



Gesund bleiben!

Prävention und Vorsorge –
Themen für die Schule

1.–13. Schulstufe

give – Servicestelle für Gesundheitsförderung
an Österreichs Schulen

Eine Initiative von BMB, BMGF und ÖJRK

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
1. Das Gesundheitswesen in Österreich	4
Die österreichische Sozialversicherung	4
Vorsorgeuntersuchungen	5
Gesundheitsinformationen finden	5
Ansatzpunkte für den Unterricht	6
2. Infektionskrankheiten vorbeugen	7
Infektionskrankheiten	7
Hygiene	7
Arzneimittel und der richtige Umgang damit	8
Impfen	9
Ansatzpunkte für den Unterricht	10
3. Zahngesundheit	12
Krankheiten und Präventionsansätze	12
Zahngesundheitsprogramme für Schulen	13
Ansatzpunkte für den Unterricht	14
4. Wissenswertes bei Aktivitäten im Freien	
Sonne und Haut	16
Ozon	16
Insekten- und Zeckenstiche	19
Schwimmen – Badeunfälle vermeiden	20
Ansatzpunkte für den Unterricht	21
5. Information und Beratung	24

Impressum

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.
Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung,
Bundesministerium für Gesundheit und Frauen
und Österreichischem Jugendrotkreuz

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Layout/Produktion/Grafik: Katrin Pfleger für kommunikationsbuero.at

Redaktion: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
Wiedner Hauptstr. 32/6. Stock, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-372

E-Mail: info@give.or.at

Internet: www.give.or.at

Mai 2017

mitglied der
österreichischen plattform
gesundheitskompetenz



Vorwort

Gesundheitsförderung ist im schulischen Kontext schon gut angekommen. Gesundheitskompetenz (*health literacy*) ist als Begriff in diesem Setting noch relativ neu, obwohl für Gesundheitskompetenz relevante Handlungsfelder in Schulen schon lange thematisiert und im Unterricht aufgegriffen werden. Dazu zählen neben Ernährungs- und Verbraucherbildung, Bewegungsförderung, Suchtprävention auch Vorsorgethemen wie Vorbeugung von Infektionskrankheiten, Hygiene oder Zahngesundheit.

Schulen können Gesundheitskompetenz grundsätzlich auf zwei Ebenen fördern

- auf Unterrichtsebene, durch Vermittlung von Gesundheitswissen,
- auf Schulebene, indem der Zugang zu Gesundheitsinformationen sowohl Lehrer/innen als auch Schüler/innen erleichtert wird (z.B. durch geeignete (Unterrichts-)Materialien, eine gut ausgestattete Schulbibliothek, eine Übersicht an regionalen Gesundheitsangeboten für Kinder und Jugendliche).

Die Förderung von Gesundheitskompetenz an der Schule bedeutet auch, die Kompetenzen und Fertigkeiten von Schülerinnen und Schülern zu verbessern, gesundheitsrelevante Informationen zu beschaffen und beurteilen zu können. Die vorliegende Broschüre soll Sie als Lehrerin, als Lehrer dabei unterstützen. Sie finden darin zu Themen wie „Das Gesundheitswesen in Österreich“, „Infektionen vorbeugen“, „Zahngesundheit“ und „Wissenswertes zu Aktivitäten im Freien“ grundlegenden Informationen und eine Fülle an Literatur- und Linktipps. Diese eignen sich, das ein oder andere Thema mit den Schülerinnen und Schülern vertieft zu behandeln. In bewährter Weise haben wir für Sie im Serviceteil Beratungsstellen und Fortbildungsangebote aufgelistet.

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen wünscht Ihnen

Ihr GIVE-Team

1. Das Gesundheitswesen in Österreich

Das österreichische Gesundheitssystem zeichnet sich dadurch aus, dass alle Menschen den gleichen Zugang haben, unabhängig davon, wieviel sie einzahlen (Solidaritätsprinzip). Bund, Länder und Gemeinden teilen sich die Aufgaben im öffentlichen Gesundheitswesen. Die oberste Behörde ist das Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (BMGF). Dessen wichtigste Aufgabe ist die Sicherstellung der Gesundheit der österreichischen Bevölkerung, z.B. durch Seuchenverhütung und Infektionsschutz. Neben dem Ministerium für Gesundheit und Frauen gibt es auf Bundesebene noch andere wichtige Einrichtungen, wie z.B. den obersten Sanitätsrat (OSR), die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) oder die Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES). Der Großteil der Gesundheitsausgaben fließt in die Krankenversorgung. Dazu zählen stationäre (z.B. Spitäler, Rehakliniken, Pflegeeinrichtungen) und ambulante Einrichtungen (z.B. niedergelassene Ärzte, Ambulatorien, Therapeuten). Immer mehr gewinnen auch Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung an Bedeutung.

Die österreichische Sozialversicherung

Der Zugang zu einem breiten Angebot an Leistungen kann durch die Krankenversicherung allen Bevölkerungsschichten garantiert werden. Die österreichische Sozialversicherung umfasst die Zweige der Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung. Die Dachorganisation ist der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, der kurz nach dem 2. Weltkrieg gegründet wurde und in erster Linie eine koordinierende Funktion ausübt. Die Krankenkassen sind nach Gebieten (Länder) und nach Berufsgruppen (z.B. Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter) organisiert. In Österreich gibt es 22 Sozialversicherungsträger.

Die Sozialversicherung ist Pflicht (= Pflichtversicherung). Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen werden vom Arbeitgeber angemeldet. Nahe Angehörige, z.B. Kinder und Ehepartner/in, können mitversichert werden. Die Finanzierung erfolgt aus Beiträgen der Arbeitnehmer/innen, der Arbeitgeber/innen und Steuermitteln. Die gesetzliche Unfallversicherung gilt auch für Schülerinnen, wenn sie in der Schule, bei Schulveranstaltungen und auf dem Schulweg sind.

Neben der gesetzlichen Sozialversicherung gibt es auch private Krankenversicherungen. Diese haben im Gegensatz zur gesetzlichen Pflichtversicherung das Recht, jemanden abzulehnen.

e-Card – wer erhält sie, wozu dient sie?

Die e-Card ist eine Chipkarte, welche Name, Titel, Sozialversicherungsnummer und Informationen über den Versicherungsstatus (z.B. die zuständige Krankenkasse) enthält. Mit dieser Karte können medizinische Leistungen bargeldlos in Anspruch genommen werden. Sie ist der Ersatz für die davor nötigen Krankenscheine. Die e-Card kann auch als Bürgerkarte verwendet werden. Die Bürgerkarte (www.buergerkarte.at) ist ein virtueller Ausweis, mit dem rechtsgültig eine elektronische Unterschrift geleistet werden kann. Gleichzeitig ist die e-Card mit der europäischen Krankenversicherungskarte kombiniert, die auf der Rückseite abgebildet ist. Die Verrechnung und Inanspruchnahme von medizinischen Leistungen in Mitgliedstaaten wird dadurch einfacher.

Kinder und Jugendliche, die kein oder nur ein geringes Einkommen haben, sind bei einem Elternteil mitversichert. Sie erhalten kurz nach der Geburt eine eigene e-Card, die bei jedem Arztbesuch vorgewiesen werden muss. Die in Anspruch genommenen Leistungen werden am Leistungsblatt des Elternteils abgebildet. Ab dem 14. Lebensjahr erhalten Jugendliche einmal jährlich ein eigenes Leistungsblatt.

Ab welchem Alter kann man medizinische Behandlung alleine in Anspruch nehmen?

Mündige Minderjährige (= Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr) können laut Gesetz selber über medizinische Behandlungen entscheiden. Nur bei schweren Eingriffen ist es notwendig, dass Eltern oder Erziehungsberechtigte zustimmen.

Vorsorgeuntersuchungen

Seit 1974 wird in Österreich die Vorsorgeuntersuchung angeboten. Diese kann man ab dem 18. Lebensjahr 1x pro Jahr kostenlos in Anspruch nehmen. Die Vorsorgeuntersuchung dient in erster Linie der Früherkennung von Zivilisationskrankheiten wie z.B.

- Früherkennung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen
- Früherkennung von Risikofaktoren für Stoffwechselerkrankungen
- Früherkennung häufiger Krebserkrankungen
- Prävention von Suchterkrankungen
- Prävention von Parodontalerkrankungen
- Prävention von Seh- und Hörbeeinträchtigungen im Alter

Darüber hinaus sollen Patientinnen und Patienten im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung auch über einen gesunden Lebensstils aufgeklärt werden. Ärzte übernehmen in diesem Fall eine Beraterrolle und geben Empfehlungen für gesundheitsfördernde Veränderungen des Lebensstils. Bis zum 62. Lebensmonat können Kinder regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen des Mutter-Kind-Passes erhalten. Ab dem Schuleintritt werden Schülerinnen und Schüler einmal pro Schuljahr vom Schularzt, von der Schulärztin untersucht, z.B. auf Hörvermögen, Sehstärke und Zahngesundheit. Für Jugendliche, die nach der Pflichtschule berufstätig sind, gibt es die „Jugendlichenuntersuchung“. Dazu gehören eine physische Untersuchung, ein Urintest und eine Gesundheitsberatung.

Weiterführende Informationen zum Thema Vorsorgeuntersuchung erhalten Sie bei jedem österreichischen Sozialversicherungsträger, unter der Serviceline 0800 501 522 oder im Internet www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/inhalt

Gesundheitsinformationen finden

Wer sich über Gesundheitsthemen informieren möchte, wird im Internet rasch fündig und steht in der Regel vor einer Fülle an Suchergebnissen. Jene herauszufiltern, die zum einen relevant und zum anderen qualitativ und seriös sind, ist jedoch nicht so einfach. Dafür benötigt man Zeit und Know-How. Checklisten und Kriterien für qualitativ hochwertige Gesundheitsinformationen können dabei hilfreich sein.

(z.B. www.goeg.at/cxdata/media/download/praxisratgeber.pdf)

Wenn die Zeit fehlt, die Suchergebnisse einer ausführlichen Prüfung zu unterziehen, dann macht es Sinn, direkt auf Gesundheitsportalen von guter Qualität zu recherchieren. Dazu zählen beispielsweise das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs – www.gesundheit.gv.at – und die Website www.gesundheitsinformation.de des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Auch in Printmedien wird gerne über Gesundheit berichtet. Die Beiträge sind jedoch häufig schlecht recherchiert, die Inhalte auf spektakuläre Meldungen reduziert und vieles verzerrt oder falsch dargestellt. Diesem Problem hat sich das Projekt „Medizin-transparent.at – Wissen was stimmt“ angenommen (www.medizin-transparent.at). Auf deren Website findet man eine Bewertung von Gesundheitsmeldungen im Hinblick auf ihre wissenschaftliche Beweislage.

Ansatzpunkte für den Unterricht

- Unterrichtseinheiten auf www.give.or.at/praxis/unterrichtsvorschlaege
 - Gesundheit – Was ist das? (ab 2. Schulstufe)
 - Gesundheits-Landkarte erstellen (Teil 1) (ab 5. Schulstufe)
 - Gesundheits-Landkarte erstellen (Teil 2) (ab 5. Schulstufe)
- Regionale Einrichtungen des Gesundheitswesens kennenlernen (z.B. Lehrausgänge)
- In der Gruppe erarbeiten: Was passiert beim Arzt, bei der Ärztin? Wie kann man sich auf ein Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin vorbereiten
- Film (für Kinder): Fredi Fuchs im Krankenhaus“
<http://kinderklinik.uniklinikumgraz.at/Patientenbetreuung/rundumskind/FrediFuchs/Seiten/default.aspx>
- Quiz „Gesundheit für Jugendliche“
https://sbg.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundgesundheit/gesundzuwissen/Gesundheitsquiz_fuer_Jugendliche.html
- Welche anerkannten Gesundheitsberufe gibt es in Österreich? Mehr dazu in der Broschüre „Gesundheitsberufe in Österreich“ 2017 des BMGF
www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/2/9/2/CH1002/CMS1286285894833/gesundheitsberufe.pdf
- Unterrichtsmaterial: Wahr oder falsch im Internet? Informationskompetenz in der digitalen Welt, zum Download unter www.saferinternet.at/broschuerenservice/materialien-fuer-lehrende/



LITERATURTIPPS:

- RIEGLER, Alexander/BACHINGER, Gerald Praxisratgeber: Wie finde ich seriöse Gesundheitsinformation im Internet? URL: www.goeg.at/cxdata/media/download/praxisratgeber.pdf
- BMG (2013): Das österreichische Gesundheitssystem. Zahlen – Daten – Fakten. Aktualisierte Auflage 2013. URL: www.bmgf.gv.at → Service → Broschüren
- Broschüre „Auch du bist gut versichert. Unsere Sozialversicherung“ (Hrsg. Österreichisches Gesellschafts- und Wirtschaftsmuseum, 2015/2016):
www.wirtschaftsmuseum.at/media/publikationen/wanderausstellungen/SV_blau_WEB.pdf



LINKTIPPS:

www.gesundheit.gv.at → Gesundheitssystem → Gesundheitswesen

www.bmgf.gv.at → Gesundheit → Gesundheitssystem und Qualitätssicherung

www.wissenwaswirkt.org

Diese Website bietet Unterstützung bei der Suche und Beurteilung von Gesundheitsinformationen

www.medizin-transparent.at

Hier werden Medien- und Werbebeiträge rund um Gesundheitsthemen auf ihren Wahrheitsgehalt hin überprüft

www.gesundheitsinformation.de

Gesundheitsportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Verwendete Literatur

HOFMARCHER, Maria M. (2013): Das österreichische Gesundheitssystem. Akteure, Daten, Analysen. (Internetversion). Wien: Bundesministerium für Gesundheit.

wienXtra Jugendinfo (2015): Jugendrecht. Rechtsinfos für junge Leute unter 18. Wien: Verein wienXtra: www.wienextra.at (5.4.2017)

2. Infektionskrankheiten vorbeugen

Infektionskrankheiten

Infektionskrankheiten können von verschiedenen Erregern ausgelöst werden. Dazu zählen

- Bakterien (z.B.: Salmonellose, Keuchhusten)
- Viren (z.B. Grippe, Masern)
- Pilze (z.B. Nagelpilz, Fußpilz)
- Prionen (= entartete Varianten von Eiweißstoffen, z.B. Creutzfeldt-Jacob-Krankheit).

Zudem lassen sich Infektionskrankheiten aufgrund des Übertragungswegs unterscheiden:

- Tröpfcheninfektion: Durch Sprechen, Niesen oder Husten gelangen die Erreger auf winzigen Speichel-Tröpfchen an die Luft und werden dann von anderen Menschen eingeatmet. Erkältungen (grippale Infekte) werden beispielsweise auf diesem Weg übertragen.
- Schmierinfektionen: In diesem Fall werden die Erreger über den Kontakt mit Menschen oder Gegenständen (z.B. Handgeben, angreifen von Türklinken) weitergegeben. Eine Ansteckung kann passieren, wenn man sich nach dem Kontakt mit der Hand ins Gesicht fährt und die Erreger über die Schleimhäute aufgenommen werden können. Beispiele sind Viren, die Bindehautentzündung oder Fieberblasen verursachen.
- Lebensmittelinfektion: Zu den bekanntesten Bakterien, die an Lebensmitteln haften, zählen Salmonellen, die beispielsweise in Lebensmitteln mit rohen Eiern oder Rohwürsten vorkommen. Da sie weder den Geschmack noch den Geruch der Speise verändern, sind sie schwer zu entdecken. Weitere Beispiele für Erreger sind Listerien oder E.coli.
- Infektion über Wasser: Durch Baden in oder Trinken von verunreinigtem Wasser können Krankheitserreger (z.B. EHEC) übertragen werden, z.B. wenn Fäkalien ins Wasser geraten sind. In Schwimmbädern können durch den Sprühnebel von Wasserrutschen und Wasserfällen ebenfalls Erreger übertragen werden, z.B. Legionellen.

Hygiene

Eine der wichtigsten und gleichzeitig wirksamsten Hygienemaßnahmen ist die Händehygiene. Gründliches Händewaschen kann das Risiko, sich mit Infektionskrankheiten anzustecken, beträchtlich reduzieren. Durch regelmäßiges Waschen der Hände werden diese von krankmachenden Keimen befreit. Es ist wichtig Kinder dazu anzuhalten, ihre Hände nicht nur zu waschen, wenn sie schmutzig sind. Sie sollen auch bei folgenden Anlässen ihre Hände waschen (vgl. www.infektionsschutz.de/haendewaschen):

- wenn sie nach Hause kommen.
- nachdem sie auf der Toilette waren.
- nachdem sie sich die Nase geputzt, gehustet oder geniest haben.
- nachdem sie mit Tieren in Kontakt waren.
- nach dem Kontakt mit kranken Personen.
- vor dem Essen.

Die Verwendung von antibakterieller Seife bringt dabei allerdings keinen zusätzlichen Vorteil.

Neben der persönlichen Hygiene ist die Hygiene im Lebensraum Schule ein wichtiges Thema. Der Fokus liegt dabei auf den sanitären Anlagen, den Turnsälen und Umkleieräumen sowie dem Schulbuffet und der Mensa. Im Hygieneplan für österreichische Schulen wird genau definiert, welche baulichen Anforderungen und Anforderungen hinsichtlich der Ausstattung und Reinigung es gibt. (Zum Download unter www.bmb.gv.at → Bildung → Unterricht und Schule.) Die Hauptverantwortung für Hygienemaßnahmen liegt bei der Schulleitung. Gemeinsam mit dem Schulärztlichen Dienst kontrollieren sie die Einhaltung der Hygienerichtlinien.

Um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden, ist vor allem im Sommer bzw. bei hohen Temperaturen, ein hygienischer Umgang mit Lebensmitteln wichtig. Dies betrifft sowohl die sachgerechte Lagerung als auch die Zubereitung. Insbesondere Fleisch, Geflügel, Gerichte mit rohen Eiern, Milchprodukte und Fisch können bei sommerlichen Temperaturen leicht verderben. Mehr dazu unter www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Ernaehrung/Unser_Schulbuffet/Hygiene/

Arzneimittel und der richtige Umgang damit

Medikamente werden eingesetzt, um gesundheitliche Beschwerden zu lindern oder Krankheiten zu heilen. Arzneimittel müssen einen mehrstufigen Prüfprozess durchlaufen, bevor sie für den Verkauf zugelassen werden. Ist ein Medikament rezeptpflichtig, darf es nur von einem Arzt/einer Ärztin verordnet werden. Die Kosten für rezeptpflichtige Medikamente übernimmt die Krankenversicherung, in der Apotheke muss jedoch eine Rezeptgebühr bezahlt werden.

Je nach Wirkungsweise und Wirkungsgebiet werden Medikamente in Gruppen eingeteilt. Der Beipackzettel gibt einen Überblick über den richtigen Gebrauch des Medikaments und informiert u.a. über Wechselwirkungen, Nebenwirkungen, die enthaltenen Wirkstoffe (vgl. www.gesundheit.gv.at → Gesundheitsleistungen). In Zusammenhang mit dem Thema Medikamente ist es sinnvoll über deren Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial kritisch zu diskutieren. Unter Medikamentenmissbrauch versteht man die Einnahme von Arzneimitteln ohne medizinischer Notwendigkeit, über einen längeren Zeitraum als notwendig oder in zu hoher Dosierung. Dies betrifft vor allem Arzneimittel der Gruppen Schlaf- und Beruhigungsmittel, der AD(H)S-, Schmerz- und Betäubungsmittel. Zu den häufigen Motiven für eine leichtfertige Medikamenteneinnahme zählen folgende:

- Stress und Belastungen in Beruf und Freizeit besser auszuhalten,
- Erwartungshaltung, dass Medikamente wieder „alles in Ordnung bringen“,
- rasche Bekämpfung von Symptomen, ohne die Ursache zu behandeln,
- Schmerzen unterdrücken.

Besonders wichtig ist ein sorgsamer Umgang mit Medikamenten bei Kindern und Jugendlichen. Ihr Organismus ist noch nicht voll ausgereift und reagiert daher anders als Erwachsene auf die Verabreichung von Medikamenten. Die Vorbildwirkung der Erwachsenen bei der zweckmäßigen Einnahme von Arzneimitteln ist besonders wichtig, da Kinder und Jugendliche den richtigen Umgang mit Medikamenten erst erlernen müssen. Eine Ausnahme sind chronisch kranke Kinder und Jugendliche, die in der Regel gut mit ihrer Krankheit und der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten umgehen können.

Empfehlungen für den richtigen Umgang mit Medikamenten:

- Bei andauernden Schmerzen oder Beschwerden einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.
- Nie höhere Dosis als vorgesehen einnehmen.
- Nie häufiger als vorgesehen einnehmen.
- Mit frei verkäuflichen Arzneimitteln sorgsam umgehen.
- Ursachen für Beschwerden identifizieren, Alternativen suchen und ausprobieren, z.B. Techniken zum Stressabbau, Ausgleich durch Bewegung und Sport, ausreichend Schlaf.

Illegale Medikamente

Unter illegalen Arzneimitteln versteht man Imitate oder Fälschungen von Medikamenten. Sie können die Gesundheit gefährden, weil sie beispielsweise andere Wirkstoffe als das Original oder Wirkstoffe in anderer Dosierung enthalten. Problematisch können auch Füllstoffe oder Verunreinigungen sein. Um die Gefahr von gefälschten Medikamenten vorzubeugen, sollte man nur bei zugelassenen Apotheken oder Internet-Apotheken einkaufen. Das Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen (BASG) führt ein Register der zugelassenen online-Apotheken. Infos dazu finden Sie hier: www.basg.gv.at

Antibiotikaresistenzen

Antibiotika sind wirksame Mittel bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen. Sie werden eingesetzt, um das Wachstum von Bakterien zu hemmen oder diese abzutöten. In den letzten Jahren haben Antibiotikaresistenzen zugekommen. Der Hauptursachen sind:

- unsachgemäße, zu kurze, übermäßige und nicht zielgerichtete Einnahme,
- unkritischer Einsatz von Antibiotika in der Viehzucht zur Behandlung, Krankheitsprävention und Wachstumsförderung, kann zur Selektion von resistenten Bakterienstämmen führen.

Bakterien sind somit gegen den Einsatz von Antibiotika unempfindlich geworden, d.h. Infektionen sind nur mehr schwer oder im schlimmsten Fall gar nicht mehr heilbar. Insbesondere in Gesundheitseinrichtungen (z.B. Spitäler) sind resistente Keime ein schwerwiegendes Problem, da sie zu lebensbedrohlichen Infektionen führen können. Dies ist besonders problematisch, wenn Bakterien gegen mehrere Antibiotika gleichzeitig widerstandsfähig geworden sind. In Österreich wurde ein „Nationaler Aktionsplan zur Antibiotikaresistenz“¹ entwickelt, der verschiedene Maßnahmen formuliert, um die Wirksamkeit von Antibiotika zu erhalten und die Qualität der antimikrobiellen Therapien zu fördern.

Tipps für den richtigen Umgang mit Antibiotika:

- Antibiotika nie ohne ärztliche Verschreibung einnehmen.
- Nicht bei jeder Infektion ein Antibiotikum verlangen, da viele Erkältungskrankheiten oder Grippe von Viren verursacht werden.
- Verschriebene Antibiotika genau nach Anweisung des Arztes, der Ärztin einnehmen.
- Nicht vor dem verschriebenen Behandlungsende mit der Einnahme aufhören, da sonst Bakterien im Körper überleben, sich anpassen und Resistenzen entwickeln können.
- Regelmäßiges Händewaschen kann vor Infektionen schützen.
- Impfungen können gegen bestimmte bakterielle Infektionen schützen.
- In keinem Fall Antibiotika einnehmen, die jemand anderer aufgrund einer anderen Diagnose erhalten hat. [mod. nach WHO, 2011]

Impfen

Verbesserte Hygienemaßnahmen und die Einführung von Impfungen haben dazu beigetragen, dass viele Infektionskrankheiten eingedämmt werden konnten. Bei einer Impfung macht man sich das Prinzip der Antikörperbildung des menschlichen Immunsystems zu nutze. Kommt der menschliche Körper mit Krankheitserregern in Kontakt, reagiert das Immunsystem mit der Bildung von Abwehrstoffen (= Antikörpern). Bei einer Impfung werden dem menschlichen Körper abgetötete, abgeschwächte oder Bestandteile von Krankheitserregern verabreicht. Der Körper bildet nach diesem Kontakt sogenannte Gedächtniszellen. Trifft er erneut auf diesen Erreger, wird sofort die Bildung von geeigneten Abwehrstoffe veranlasst.

Beim Impfen unterscheidet man zwischen aktiver und passiver Immunisierung. Bei einer aktiven Immunisierung werden abgetötete, Bruchstücke von oder geschwächte Krankheitserreger verabreicht. Dadurch kann der Körper die oben beschriebene Reaktion vollziehen. Der Impfschutz hält meist über Jahre an. Im Gegensatz dazu werden bei einer passiven Immunisierung, z.B. wenn der Mensch mit dem Erreger bereits in Kontakt kam, Antikörper gespritzt. Ein sofortiger Impfschutz kann gebildet werden. Allerdings hält dieser nur kurze Zeit an. (vgl. www.impfen-info.de)

In Österreich gibt es seit mehr als 20 Jahren ein kostenloses Kinderimpfprogramm, d.h. für Kinder bis zum 15. Lebensjahr sind die wichtigsten Impfungen kostenlos. Eine Impfpflicht gibt es nicht, allerdings Impf-

1 NAP-AMR zum Download unter www.bmgf.gv.at → Gesundheit → Krankheiten → Antibiotikaresistenz

empfehlungen für verschiedene Bevölkerungsgruppen. Diese werden jährlich im österreichischen Impfplan festgehalten. Der jeweils aktuelle Plan kann von der Website des Gesundheitsministeriums unter www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung_Praevention/Impfen/ heruntergeladen werden.

Ansatzpunkte für den Unterricht

- Körperatlas: Ein Blick in den Körper von Männern und Frauen mit der Möglichkeit, einzelne Organe und Körpersysteme genauer unter die Lupe zu nehmen. www.apotheken-umschau.de/Koerperatlas
- Die School of Education der Uni Salzburg (Didaktik der Naturwissenschaften) hat Unterrichtsmaterialien für die 10.–11. Schulstufe zum Thema Immunsystem und Allergien entwickelt, die als Stationenbetrieb bearbeitet werden können. www.biologiedidaktik.at/Humanbiologie/Allergie_AB.html
- „Schütze dich ...“ Plakat zum Thema Hygiene des LSR Tirol: www.tirol.gv.at/fileadmin/themen/gesundheitsvorsorge/lds-sanitaetsdirektion/downloads/hygieneanleitung_plakat_2_druck.pdf
- Plakate und Aufkleber zum Thema Handhygiene für Schulen finden Sie hier zum Download: www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulgesundheitsrecht/Infektionsschutz/400-Handhygiene/index.html
- Poster zum Thema Küchenhygiene des Gesundheitsministeriums: www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/7/1/0/CH1048/CMS1288883699898/poster_kuechenhygiene.pdf
- Ansatzpunkt: Wie hygienisch ist unsere Schule? Bearbeitung des Themas gemeinsam mit den Schüler/innen, Identifikation von Schwachstellen mit Hilfe des Hygieneplans für Schulen (www.bmb.gv.at → Bildung → Unterricht und Schule); Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen
- Quiz: Antibiotika www.gesundheit.gv.at/service/tools/antibiotika
- Quiz: Medikamenten-Anwendung www.gesundheitsinformation.de/quiz-medikamenten-anwendung.2323.de.html
- Unterrichtsmaterialien für berufsbildende Schulen zum Thema „Arzneimittel richtig verwenden“: www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/suchtpraevention/medikamente-ge-und-missbrauch/
- Unterrichtsmaterialien der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung):
 - Suchtprävention in der Grundschule 1. Arzneimittel. 2. Naschen. Materialien zur Suchtprävention für die 1.–4. Klasse. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), zum Download unter www.bzga.de → Infomaterialien → Unterrichtsmaterialien.
 - gesund und munter Heft 17: Infektionen vermeiden. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), zum Download unter www.bzga.de → Infomaterialien → Unterrichtsmaterialien.
 - Arzneimittel. Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5 bis 10. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), zum Download unter www.bzga.de → Infomaterialien → Unterrichtsmaterialien.
 - Infektionskrankheiten vorbeugen. Schutz durch Hygiene und Impfungen. Materialien für den Unterricht ab Jahrgangsstufe 7. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), zum Download unter www.bzga.de → Infomaterialien → Unterrichtsmaterialien.
- Unterrichtsmaterial für berufsbildende Schule zum Thema Infektionsschutz: www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitschutz/infektionsschutz/
- Vortragsfolien zum Thema Impfen finden Sie hier: www.impfen-info.de/mediathek/impfvortrag/
- Modul zur Impfaufklärung an Schulen für Lehrer/innen von der eLearning Akademie der LZG-Akademie der Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz gGmbH: <https://elearning.lzg-rlp.de/course/index.php?categoryid=22>
- Simulation zur Ausbreitung von Viren: www.planet-schule.de/sf/multimedia-simulationen-detail.php?projekt=viren_ausbreitung
- Antibiotika – Informationen zur Entdeckung von Penicillin: www.nibis.de/nibis.php?menid=7708
- Unterrichtsmaterialien der Aktion „Max & Flocke Helferland“ (des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe Deutschland):
 - Wissensquiz: Wie bleibt man in der Erkältungszeit gesund? www.max-und-flocke-helferland.de → Informationen für Lehrer und Eltern → Wissen → Wissenstipps

- Video – Richtiges Händewaschen mit Max und Flocke und Amelie und Michelle
www.max-und-flocke-helferland.de → Informationen für Lehrer und Eltern → Wissen → Wissenstipps
- Lückentext zum Thema Grippe und Viren – wirst du die Lücken los?
www.max-und-flocke-helferland.de → Informationen für Lehrer und Eltern → Wissen → Wissenstipps
- Symptomchecker – hast du eine Erkältung oder Grippe? www.max-und-flocke-helferland.de → Informationen für Lehrer und Eltern → Wissen → Wissenstipps
- Poster zum Thema Antibiotika (auch deutschsprachig) des ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control) network: <http://ecdc.europa.eu/de/eaad/antibiotics-get-informed/posters/Pages/posters.aspx>
- www.e-bug.eu: Informationsplattform für Lehrer/innen und Schüler/innen bietet Materialien und Informationen über Mikroorganismen und die Verbreitung, Verhinderung und Behandlung von Infektionen. (Hinweis: Bei Länderauswahl Deutschland wählen)



LITERATURTIPPS:

Zahlreiche Materialien zum Thema Hygiene kann man hier bestellen oder herunterladen:

www.infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/warenkorb/

Antibiotika Faktenblatt für die breite Öffentlichkeit. Zum Download hier

<http://ecdc.europa.eu/de/eaad/antibiotics-get-informed/factsheets/Pages/general-public.aspx>

Materialien des BMGF (zum Download unter www.bmgf.gv.at · Service · Broschüren)

Infoblatt (BMG 2014): Behandlung mit Antibiotika. (auch in Türkisch und Englisch)

Merkblatt (BMG, 2015): Multiresistente Erreger



LINKTIPPS:

www.infektionsschutz.de

Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Wissenswertem rund um Infektionskrankheiten, deren Übertragungswege, Krankheitszeichen und einfache Schutzmöglichkeiten.

www.gesundheit.gv.at

Auf dem öffentlichen österreichischen Gesundheitsportal findet man grundlegende Informationen zu Arzneimitteln und dem sachgerechten Umgang damit, Antibiotika und Antibiotikaresistenz, Impfen uvm.

www.gesundheitsinformation.de

Thema Medikamentenanwendung → Besondere Anwendungsgebiete → Antibiotika richtig anwenden und Resistenzen vermeiden.

www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung_Praevention/Impfen/

Informationen des Gesundheitsministeriums zum Thema Impfen.

www.impfen-info.de

Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Deutschland mit Informationen zum Thema Impfen.

ERKLÄRVIDEOS:

www.youtube.com/watch?v=YSbyN6hcfOg&list=PLTSy38uFRDifm0G6WvV-Igszg0Q1yBZRY&index=1 – Explainity Erklärvideo „Impfen, einfach erklärt“

www.youtube.com/watch?v=Ole1ckY7JaU&list=PLTSy38uFRDifm0G6WvV-Igszg0Q1yBZRY&index=8 – Explainity Erklärvideo „Grippe, einfach erklärt“

www.youtube.com/watch?v=e33c-eFrSOo – Explainity Erklärvideo „Die österreichische Sozialversicherung“

www.youtube.com/watch?v=5dBPK4RgJNo&index=6&list=PL3kv4hA069BBYAXZtvZaeFwQvSRoMvM1r-explain-it Erklärvideo „Antibiotikaresistente Keime“

Verwendete Literatur

Übertragungswege. Wie Krankheitserreger weiterverbreitet werden.

www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/uebertragungswege

Medikamente. www.gesundheit.gv.at → Gesundheitsleistungen → Medikamente (5.4.2017).

Aktive und passive Immunisierung – Was ist der Unterschied?

www.impfen-info.de/wissenswertes/aktive-und-passive-immunisierung/ (5.4.2017).

Institut für angewandte Hygiene (2007): Hygieneplan für österreichische Schulen. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (Hrsg.). Wien: www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/hygieneplan.pdf?5te7r8 (5.4.2017).

Händewaschen. Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Händewaschen schützt!

www.infektionsschutz.de/haendewaschen (5.4.2017).

Impfungen. www.gesundheit.gv.at → Gesund leben → Gesundheitsvorsorge (5.4.2017).

BASG (Hrsg.): Medikamente im Internet kaufen? Wissen Sie wirklich, was Sie bekommen? Wien: Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen. www.basg.gv.at (13.2.2017).

DHS (Hrsg. 2013): Medikamente Basisinformationen. Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., www.dhs.de, (13.2.2017).

BÖSCHE-TEUBER, Renate/TEUTLOFF, Gabriele (2013): Infektionskrankheiten vorbeugen – Schutz durch Hygiene und Impfung. Materialien für den Unterricht ab Jahrgangsstufe 7. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). www.bzga.de (15.2.2017).

PUHL, Andrea (2017): Antibiotika-Resistenz – ein Grund zu Besorgnis für uns Alle! www.wissenwaswirkt.org (5.4.2017).

WHO (2011): Faktenblatt Antimikrobielle Resistenz. Informationen für alle Bürger. WHO, Regionalbüro für Europa. www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/antimicrobial-resistance/antibiotic-resistance/factsheets/information-for-everyone (15.2.2017).

3. Zahngesundheit

Von Anfang an ist eine sorgsame Pflege der Zähne wichtig, um das Gebiss lebenslang gesund zu erhalten. Mangelhafte Zahn- und Mundhygiene sind eine häufige Ursache von Erkrankungen des Zahns und des Zahnfleisches. Der Zahnwechsel ist meist mit einem Alter von 13 Jahren abgeschlossen, wobei die vier Weisheitszähne in der Regel ein paar Jahre später kommen. Das Gebiss eines erwachsenen Menschen besteht aus 32 Zähnen. Sie werden aufgrund ihrer Funktion unterschieden und in Schneidezähne, Eckzähne, Backenzähne und Weisheitszähne eingeteilt.

Krankheiten und Präventionsansätze

Ungenügende Mundhygiene kann Zähne und Zahnfleisch schädigen. Weiche klebrige Beläge (Plaque), sammeln sich vor allem am Zahnfleischrand, in den Zahnzwischenräumen, an rauen Füllungen und an schwer zu reinigenden kieferorthopädischen Geräten. Bakterien, die sich in der Plaque oder im Zahnstein befinden, verursachen in der Folge Erkrankungen wie Zahnfleischentzündung (Gingivitis), Zahnbettentzündung (Parodontitis) oder Karies, eine der häufigsten Infektionskrankheiten. Karies wird durch Säuren verursacht, die Bakterien beim Abbau von Zucker produzieren.

Die Schule kann hier (neben dem Elternhaus) durch Zahngesundheitserziehung nachweislich viel Positives bewirken.

Folgende präventive Maßnahmen haben sich zur Kariesprophylaxe und Gesunderhaltung der Zähne bewährt:

Richtige Ernährung

Die Ernährung spielt sowohl bei der Kariesentstehung als auch bei der -prophylaxe eine entscheidende Rolle. Zum einen beeinflusst die Nahrungsauswahl die Härtung der Zahnschmelz und zum anderen hängen Lebensmittel, Plaquebildung und Speichelzusammensetzung eng zusammen. Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke unterstützen das Wachstum von Kariesbakterien, die schädigende Säuren produzieren. Dadurch wird der Zahnschmelz angegriffen. Für die Gesunderhaltung und Festigung der Zähne spielt der Mineralstoff Kalzium eine wichtige Rolle. Zu den kalziumreichen Lebensmitteln zählen Milchprodukte, aber auch Gemüsesorten wie Brokkoli oder Fenchel. Dauerhaftes Nuckeln an Saugflaschen/Trinkflaschen hat ebenfalls Nachteile für die Zahngesundheit, weil dadurch der natürliche Reparaturmechanismus der Zähne durch den Speichel gestört wird.

Richtige Zahnpflege und Mundhygiene

Idealerweise sollte Zähne mindestens 2mal täglich 2 Minuten lang geputzt werden. Dazwischen kann man auf folgende Maßnahmen zurückgreifen: Nach dem Essen mit Wasser nachspülen, auch Kauen von zuckerfreien Kaugummis nach Mahlzeiten unterstützt die Mundhygiene. Zu einer umfassenden Mundhygiene gehört nicht nur das Zähne putzen, sondern auch die Verwendung von Zahnseide und fluoridierter Zahnpasta.

Regelmäßige Zahnarztbesuche und professionelle Zahnreinigung

Es wird empfohlen, mindestens 1x jährlich zum Zahnarzt/zur Zahnärztin zu gehen, um die Zähne gesund zu erhalten und um Schäden frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Genauso häufig sollte eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden.

Zahngesundheitsprogramme für Schulen

Kärntner Berufsförderungsinstitut – Zahnprophylaxe in Kärntens Volksschulen

Bahnhofstraße 61, 9020 Klagenfurt
Ansprechpartnerin: MMag. Bettina Mayr
Tel.: 0699/17878 156
E-Mail: bettina.mayer@bfi-kaernten.at
www.zahnschule.at

Initiative „Tut gut!“, NÖ Gesundheits- und Sozialfonds – Apollonia 2020

Stattersdorfer Hauptstr. 6/C, 3100 St. Pölten
Ansprechpartnerin: Andrea Korntheuer, MA
Tel.: 02742/9011-14513
E-Mail: andrea.korntheuer@noetutgut.at
www.noetutgut.at/vorsorge/apollonia-2020/

PGA – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit

Museumstr. 31a, 4020 Linz
Ansprechpartnerin: Mag. (FH) Irene Hubinger
Tel: 0732/77120-33
E-Mail: irene.hubinger@pga.at
www.pga.at/pgafachbereiche/zahngesundheitsfoerderung/oberoesterreich/

AVOS Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg – Avolino

Elisabethstr. 2, 5020 Salzburg

Ansprechpartnerin: Mag. Angelika Bukovski MIM

Tel.: 0662/887588-41

E-Mail: bukovski@avos.at

<https://avos.at/angebot/bildungseinrichtungen-kindergesundheit/gesundheitserziehung-schwerpunkt-zahn>

Styria vitalis

Marburger Kai 51/3, 8010 Graz

Ansprechpartnerin: Bernadette Jauschneg

Tel.: 0316/822094-61

E-Mail: bernadette.jauschneg@styriavitalis.at

<http://styriavitalis.at/beratung-begleitung/zahngesundheit/>

Schulzahnambulatorium Graz

Keesgasse 6, 8010 Graz

Ansprechpartnerin: Dr. Magdalena Schmidt

Tel.: 0316/872-7455

E-Mail: magdalena.schmidt@stadt.graz.at

www.graz.at → BürgerInnen-Service → Ämter + Servicestellen → Abt. für Bildung und Integration → Weitere Leistungen

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

Anichstr. 6, 6020 Innsbruck

Ansprechpartner: Mag. Stefan Brugger

Tel.: 0512/586063-2

E-Mail: s.brugger@avomed.at

www.avomed.at → Programme → Zahngesundheitsvorsorge

aks Gesundheit GmbH – Max Prophylax

Rheinstraße 61, 6900 Bregenz

Ansprechpartnerin: Dipl.-Päd. Birgit Rüb

Tel.: 0664/80283552

E-Mail: zpv@zpv.or.at

<http://maxprophylax.at/>

PGA – Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit

Schönbrunner Str. 192, 1120 Wien

Ansprechpartnerin: Melanie Wagner-Elmorshidy

Tel.: 01/997 1103 999

E-Mail: wien@pga.at

www.pga.at/pga-fachbereiche/zahngesundheitsfoerderung/wien/

Ansatzpunkte für den Unterricht

- Aufbau der Zähne, das Gebiss und seine Funktionen erarbeiten (Milchzähne, Wechsel- und Dauergebiss). Mehr dazu unter www.gesundheit.gv.at → Krankheiten → Mund und Zähne
- Einen Katalog an Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Zähne (inkl. Naschregeln) gemeinsam erarbeiten
- Lehrausgang, z.B. Besuch beim Zahnarzt / bei der Zahnärztin

- „Zahngesundheit in der Schule. Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung und Medien.“ Hrsg. Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege (LAGZ) Rheinland-Pfalz, zum Download unter: www.lagz-rlp.de/23_download_folder_1234/105_SchulzahnarztOrdner.pdf
- Materialien für die Grundstufe zum Thema Zähne, Hrsg. Dt. gesetzliche Unfallversicherung Spitzenverband, zum Download unter: www.dguv-lug.de/primarstufe/natur-umwelt-technik/zaehne-wichtige-kau-werkzeuge/
- „gesund und munter Heft 18: Zähne und Zahngesundheit“, Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, zum Download unter www.bzga.de → Infomaterialien → Archiv
- Unterrichtsmaterialien zum Thema Zähne und Mundhygiene von Verein für Zahnhygiene e.V. www.zahnhygiene-ev.de → Webshop



LITERATURTIPPS:

- Die wichtigsten Vorsorgetipps für gesunde Kinderzähne: www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Gesundheitsrisiken_vorbeugen/download_vorsorge-gesunde-zaehne.pdf
- Broschüre „Kariesprophylaxe mit Fluoriden. Empfehlungen des Obersten Sanitätsrates“ (2010). Bezugsquelle: www.bmgf.gv.at → Service → Broschüren
- Informationsblätter zur Zahngesundheit in 15 Sprachen für Kinder, Eltern und interessierte MultiplikatorInnen: <http://styriavitalis.at/information-service/zahngesundheit/>
- Zucker & gesüßte Lebensmittel. Infos und Empfehlungen (Styria vitalis, Hrsg.): <http://styriavitalis.at/wp-content/uploads/2016/03/201608infoblattzuckerweb.pdf>
- BMG (Hrsg. 2010): Zähne – Ausdruck unserer Gesundheit und Schönheit. Tipps für die richtige Zahnpflege und Vorsorge. URL: www.bmgf.gv.at → Gesundheitsförderung und Prävention → Zahngesundheit
- TACHA, Manfred/RUPP, Katrin (2010): Zähne. Füllungen, Kronen, Implantate, Zahnspangen und Kieferchirurgie; Qualität erkennen und Preise vergleichen. Verein für Konsumenteninformation (Hrsg.). www.konsument.at



LINKTIPPS:

www.schulaerzte.at/unsere-themen/zahngesundheit.html

Informationen zur Zahngesundheit der Gesellschaft für Schülärztinnen und Schülärzte Österreichs

www.gesundheit.gv.at → Krankheiten → Mund und Zähne

Auf dem öffentlichen österreichischen Gesundheitsportal findet man grundlegende Informationen zum Thema Mund- und Zahngesundheit.

www.goeg.at/de/arbeitsbereichedetail/Kompetenzstelle-Mundgesundheits.html

Die Kompetenzstelle Mundgesundheits sitzt in der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) und führt u.a. periodisch Zahnstaterhebungen durch.

www.zahnaerztekammer.at/patientinnen/infocenter/mundhygiene-12-tipps/

Mundhygienetipps der Österr. Zahnärztekammer.

Verwendete Literatur

Wie Zahnkaries entsteht, www.kindergesundheit-info.de → Themen → Risiken & Vorbeugen → Zahngesundheit (28.3.2017)

Gesunde Zähne von Anfang an, www.kindergesundheit-info.de → Themen → Risiken & Vorbeugen → Zahngesundheit (28.3.2017)

Themenbereich: Zahngesundheit für Volksschulen, www.schulaerzte.at/unsere-themen/zahngesundheit.html (28.3.2017)

Mund und Zähne, www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/inhalt (28.3.2017)

4. Wissenswertes bei Aktivitäten im Freien

Der Aufenthalt im Freien z.B. in den Pausen, bei Ausflügen ist eine willkommene Abwechslung zum Klassenzimmer. Bei Aktivitäten im Freien gilt es, bereits im Vorfeld einige Dinge zu beachten – etwa Sonnenschutz, Umgang mit und Schutz vor Insektenstichen, Unfallverhütung sowie geeignete Präventions- und Erste Hilfe-Maßnahmen.

Sonne und Haut

Haut

Die Haut des Menschen, mit einer Fläche von 1,5–2 m², erfüllt eine Vielzahl an wichtigen Aufgaben. Dazu zählen beispielsweise:

- Schutzfunktion, z.B. vor Schmutz und Keimen
- Wahrnehmung von Druck, Schmerz, Temperatur
- Wärmeregulation
- Regulierung des Wasserhaushaltes
- Beteiligung an Stoffwechsel und Immunsystem

Die Bräunung der Haut dient dem Schutz darunter liegender Hautschichten und wird immer dann eingesetzt, wenn die Haut mit Sonnenbelastung fertig werden muss. Je nach Hauttyp ist die Eigenschutzzeit unterschiedlich lang. (vgl. Tab. 1)

Tabelle 1 – Hauttypen

Merkmal	Hauttyp 1	Hauttyp 2	Hauttyp 3	Hauttyp 4	Kinderhaut
(Natur-)Haarfarbe	rötlich	blond	dunkelblond	braun bis schwarz	
Hautfarbe	sehr hell	hell	hellbraun	braun	sehr hell
Sommersprossen	viele	einige	kaum	keine	
Sonnenbrand	sofort	schnell	kaum	selten	sehr schnell
Bräunung	fast keine	langsam	schnell	sehr schnell	langsam
Eigenschutzzeit	5-10 Min.	10-20 Min.	20-30 Min.	ca. 45 Min.	5-10 Min.
Empfohlener Mindest-Lichtschutzfaktor	20–50+	15–50	10–30	6–20	30–50+

Quelle: modifiziert nach BMG (2009): Sonnenschutz – Sonne genießen mit dem richtigen Schutz. Bundesministerium für Gesundheit, 1030 Wien.

UV-Strahlung

Die energiereiche UV-Strahlung hat sowohl positive Effekte als auch negative Folgen für die Gesundheit. Das Sonnenlicht ist beispielsweise wichtig für die Hormonbildung, für den Stoffwechsel, für den Kreislauf, für die Vitamin-D-Bildung und in weiterer Folge für die Knochenentwicklung. Zu den schädigenden Wirkungen zählen u.a. Sonnenbrand, frühzeitige Hautalterung, Hornhaut-, Bindehautentzündungen oder die Entstehung von Hautkrebs.

Durch die Verwendung von Sonnenschutzmittel, die UVA/UVB-Breitbandfilter enthalten, kann die Haut vor UV-Strahlen geschützt werden. Ein Maß für die Wirksamkeit ist der Lichtschutzfaktor (LFS oder SPF Sun Protection Factor). Dieser wird mit der Eigenschutzzeit multipliziert und man erhält ungefähr jene Zeit, die man in der Sonne verbringen kann. Dabei gilt zu beachten, dass in Abhängigkeit der Jahres- und Tageszeit der Anteil der UV-Strahlen im Sonnenlicht unterschiedlich ist. In den Monaten Mai, Juni und Juli erreicht die UV-Strahlung die höchsten Werte.

UVA- und UVB-Strahlen können bis zu 30cm tief ins Wasser vordringen, daher ist nicht nur beim Schwimmen, sondern auch beim Schnorcheln entsprechender Sonnenschutz nötig. Auch im Schatten wirken die Sonnenstrahlen, wenn auch in abgeschwächter Form.

Es gibt kein UV-Licht, das ohne Risiko bräunt. Egal ob durch Sonnenlicht oder im Solarium, häufiges Bräunen der Haut kann langfristig die Gesundheit schädigen, z.B. durch das Auftreten von Hauttumoren. Regelmäßige Solarienbesuche, insbesondere in jungen Jahren, erhöhen das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. In Österreich ist daher für Personen unter 18 Jahren der Solarienbesuch gesetzlich verboten. (BGBl. II Nr. 106/2010)

Belastungen durch Hitze und Sonne vermeiden

Große Hitze und starke Sonnenbestrahlung können zu gesundheitlichen Problemen führen, wie z.B. Hitzestau, Hitzeschlag, Sonnenstich oder Sonnenbrand. Bei hohen Temperaturen reagiert der Körper mit vermehrter Schweißproduktion, um die Haut zu kühlen und damit die Körpertemperatur konstant zu halten. Unter extremen Bedingungen, v.a. bei schwülheißem Wetter, kann dieses Kühlsystem jedoch überlastet sein. Ein Sonnenstich kann dann auftreten, wenn man sich ohne ausreichende Kopfbedeckung zu lange in der Sonne aufhält und diese zu einer Reizung der Gehirnhäute führt. Typische Symptome sind Übelkeit, Fieber, Krämpfe, Schwindel, Erbrechen, sowie Kopfschmerzen bis hin zum Kreislaufkollaps.

Zu den Präventionsmaßnahmen zählen:

- Schatten bevorzugen und Mittagssonne meiden.
- Bei großer Hitze Aufenthalte im Freien auf ein Minimum reduzieren.
- Schwere körperliche Arbeit und intensive sportliche Tätigkeiten vermeiden.
- Gut und rechtzeitig eincremen, ca. 30 min vor dem Sonnenbad.
- Zusätzlich durch weite, luftige Bekleidung schützen.
- Kopf und Augen schützen.
- Ausreichend trinken, ca. 1,5 l am Tag.
- Abkühlen des Körpers durch eine kühle Dusche, ein kühles Bad oder indem man die Unterarme ein paar Minuten unter fließend kaltes Wasser hält.

Folgende Erste Hilfe-Maßnahmen werden bei Sonnenstich und Hitzeschlag empfohlen:

1. Notruf absetzen.
2. Person an einen schattigen und kühlen Ort bringen.
3. Den Oberkörper erhöht lagern.
4. Erste Hilfe-Basismaßnahmen durchführen.
5. Lagerung: Erkrankte so lagern, dass sie keine Schmerzen haben und sich möglichst wohlfühlen.
6. Frische Luft: Beengte Kleidung öffnen und für frische Luft sorgen. Darauf achten, dass der/die Verletzte langsam und ruhig atmet.
7. Wärme: Erkrankte zudecken, wenn ihnen kalt ist. Vor Sonnen schützen, wenn es heiß ist.
8. Für Ruhe sorgen und den Verletzten beruhigen. Bei ihm/ihr bleiben und mit ihm/ihr sprechen, damit er/sie weiß, dass jemand da ist.
9. Den Kopf durch das Auflegen von nassen Tüchern kühlen.

Ozon

Ozon ist sowohl ein natürlicher als auch vom Menschen verursachter Bestandteil in unserer Atmosphäre. In der Stratosphäre (12 bis 50 km Höhe) dient Ozon als Filter. Die schädlichen UV-Strahlen des Sonnenlichts können dadurch nicht auf die Erde durchdringen. Darunter wirkt Ozon wie ein Treibhausgas, das die Erderwärmung verstärkt. In Bodennähe wirkt Ozon als starkes Atemgift, das nicht direkt aus Industrie- oder Autoabgasen stammt, sondern durch komplizierte photochemische Reaktionen gebildet wird. Da die Bildung von der Intensität der Sonneneinstrahlung abhängt, entstehen nennenswert erhöhte Konzentrationen im Allgemeinen nur in den Sommermonaten an Schönwettertagen.

Individuelle Schutzmaßnahmen sind dann erforderlich, wenn die Alarmschwelle überschritten wird. Die Alarmschwelle wird bei einer einstündigen Ozonkonzentration von mehr als 240 µg/m³ erreicht. Ozonkonzentrationen, die über diesem Schwellenwert liegen, können z.B. zu Kopfschmerzen, brennenden Augen oder zu Atemwegsbeschwerden führen. Vor allem in den Mittags- und Nachmittagsstunden sollten daher anstrengende Tätigkeiten im Freien vermieden werden.

Im Rundschreiben 11/2006 hat das Unterrichtsministerium zusammengefasst, wie bei Ozonwarnung (z.B. der Überschreitung der Informationsschwelle oder Alarmschwelle) im Schulbetrieb vorgegangen werden soll und ab wann Aktivitäten und Anstrengungen im Freien unterlassen werden sollten. Zum Download unter: www.bmb.gv.at/ministerium/rs/2006_11.html

Informationen über aktuelle Luftgütemessung in den Bundesländern finden Sie bei den jeweiligen Referaten der Landesregierung:

Amt der Burgenländischen Landesregierung/Abt. 4/Hauptreferat Natur-, Klima- und Umweltschutz
Täglicher Ozonbericht Tel.: 057/600-2888, E-Mail: post.a4-luft@bgld.gv.at
www.burgenland.at/natur-umwelt-agrar/umwelt/luftguete/

Amt der Kärntner Landesregierung/Abt. 8 Umwelt, Wasser und Naturschutz
Tel.: 050/536-18002, E-Mail: abt8.post@ktn.gv.at
www.umwelt.ktn.gv.at

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung/Abt. Umwelttechnik
Tel.: 02742/9005-14251, E-Mail: post.bd4numbis@noel.gv.at
www.noel.gv.at/noe/Luft/Luft.html

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung/Direktion Umwelt und Wasserwirtschaft/Abt. Umweltschutz
Tel.: 0732/7720-13643, E-Mail: us-goethe.post@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at/657.htm

Amt der Salzburger Landesregierung /Abt. 5 Natur- und Umweltschutz, Gewerbe
Tel.: 0662/8042-4547
www.salzburg.gv.at/themen/umwelt/luft

Amt der Steirischen Landesregierung/Fachabteilung 15 - Energie, Wohnbau, Technik/Ref. Luftreinhaltung
Tel.: 0316/877-2172, E-Mail: luft@stmk.gv.at
www.umwelt.steiermark.at → Luft

Amt der Tiroler Landesregierung / Abt. Umweltschutz
Tel.: 0512/508-3452, E-Mail: umweltschutz@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/themen/umwelt/luft

Institut für Umwelt und Lebensmittelsicherheit des Landes Vorarlberg
Tel.: 05574/5111-42099, E-Mail: umweltinstitut@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at/umweltinstitut

Umweltschutzabteilung der Stadt Wien (MA 22)
Tel.: 01/4000-73440, E-Mail: post@ma22.wien.gv.at
www.umweltschutz.wien.at

Insekten- und Zeckenstiche

Insektenstiche

Bienen, Wespen, Spinnen, Ameisen, Mücken (Gelsen), Bremsen, Zecken und Flöhe sind die am weitest verbreiteten Insekten und Spinnentiere, die stechen oder beißen. Die meisten Stiche oder Bisse führen zu mehr oder weniger schmerzhaften und juckenden Rötungen oder Schwellungen. Manche Personen können jedoch allergisch auf Bienen- oder Wespenstiche reagieren. Diese sollten einen Hinweis bei sich haben, dass sie Allergiker/in sind und gegebenenfalls auch Medikamente für den Notfall.

Zu den Präventionsmaßnahmen zählen:

- Vorsicht beim Verzehr von Süßspeisen und Getränken im Freien. Deren Duft kann Insekten anlocken.
- Süße Getränke im Sommer nur mit einem dünnen Strohhalm trinken.
- Speisen und Getränke abdecken.
- Auf stark duftende Cremes, Sprays oder Parfums verzichten.
- Achtung: Nicht nach Bienen oder Wespen schlagen und keine Gegenstände nach ihnen werfen!

Folgende Erste Hilfe-Maßnahmen werden bei Insektenstichen empfohlen:

1. Notruf bei Atemnot/allergischer Reaktion (wie z.B. Schwindel, Ausschlag, Atembeschwerden, Übelkeit)
2. Erste Hilfe-Basismaßnahmen durchführen:
3. Lagerung: Erkrankte so lagern, dass sie keine Schmerzen haben und sich möglichst wohlfühlen.
4. Frische Luft: Beengte Kleidung öffnen und für frische Luft sorgen. Darauf achten, dass der/die Verletzte langsam und ruhig atmet.
5. Wärme: Erkrankte zudecken, wenn ihnen kalt ist. Vor Sonnen schützen, wenn es heiß ist.
6. Für Ruhe sorgen und den Verletzten beruhigen. Bei ihm/ihr bleiben und mit ihm/ihr sprechen, damit er/sie weiß, dass jemand da ist.
7. Kalte Umschläge auf die Bissstelle legen.
8. Bei einem Stich in den Mund-Rachen-Raum ständig Eiswürfel oder Wassereis lutschen lassen und kalte Umschläge um den Hals legen.

Zeckenstich

Zecken gehören zu den Spinnentieren und sind Schmarotzer, d.h. sie brauchen andere Lebewesen, um sich zu ernähren. Sie halten sich im Gestrüpp, in hohen Gräsern und Farnen, an Wald- und Wegrändern, sowie im Unterholz auf und werden von Vorbeigehenden abgestreift.

Der Zeckenstich an sich ist für den Menschen nicht gefährlich. Es können dadurch jedoch Krankheitserreger übertragen werden. Dies sind in erster Linie die FSME (Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis)-Viren, die sich in den Speicheldrüsen der Zecken befinden, und die Borrelien im Darm der Zecken. Gegen die FSME-Erreger ist eine Impfung möglich.

Zecken stechen bevorzugt in Stellen, an denen die Haut besonders dünn, feucht und warm ist, z.B. Kniekehlen, Achselhöhlen, Nacken, Haaransatz, hinter den Ohren oder im Genitalbereich.

Folgende Erste Hilfe-Maßnahmen bei Zeckenstichen werden empfohlen:

1. Die in der Haut befindliche Zecke mit einer Pinzette möglichst weit vorne erfassen und gerade herausziehen.
2. Bei Rötungen oder Entzündungen einen Arzt aufsuchen.

Die Empfehlungen, Zecken beim Entfernen zu drehen und Öle, Alkohol oder Nagellackentferner zu verwenden, sind nicht richtig. Eine Anleitung zum Entfernen finden Sie hier: www.gesundheitsinformation.de/was-sind-zecken-und-wie-entfernt-man-sie.2084.de.html?part=einleitung-un#!t4xu

Schwimmen – Badeunfälle vermeiden

Es ist sinnvoll, Kindern möglichst früh das Schwimmen beizubringen. Schwimmkurse und Rettungsschwimmkurse können dabei helfen, Badeunfälle zu verhindern. Das Österreichische Jugendrotkreuz bietet Schwimmausbildungen an, die im Rahmen des Schwimmunterrichts durchgeführt werden können. Informationen dazu auf: www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/rettungs-schwimmen

Darüber hinaus ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche die wichtigsten Baderegeln kennen lernen und beachten.

Diese lauten (zit. nach www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/rettungs-schwimmen/baderegeln/):

- Gesundheit:
Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!
- Hinweisschilder beachten:
Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist. Daran musst du dich halten!
- Duschen, Abkühlen:
Geh erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
- Kältegefühl:
Bleibt nicht im Wasser, wenn dir kalt ist, du kannst sonst Krämpfe bekommen! Krämpfe sind für den Schwimmer gefährlich!
- Ohrenerkrankungen:
Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen oder tauchen.
- Essen:
Wenn du viel gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst.
- Starke Sonne:
Schütz dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, T-Shirt)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen.
- Übermut:
Lass dich von anderen nicht dazu überreden, etwas zu tun, was du nicht gut kannst (weit hinausschwimmen, ins tiefe Wasser springen oder tauchen).
- Springen:
Spring nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Spring ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es könnten viele Gefahren lauern!
- Vorsicht im Erlebnisbad:
Im Erlebnisbad sind oft viele Menschen. Beobachte daher auch die Leute in deiner Umgebung! Ruf Hilfe herbei, wenn jemand in Gefahr ist!

Tipp: Poster mit Baderegeln zum Download:

www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/rettungs-schwimmen/baderegeln

Ist ein Badeunfall passiert, sollte beim Rettungseinsatz folgendes beachtet werden:

Die Rettung sollte möglichst mit Boot, Rettungsring, Schwimmbrett oder Leine durchgeführt werden. Dabei sollte auf gefährliche Strömungen, Tiefen und Wellen geachtet werden.

Ist die Person ohne Bewusstsein, dann

- Notfalldiagnose stellen (prüfen, ob normale Atmung vorhanden ist)
- Notruf
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen durchführen: 30x Herzdruckmassage, 2x beatmen, 30x Herzdruckmassage, 2x beatmen – schnell und kräftig wiederholen, bis die Rettung eintrifft.
- Einen Defibrillator holen lassen
- Erste Hilfe-Basismaßnahmen durchführen
 - Lagerung: Erkrankte so lagern, dass sie keine Schmerzen haben und sich möglichst wohlfühlen.
 - Frische Luft: Beengte Kleidung öffnen und für frische Luft sorgen. Darauf achten, dass der/die Verletzte langsam und ruhig atmet.
 - Wärme: Erkrankte zudecken, wenn ihnen kalt ist. Vor Sonnen schützen, wenn es heiß ist.
 - Für Ruhe sorgen und den Verletzten beruhigen. Bei ihm/ihr bleiben und mit ihm/ihr sprechen, damit er/sie weiß, dass jemand da ist.

Ist die Person bei Bewusstsein, dann

- Notruf
- Erste Hilfe-Basismaßnahmen durchführen
 - Lagerung: Erkrankte so lagern, dass sie keine Schmerzen haben und sich möglichst wohlfühlen.
 - Frische Luft: Beengte Kleidung öffnen und für frische Luft sorgen. Darauf achten, dass der/die Verletzte langsam und ruhig atmet.
 - Wärme: Erkrankte zudecken, wenn ihnen kalt ist. Vor Sonnen schützen, wenn es heiß ist.
 - Für Ruhe sorgen und den Verletzten beruhigen. Bei ihm/ihr bleiben und mit ihm/ihr sprechen, damit er/sie weiß, dass jemand da ist.

Ansatzpunkte für den Unterricht

- Helfi hilft dir helfen! Das Erste-Hilfe-Programm für die Volksschule
www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/erste-hilfe/helfi-hilft-dir-helfen/
- Erste Hilfe FIT – 3 stufiges Programm für mehr Sicherheit in der Schule www.erstehilfefit.at
- Aus- und Fortbildungsangebote zum Thema Erste Hilfe
www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/erste-hilfe
 - Erste-Hilfe-Einführungskurs für Schüler/innen ab der 5. Schulstufe, Dauer: 8 Stunden
 - Erste-Hilfe-Grundkurs für Schüler/innen ab der 8. Schulstufe, Dauer: 16 Stunden
 - Erste-Hilfe-Wiederholungskurs für Absolventen/Absolventinnen des Erste-Hilfe-Grundkurses, Dauer: 8 Stunden
 - Ausbildung zum/zur Lehrbeauftragten in Erster Hilfe (Ausbildungskurs) für Lehrer/innen aller Schultypen, Dauer: 5 Tage
 - Fortbildung für Lehrbeauftragte, Dauer: mind. 20 Stunden innerhalb von 5 Jahren
- Erste-Hilfe-Bewerbe des Österreichischen Jugendrotkreuzes finden regelmäßig auf Bezirks-, Landes- und Bundesebene statt
www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/erste-hilfe/erste-hilfe-kurse/erste-hilfe-bewerbe/
- Aus- und Fortbildungsangebote zum Thema Schwimmen und Rettungsschwimmen
 - Die Österreichischen Schwimmabzeichen (ÖSA): Oktopus, Frühschwimmer, Freischwimmer, Fahrten-schwimmer, Allroundschwimmer
 - Die Österreichischen Rettungsschwimmerabzeichen (ÖRSA): Helfer, Retter, Lifesaver, Schimmlehrer/in, Rettungsschwimmlehrer/in
 - Initiative „Unsere Klasse schwimmt!“

Alle Infos unter www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/rettungs-schwimmen

- ! GIB 8 – eine Initiative der AUVA für mehr Sicherheit in der Schule www.auva.at → Vorsorge → AUVA-Kampagnen
- Schulmedien der AUVA zu Themen wie Erste Hilfe, Bewegung, Sicherheit in der Schule, Verkehrspädagogik, Soziales Lernen zum Bestellen: www.auva.at → Vorsorge → Schule → Schulmedien
- Materialien zum Thema Hautschutz: Arbeiten im Freien (Berufsbildende Schulen) – www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitschutz/hauschutz-arbeiten-im-freien/
- Materialien zum Thema Sommer, Sonne, Sonnenschutz (Primarstufe): www.dguv-lug.de/primarstufe/natur-umwelt-technik/sommer-sonne-sonnenschutz/
- Broschüre „gesund und munter – Heft 1: Haut“, Hrsg. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), zum Download unter: www.bzga.de → Infomaterialien → Archiv
- BZgA (Hrsg. 2002): gesund und munter – Heft 20: Parasiten. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln. Zum Download unter: www.bzga.de → Infomaterialien → Unterrichtsmaterialien → gesund und munter.
- BZgA (Hrsg. 2002): gesund und munter – Heft 8: Kinderunfälle vermeiden. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln. Zum Download unter: www.bzga.de → Infomaterialien → Unterrichtsmaterialien → gesund und munter.
- Maschek, Maria (2005): Unterricht in Schulfreiräumen. Ideen für forschendes Lernen rund um die Schule für 1. bis 6. Schulstufe. Umweltdachverband (Hrsg.), Wien. Zum Download unter: www.umweltbildung.at/uploads/tx_hetopublications/publikationen/pdf/Schulfreiraeume.pdf



LITERATURTIPPS:

- Das Bundesministerium für Bildung informiert im Teil 5 der Informationsblätter zum Schulrecht über das Thema Schulveranstaltungen. Dabei geht es konkret um folgende Aspekte:
 - Was sind Schulveranstaltungen?
 - Was sind schulbezogene Veranstaltungen?
 - Dauer und Ausmaß von Schulveranstaltungen
 - Planung
 - Entscheidung über die DurchführungZum Download unter: www.bmb.gv.at/schulen/recht/info/Schulveranstaltungen6040.html
- Im Rundschreiben 17/2014 werden im Speziellen Richtlinien für die Durchführung von bewegungs-erzieherischen Schulveranstaltungen angeführt.
Zum Download unter: www.bmbf.gv.at/ministerium/rs/2017_17.html



LINKTIPPS:

www.jugendrotkreuz.at → Termine

Dort findet man eine Terminübersicht aller Kursangebote, wie z.B. Erste Hilfe Kurse.

www.erstehilfe.at → Infos rund ums Thema Erste Hilfe inkl. E-Mail-Crashkurs

www.gesundheit.gv.at Dieses österreichische Gesundheitsportal bietet medizinische Informationen, leicht verständlich aufbereitet u.a. zum Thema Zecken, Insektenstiche, Gesunde Haut

www.umweltberatung.at Wissenswertes zum Thema Bienen, Wespen und Co. bietet „die umweltberatung“ z.B. in Form von Postern.

www.auva.at → Vorsorge Informationen und Angebote zum Thema Unfallverhütung u.a. für Schulen

Verwendete Literatur

Umweltbundesamt (Hrsg.): Ozon – Fact Sheet. Umweltbundesamt Wien, zum Download auf www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/umwelthemen/luft/ozonsofort/FS_Ozon.pdf (5.4.2017)

Umweltbundesamt (Hrsg.): Empfehlungen bei Überschreitung der Schwellenwerte.

www.umweltbundesamt.at → Umweltsituation → Luft → Daten → Ozon aktuell (5.4.2017).

Insektengiftallergie: Diagnose & Erste Hilfe

www.gesundheit.gv.at/krankheiten/allergie/insektenstiche/diagnose-erste-hilfe (5.4.2017).

Österreichisches Jugendrotkreuz (Hrsg. 2016): Helping Hands. Erste Hilfe ist ganz einfach!. Bezugsquelle:

<http://www.jugendrotkreuz.at/oesterreich/angebote/erste-hilfe/erste-hilfe-kurse/helping-hands/?L=0>

www.gesundheit.gv.at/krankheiten/allergie/insektenstiche/diagnose-erste-hilfe (5.4.2017).

6. Information und Beratung

Burgenland

Amt der Burgenländischen Landesregierung

www.burgenland.gv.at

Auf dem Portal der Burgenländischen Landesregierung findet man Informationen zu Gesundheit, Vorsorge

Burgenländische Gebietskrankenkasse

Siegfried Marcus-Str. 5, 7000 Eisenstadt

Tel.: 02682/608-0

E-Mail: bgkk@bgkk.at

www.bgkk.at

Angebot:

- Vorsorgeuntersuchung
- Melanomvorsorge

Österreichisches Jugendrotkreuz – Landesleitung Burgenland

Henri Dunantstr. 4, 7000 Eisenstadt

Tel.: 02682/62992-27

E-Mail: jrk@b.ropeskreuz.at

www.jugendrotkreuz.at/burgenland/startseite

Angebot:

- Erste Hilfe Aus- und Fortbildung für Lehrer/innen und Schüler/innen
- Kurse zum Rettungsschwimmen

Kärnten

Amt der Kärntner Landesregierung

www.ktn.gv.at

Auf dem Portal der Kärntner Landesregierung findet man Informationen zu Gesundheit, Vorsorge, Umweltthemen usw.

Kärntner Berufsförderungsinstitut

Bahnhofstraße 61, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0699/17878 156

E-Mail: bettina.mayer@bfi-kaernten.at

www.zahnschule.at

Angebot:

- Zahnprophylaxe in Kärntens Volksschulen

Kärntner Gebietskrankenkasse

Kempferstr. 8, 9021 Klagenfurt

Tel.: 050 5855 1000

E-Mail: kaerntner.gkk@kgkk.at

www.kgkk.at

Angebot:

- Jugendlichenuntersuchung
- Vorsorgeuntersuchung
- Schutzimpfungen

Österreichisches Jugendrotkreuz – Landesleitung Kärnten

Grete-Bittner-Str. 9, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0509144 1092/1093

E-Mail: jugendrotkreuz@k.ropeskreuz.at

www.jugendrotkreuz.at/kaernten/startseite

Angebot:

- Erste Hilfe Aus- und Fortbildung für Lehrer/innen und Schüler/innen
- Kurse zum Rettungsschwimmen

Niederösterreich

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung

www.noel.gv.at

Auf dem Portal der Niederösterreichischen Landesregierung findet man Informationen zu Gesundheit, Vorsorge, Umweltthemen usw.

Initiative „Tut gut!“, NÖ Gesundheits- und Sozialfonds

Stattersdorfer Hauptstr. 6/C, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/9011-14513

E-Mail: berit.illich-gugler@noeutgut.at

www.noeutgut.at

Angebot:

- Apollonia 2020 – Zahngesundheitserziehung

Niederösterreichische Gebietskrankenkasse

Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Tel.: 050 899-6100

E-Mail: info@noegkk.at

www.noegkk.at

Angebot:

- Vorsorgeuntersuchung,
- Jugendlichenuntersuchung
- Zeckenschutzimpfung
- KIDZ Dentalzentrum

**Österreichisches Jugendrotkreuz –
Landesleitung Niederösterreich**

Franz-Zant-Allee 3-5, 3430 Tulln
Tel.: 059144/50800

E-Mail: jugendrotkreuz@n.rotekreuz.at
www.jugendrotkreuz.at/niederoesterreich/startseite

Angebot:

- Erste Hilfe Aus- und Fortbildung für
Lehrer/innen und Schüler/innen
- Kurse zum Rettungsschwimmen

Oberösterreich

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung
www.land-oberoesterreich.gv.at

Auf dem Portal der Oberösterreichischen Landes-
regierung findet man Informationen zu Gesundheit,
Vorsorge, Umweltthemen usw.

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse

Gruberstr. 77, 4020 Linz
Tel.: 05 7807-0
E-Mail: ooegkk@ooegkk.at
www.ooegkk.at

Angebot:

- Impfungen
- Vorsorgeuntersuchung
- KIDZ-Dentalzentrum
- Jugendlichenuntersuchung

**Österreichisches Jugendrotkreuz –
Landesleitung Oberösterreich**

Körnerstraße 28, 4020 Linz
E-Mail: jrk@o.rotekreuz.at

www.jugendrotkreuz.at/oberoesterreich/startseite

Angebot:

- Erste Hilfe Aus- und Fortbildung für
Lehrer/innen und Schüler/innen
- Kurse zum Rettungsschwimmen

**PGA – Verein für prophylaktische
Gesundheitsarbeit**

Museumstr. 31a, 4020 Linz
Tel: 0732/77120-33
E-Mail: irene.hubinger@pga.at
www.pga.at

Angebot:

- Zahngesundheitsförderung

Salzburg

Amt der Salzburger Landesregierung

www.salzburg.gv.at

Auf dem Portal der Salzburger Landesregierung
findet man Informationen zu Gesundheit, Vorsorge,
Umweltthemen usw.

AVOS Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg

Elisabethstr. 2, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/887588
E-Mail: avos@avos.at
www.avos.at

Angebot:

- Impfvorsorge für Kinder im Vorschulalter
- Zahngesundheitserziehung

**Österreichisches Jugendrotkreuz –
Landesleitung Salzburg**

Ulrich-Schreier-Str. 18, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/8042-4224
E-Mail: jugendrotkreuz@salzburg.gv.at
www.jugendrotkreuz.at/salzburg/startseite

Angebot:

- Erste Hilfe Aus- und Fortbildung für
Lehrer/innen und Schüler/innen
- Kurse zum Rettungsschwimmen

Salzburger Gebietskrankenkasse

Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/8889-0
E-Mail: sgkk@sgkk.at
www.sgkk.at

Angebot:

- Vorsorgeuntersuchung
- Jugendlichenuntersuchung
- Schutzimpfungen
- SGKK-Zahngesundheitszentren

Steiermark

Amt der Steiermärkischen Landesregierung

www.verwaltung.steiermark.at

Auf dem Portal der Steiermärkischen Landesregierung findet man Informationen zu Gesundheit, Vorsorge, Umweltthemen usw.

Österreichisches Jugendrotkreuz – Landesleitung Steiermark

St. Peter Hauptstraße 30a, 8042 Graz

Tel.: 0316/482323-0

E-Mail: jrk@stredcross.or.at

www.jugendrotkreuz.at/steiermark/startseite

Angebot:

- Erste Hilfe Aus- und Fortbildung für Lehrer/innen und Schüler/innen
- Kurse zum Rettungsschwimmen

Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Tel.: 0316/8035-0

E-Mail: service@stgkk.at

www.stgkk.at

Angebot:

- Vorsorgeuntersuchung
- Jugendlichenuntersuchung
- Zeckenschutz-Impfung

Styria vitalis

Marburger Kai 51/3, 8010 Graz

Tel.: 0316/822094-61

E-Mail: bernadette.jauschneg@styriavitalis.at

www.styriavitalis.at

Angebote:

- Zahngesundheitserziehung

Tirol

Amt der Tiroler Landesregierung

www.tirol.gv.at

Auf dem Portal der Tiroler Landesregierung findet man Informationen zu Gesundheit, Vorsorge, Umweltthemen usw.

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol

Anichstr. 6, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/586063

E-Mail: avomed@avomed.at

www.avomed.at

Angebot:

- Zahngesundheitsvorsorge

Österreichisches Jugendrotkreuz – Landesleitung Tirol

Rennweg 1, Hofburg 108, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/582467-0

E-Mail: office@JRKtirol.at

www.WirHelfen.at

Angebot:

- Erste Hilfe Aus- und Fortbildung für Lehrer/innen und Schüler/innen
- Kurse zum Rettungsschwimmen

Tiroler Gebietskrankenkasse

Klara-Pörtl-Weg 2, 6020 Innsbruck

Tel.: 059160

E-Mail: tgkk@tgkk.at

www.tgkk.at

Angebot:

- Vorsorgeuntersuchung
- „G’sund rund um den Mund“

Vorarlberg

aks Gesundheit GmbH

Rheinstraße 61, 6900 Bregenz

Tel.: 05574/202-0

E-Mail: gesundheit@aks.or.at

www.aks.or.at

Angebot:

- Impfprogramm für Schulkinder
- Schuluntersuchung
- Max Prophylax – Zahngesundheitserziehung

Amt der Vorarlberger Landesregierung

www.vorarlberg.at

Auf dem Portal der Vorarlberger Landesregierung findet man Informationen zu Gesundheit, Vorsorge, Umweltthemen usw.

**Österreichisches Jugendrotkreuz –
Landesleitung Vorarlberg**

Industriepark Runa, Beim Gräble 10, 6800 Feldkirch
Tel.: 05522/77000-9013
E-Mail: jrk@v.roteskreuz.at
www.jugendrotkreuz.at/vorarlberg/startseite

Angebot:

- Erste Hilfe Aus- und Fortbildung für Lehrer/innen und Schüler/innen
- Kurse zum Rettungsschwimmen

Vorarlberger Gebietskrankenkasse

Jahngasse 4, 6850 Dornbirn
Tel.: 050/8455
E-Mail: vgkk@vgkk.at
www.vgkk.at

Angebot:

- Jugendlichenuntersuchung
- Mundhygieneberatung
- Vorsorgeuntersuchung
- Schutzimpfungen

Wien

Amt der Wiener Landesregierung

www.wien.gv.at

Auf dem Portal der Wiener Landesregierung findet man Informationen zu Gesundheit, Vorsorge, Umweltthemen usw.

**Österreichisches Jugendrotkreuz –
Landesleitung Wien**

Franzosengraben 6, 1030 Wien
Tel.: 01/795808201
E-Mail: jrk@wrk.at
www.jugendrotkreuz.at/wien/das-jugendrotkreuz-wien

Angebot:

- Erste Hilfe Aus- und Fortbildung für Lehrer/innen und Schüler/innen
- Kurse zum Rettungsschwimmen

**PGA – Verein für prophylaktische
Gesundheitsarbeit**

Schönbrunner Str. 192, 1120 Wien
Tel.: 01/997 1103 999
E-Mail: wien@pga.at
www.pga.at

Angebot:

- Zahngesundheitserziehung

Wiener Gebietskrankenkasse

Wienerbergstr. 15-19, 1100 Wien
Tel.: 01/60122-0
E-Mail: office@wgkk.at
www.wgkk.at

Angebot:

- Mundgesundheitsförderung
- Impfungen
- Vorsorgeuntersuchung
- Jugendlichenuntersuchung



**Servicestelle für
Gesundheitsförderung
an Österreichs Schulen** *give*

© give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
Wiedner Hauptstr. 32 • 1040 Wien
Tel. 01-58 900-372 • Fax 01-58 900-379
info@give.or.at • www.give.or.at