von Gesundheit handeln soll. Grundsätzlich interessiere ich mich für den menschlichen Körper, für den Ursprung und die Geschichte des Menschen.

Ich selber bin nicht komplett gesund:

Seit ich sieben Jahre alt bin, leide ich am sogenannten Anstrengungsasthma. Bevor ich jegliche Art von Anstrengung machen kann, muss ich ein Medikament nehmen, welches den Bronchialkrampf verhindert. Für mich war es oft schwer dies zu akzeptieren, besonders als ich klein war. Alle anderen konnten einfach raus gehen und anfangen zu rennen und zu springen. Ich konnte nicht einmal auf ein Trampolin, ohne diesen unangenehmen Schmerz nach kurzer Zeit in meiner Brust zu spüren.

Mittlerweile ist es (fast) kein Problem mehr für mich und ich weiss wie ich vorgehen muss, wenn es trotzdem einmal zu einem Anfall kommt.

Ziele

Für mein Projekt habe ich mir folgende Ziele vorgenommen:

- Ich will wissen, was gesund sein und gesund leben grundsätzlich bedeutet.
- Ich will wissen, wie sich eine Woche gesund leben, auf meinen Körper auswirkt.
- Ich will wissen, was gesund sein für Menschen verschiedener Altersgruppen bedeutet.
- Ich will mehr über Krebs, Asthma und Multiple Sklerose herausfinden.

Reichtum
ist viel.
Zufriedenheit
ist mehr.
Gesundheit
ist alles!

Abbildung 1:
<http://www.wandtattoos.de/products/Zitate/Gesundheit/Gesundheit-ist-alles.html>

Was bedeutet es gesund zu sein?

Was ist Gesundheit?

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Definition Gesundheit von Weltgesundheitsorganisation (WHO)

(Wikipedia, 2015)

Gesundheit ist ein undefinierbarer Zustand des Menschen. Es bedeutet nicht nur körperlich fit zu sein sondern auch geistig und sozial. Jeder empfindet Gesundheit anders. Sie hängt von folgenden Dingen ab.



Abbildung 2:
http://www.iktforum.at/fileadmin/2014/presentationen/Wovon_haengt_Gesundheit_ab.pdf

1. Geschlecht, Alter und Erbanlage

Es gibt viele Krankheiten, welche vererbt werden können. Am meisten wird die Fettstoffwechselstörung, besser bekannt unter erhöhtem Cholesterinspiegel, vererbt. Herz- Kreislauf Erkrankungen sind die Folge.

Auch das Alter spielt eine Rolle, unser Körper verändert sich ständig.

Mit zunehmendem Alter werden Seh- und Hörvermögen, Geruch- und Geschmacksinn, Knochen, Immunsystem, Herz- Kreislauf-System, Gehirnfunktionen wie Konzentration, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung schwächer. Es werden weniger Hormone und Muskeln gebildet. Die Elastizität der Haut und des Bindegewebes nimmt deutlich ab.

(mdc-berlin, 2015)

(onmeda, 2015)

2. Lebensstil

- Suchtmittel wie Zigaretten und Alkohol meiden
- Hygiene und Impfungen
- genügend Bewegung
- gesunde Ernährung
- Tagesablauf: darunter versteht man genügend Pausen einlegen, genügend Schlaf....



Abbildung 3:
<http://www.frauenprojekt.at/auftrag/gesundheit-am-arbeitsplatz-1/index.html>

Durch einen gesunden Lebensstil wird das Immunsystem gestärkt. Viele Krankheiten können so vermieden werden.

3. Soziales Netzwerk

Kontakt zu anderen Menschen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Wer keinen Kontakt zu anderen Menschen hat, wird mit der Zeit depressiv und krank. Es ist wichtig, dass man sich mit Freunden austauschen kann und in der Familie Rückhalt findet.

4. Lebens und Arbeitsbedingungen

Dazu gehören Dinge wie das Einkommen, das Gesundheitswesen, die Bildung, die Nahrungsangebote.

5. Umwelt und Gesellschaft

Auch Gesetze, Frieden, Wirtschaft, technische Errungenschaften und die Umwelt wirken sich auf unsere Gesundheit aus.

Wenn Punkt vier und fünf gewährleistet sind, macht sich der Mensch keine Sorgen, die seelische Gesundheit ist gesichert.

**Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich
beschlossen,
glücklich
zu sein! [Voltaire]**

Abbildung 4:
<http://www.wandtattoos.de/products/Zitate/Gesundheit/Da-es-sehr.html>

Was bedeutet es gesund zu sein?

Mir fällt auf, dass Gesundheit in erster Linie sehr von unserem Körper abhängt. Die seelische Verfassung und der soziale Kontakt spielt auch eine Rolle, jedoch eher in zweiter Linie.

(iktforum, 2015)

Warum ist gesund leben wichtig?



Abbildung 5: <http://www.richtige-ernaehrung.net/tipps-fuer-ein-gesundes-fruehstueck/>

Wer sich gesund ernährt und lebt, ist leistungsfähiger, kann sich besser konzentrieren und ist vor allem widerstandsfähiger gegen Krankheiten und die schlechten Einflüsse der Umwelt.

Weiter besteht unsere Haut aus dem, was wir essen. Durch gesunde Ernährung können

Hautunreinheiten stark gemindert werden und der Alterungsprozess der Haut wird abgebremst.

Für mich am wichtigsten ist aber, dass man sich dabei auch wohl fühlt.

(gesundeleben, 2016)

Was bedeutet es gesund zu sein?

Selbstversuch: Eine Woche lang gesund leben

Durchführungsdatum: 04.01-10.01.2016

Was ich in dieser Woche beachtet

habe:

Min. 1.5 Liter Wasser am Tag

drei Portionen Früchte am Tag

zwei Portionen Gemüse am Tag

Je nach Bedarf drei bis vier

Portionen Getreide/Kartoffelprodukte am Tag

Min. zwei Portionen Milch am Tag

eine Portion pflanzliche Fette am Tag

Max. etwas Süßes am Tag und wenig tierische Fette (Wurst und Butter sind tierische Fette)

Min. 30 Minuten Bewegung am Tag. Dabei muss man nicht unbedingt ins Schwitzen kommen.

Max. zwei Stunden Handy/Computer/Fernseherkonsum

Zwei bis drei Mal Fleisch pro Woche

Zwei bis drei Eier(Gerichte) pro Woche

Ein bis zwei Mal Fisch pro Woche

Da ich aber Fisch nicht gerne habe, habe ich diesen weggelassen.

So war meine Woche

Ich wusste vorher nicht, was auf mich zukommen würde und ich konnte es mir auch nicht richtig vorstellen. Die ersten beiden Tage waren ziemlich komisch und ich gewöhnte mich nur langsam an das „gesunde Leben“. Ich musste mich oft am Riemen reißen, dass ich es nicht übertrieb mit Süßem, auch die (für mich nur) zwei Portionen

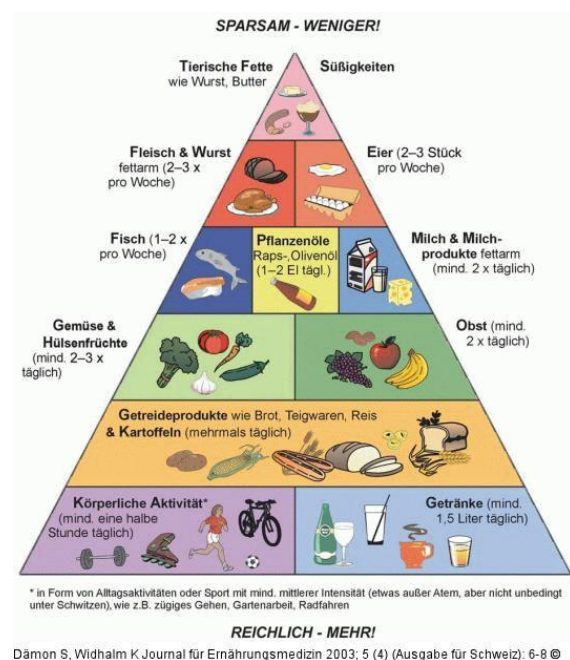


Abbildung 6:
<http://www.kup.at/journals/abbildungen/gross/>

Was bedeutet es gesund zu sein?

Fleisch pro Woche waren hart und ich musste mich wirklich zusammen nehmen. Bis am Schluss war es aber schon ziemlich normal und ich denke man würde sich auf Dauer gut daran gewöhnen.

Die maximalen zwei Stunden des Handy/Computer/Fernseherkonsum konnte ich ziemlich gut einhalten, ich habe statt am Handy zu sein dann einfach gelesen.

Alle anderen Vorgaben waren kein Problem für mich.

Fazit und wie es danach weiter ging

Ich fand diese Woche sehr interessant und ich bin stolz, es durchgehalten zu haben. Schon nach dem dritten Tag fühlte ich mich fitter und sehr wohl. Anders als in der vorherigen Woche, hatte ich nie das Gefühl müde zu sein. Man kann mit dieser Methode durchaus abnehmen, denn ich hatte nach der Woche die angefütterten fünf Kilos der Weihnachten und Neujahrsfeste wieder runter und war gleich schwer wie vor Weihnachten. Jedoch ist dies nicht sehr aussagekräftig nach einer Woche.

Nach der Woche hatte ich erstmal genug vom Gesund leben und habe mich komplett in der entgegen Gesetzen Richtung bewegt. Mittlerweile schaue ich aber darauf, dass ich genügend trinke und viel Obst und Gemüse esse. Sonst achte ich aber nicht sehr darauf.

Ich möchte noch dazu sagen, dass gesunde Ernährung und Sport wichtig sind, aber man sollte es nicht übertreiben und sich manchmal auch etwas gönnen.

Umfrage

Bei meiner Umfrage haben 48 Leute mitgemacht. Ich habe sie online mit Findminde.ch durchgeführt. Dies sind die Ergebnisse:

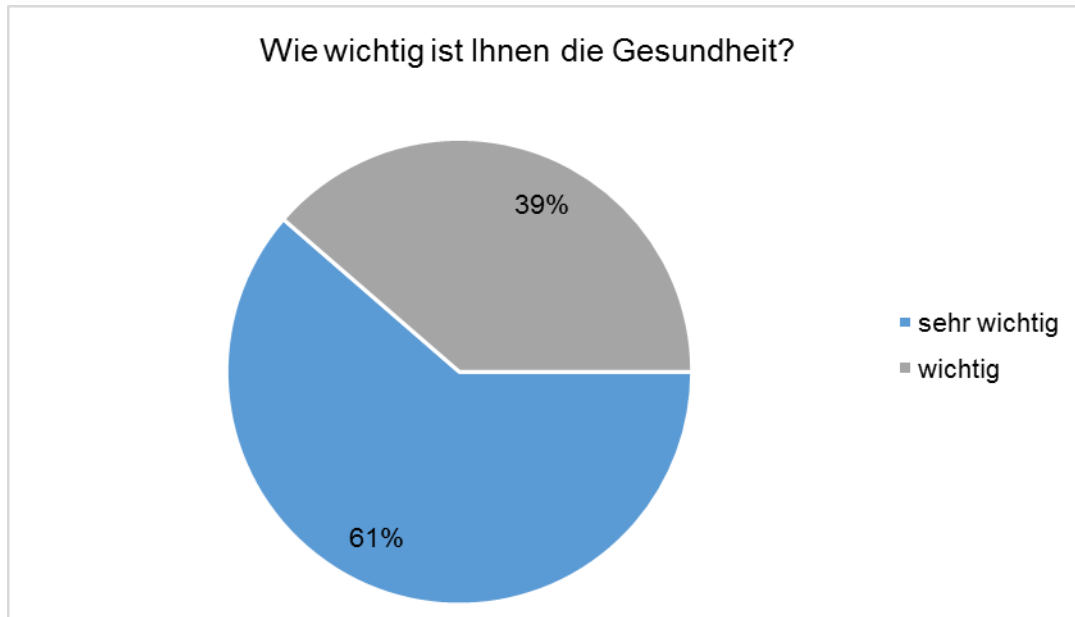


Abbildung 7: Wie wichtig ist Ihnen die Gesundheit?

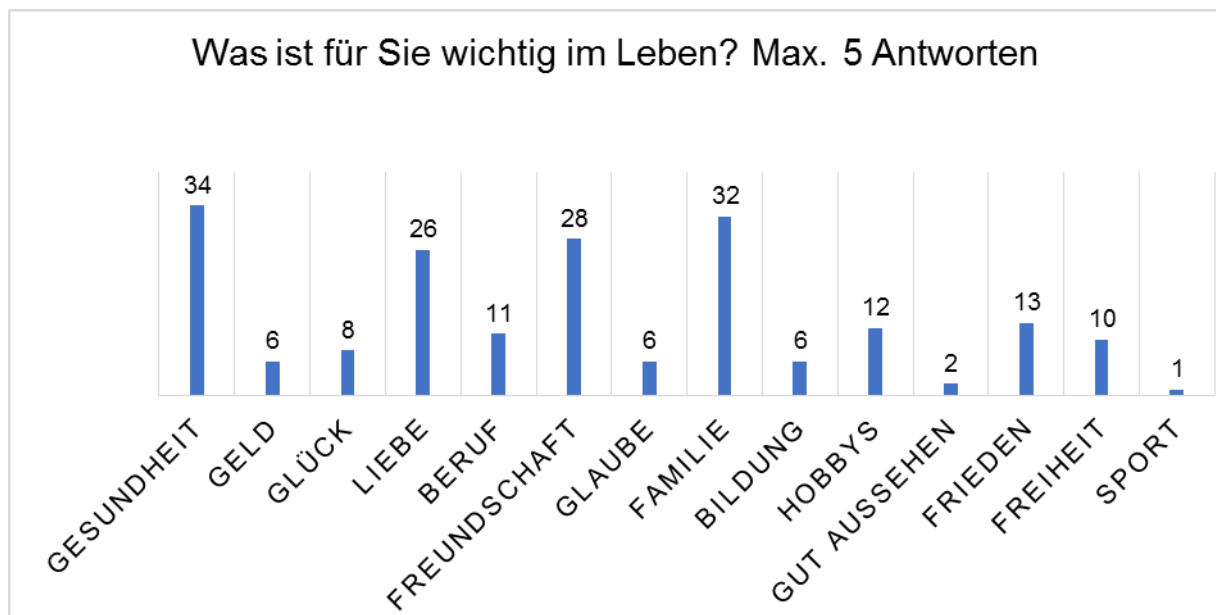


Abbildung 8: Was ist für Sie wichtig im Leben?

Wie definieren Sie Gesundheit?

Die meistgegebene Antwort ist dabei, dass man keine Schmerzen hat und sich im Körper wohlfühlt. Auch wurden Dinge genannt wie, dass man ohne Tabletten auskommt und keine Beschwerden hat, wie Halsschmerzen und Kopfschmerzen.

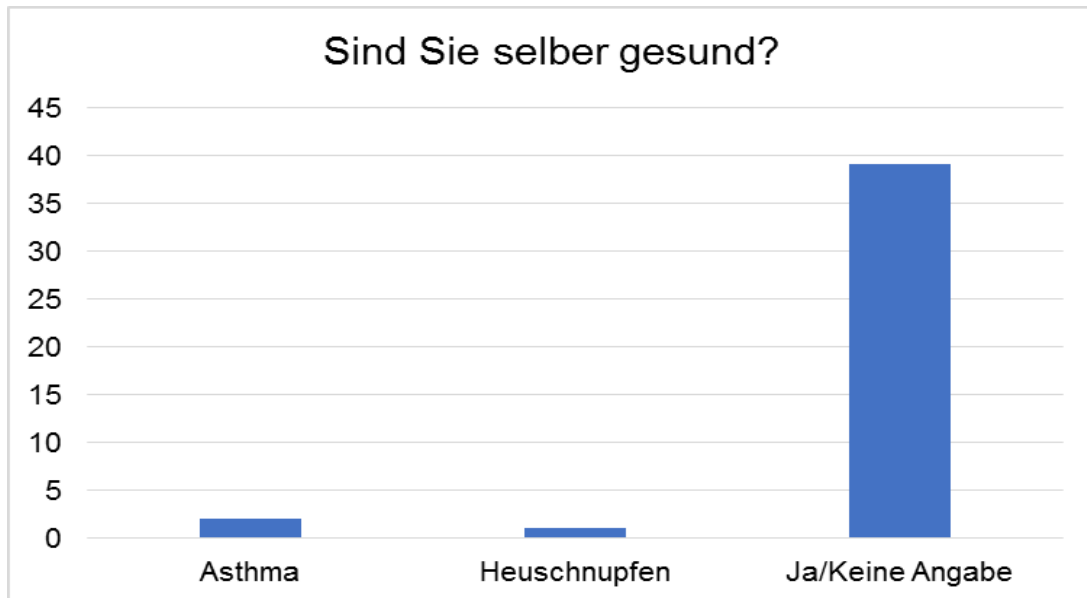


Abbildung 09: Sind Sie selber gesund?

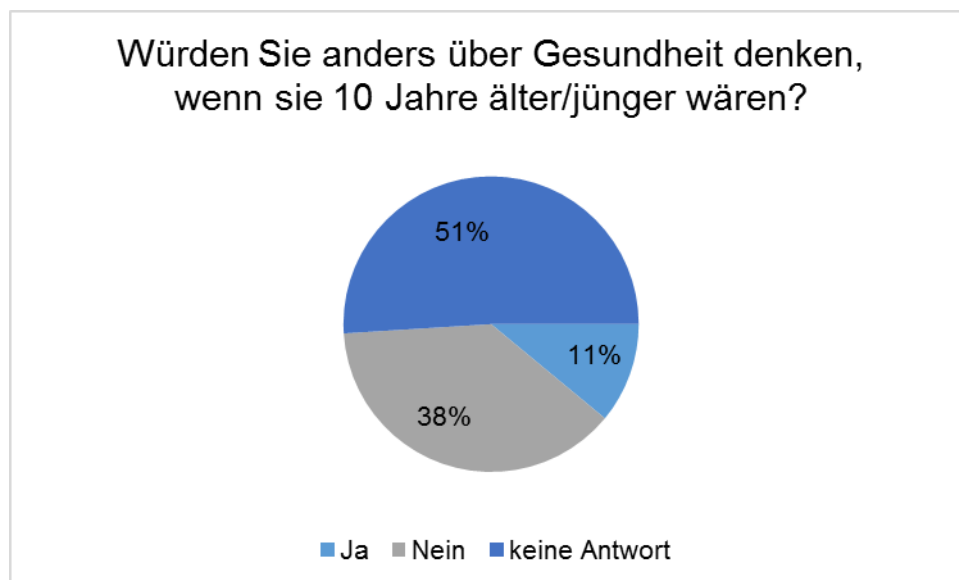


Abbildung 10: Würden Sie anders über Gesundheit denken, wenn sie 10 Jahre älter/jünger wären?

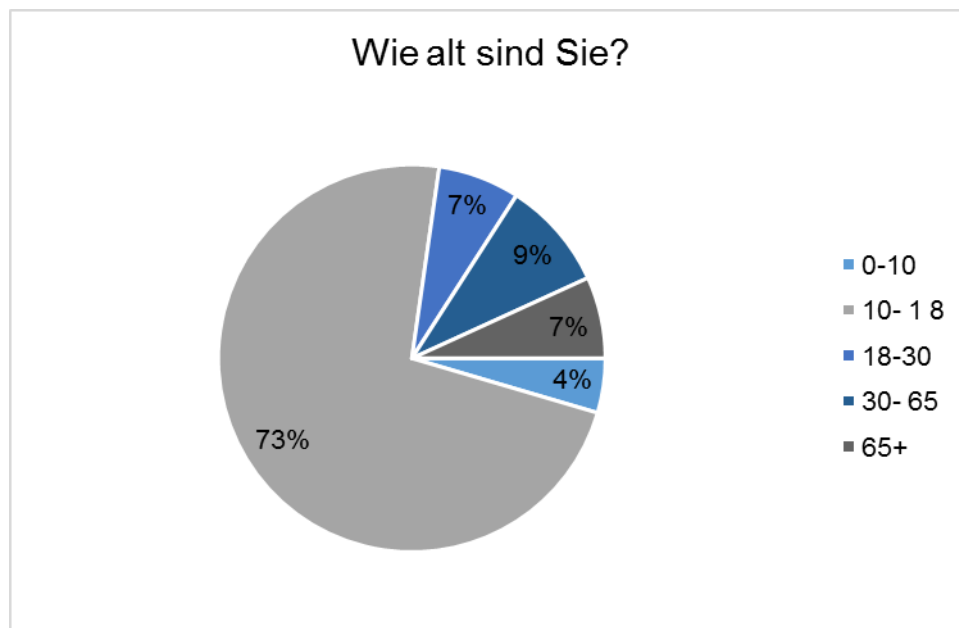


Abbildung 11: Wie alt sind Sie?

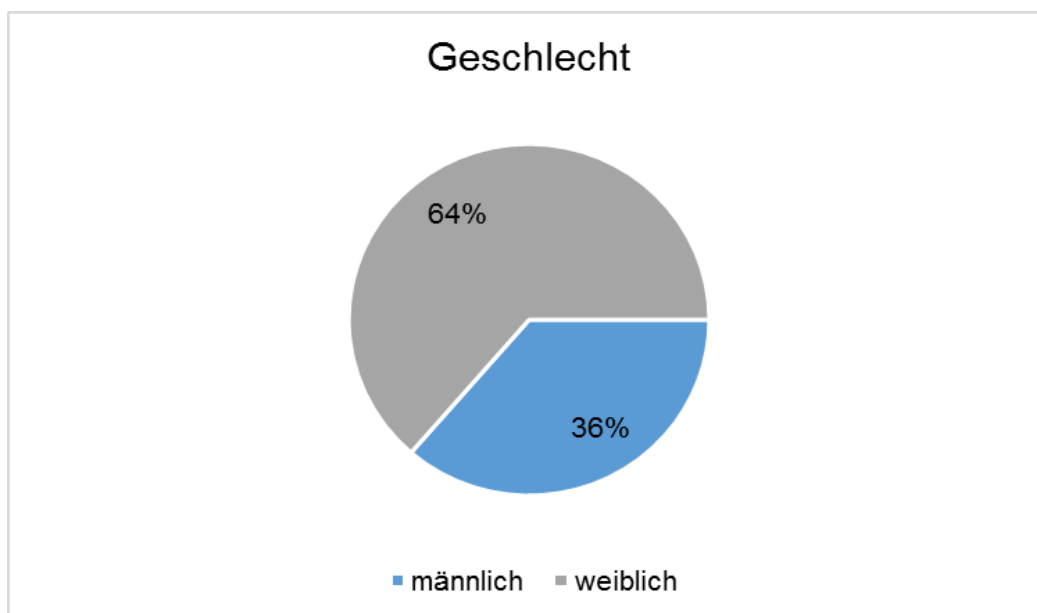


Abbildung 12: Geschlecht der Befragten

Mein Fazit

Anders als erwartet, ist auch jungen Leuten die Gesundheit sehr wichtig und niemand hat die Antwort unwichtig angegeben. Etwas erstaunt hat mich, dass bei der Frage „Würden Sie anders über Gesundheit denken, wenn sie 10 Jahre älter/jünger wären?“ über 50% keine Antwort gegeben haben.

Was ist Krebs? Wenn gutartige Zellen zu bösartigen mutieren.

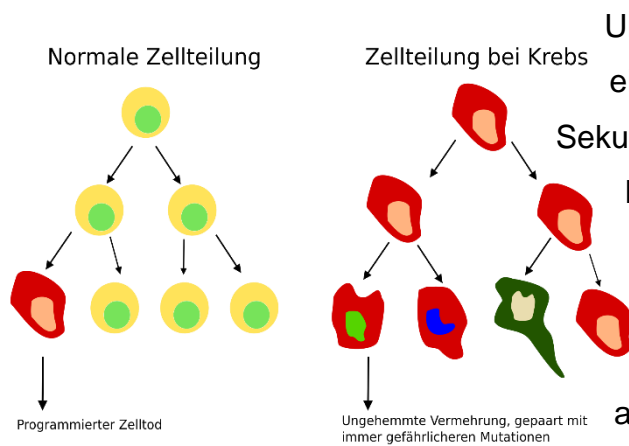


Abbildung 13:
https://de.wikipedia.org/wiki/Krebs_%28Medizin%29

Unsere Zellen teilen sich ständig, bei einem Erwachsenen entstehen pro Sekunde zwischen 10 und 50 Millionen Körperzellen. Unser Immunsystem sorgt dafür, dass alte und gefährdete Zellen ausgeschaltet werden. Doch wir werden älter und es gibt immer mehr alte Zellen. Das Risiko, dass sich Zellen teilen und dabei ein Fehler im Erbgut entsteht, wird immer größer. Man sagt, dass es mindestens 10

Teilungen braucht bis eine gesunde Zelle zur Krebszelle verändert ist. Die bösartigen Zellen wachsen dazu viel schneller, bald entsteht ein Tumor. Dieser setzt sich in gutartigem Gewebe ab und fängt an, dieses zu zerstören. Bereits ab einer Größe von zwei bis drei Millimetern kann er selbst Blutgefäße herstellen und damit Nährstoffe und Sauerstoff zu sich transportieren.

(daserste, 2015)

(Tallen, 2015)

(t-online, 2015)

Zudem können sich Metastasen bilden. Metastasen sind Ableger in anderen Organen. Kranke Zellen des Tumors können über das Blut in andere Organe gelangen und sich dort ablagern.

Die häufigste Krebsart bei Frauen ist der Brustkrebs und bei Männern der Lungenkrebs.

Krebs bei Kindern

Doch warum entsteht Krebs auch bei Kindern und Jugendlichen? Dort ist das Immunsystem doch stark genug um falsche Zellen auszuschalten!

Was macht man gegen Krebs? Die drei wichtigsten Behandlungsmethoden

1. Operation

Bei vielen Leuten kann nur eine Operation helfen, um Krebs zu heilen. Es ist die wirksamste Methode. Meistens wird aber vorher eine Chemo- oder Strahlentherapie eingesetzt, um die Tumore vorher zu verkleinern.

Diese Methode wird zum Beispiel bei Eierstockkrebs oder Kehlkopfkrebs angewendet.

2. Bestrahlung(Radiotherapie)

Der Patient wird von aussen, dort wo der Tumor liegt, bestrahlt. Diese Behandlung dauert nur wenige Minuten, muss jedoch mehrmals pro Woche, über Wochen oder Monate, durchgeführt werden.

3. Chemotherapie

Diese Behandlung wird meist bei Leukämie oder Lymphdrüsenkrebs angewendet. Ein krebshemmendes, oder bestenfalls -tötendes, Medikament wird durch eine Spritze oder eine Infusion verabreicht. Dieses Medikament nennt man Zytostatika, es hemmt unter anderem die Zellteilungen und das Zellwachstum. Das Medikament tötet aber auch gesunde Zellen ab und es kommt zu Nebenwirkungen wie Haarausfall, Müdigkeit, Blutarmut, Übelkeit...

(krebsliga, <http://www.krebsliga.ch/>, 2016)



Abbildung 15 : <https://www.stiftung-krebskranke-kinder.de/krebs-bei-kindern.html>

Was bedeutet es gesund zu sein?

Was ist Asthma? Wenn die Luft weg bleibt

Asthma ist eine chronische¹ Entzündung der Atemwege. Diese Entzündung führt zu Atemnot, infolge der Verengung der Atemwege. Dies nennt man in der Medizin Bronchokonstriktion. Die erwähnte Verengung wird durch vermehrte Schleimabsonderung, Verkrampfung der Bronchialmuskulatur und Schwellungen aufgrund von Flüssigkeiten im Gefäßsystem, in der Bronchialschleimhaut, ausgelöst. Es kommt zum Asthmaanfall.

(wikipedia, 2016)

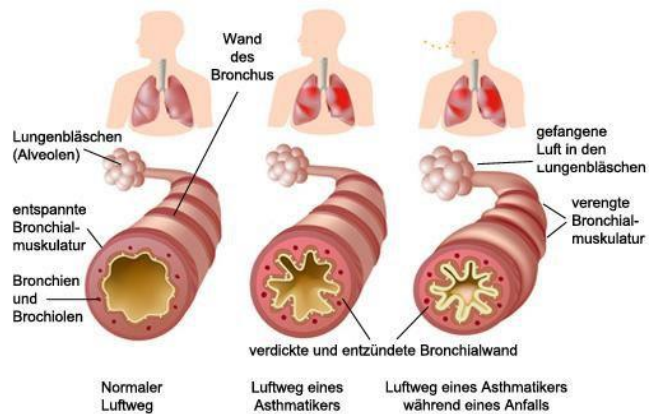


Abbildung 16: <http://www.netdoktor.at/krankheit/asthma-7243>

Zahlen zu Asthma

Etwa 7-8 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind Asthmatiker. Über 300 Millionen (steigende Zahl) sind es auf der Welt und jährlich gibt es 180`000 Tote durch Asthma.

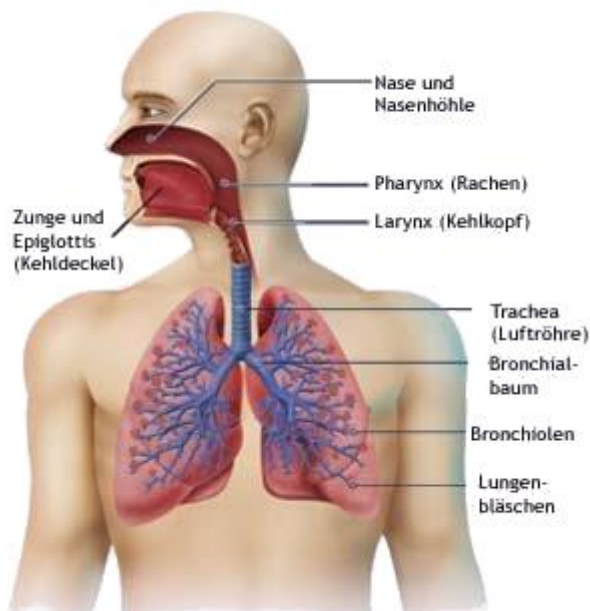


Abbildung 17: http://www.luft-zum-leben.de/lzl/content/was_ist_asthma/was_passiert_in_der_lunge/atemwege_funktion_und_aufbau/index_ger.html

Mittlerweile kann man Asthma durch Medikamente und Therapien gut behandeln und Betroffene können ein normales Leben führen.

Die drei Formen von Asthma: Allergisches-, Nichtallergisches- und Anstrengungsasthma

Die typischen Ursachen des Allergischen Asthmas, welches besonders im Kindesalter auftritt, sind oft Allergien wie Pollen, Katzenhaare, und Hausstaub.

¹ andauernde

Was bedeutet es gesund zu sein?

Das Nichtallergische Asthma, welches bei 30-50 Prozent der Erwachsenen vorkommt, wird durch kalte trockene Luft, Staub, Gerüche, chemische und physikalische Reizstoffe, Körperliche Anstrengung, Zigarettenrauch (auch Passivrauchen), Luftverschmutzung (Ozon), Stress sowie psychische Einflüsse und Atemwegsinfektionen (Erkältungen, Grippe) ausgelöst.

Es gibt auch eine Mischform der oben beschriebenen Asthmaformen. Diese kommt eher bei Erwachsenen vor und kann sich auch erst nach jahrelangem allergischem Asthma dazu entwickeln.

Beim Anstrengungsasthma reagiert die Lunge besonders empfindlich auf trockene und kalte Luft. Bei körperlicher Belastung kommt es innerhalb weniger Minuten zu Atemnot und Husten. Dieser Anfall kann durch Medikamente verhindert werden. Etwa die Hälfte der Asthmatiker leiden zusätzlich unter diesem Asthma. Bei Kindern tritt es häufiger auf, als bei Erwachsenen

Symptome von Asthma zeigen sich in pfeifenden Geräuschen aus der Lunge, Einengungsgefühl in der Brust, Husten und Kurzatmigkeit bei Anstrengung.

(atemwege.hexal, 2016)

(Beobacheter, 2016)

(asthma-schule, 2016)

Erkrankungsrisiko

Asthma ist zwar keine typische Erbkrankheit, dennoch ist das Risiko, an Asthma zu erkranken höher, wenn es öfter in der Familie vorkommt.

Auch haben Jungs ein grösseres Risiko an Asthma zu erkranken als Mädchen. Erkrankte Jungs haben dafür eine grössere Chance ihr Asthma auszuwachsen,



Abbildung 18: <http://www.webmd.com/asthma/asthma-symptoms-15/slideshow-asthma-attack>

Was bedeutet es gesund zu sein?

was bei einem von drei Kindern der Fall ist. Jedoch bleibt die Lunge bei Asthmapatienten ein Leben lang überempfindlich.

Was macht man gegen Asthma?

Asthma behandelt man mit Medikamente, welche man inhaliert und Individuell verschrieben werden.

(lungenliga, 2016)



Abbildung 19: <https://www.dred.com/de/asthma.html>

Was ist Multiple Sklerose? Wenn sich das Immunsystem gegen den Körper stellt.

Multiple Sklerose, welche man auch unter dem Namen MS kennt, ist eine chronisch fortschreitende Erkrankung und betrifft das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark). Das Immunsystem ist für die Ausschaltung schädlicher Dinge unseres Körpers verantwortlich. Bei Multipler Sklerose sieht das Immunsystem die Nervenisolationsschicht als bösartig an und baut diese ab. Dabei dringen Zellen des Immunsystems ins Gehirngewebe und Rückenmark ein. Sie verursachen eine Entzündung welche die Myelinschicht zerstört. Die Myelinschicht umhüllt und schützt die Nervenfasern. Werden die Nervenfasern beschädigt, erstens werden Signale welche vom Hirn ausgesendet werden nicht mehr so schnell ausgeführt, zweitens kommt es zu Störungen, zum Beispiel des Sehnervs. Betroffene können erblinden.

(myhandicap, 2016)

Zahlen zu Multipler Sklerose

Weltweit sind 2.5 Millionen Menschen von Multiple Sklerose betroffen. In der Schweiz sind es 10`000. Bei 80 Prozent der Betroffenen tritt die Krankheit zwischen dem 20 bis 40 Lebensjahr auf. Das durchschnittliche Diagnosealter liegt bei 30 Jahren. Frauen sind doppelt so häufig von Multiple Sklerose betroffen wie Männer. Multiple Sklerose kann selten auch im Kindes- und Säuglingsalter oder im höheren Alter auftreten.

(ms-diagnose, <http://www.ms-diagnose.ch/>, 2016)

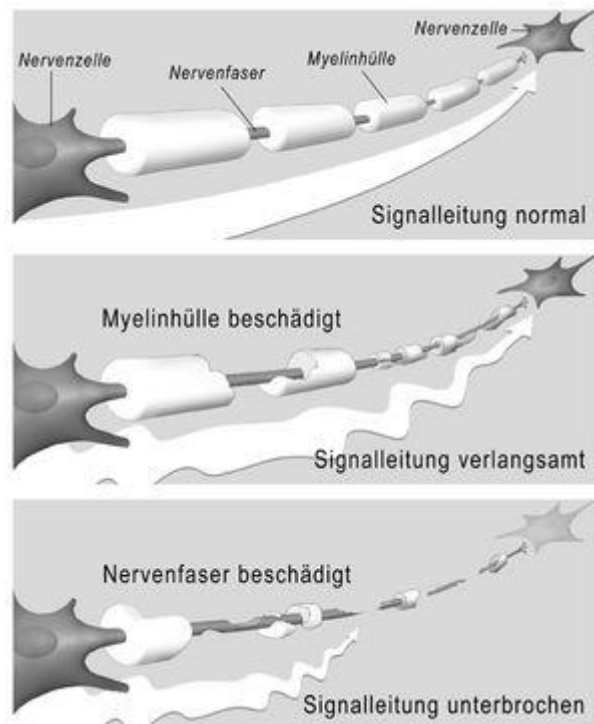


Abbildung 20:
http://www.myhandicap.ch/gesundheit/koerperliche-behinderung/multiple-sklerose/definition-beschwerden/?gclid=CjwKEAjwrOO3BRCX55-L9_WojHoSJAAPxcSP9iTBzgmHCxm28gmap1NBs_Bf2c-8Z0NRUcDeKOJWzBoCVB3w_wcB

Symptome- Wie macht sich Multiple Sklerose bemerkbar?

Da alle Nerven vom Gehirn bis ins Rückenmark geschädigt werden können, sind die Symptome der Krankheit oft sehr unterschiedlich

- unsicherer Gang infolge einer erhöhten Muskelanspannung
- Gefühlsstörungen in den Beinen und Händen
- Standunsicherheit
- allgemeine Kraftlosigkeit
- dauerhaftes Müdigkeitsgefühl und erhöhtes Schlafbedürfnis
- Blasen-, seltener auch Darmentleerungsstörungen
- Sehstörungen unterschiedlichster Art(z. B. Doppelbilder)
- Unsicherheit und Unfähigkeit, gezielte Bewegungen auszuführen
- psychische Störungen.

Die drei Formen von Multipler Sklerose

RRMS (rezidivierend-remittierende Multiple Sklerose)

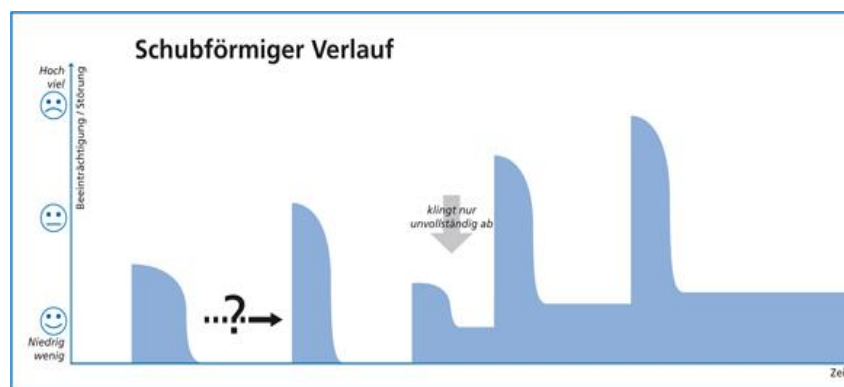


Abbildung 21: <http://www.ms-diagnose.ch/de/ms-verstehen/formen-von-ms/>

Die RRMS läuft schubförmig ab. Sie ist die am häufigsten auftretende Form, nämlich 80 Prozent der Patienten sind davon betroffen. In der sogenannten Frühphase der Krankheit können die Symptome manchmal über Jahre vollständig fehlen. Die Schübe, die danach folgen, kann man leider nicht voraussagen, sie können jederzeit kommen. Die dabei auftretenden Symptome können wenige Tage oder Wochen andauern und

Was bedeutet es gesund zu sein?

dann wieder verschwinden. Die Beeinträchtigung nimmt meist aber von Schub zu Schub zu.

SPMS (Sekundär progrediente² Multiple Sklerose)

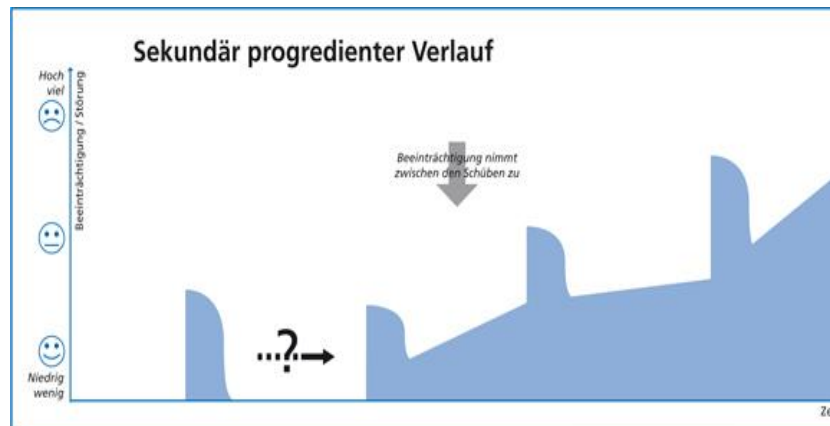


Abbildung 22: <http://www.ms-diagnose.ch/de/ms-verstehen/formen-von-ms/>

Nur selten kommt diese Form der Multiplen Sklerose schon in der Frühphase vor. Sie kommt meist als zweites Krankheitsstadium vor. Bei etwa 40 Prozent der Patienten geht nach 10 Jahren die oben beschriebene schubförmige Multiple Sklerose in eine sekundäre, progrediente Multiple Sklerose über. Bei dieser Form treten einzelne Schübe wie bei der RRMS auf, jedoch gibt es keine vollständige Rückbildung und zwischen den Schüben schreitet die Krankheit weiter fort. Mit der Zeit nehmen die Schübe ab und die Behinderung nimmt zu.

PPMS (Primär progrediente Multiple Sklerose)

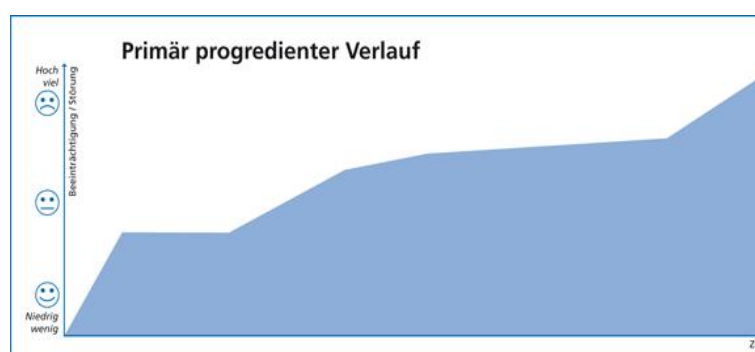


Abbildung 23: <http://www.ms-diagnose.ch/de/ms-verstehen/formen->

Die letzte Form ist selten und betrifft 10 Prozent aller Multiple Sklerose Patienten. Der Gesundheitszustand verschlechtert sich von Beginn an fortlaufend und die Behinderung nimmt kontinuierlich zu. Bei der PPMS gibt es weder Schübe noch

² fortschreitende, zunehmende

Was bedeutet es gesund zu sein?

richtige Zurückbildungen. Es kommt nur gelegentlich zu vorübergehenden kleineren Verbesserungen.

(ms-diagnose, <http://www.ms-diagnose.ch/>, 2016)

Wie behandelt man Multiple Sklerose?

Multiple Sklerose ist leider trotz Forschung immer noch nicht heilbar. Man kann mit Medikamenten und Therapien die Krankheit höchstens lindern. Während den Schüben verabreicht man den Patienten hochdosierte Cortison Präparate und eventuell Zytostatika, welches die Zellteilung hemmt. (Dieses wendet man auch bei der Chemotherapie bei Krebskranken an) Ausserdem werden Medikamente gegen die einzelnen Symptome verschrieben (z.B. Mittel gegen Depressionen, Mittel gegen die Schmerzen...). Langfristig probiert man das Immunsystem zu verändern und zu unterdrücken.

(zentrum-der-gesundheit, 2016)

Ursachen von Multiple Sklerose

Auch bei den Ursachen ist trotz Forschung nach wie vor nichts bekannt.

Es wird aber vermutet das ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren wie Umwelteinflüsse und genetischer Veranlagung dafür verantwortlich sind. Zu diesen gehören bestimmte Viren als



Abbildung 24: <http://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/krankheiten-a-bis-z/multiple-sklerose/interview-multiple-sklerose.html>

Infektionserreger, Vitamin D- Mangel oder geografischer Besonderheiten. Multiple Sklerose wird wahrscheinlich ausgelöst, wenn bestimmte Faktoren zusammentreffen.

(multiplesklerose, 2016)

Wort zu den Krankheiten

Es war sehr spannend die drei Krankheiten auseinander zu nehmen und genau anzuschauen. Manchmal war es etwas schwierig, Informationen zu finden die ich verstand. Am Thema Krebs habe ich am meisten gearbeitet, weil es so viele verschiedene Arten gibt und es hochinteressant war. Über Asthma wusste ich vorher schon viel, darum war es deutlich einfacher für mich. Das letzte Thema, Multiple Sklerose, war am schwierigsten, denn ich wusste nur, dass es eine Krankheit ist, bei der man in den Rollstuhl kommen kann, sonst hatte ich noch keine Ahnung darüber.

Nachwort und Dank

Nun bin ich am Ende meiner Dokumentation angelangt. Besonders der Selbstversuch und die Recherche über die Krankheiten waren sehr spannend und ich habe dies sehr gerne gemacht. Aber auch einfach der Frage nachzugehen "Was bedeutet es, gesund zu sein?" war interessant und ich sehe viele Dinge nun von einer etwas anderen Seite. Ich hoffe natürlich, dass Ihnen diese Arbeit gefallen hat und dass ich Ihr Wissen erweitern konnte!

Einen herzlichen Dank gilt allen, die bei meiner Umfrage mitgemacht haben und Maria Rindlisbacher, welche meine Arbeit korrigiert hat. Merci.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: http://www.wandtattoos.de/products/Zitate/Gesundheit/Gesundheit-ist-alles.html	3
Abbildung 2: http://www.iktforum.at/fileadmin/2014/presentationen/Wovon_haengt_Gesundheit_a_b.pdf	4
Abbildung 3: http://www.frauenprojekt.at/auftrag/gesundheits-am-arbeitsplatz-1/index.html	5
Abbildung 4: http://www.wandtattoos.de/products/Zitate/Gesundheit/Da-es-sehr.html	5
Abbildung 5: http://www.richtige-ernaehrung.net/tipps-fuer-ein-gesundes-fruehstueck/	6
Abbildung 6: http://www.kup.at/journals/abbildungen/gross/	7
Abbildung 7: Wie wichtig ist Ihnen die Gesundheit?	9
Abbildung 8: Was ist für Sie wichtig im Leben?	9
Abbildung 9: Sind Sie selber gesund?	10
Abbildung 10: Würden Sie anders über Gesundheit denken, wenn sie 10 Jahre älter/jünger wären?	10
Abbildung 11: Wie alt sind Sie?	11
Abbildung 12: Geschlecht der Befragten	11
Abbildung 13: https://de.wikipedia.org/wiki/Krebs_%28Medizin%29	12
Abbildung 14: http://www.online-pkv.de/pkv-bu-blog/wp-content/uploads/2015/06/krebsarten_neuerkrankungen_prozent_krebsdaten_de.png	13
Abbildung 15: : https://www.stiftung-krebskranke-kinder.de/krebs-bei-kindern.html	14
Abbildung 16: http://www.netdokter.at/krankheit/asthma-7243	15
Abbildung 17: http://www.luft-zum-leben.de/lzl/content/was_ist_asthma/was_passiert_in_der_lunge/atemwege__funktion_und_aufbau/index_ger.html	15
Abbildung 18: http://www.webmd.com/asthma/asthma-symptoms-15/slideshow-asthma-attack	17
Abbildung 19: https://www.dred.com/de/asthma.html	17

Abbildung 20:

http://www.myhandicap.ch/gesundheit/koerperlichebehinderung/multiplesklerose/definitionbeschwerden/?gclid=CjwKEAjwrOO3BRCX55L9_WojHoSJAAPxcSP9iTBzgmHCxm28gmap1NBs_Bf2c-8Z0NRUcDeKOJWzBoCVB3w_wcB..... 18

Abbildung 21: <http://www.ms-diagnose.ch/de/ms-verstehen/formen-von-ms/> 19

Abbildung 22: <http://www.ms-diagnose.ch/de/ms-verstehen/formen-von-ms/> 20

Abbildung 23: <http://www.ms-diagnose.ch/de/ms-verstehen/formen-von-ms/> 20

Abbildung 24: <http://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/krankheiten-a-bis-z/multiple-sklerose/interview-multiple-sklerose.html> 21

Literaturverzeichnis

- asthma-schule. (18. 02 2016). <http://www.asthma-schule.de/>. Von <http://www.asthma-schule.de/index.php?id=413> abgerufen
- atemwege.hexal. (11. 02 2016). <http://www.atemwege.hexal.de/>. Von <http://www.atemwege.hexal.de/asthma/was-ist-asthma/> 11.02.16 abgerufen
- Beobacheter. (11. 02 2016). <http://www.beobachter.ch/>. Von <http://www.beobachter.ch/gesundheit/krankheit/krankheit/asthma-bronchiale/ueberblick-8d57aedf47/> abgerufen
- daserste. (13. 12 2015). <http://www.daserste.de>. Von <http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/videos/warum-bekommen-wir-krebs-100.html> abgerufen
- gesundesseben. (01. 14 2016). <http://www.gesundesseben.at>. Von http://www.gesundesseben.at/gesunde-ernaehrung-was-brauche-ich/#Warum_sind_Sport_und_eine_abwechslungsreiche_Ernaehrung_so_wichtig abgerufen
- iktforum. (12. 11 2015). <http://www.iktforum.at/>. Von http://www.iktforum.at/fileadmin/2014/presentationen/Wovon_haengt_Gesundheit_ab.pdf abgerufen
- krebsliga. (30. 12 2015). <http://www.krebsliga.ch/de>. Von http://www.krebsliga.ch/de/uber_krebs/krebsarten/krebs_bei_kindern/ abgerufen
- krebsliga. (01. 01 2016). <http://www.krebsliga.ch/>. Von http://www.krebsliga.ch/de/leben_mit_krebs/therapien abgerufen
- lungenliga. (04. 02 2016). <http://www.lungenliga.ch/>. Von <http://www.lungenliga.ch/de/krankheiten-ihre-folgen/asthma.html> abgerufen
- mdc-berlin. (12. 11 2015). <https://www.mdc-berlin.de/>. Von https://www.mdc-berlin.de/7286121/de/news/archive/1999/19990419-herz-kreislauf-erkrankungen_-_oft_vererbt abgerufen

ms-diagnose. (17. 03 2016). <http://www.ms-diagnose.ch/>. Von <http://www.ms-diagnose.ch/de/ms-verstehen/zahlen-fakten/> abgerufen

ms-diagnose. (17. 03 2016). <http://www.ms-diagnose.ch/>. Von <http://www.ms-diagnose.ch/de/ms-verstehen/formen-von-ms/> abgerufen

multipleresklerose. (22. 03 2016). <https://www.multipleresklerose.ch/de>. Von <https://www.multipleresklerose.ch/de/ueber-ms/multiple-sklerose/ursachen/?gclid=COO4-5Sn1MsCFVG6Gwodm54PSg> abgerufen

myhandicap. (25. 02 2016). <http://www.myhandicap.ch/>. Von <http://www.myhandicap.ch/gesundheit/koerperliche-behinderung/multiple-sklerose/definition-beschwerden/?gclid=CKXPrKn6kssCFQeVGwodjVoLJw> abgerufen

onmeda. (12. 11 2015). <http://www.onmeda.de>. Von <http://www.onmeda.de/wellness/altern-was-aendert-sich-im-alter--4664-2.html> abgerufen

Tallen. (30. 12 2015). <http://www.kinderkrebsinfo.de>. Von http://www.kinderkrebsinfo.de/patienten/fragen_zu_krebs/wie_entsteht_krebs/index_ger.html abgerufen

t-online. (30. 12 2015). <http://www.t-online.de>. Von http://www.t-online.de/lifestyle/gesundheit/id_71834282/wie-entsteht-krebs-drei-stufen-fuehren-zur-erkrankung.html abgerufen

Wikipedia. (12. 11 2015). <https://de.wikipedia.org/>. Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit> abgerufen

wikipedia. (28. 01 2016). <https://de.wikipedia.org/>. Von https://de.wikipedia.org/wiki/Asthma_bronchiale abgerufen

zentrum-der-gesundheit. (17. 03 2016). <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/>. Von <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/multiple-sklerose.html> abgerufen

Anhang: Arbeitsjournal

Datum	Was gemacht?	Zeit	Schwierigkeiten
05.11.15	Grobplanung/Feinplanung/Arbeitsjournal	70	Es ist gar nicht so einfach die Planungen zu machen, da es so viele Dinge gibt, an diese man denken muss.
07.11.15	Einstellungen/Vorwort/Ziele	80	keine
12.11.15	Angefangen Recherche Gesundheit?!	90	Es ist schwierig Gesundheit zu definieren.
21.11.15	Beendet Recherche Gesundheit?!	120	„
26.11.15	Überarbeitet Gesundheit?!	70	
03.12.15	Umfrage	60	
11.12.15	Erstes Mal Umfrage auswerten	20	
11.12.15	Was ist Krebs?	60	
17.12.15	Was ist Krebs?	80	Ich finde viele Webseiten, diese sind jedoch sehr medizinisch geschrieben und es ist manchmal schwierig dies zu verstehen.
30.12.15	Was ist Krebs Selbstversuch Umfrage	240	.
14.01.16	Selbstversuch dokumentiert/Was ist Krebs?	90	
21.01.16	Was ist Krebs?	90	
28.01.16	Umfrage	90	
04.02.16	Was ist Asthma?	90	

Was bedeutet es gesund zu sein?

11.02.16	Was ist Asthma	90	
18.02.16	Was ist Asthma?	60	
11.03.16	Was ist MS?	45	
17.03.16	Was ist MS?	90	
22.03.16	Was ist MS?	90	
23.03.16	Formatiert	180	
28.03.16	Umfrage eingefügt, weiter Formatiert und überarbeitet	75	
29.03.16	Formatieren(Bilder einfügen)	75	
31.03.16	Power Point	80	
13.04.16	Abbildungsverzeichnis/ Quellenverzeichnis	180	
	TOTAL STUNDEN	ca. 40 Stunden	