Teens4Elderly

Digitale Gesundheitsprävention und Internetkultur in der Familie

Klasse 7 bis 12

UNTERRICHTSMATERIAL

www.fazschule.net

ASSMANN Stiftung für Prävention

Frankfurter Allgemeine ZEITUNG FÜR DEUTSCHLANDS Schulen

Bildungsinnovation gestalten

Der Digitalpakt Schule hat neue Spielräume für das digitale Lernen eröffnet. Um diese auszufüllen, reicht es nicht, modernste Medientechnik zu erwerben. Vielmehr sind innovative Unterrichtskonzepte gesucht. So kann die Digitalisierung in der Schule über die informationstechnischen Neuerungen hinaus dazu dienen, neue Lehr- und Lerninhalte einzubringen, auszutesten und diese zu verstetigen.

Teens4Elderly greift diese Herausforderungen mit dem Arbeitsschwerpunkt „Digitale Gesundheitsprävention“ auf und bietet einen originären Lösungsansatz, der sich von bisherigen Angeboten zur Förderung von Gesundheitskompetenz in der Schule unterscheidet. Denn Teens4Elderly eröffnet einen Lern- und Erfahrungsraum, um Grundkenntnisse in der digitalen Gesundheitsprävention unter fachkundiger Anleitung am Best Practice Beispiel „Bestimmung des Herzalters“ interaktiv zu erlernen und die erworbenen Kompetenzen eigenständig agil und generationenübergreifend in einem Schulprojekt zu überprüfen.

Im Fokus steht der generationenverbindende Erwerb von Fähigkeiten für die digitale Gesundheitsprävention. Teens4Elderly:

- Führt beim Erwerb von digitaler Präventionskompetenz die Erfahrungen von Schülerinnen und Schülern, von Lehrkräften und von Großeltern zusammen und testet die Reichweite dieses Erfahrungsspektrums als ein Modell für lebenslanges Lernen aus.
- Festigt die Präventionskultur in der Familie und fördert so deren Internetkompetenz. Die souveräne Entscheidung etwa für oder gegen digitale Helfer in der Gesundheitsprävention setzt nicht nur Kenntnisse aus der eigenen Familienkrankengeschichte voraus, sondern erfordert die Bereitschaft, sich mit Gesundheitsprävention im Detail auseinanderzusetzen, wobei die meisten Informationen online zu finden sind.
- Testet aus, ob über den Modus der digitalen Prävention neue Akteure für die lebenslange Gesundheitsvorsorge angesprochen und gewonnen werden können.
- Eröffnet Lehrkräften die Möglichkeit, an einem Konzept für das Lehren von Prävention in der Schule eigenständig mitzuarbeiten und dieses öffentlich zu positionieren.

Das Projekt Teens4Elderly setzt somit die von vielen Bildungsforschenden präferierte Form einer neuen Lernkultur mit digitalen Medien um, nimmt wichtige Zukunftsthemen auf und bietet mit den innovativen Lernmethoden einen Beitrag zur Gestaltung von modernen Lernumgebungen in der Schule.

Impressum

Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH
FAZSCHULE.NET
Hellerhofstraße 2–4, 60327 Frankfurt am Main
Telefon: +49 69 75 91-0
E-Mail: schulportal@faz.de
www.fazschule.net

Verantwortlich:
Assmann-Stiftung für Prävention
Gronowskistraße 31/33, 48161 Münster
www.teens4elderly.de

Inhaltliches Konzept und Umsetzung:
Assmann-Stiftung für Prävention

Didaktisches Konzept und Umsetzung:
Helliwood media & education

Bildnachweis: shutterstock.com: SpeedKingz/Monkey Business Images/Antonio Guillem/Golubovy und eigene
Druck: vierC print+mediafabrik GmbH & Co. KG, Berlin
Auflage: 150

Alle Rechte vorbehalten. Der Rechteinhaber erlaubt, die Inhalte im schulischen Umfeld in unveränderter Form nichtkommerziell zu nutzen und zu vervielfältigen. Der Rechteinhaber haftet nicht für mögliche negative Folgen, die aus der Nutzung des Materials entstehen.

Digitale Gesundheitsprävention

Vorwort

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

wir freuen uns über Ihr Interesse an Teens4Elderly, einer neuen gemeinnützigen Initiative der Assmann-Stiftung für Prävention in Kooperation mit der Frankfurter Allgemeinen Zeitung für einen zeitgemäßen Unterricht.

Teens4Elderly soll Kompetenzen für die digitale Gesundheitsprävention bei Jüngeren und Älteren mit einem generationenübergreifenden Ansatz fördern.

Entsprechend dem Leitmotiv unserer Stiftung „Durch Information und Forschung Leben retten“ gehen wir davon aus, dass Basiskenntnisse, wie Erkrankungen individuell verzögert oder sogar verhindert werden können, von allen möglichst früh im Leben erworben werden sollten. Dies gilt erweitert auch für den sinnvollen Umgang mit digitalen Gesundheitshelfern, also Algorithmen, Apps, Wearables, Online-Portalen etc., die in der Regel alltagstauglich, ja nahezu spielerisch den Erhalt von Gesundheit unterstützen können, aber neben all den Vorzügen doch ebenso Risiken bergen. So etwa passt nicht jedes digitale Fitnessangebot zum persönlichen Gesundheitsstatus, Messwerte können falsch interpretiert werden usw. Es bedarf einer gewissen Übung, um das Spektrum von digitaler Gesundheitstechnik, die den Alltag mehr und mehr durchdringt, souverän nutzen zu können.

Effektive Wege zum Training der dazu nötigen Fähigkeiten werden derzeit rege diskutiert. Unstrittig jedoch ist der lebenslang prägende Eindruck, der in der Schulzeit vermittelt wird. Die aktuelle Forschung belegt, dass eine gute Schulbildung etwa das Risiko für einen Herzinfarkt in späteren Lebensphasen maßgeblich verringern kann.

Teens4Elderly hat ein 3-Stufen-Modell entwickelt, mit Hilfe dessen digitale Gesundheitsprävention erstmals in der Schule erlebbar und individuell gestaltbar wird. Die Arbeitsschritte Online-Recherche, Algorithmen-Probe, Ergebnisinterpretation können zu einem selbst gewählten Konzept für die Herz-Kreislauf-Prävention in der Familie führen.

Wir laden Sie und Ihre Schulklassen herzlich dazu ein, das interaktiv angelegte Grundmuster am Best Practice Beispiel „Bestimmung des Herzalters“ zu erlernen. Die Portale www.teens4elderly und www.faz.schule.net unterstützen Sie dabei inhaltlich. Der kreativste Lösungsansatz eines Schüler-Großeltern-Teams kann zudem prämiert und gegebenenfalls verstetigt werden.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihr

Univ.-Prof. Dr. med. G. Assmann, FRCP

Digitale Gesundheitsprävention

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Inhaltsverzeichnis 4
Einleitung 5

Unterrichtseinheit 1: Digitale Gesundheitsprävention
Didaktischer Kommentar 6
Kompetenzen 7
Unterrichtsverlauf 8
Unterrichtsverlauf 9
Tafelbild: Mindmap 10
Arbeitsblatt 1: Recherche 11
Arbeitsblatt 2: Herzalter-Test 12

Unterrichtseinheit 2: Digitale Präventionskonzepte erkunden
Didaktischer Kommentar 13
Kompetenzen 14
Unterrichtsverlauf 15
Methode: SCRUM 16
Arbeitsblatt 3: Projektsteckbrief 17
Arbeitsblatt 4: SCRUM-Board 18

Hintergrund zum Thema Digitale Gesundheitsprävention 19

Projektdokumentation
Einführung 23
Projektanalyse für Lehrkräfte 24
Ergebnisanalyse für Lehrkräfte 25
Arbeitsblatt 5: Gelernt ist gelernt 26

Projektbeispiel 27

Quellen und Literaturempfehlungen 28
Neues aus der Wissenschaft 29

Digitale Gesundheitsprävention

Einleitung

Die zunehmende Digitalisierung der Arbeits- und Lebenswelt verändert auch die Möglichkeiten für eine gesunde Lebensführung. In der Schule sollten daher frühzeitig Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt werden, die notwendig sind, um in diesem digitalen Transformationsprozess bestehen zu können.

Digitale Gesundheitskompetenz (eHealth-Literacy), der spezifische Mix aus Gesundheits-, Medien- und Technikkompetenz, stellt einen Schlüsselfaktor dar und ist zum Beispiel für eine erfolgreiche Gesundheitsprävention unverzichtbar.[1] Diese umfasst dabei die folgenden drei Ansätze:

- Durch **Primärprävention** wird die Entstehung von Krankheiten verhindert, indem vermeidbare Ursachen ausgeschaltet und ein gesunder Lebensstil gefördert werden. Dazu zählen beispielsweise regelmäßige körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, Erholung und das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien sowie Nikotin- und Drogenabstinenz. [2]
- Die **Sekundärprävention** hat zum Ziel, Erkrankungen in einem möglichst frühen Stadium zu identifizieren und abzumildern, da zu diesem Zeitpunkt die Heilungschancen in der Regel noch deutlich höher sind.
- Zuletzt umfasst die **Tertiärprävention** alle Maßnahmen, die bei bereits erkrankten Personen einen Beitrag zu einem längeren Überleben und einer höheren Lebensqualität der Patienten leisten können. [3]

Im Zeitalter von Internet und Co. wird mit Blick auf die zunehmende Nutzung von Online-Diensten und Apps im Gesundheitsbereich die digitale Internet- und Präventionskultur immer wichtiger.

Dabei kommt der Entwicklung einer Internetkultur in der Familie besondere Bedeutung zu, treffen doch hier ganz unterschiedliche Erfahrungswelten und Nutzungsgewohnheiten aufeinander.

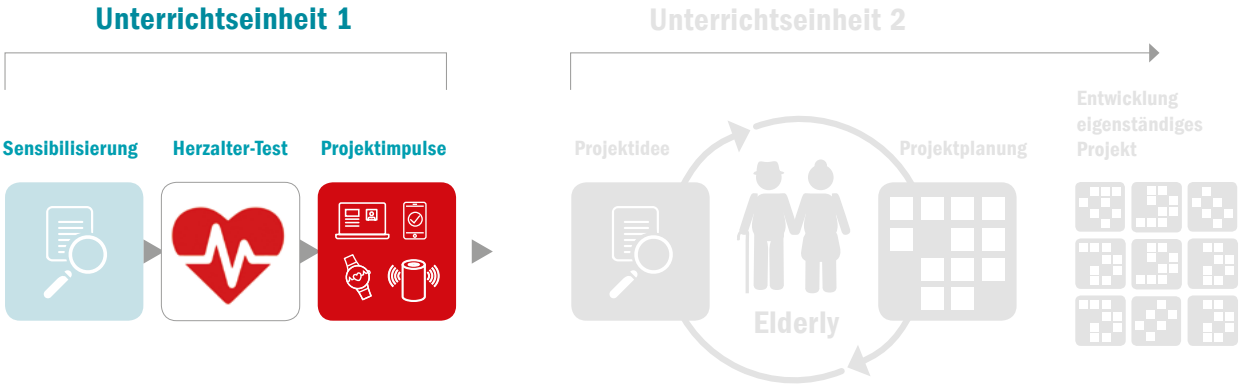
Während die Jüngsten in der Familie bereits in einer digital geprägten Welt aufwachsen und somit für sie die Nutzung von Online-Angeboten und Apps eine Selbstverständlichkeit darstellt, bringen die älteren Generationen Erfahrungen in der Bewertung von Gesundheitsangeboten ein, die Orientierung geben.

Der generationenübergreifende Ansatz von Teens4Elderly verbindet dabei die unterschiedlichen Kompetenzen. Denn Gesundheitsprävention ist ein Thema, das Alt und Jung gleichermaßen betrifft. So schaffen einerseits gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung die besten Voraussetzungen für eine lebenslange Gesundheitsvorsorge und andererseits können alle von digitalen Angeboten profitieren. Nicht zuletzt trägt die gemeinsame Erkundung von digitalen Gesundheitsangeboten maßgeblich zur Entwicklung einer gemeinsamen Internetkultur in der Familie bei.

Die in diesem Material vorgeschlagenen Unterrichtseinheiten bieten somit Lehrkräften einen Einstieg, mit ihren Schülerinnen und Schülern digitale Präventionsangebote mit ihren Eltern und Großeltern zu erkunden und vielfältige Möglichkeiten, sich mit dem Themenkomplex zu beschäftigen. Über ein mediengestütztes Projekt haben die Schülerinnen und Schüler die Chance, handlungsorientiert eigenen Fragestellungen nachzugehen. (Vgl. dazu die Hintergrundinformationen ab Seite 19.)

Unterrichtseinheit 1: Digitale Gesundheitsprävention

Didaktischer Kommentar



Teens4Elderly
Initiative der Assmann-Stiftung für Prävention: www.teens4elderly.de

„Die schulische Gesundheitsförderung zielt darauf ab, dass die Schülerinnen und Schüler aktiv Einfluss auf ihre eigene Gesundheit nehmen und Entscheidungen treffen, die ihre physische und psychische Gesundheit stärken und erhalten. […] Gemeinsam mit anderen lernen sie, Lösungsstrategien zur Problembewältigung zu entwickeln und umzusetzen.“ [4]

Für Schülerinnen und Schüler ist der Umgang mit digitalen Medien selbstverständlich. Apps und andere digitale Angebote sind in alle Aspekte ihres Lebens eingebunden. Dies überrascht nicht, schließlich haben sie eine Welt ohne digitale Medien nie kennengelernt. Doch die „digital natives“ schöpfen längst nicht das volle Potential digitaler Medien aus. Während sie in der Nutzung von Instagram, Handyspielen und Co. routiniert sind, setzen sie bei anspruchsvolleren Fragestellungen wie ihrer eigenen Gesundheit nicht unbedingt auf das unterhaltsame Smartphone.

Anders sieht es bei der Generation ihrer Großeltern aus. Heutige Seniorinnen und Senioren haben die ersten Jahrzehnte ihres Lebens erfolgreich ohne jegliche digitalen Medien gemeistert. Die Digitalisierung haben sie bewusst als eine Neuerung bestehender Prozesse erlebt und sich ebenso bewusst damit auseinandergesetzt. Sie sind ganz natürlich „late adopter“ (=Nachzügler) digitaler Medien und haben aufgrund ihrer Erfahrungen manchmal Vorbehalte gegenüber der fortschreitenden Digitalisierung. Gleichzeitig kennen sie jedoch ihren Körper und ihre eigene Psyche sehr gut, denn gesundheitliche Herausforderungen und regelmäßige Arztbesuche sensibilisieren sie für das Thema.

Teens4Elderly empfiehlt, sich in zwei Unterrichtseinheiten mit einem anschließenden eigenständigen Projekt schrittweise mit Themen der digitalen Gesundheitsprävention generationsübergreifend zu beschäftigen.

- Der Schwerpunkt der ersten Unterrichtseinheit liegt dabei auf der Recherche von Informationen zu digitalen Präventionsangeboten und auf dem Aufbau von Wissen. Die Schülerinnen und Schüler übertragen ihr natürliches Verständnis für digitale Medien auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren, setzen sich mit Gesundheitsprävention auseinander und analysieren spezifische Präventionsangebote.
- In der zweiten Unterrichtseinheit vertiefen die Schülerinnen und Schüler über eine vereinfachte Form der Methode des agilen Projektmanagements (SCRUM) dieses Thema und erkunden und bewerten digitale Präventionsangebote mit dem Ziel, ein Projekt im Bereich der digitalen Gesundheitsprävention in der Familie zu planen.
- In einer anschließenden Projektphase sammeln Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit ihren Großeltern individuelle Erfahrungen im Umgang mit digitaler Prävention in der Familie und stellen diese in einem Bericht vor. Diese Berichte bilden den Abschluss dieser anschließenden Projektphase. Sie können darüber hinaus beim Teens4Elderly-Wettbewerb um die beste Dokumentation einer generationenübergreifenden digitalen Gesundheitsprävention eingereicht und ebenfalls prämiert werden.

So werden Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit ihren Eltern und Großeltern schrittweise zu Gestaltenden der digitalen Welt und prägen über die Reflexion ihre digitale Gesundheitskompetenz aus.

Unterrichtseinheit 1: Digitale Gesundheitsprävention

Kompetenzen

Vorbereitung

Zur Vorbereitung auf die erste Unterrichtsstunde geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Rechercheauftrag zum Thema digitale Gesundheitsprävention. Hilfreiche Suchbegriffe hierfür können zum Beispiel sein:

- Digitale Gewohnheiten von Senioren im Kontext Gesundheit, Seniorensport, Bewegung im Alter, Ernährung im Alter, Herz und Alter, Kreislauf im Alter, Alkoholkonsum, Rauchen, Stress und Lebenserwartung, Gesundheitsangebote für Senioren, Online-Sprechstunde, Gesundheits-App

Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler zudem, sich über gesundheitliche Auswirkungen ungesunder Lebensweisen in den vier Feldern der Gesundheitsprävention (Ernährung, Bewegung, Suchtmittel, hier: Medien und Stress [5]) zu informieren:

- Welche Folgen kann mangelhafte Ernährung auf den Körper haben?
- Welche körperlichen Folgen löst Bewegungsmangel aus?
- Wozu kann übermäßiger Medienkonsum führen?
- Wie wirkt sich Stress auf die Psyche und die Physis des Menschen aus?

Die Schülerinnen und Schüler fassen ihre Rechercheergebnisse auf dem „Arbeitsblatt 1: Recherche“ zusammen.

Hinweis: Geben Sie den Schülerinnen und Schülern diese Aufgabe mindestens eine Woche vor der Unterrichtseinheit, damit sie ausreichend Gelegenheit haben, sich in das Thema einzulesen und zu recherchieren.

Teens 4 Elderly

Eine ausgewählte Sammlung informativer Artikel befindet sich auf der Seite:
www.teens4elderly.de

Unterrichtsziel

Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass digitale Medien besonders für Seniorinnen und Senioren von großem Nutzen sein können. Sie lernen, digitale Präventionsangebote generationsübergreifend zu finden, zu verstehen, zu beurteilen sowie präventiv einzusetzen. Damit leisten sie auch einen Beitrag zur Internetkultur in der Familie.

Fach- und Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen, digitale Gesundheitslösungen für konkrete gesundheitliche Herausforderungen zu finden und zu hinterfragen.
- werden in die Lage versetzt, kompetent handeln zu können.

Aktivitäts- und Handlungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- analysieren und beurteilen Beschwerden von Musterpersonen und ziehen Rückschlüsse auf Präventionsmaßnahmen.
- entscheiden, welche digitalen Medien eingesetzt werden können, um Gesundheitsprävention zu fördern.

Sozial-kommunikative Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- arbeiten in der Gruppe an ihrem Projekt. Zu dieser Gruppe gehören neben den Mitschülerinnen und -schülern auch die Seniorinnen und Senioren.

Personale Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- reflektieren ihre eigene Mediennutzung und stärken ihre Fähigkeit zur Empathie.
- bringen eigene Stärken im Umgang mit digitalen Medien ein.

Unterrichtseinheit 1: Digitale Gesundheitsprävention

Unterrichtsverlauf

Phase 1: Sensibilisierung

Schritt 1.1: Als Einstieg in die Unterrichtsstunde werten die Schülerinnen und Schüler im Plenum ihre Rechercheergebnisse aus. Dazu wenden Sie die Methode Blitzlicht an und sammeln Eindrücke zum Informationsgewinn der Klasse. Leitfragen sind:

- Worin unterscheiden sich die digitalen Lebenswelten von Alt und Jung?
- Welchen Mehrwert bieten digitale Präventionsangebote?
- Welche Gerätetypen (z.B. Smartphones, Wearables, ...) bieten sich für digitale Gesundheitsprävention an?
- Welche digitalen Formate bieten sich für digitale Gesundheitsprävention an (Online-Kurse, Apps o.ä.)?
- Wie wirkt sich mangelhafte Lebensweise auf die Gesundheit von Seniorinnen und Senioren aus?

Sozialform: Plenum | Methode: Blitzlicht

Phase 2: Erarbeitung

Schritt 2.1: Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler entsprechend den Feldern der Gesundheitsprävention (Ernährung, Bewegung, Medien und Stress) in vier Gruppen ein.

Jede Gruppe bekommt eine Persona-Karte (siehe Kopiervorlagen). Die Persona-Karten enthalten Körper-Messwerte eines Seniors bzw. einer Seniorin: Alter, Größe, Gewicht, Raucher oder Nichtraucher, Blutdruck, vorliegende Beschwerden.

Diese Angaben übertragen die Gruppen in die Eingabefelder des Herzalter-Tests auf der Website www.teens4elderly.de und bestimmen so die Differenz zwischen biologischem und tatsächlichem Herzalter. Die Ergebnisse dokumentieren sie auf dem „Arbeitsblatt 2: Herzalter-Test“.

Nun analysieren die Schülerinnen und Schüler die Angaben zu den konkreten Beschwerden der Personas und ziehen Rückschlüsse auf eine mangelhafte Lebensweise innerhalb der Kategorien Bewegung, Ernährung, Stress oder Medien. Diese Rückschlüsse und daraus abgeleitete erste Ideen zu präventiven Maßnahmen dokumentieren sie ebenfalls im „Arbeitsblatt 2: Herzalter-Test“.

Sozialform: Gruppenarbeit | Material: Kopiervorlagen: Persona-Karten; Arbeitsblatt 2: Herzalter-Test

Schritt 2.2: Die Gruppen präsentieren im Plenum nun ihre Ergebnisse: Wie verhalten sich tatsächliches Alter und Herzalter zueinander? Was halten sie für den größten Risikofaktor der Persona? Worin könnten ihrer Meinung nach sinnvolle Vorsorgemaßnahmen bestehen?

Sozialform: Plenum | Methode: Präsentation | Material: Persona-Karten

Schritt 2.3: Die Schülerinnen und Schüler erhalten nun den Auftrag, passende digitale Präventionsmaßnahmen für ihre Persona zu diskutieren. Dazu erhalten sie jeweils 8 – 10 Karten mit geläufigen digitalen Vorsorgeangeboten. Zusätzlich bekommen sie einige leere Karten, auf denen sie eigene, weiterführende Ideen zu digitalen Präventionsangeboten notieren können.

In den Gruppen diskutieren sie, welche der Präventionslösung ihrer Meinung nach für ihre Persona am besten geeignet ist. Zentrale Fragen sind:

- Welche digitalen Gesundheitsangebote eignen sich am besten?
- Welche gesundheitliche Vorsorgemaßnahme ist angebracht?

Sie notieren vier Lösungen, die sie für geeignet halten. Auf einem Flipchart o.ä. ordnen sie die Lösungen in absteigender Reihenfolge unter ihrer Persona an.

Sozialform: Gruppenarbeit | Material: Persona-Karten; Präventions-Karten

Schritt 2.4: Die Gruppen stellen entsprechend der gesundheitlichen Eigenschaften ihrer Persona die möglichen Präventionsangebote vor. Sie fassen kurz ihre Diskussion zusammen und fokussieren sich auf den Favoriten unter den Lösungen*. Der Favorit ist ganz oben in der Tabelle eingeordnet.

Teens 4 Elderly

Den Herzalter-Test und weitere Informationen rund um die Procam-Studie finden Sie unter: www.teens4elderly.de/herzalter/der-herzalter-test

Unterrichtsverlauf

Im Ergebnis dieser Zusammenfassung entsteht an der Tafel bzw. an einem Magnetboard aus den tabellarisch angeordneten Vorschlägen eine Übersicht aller Personas und entsprechender digitaler Präventionsangebote.

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
Persona A	**Persona B**	**Persona C**	**Persona D**
Angebot 1*	Angebot 2*	Angebot 3*	Angebot 2*
Angebot 2	Angebot 1	Angebot 4	Angebot 4
Angebot 3	Angebot 3	Angebot 1	Angebot 3
Angebot 4	Angebot 4	Angebot 2	Angebot 1

Sozialform: Gruppenarbeit, Plenum | Material: Persona-Karten; Präventions-Karten

Phase 3: Auswertung und Abstimmung

Schritt 3.1: Das Tafelbild stellt einen guten Überblick über das breite Spektrum der digitalen Gesundheitslösungen und ihrer Anwendungsmöglichkeiten her. Nun wird abgestimmt, welches Präventionsprojekt vertiefend geplant und umgesetzt werden soll. Dazu stimmen die Schülerinnen und Schüler mit Klebepunkten darüber ab, mit welchem Präventionsangebot sie sich im Rahmen der anstehenden Projektplanung beschäftigen möchten. Dafür erhält jeder 3 Klebepunkte und markiert damit seine favorisierten Personas. Das Feld mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
Persona A	**Persona B**	**Persona C**	**Persona D**
Angebot 1*	Angebot 2*	Angebot 3	Angebot 2*
Angebot 2	Angebot 1	Angebot 4	Angebot 4
Angebot 3	Angebot 3	Angebot 1	Angebot 3
Angebot 4	Angebot 4	Angebot 2	Angebot 1
●●●	●●●●● ●●●	●●●● ●	●●●●

Hinweis: Im obenstehenden Beispiel hat B am meisten Stimmen erhalten. Sollten die Schülerinnen und Schüler sich in der Abstimmung nicht auf ein Angebot einigen können, kann auch in mehreren Gruppen weitergearbeitet werden.

Sozialform: Plenum | Methode: Abstimmung | Material: Tafelbild, Klebepunkte

Phase 4: Projektideen

Schritt 4.1: Als Zusammenfassung visualisieren Sie im Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern das ausgewählte Beispiel in einer Mindmap (siehe Tafelbild). Setzen Sie dazu die ausgewählte Persona in den Mittelpunkt. Gruppieren Sie dann die digitalen Präventionsangebote um die Persona herum und ergänzen Sie die Maßnahmen, die zu verfolgen sind. Nun können Sie sich im Plenum über mögliche Projektideen (z.B. Schüler und Großeltern nähern sich zusammen ausgewähltem Gesundheitsangebot und schreiben einen Erfahungsbericht) austauschen. Sie gehen dabei vom Ergebnis der Abstimmung aus:

- Wie lässt sich die Idee mit den vorliegenden Mitteln umsetzen?
- Wie kann die Einbindung der Seniorinnen und Senioren aussehen?
- Welche Bedarfe haben sie?
- Welches Szenario lässt sich in der vorgegebenen Zeit umsetzen?
- Was möchten wir im Vorfeld untersuchen (Nutzerfreundlichkeit, Anwendbarkeit, Datensparsamkeit o. Ä.)?

Die entstandene Mindmap dient der Ergebnissicherung der Unterrichtseinheit und wird in der zweiten Unterrichtseinheit erneut verwendet. Sichern Sie sie daher auf jeden Fall als Foto o. Ä.

Sozialform: Gruppenarbeit | Methode: Mindmap | Tafelbild: Mindmap | Material: Flipchart, Tafel o. Ä., Persona-Karten; Präventions-Karten

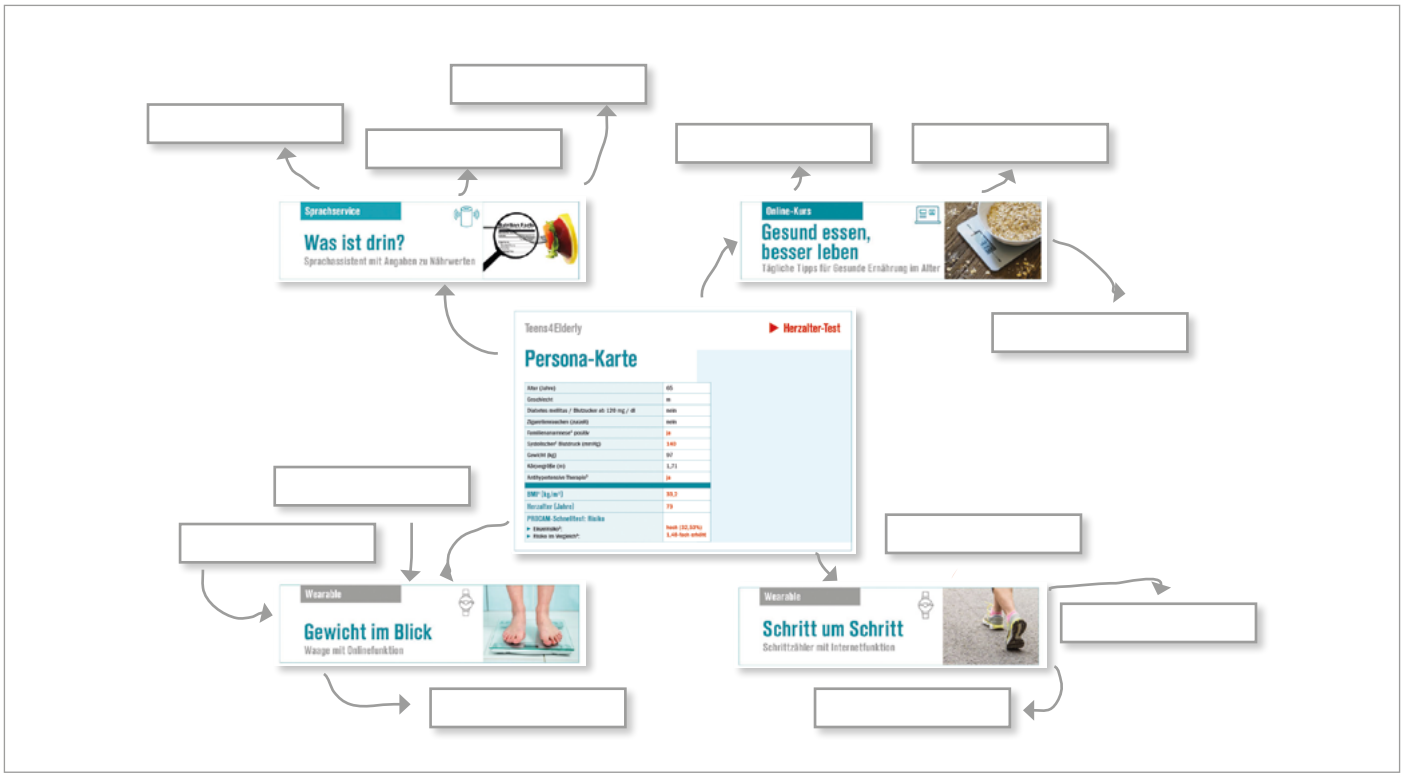
Hinweis: Im Fokus der eigenen Projekte steht nicht die Entwicklung von eigenen digitalen Gesundheitsangeboten, sondern die generationen übergreifende Erkundung von bestehenden Gesundheitsangeboten und die Reflexion mittels der Erstellung eines Erfahrungsberichtes.

Hausaufgabe: Geben Sie den Schülerinnen und Schülern als Hausaufgabe den Auftrag, sich vertiefend mit den Fragen aus dem letzten Plenum auseinanderzusetzen. Dies dient zur Vorbereitung für die zweite Unterrichtseinheit.

Nutzen Sie weiterhin die informative Sammlung ausgewählter F.A.Z.-Artikel für die Recherchearbeit unter www.teens4elderly.de

Unterrichtseinheit 1: Digitale Gesundheitsprävention

Tafelbild: Mindmap



Methode: Mindmap

Mindmapping dient der strukturierten Visualisierung von Arbeitsergebnissen. Ausgehend von der Mitte werden Ergebnisse in Haupt- und Nebensträngen in Form einer Landkarte angeordnet. Das Umwandeln von Text in ein Bild ermöglicht, komplexe Gedankengänge nachhaltig im Gedächtnis zu verankern, da die rechte und linke Gehirnhälfte gleichermaßen aktiviert wird.

- Entwickeln Sie die Mindmap gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern an der Tafel, indem Sie das Thema in der Mitte der Tafel positionieren (hier: die Persona).
- Beginnen Sie dann mit der zweiten Ebene der Mindmap und heften Sie mögliche Angebote (hier: digitale Präventionsangebote) um das Thema herum.
- In einem letzten Schritt ermitteln Sie Möglichkeiten auf der dritten Ebene. In diesem Fall wären dies präventive Maßnahmen, die mit Hilfe der digitalen Endgeräte gemessen und kontrolliert werden können.

Das erfolgreiche Anlegen einer Mindmap setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler in der Lage sind, relevante Informationen bzw. Schlüsselbegriffe zu einem Thema erkennen und diese in einer bildlichen Struktur umzusetzen. Die Mindmap fördert das kreative und flexible Arbeiten, unterstützt in der Darstellung übersichtliches Lernen, Planen und Organisieren und hilft Referate und Präsentationen sinnvoll zu strukturieren.

Teens4Elderly

Materialien zum Download
Nutzen Sie die Downloadmaterialien auf dem Portal www.teens4elderly.de für die praktische Verwendung im Unterricht.

Unterrichtseinheit 1: Digitale Gesundheitsprävention

Arbeitsblatt 1: Recherche

Aufgabe: Recherchiere im Internet die folgenden Fragen. Notiere die Ergebnisse auf dem Arbeitsblatt.

Wie sehen die digitalen Gewohnheiten von Seniorinnen und Senioren (Menschen ab 55 Jahren) heutzutage aus? Wie ist die technische Ausstattung der Haushalte?
Welche Art von Präventionsangeboten gibt es?
Welchen Nutzen bzw. welche Risiken haben digitale Gesundheitsangebote?
Welche Geräte sind für digitale Präventionsangebote einsetzbar?
Welche Präventionsmaßnahmen hast du gefunden? Quelle? Übergewicht: Untergewicht: Herz-Kreislauf-Probleme: Depression, Vereinsamung: Mediensucht:

Unterrichtseinheit 1: Digitale Gesundheitsprävention

Arbeitsblatt 2: Herzalter-Test

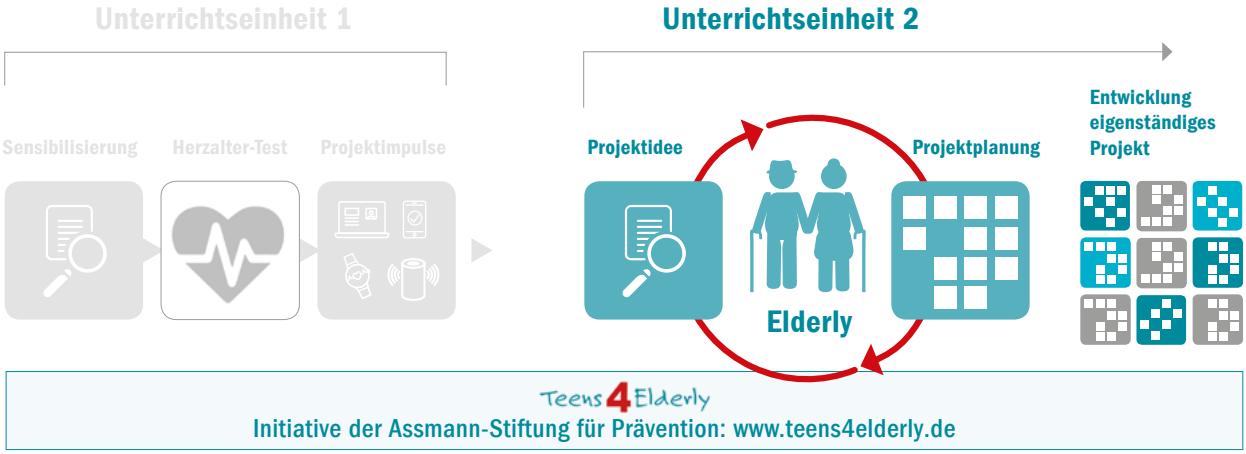
www.teens4elderly.de/herzalter/der-herzalter-test

Notiere das Ergebnis des Herzalter-Tests deiner Persona auf dem Arbeitsblatt. Beschäftige dich anschließend mit den Körper-Messwerten und den Beschwerden der Personas und ziehe Rückschlüsse auf mögliche Defizite in der Lebensweise.

Persona:	**Kategorie:**
Reales Alter der Person:	Herzalter der Person:
Unter welchen Beschwerden leidet die Person? (siehe Persona-Karte)	
Welche Faktoren, denkst du, tragen im Herzalter-Test zu einem gesundheitlichen Risiko bei?	
Wie könnte der Lebensstil verändert werden?	
Welche „digitalen Helfer“ würdest du anwenden, um die Gesundheit der Person zu verbessern?	

Unterrichtseinheit 2: Digitale Präventionskonzepte erkunden

Didaktischer Kommentar



Am Ende der Unterrichtseinheit „Digitale Gesundheitsprävention“ haben die Schülerinnen und Schüler erste konkrete Projektideen zur Umsetzung eines eigenverantwortlichen Projekts entwickelt. Im Rahmen der Hausaufgabe haben sie sich vertiefend mit den Präventionsideen auseinandergesetzt.

In der zweiten Unterrichtseinheit lernen die Schülerinnen und Schüler eine vereinfachte Form einer Methode des agilen Projektmanagements kennen, die sie in der erfolgreichen Umsetzung der selbstgesteckten Ziele unterstützt. Auch wenn SCRUM eigentlich aus der Software-Entwicklung kommt, eignet sich diese Methode besonders, um Schülerinnen und Schüler zum selbständigen, strukturierten Arbeiten anzuregen und in kurzen Phasen gut strukturiert zum Ziel zu kommen.

Die vielfältige, erfolgreiche Nutzung von SCRUM in pädagogischen Szenarien zeigt nicht nur, dass mit dieser Methode sehr gut eigene Projektideen umgesetzt werden können, sondern zusätzlich auch, dass die transparente Abbildung von Aufgaben und deren Erledigung auch bei anderen Dingen wie Hausaufgaben oder der Vorbereitung auf Tests und Klausuren hilfreich unterstützen können.

Empfehlung: Der nach der Unterrichtseinheit 2 entstehende Projekt- und Erfahrungsbericht sollte beim Teens4Elderly-Wettbewerb eingereicht werden. Die Teilnahme am Wettbewerb verlängert und vertieft die Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten der digitalen Gesundheitsprävention und bringt den Schülerinnen und Schülern zudem große Sichtbarkeit ihrer eigenen Ideen.

Hinweis: Im Rahmen ihrer Projektarbeit werden die Schülerinnen und Schüler sich zwangsläufig mit dem Thema sensibler Gesundheitsdaten auseinandersetzen. Verantwortungsvoller Umgang mit diesen Daten ist wichtiger Bestandteil der digitalen Gesundheitsprävention. Die Schülerinnen und Schüler sollten daher auch dafür sensibilisiert werden, sich mit den datenschutztechnischen Herausforderungen der digitalen Gesundheitsprävention auseinanderzusetzen. Tipp: Raten Sie zu Datensparsamkeit. Auch wenn die Schülerinnen und Schüler in den Projekten digitale Gesundheitsleistungen nicht direkt einsetzen, so ist es trotzdem wichtig, dass sie sensibilisiert werden, solche Lösungen nicht als Ersatz für einen Arztbesuch zu verstehen.

Haftungsausschluss von Teens4Elderly

Die Teilnehmenden sollten die in der Projektarbeit eingesetzten digitalen Präventionsangebote nicht als Ersatz für medizinische Ratschläge oder Therapien durch einen Arzt verstehen. Bei Verdacht auf gesundheitliche Beschwerden oder bei bereits bekannten Erkrankungen sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.

Die Assmann-Stiftung für Prävention, die Frankfurter Allgemeine Zeitung und Helliwood media & education einschließlich aller ihnen assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.

Unterrichtseinheit 2: Digitale Präventionskonzepte erkunden

Kompetenzen

Vorbereitung

Starten Sie zu Beginn der zweiten Unterrichtseinheit mit dem Ergebnis der Mindmap, indem Sie diese noch einmal präsentieren. Rufen Sie dann die Fragen aus dem letzten Plenum noch einmal ins Gedächtnis zurück:

- Wie lässt sich die Idee mit den vorliegenden Mitteln umsetzen?
- Wie kann die Einbindung der Seniorinnen und Senioren aussehen? Welche Senioren kommen in Frage?
- Welche Bedarfe bestehen bei den Senioren? Welche Einschränkungen gibt es?
- Welches Szenario lässt sich in der vorgegebenen Zeit umsetzen?
- Was möchten wir untersuchen (Nutzerfreundlichkeit, Anwendbarkeit, Datensparsamkeit o. ä.)?

Knüpfen Sie daran an, indem Sie die Schülerinnen und Schüler von den Ergebnissen ihrer weitergehenden Auseinandersetzung mit dem Thema und darauf aufbauenden neuen Ideen berichten lassen.

Gehen Sie auch auf den Umgang mit persönlichen Daten ein, und sensibilisieren Sie die Klasse für eine verantwortungsvolle Handhabung.

Hinweis: Für die Projektarbeit mit den Seniorinnen und Senioren kommen natürlich als Erstes die eigenen Großeltern in Frage. Aber auch Personen aus der Nachbarschaft oder Seniorengruppen in Vereinen können eine mögliche Zielgruppe sein.

Unterrichtsziel

Die Schülerinnen und Schüler lernen, ein eigenverantwortliches Projekt im Bereich der digitalen Gesundheitsprävention umzusetzen. Sie lernen, selbständig und strukturiert zu arbeiten, indem sie die Methode SCRUM kennenlernen und anwenden.

Fach- und Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- setzen sich mit Projektmanagement-Methoden auseinander.
- lernen beispielhaft die Methode SCRUM kennen.
- lernen digitale Gesundheitslösungen und die Bedarfe von Seniorinnen und Senioren (besser) kennen.

Aktivitäts- und Handlungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- analysieren selbständig digitale Lösungen und prüfen sie auf Anwendbarkeit und Legitimität.
- werden angeregt, ein Projekt zu gestalten und umzusetzen.

Sozial-kommunikative Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- klären selbständig Rollen und Arbeitsverteilung für die Projektarbeit

Personale Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- bringen ihre Erkenntnisse und Erfahrungen in die Projektplanung ein.
- übernehmen Verantwortung für Teilaufgaben.

Unterrichtseinheit 2: Digitale Präventionskonzepte erkunden

Unterrichtsverlauf

Phase 1: Sensibilisierung

Schritt 1.1: Zu Beginn der Unterrichtseinheit fassen die Schülerinnen und Schüler nun schriftlich die Eckpunkte ihrer Projektidee zusammen. Sie beantworten dabei u. a. folgende Fragen und übertragen die Antworten in „Arbeitsblatt 3: Projektsteckbrief“:

- Welches Ziel soll unser digitales Präventionsprojekt erreichen?
- Wer ist Mitglied des Teams, und welche Aufgabenbereiche kann welches Teammitglied übernehmen?
- Welche Seniorinnen und Senioren arbeiten mit unserem Team zusammen?
- Was tut die Seniorin/der Senior innerhalb des Projektes? Welches Gesundheitsangebot wird getestet, und welches Ziel wird damit verfolgt?

Sozialform: Gruppenarbeit | Material: „Arbeitsblatt 3: Projektsteckbrief“

Phase 2: Erarbeitung

Schritt 2.1: Aufbauend auf dem Steckbrief der fiktiven Persona wird die konkrete Projektplanung vorbereitet. Die Planung und Umsetzung werden durch die Methode SCRUM unterstützt. Hier werden notwendige Arbeitsschritte in ein übersichtliches System gebracht. Das SCRUM-Board dient der Gruppe über den gesamten Zeitraum hinweg als Überblick über aktuelle Projektstände und bevorstehende Aufgaben.

Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern das Prinzip von SCRUM (siehe Methode) vor, und diskutieren Sie gemeinsam die Vorteile dieser Projektmanagement-Methode. Erklären Sie ebenfalls, wie mit dem SCRUM-Board praktisch gearbeitet und der aktuelle Stand der Aufgabenumsetzung abgebildet wird:

Backlog	Aufgaben	In Arbeit	Abgeschlossen

Sozialform: Unterrichtsgespräch | Methode: Diskussion | Material: Methodenblatt SCRUM

Schritt 2.2: Damit die Schülerinnen und Schüler einen leichten Einstieg in die eigene Projektplanung mit SCRUM haben, geben Sie zunächst eine Anzahl von drei Sprints (z. B. Vorbereitung, Umsetzung, Präsentation) vor. Ein Sprint beginnt jeweils mit dem Backlog, in dem wie in einem Brainstorming alle Aufgaben gesammelt werden, die den Schülerinnen und Schülern in den Kopf kommen. Im nächsten Schritt werden die Aufgaben festgelegt. Sollte ein Projekt umgesetzt werden, folgen die Schritte „In Arbeit“ und „Abgeschlossen“.

Die Klasse kann nun gemeinsam oder in Gruppen an drei beispielhaften Sprints arbeiten. Als Grundlage nutzen sie das Arbeitsergebnis aus der letzten Stunde oder ihre Gruppenergebnisse.

Mit Hilfe des „Arbeitsblatts 4: SCRUM-Board“ erarbeiten die Gruppen eigene Ideen. Dazu legen sie einen Sprint (z. B. Vorbereitung) fest und sammeln alle Aufgaben, die ihrer Meinung nach notwendig sind. So verfahren sie mit allen Sprints.

Sozialform: Gruppenarbeit | Methode: Sprint Planning | Material: „Arbeitsblatt 4: SCRUM-Board“

Schritt 2.3: Abschließend stellen die Gruppen der Klasse ihren Sprint-Plan im Plenum vor und tauschen sich dazu aus. Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler auf Herausforderungen in ihrem Plan hin. Eventuell nehmen sie noch Änderungen daran vor.

Phase 3: Ergebnissicherung

Schritt 3.1: Am Ende dieser Unterrichtsarbeit haben die Schülerinnen und Schüler ein erstes SCRUM-Board für die Meilensteine des Projektes mit Hilfe des Arbeitsblattes entwickelt. Sie setzen anschließend ihre Projektidee gemeinsam mit ihren Großeltern um und stellen die Ergebnisse in einem Erfahrungsbericht zur digitalen Gesundheitsprävention dar (vgl. das Projektbeispiel auf Seite 27). Im Laufe des Projektes werden die Sprint-Backlogs weiter ausdifferenziert und mit Arbeitsschritten ergänzt.

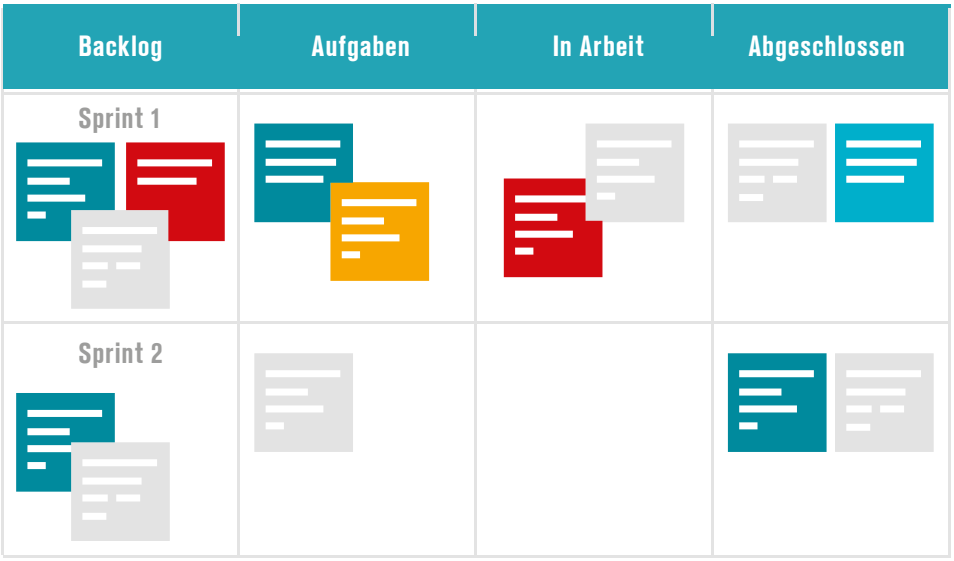
Teens 4 Elderly

Reichen Sie Ihre Projektidee beim Wettbewerb Teens4Elderly ein.

www.teens4elderly.de

Unterrichtseinheit 2: Digitale Präventionskonzepte erkunden

Methode: SCRUM



SCRUM ist eine Methode des agilen Projektmanagements, die für den IT-Bereich entwickelt wurde. In den Schulen findet sie auf weniger komplexe Weise Anwendung. SCRUM unterstützt Lernende darin, selbstständig Lösungsansätze und Vorgehensweisen zu erarbeiten und im Prozess dynamisch anzupassen. Die Arbeit im Team fördert Eigenverantwortung, selbstständiges Arbeiten und Teamfähigkeit.

Die Lehrkraft (Product Owner) definiert das Lernziel des Projekts und steht über den gesamten Projektzeitraum beratend zur Seite. Im Plenum gibt sie regelmäßig Feedback.

Ein Gruppen-Master organisiert und moderiert interne Meetings (Stand-Ups) zum Projektstand. Er ist Kontrollinstanz hinsichtlich Zeiteinhaltung und Kommunikation innerhalb der Gruppe.

Die Gruppe definiert eigenverantwortlich Umsetzungsziele, plant und gestaltet den Prozess. Regelmäßige Reviews bzw. Feedback-Runden reflektieren die erledigten Arbeitsschritte und suchen Verbesserungsmöglichkeiten für die kommenden Arbeitsschritte.

Hinweis: Für die konkrete Projektarbeit mit dem SCRUM-Board eignet sich Papier im A1-Format, das an der Wand befestigt werden kann. Alternativ können Sie mobile Tafeln aus Leichtschaum (z. B. Kapa oder Forex) nutzen. Die SCRUM-Matrix wird fest aufgezeichnet, für die Arbeitsschritte eignen sich bunte Post-its, die mit Notizen versehen und dynamisch verschoben werden können.

SCRUM-Board: Das Planungswerkzeug im SCRUM-Prozess ist das Board. Dies ist eine Übersichtsmatrix, die dynamisch die Zielstellungen, Teilschritte und aktuellen Arbeitsstände abbilden kann.

Backlog: Beschreibt alle Anforderungen an das Projekt und definiert die Zielstellung. In der schulischen Projektarbeit breitet die Lehrkraft zu Projektbeginn das Backlog vor.

Sprint: Ein Projekt wird in Sprints aufgeteilt, die eigenständig vom Team erarbeitet werden. Ein Sprint enthält viele Teilschritte, die hintereinander abgearbeitet werden. Sprints werden von der Gruppe geplant und bilden eine Zeiteinheit ab, in der eine bestimmte Anzahl an Tasks abgearbeitet werden soll. Ist ein Sprint abgeschlossen, präsentiert die Gruppe das Ergebnis dem Product Owner. Wichtig für den Prozess ist, dass auch die Sprints hinsichtlich Verbesserungsmöglichkeiten ausgiebig reflektiert und ausgewertet werden.

Daily SCRUM/Stand-Up: Zu Tagesbeginn abgehaltenes Meeting, das die Arbeit vom Vortag auswertet und Ideen zur Verbesserung herausarbeitet.

Unterrichtseinheit 2: Digitale Präventionskonzepte erkunden

Arbeitsblatt 3: Projektsteckbrief

Aufgabe: Notiere die Eckpunkte deiner Projektidee in den Steckbrief!

Notiere einen aussagekräftigen und einprägsamen Titel für das Projekt.
Welcher Präventionsschwerpunkt ist im Projekt berücksichtigt?
Welches Ziel soll das Projekt erreichen? Kurzbeschreibung inkl. Nennung des im Mittelpunkt stehenden Gesundheitsangebotes:
Welche Personengruppe spricht das Projekt an (nach Alter, nach Tätigkeiten, nach Geschlecht, nach sozialer Herkunft u.a.)?
Wer ist Mitglied des Projektteams?
Wer kann welche Verantwortungsbereiche übernehmen?

Unterrichtseinheit 2: Digitale Präventionskonzepte erkunden

Arbeitsblatt 4: SCRUM-Board

	Backlog	Aufgaben	In Arbeit	Fertig
Sprint 1: Vorbereitung				
Sprint 2: Umsetzung				
Sprint 3: Präsentation				

Hintergrund zum Thema Digitale Gesundheitsprävention

Information

Wissen ist gut für die Gesundheit und das beste Mittel gegen Orientierungsschwierigkeiten im Gesundheitssystem

Digitale Gesundheitsprävention als Sammelbegriff bezeichnet den Einsatz digitaler Gesundheitslösungen, um Risiken für Krankheiten zu verhindern und zu vermindern (sogenannte primäre Prävention), Krankheiten frühzeitig zu erkennen (sogenannte sekundäre Prävention) sowie Krankheitsfolgen zu mildern und die Verschlimmerung von Krankheiten zu verhindern (sogenannte tertiäre Prävention). Zur primären Prävention zählen etwa regelmäßige körperliche Bewegung, ausgewogene Ernährung, Erholung und das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien sowie Nikotin- und Drogenabstinenz. [2]

Der Informationsbedarf an gesundheitsrelevanten Themen ist enorm und steigt stetig an. Denn die Rolle von Patientinnen und Patienten hat sich längst gewandelt. Sie wollen informiert sein und Ärztinnen und Ärzten bei Gesprächen und Entscheidungen auf Augenhöhe begegnen. Doch es geht noch um mehr: Das Wissen selbst ist eine Gesundheitsressource. So zeigen Studien [6], dass gut informierte Patientinnen und Patienten eine höhere Therapietreue aufweisen als weniger gut informierte. Das betrifft beispielsweise die regelmäßige Arzneimitteleinnahme, gesunde Verhaltensweisen oder das Einhalten einer Diät. Informierte Menschen halten sich eher an eine verordnete Therapie als andere.

Präventionskompetenz stärkt die persönliche Souveränität im Umgang mit allen Fragen zur Gesundheit: Wer über nützliche Informationen verfügt, ist weniger anfällig für unseriöse Heilsversprechen, bei denen wirtschaftliche Interessen im Vordergrund

stehen und die im Extremfall der Gesundheit sogar schaden können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn es um Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen geht.

Digitalisierung als Chance für die Präventionsarbeit
Damit Gesundheitsinformationen und -lösungen die Menschen erreichen, müssen sie bekannt und leicht verfügbar sein. Die Digitalisierung kann hierbei eine große Hilfe sein. Denn digitale Präventionsangebote erreichen schnell und günstig viele Menschen.

Hilfreiches Wissen und praktische Lösungen finden
Die Gesundheitskompetenz bildet die Summe der Fähigkeiten, die wir benötigen, um uns gesundheitsrelevante Informationen im Alltag zu erschließen und im Sinne der eigenen Gesundheit zu handeln. Das betrifft unterschiedliche Bereiche wie Ernährung, Sport und Bewegung, Medikamente und ihre Einnahme, aber auch Entscheidungen für oder gegen bestimmte Behandlungskonzepte. Das Wissen um die richtigen, vorbeugenden Maßnahmen als wichtiger Bestandteil der Gesundheitskompetenz ist die Präventionskompetenz.

Internet und Apps als Chance und Herausforderung
Wichtige Instrumente für den Umgang mit Gesundheitsthemen sind das Internet und digitale Hilfsmittel wie Apps, insbesondere für jüngere Menschen. Digitale Angebote bieten Informationen zu nahezu jeder Fragestellung und praktische Lösungen für die Anwendung im Alltag. Allerdings ist es unerlässlich, die Qualität der Angebote und die Intention des jeweiligen Anbieters möglichst zutreffend beurteilen zu können. Genau das fällt jedoch vielen Menschen angesichts der großen Angebotsvielfalt schwer, insbesondere bei Gesundheitsfragen: Laut einer Studie der Universität Bielefeld sehen sich mehr als die Hälfte der Menschen vor erhebliche Schwierigkeiten gestellt, wenn es darum geht, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu beurteilen und angemessen mit ihnen umzugehen. [7]

Quellenprüfung unerlässlich
Welche Informationen sind glaubwürdig und zuverlässig, welchen Anbietern kann ich trauen und welchen nicht? – Das sind zentrale Fragen bei jeder Recherche in Sachen Gesundheit. Wem die Kompetenz zur Beantwortung dieser Fragen fehlt, kann erwiesene Fakten nicht von interessengeleiteten Werbebotschaften unterscheiden. Gesundheitskompetenz setzt deshalb Medienkompetenz voraus. Gerade weil der Unterschied zwischen seriösen und unseriösen Angeboten für die Nutzenden nicht immer klar zu erkennen ist, ist es ein entscheidender Faktor, wie kompetent sich Menschen dabei fühlen, Informationen und Angebote zu finden und richtig einzuordnen. Hierbei hilft oft schon ein Blick auf den Absender oder das Impressum.

Für versierte Nutzerinnen und Nutzer bietet das Netz uneingeschränkten Zugang zu einer Vielzahl verständlicher Informationen und qualifizierter Angebote. So kann es dazu motivieren, selbst mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Die Gesundheitskompetenz ist dabei die Basis, die es ermöglicht, geeignete digitale Lösungen zur Prävention zu finden und gezielt anzuwenden. Denn vielen, insbesondere älteren Menschen ist oft gar nicht bekannt, welches Potential digitale Gesundheitslösungen bieten und dass sie auch für ihre individuelle Situation einen echten Mehrwert bieten können.

Obwohl die Netzaffinität in den höheren Altersgruppen geringer ausgeprägt ist als bei den Jüngeren, können gerade auch ältere Menschen von den vielfältigen Informationen und konkreten digitalen Gesundheitsangeboten profitieren. Denn mit dem Alter spielt korrekte Prävention eine immer größere Rolle. Damit steigt auch der Bedarf an gesundheitsbezogenen Informationen und Angeboten. Gesundheitskompetenz zu stärken bedeutet daher auch, die Akzeptanz von Online-Angeboten insbesondere bei weniger digital affinen Altersgruppen zu fördern.

Teens 4 Elderly

Dieser Artikel basiert auf dem Portal von Teens4Elderly. Dort finden Sie ergänzende Informationen zu den erwähnten Aspekten der digitalen Gesundheitsprävention.
www.teens4elderly.de

Information

Digitale Gesundheitsangebote für bessere Prävention – ein Überblick

Mit steigender Tendenz werden digitale Gesundheitsangebote in Deutschland bereitgestellt und genutzt. So steigt zum Beispiel die Zahl der verfügbaren Apps aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich stetig. Doch nicht nur die Menge der verfügbaren digitalen Angebote nimmt zu, sondern auch die Spannbreite an Einsatzmöglichkeiten: Sie reicht von webbasierten Informationsportalen über Apps, Mess- und Assistenzsystemen bis hin zu digitalen Fitness-Tools oder Notfallhilfen und umfasst noch vieles mehr.

Der unübersichtliche und stetig wachsende Markt mit seinen laufenden technischen Neuerungen fordert zunehmend die Gesundheitskompetenz der Nutzerinnen und Nutzer, wenn sie passende Angebote finden und im Sinne der eigenen Gesundheit nutzen wollen. Im Folgenden werden die wichtigsten Kategorien digitaler Angebote (wobei die Grenzen zwischen ihnen fließend sind) kurz vorgestellt.

Online-Kurse

Inzwischen gibt es eine Vielzahl hilfreicher Online-Kurse im Gesundheitsbereich. Hierbei handelt es sich meist um Kurse zur Prävention und Gesundheitsförderung, oft mit Übungsvideos. So gibt es Aktivitätsprogramme, Ausstiegsprogramme zur Raucherentwöhnung, Rückenschulen sowie Kurse für den Erhalt und zur Stärkung der seelischen Gesundheit. Das Ziel der Kurse ist es, präventiv die Gesundheit zu erhalten und Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Viele dieser Kurse werden von den Krankenkassen angeboten und sind kostenfrei verfügbar.

Online-Foren und -Portale

Wer an einer akuten, schwerwiegenden und/oder chronischen Erkrankung leidet, hat oft ein großes Bedürfnis an einem Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Eine Möglichkeit zum Austausch bieten Online-Foren und -Portale, die teilweise auf ein

bestimmtes Themengebiet (beispielsweise Diabetes) spezialisiert sind. Ein solcher Austausch kann für Erkrankte sehr hilfreich sein: Hier finden sie praktische Tipps und erfahren, dass sie nicht allein mit ihrer Erkrankung sind. Online-Foren bergen allerdings auch Risiken. Kranke vertrauen den Erfahrungen von Leidensgenossen zuweilen mehr als medizinischer Expertise. Das kann auch zu Verunsicherung führen. Auch deshalb will Teens4Elderly die digitale Gesundheitskompetenz fördern und das Beurteilungsvermögen Betroffener stärken, damit sie nützliche Informationen herausfiltern und den maximalen Nutzen aus dem Austausch in Online-Foren und -Portalen ziehen können.

Apps

Das Angebot an Gesundheits- und Fitness-Apps ist riesengroß. Für nahezu jeden Bedarf gibt es meist mehrere Apps, und die kommerziellen Anbieter entwickeln laufend neue. Die Spannbreite reicht von Fitnessanwendungen bis hin zu Apps für den Umgang mit speziellen und/oder seltenen Krankheiten (beispielsweise Tinnitus-App). So ist ein großer Wirtschaftsmarkt entstanden, der einfache Fitness- und Lifestyleanwendungen ebenso umfasst wie Gesundheitstagebücher oder auch komplexe Programme zur Diagnostik und Therapie ernsthafter Erkrankungen. Für Nutzerinnen und Nutzer ist die Qualität der Angebote nicht immer leicht zu beurteilen. Grundsätzlich können Apps zur Förderung der Gesundheit beitragen, allerdings fehlt es an einheitlichen Qualitätskriterien sowie an einer Verpflichtung der Hersteller für eine qualitätsgesicherte Entwicklung bei Angeboten im sensiblen Gesundheitsbereich. Denn anders als Arzneimittel oder Behandlungshilfen brauchen Gesundheits-Apps keine Zulassung. Zudem ist der Datenschutz in so einem sensiblen Bereich wie der Gesundheit von besonderer Bedeutung, zumal eine Datenübermittlung für die Funktionalität vieler Apps erforderlich ist. Deshalb ist bei der Auswahl und Nutzung der Apps die Gesundheitskompetenz der Nutzerinnen und Nutzer gefragt.

Wearables

Wearables sind kleine, vernetzte Computer, die am Körper getragen werden und den Alltag der Nutzenden beispielsweise bei Gesundheits- und Fitnessanwendungen unterstützen sollen. Am bekanntesten sind Smartwatches, Fitnessarmbänder und Brustgurte. Doch gibt es beispielsweise auch elektronische Blutdruckmesser oder Timer für die Medikamenteneinnahme. Wearables gibt es für die Bereiche Gesundheit, Lifestyle und Fitness. Viele Menschen nutzen sie bereits, ohne den Begriff zu kennen. Sie messen bequem (und dauerhaft) Körperfunktionen wie beispielsweise den Puls. Die Geräte werden nicht nur im Alltag verwendet, sondern kommen zunehmend auch in der Pflege und der Medizin zum Einsatz, beispielsweise Blutzucker- und Blutdruckmessgeräte. Einige Geräte übertragen die gemessenen Werte auf das Smartphone. Eine dazugehörige App liefert dann Auswertungen und Grafiken zu den Werten und gibt Handlungsempfehlungen.

Sprachservices

Bekannte Alltagshelfer wie Google Alexa oder Amazon Home werden zunehmend auch für den Gesundheitsbereich genutzt, wenn auch meist für eher einfache Anwendungen: So kann per Sprachbefehl beruhigende Musik abgespielt oder eine Entspannungsübung gestartet werden. Oder wir können uns über Nährwerte und gesunde Lebensmittel informieren. – Darüber hinaus gibt es auch Sprachservices für Notfallsituation. Beispielsweise ist es möglich, per Sprache Notfalldienste zu informieren und medizinische Hilfe anzufordern. Das kann insbesondere bei Pflegebedürftigen eine wertvolle Unterstützung sein. Hinzu kommen Sprachdienstleistungen für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Die Spannbreite der Anwendungen ist damit außerordentlich groß und reicht vom Wellnessbereich bis hin zur Hilfe in akuten Notfällen.

Dienste speziell für Ältere

Einige digitale Angebote sind speziell auf die Bedürfnisse von älteren und/oder pflegebedürftigen Menschen ausgelegt. Hierbei handelt es sich um Anwendungen wie Bewegung- oder Gehirnjogging-Programme und Spiele für den Zeitvertreib. Insgesamt existieren jedoch noch zu wenige zielgruppenspezifische Angebote dieser Art, auch weil damit spezielle Herausforderungen einhergehen. Unter den älteren Menschen befinden sich durchaus Menschen, die noch nie in ihrem Leben aktiv einen Computer verwendet haben. Ängste und Hemmschwellen sind deshalb nur zu verständlich. Viele Ältere befürchten, im Umgang mit digitalen Geräten etwas falsch zu machen, und scheuen sich zugleich, beispielsweise in der Familie um Hilfe zu bitten. Aus diesen Gründen befassen sich viele Seniorinnen und Senioren in Deutschland nicht mit den digitalen Angeboten. Dabei können insbesondere Ältere von ihnen profitieren: durch die digitale Unterstützung bei den kleinen Dingen des Alltags wie Einkaufen oder durch eine vereinfachte Kommunikation mit den weit entfernt lebenden Kindern und Enkelkindern oder auch direkt durch die zahlreichen digitalen Gesundheitsangebote und digital unterstützten Pflegeangebote. Hierbei geht es vielfach auch um Teilhabe: Mit digitaler Unterstützung kann es für ältere Menschen leichter sein, möglichst lange in der eigenen Wohnung zu wohnen und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und mit Familienmitgliedern Kontakt zu halten.

Projekte dokumentieren

Einführung

Zum erfolgreichen Unterrichten und Lernen zählt nicht nur die Vermittlung und Anwendung von Wissen. Vielmehr rücken Formen des Lehrens in den Vordergrund, die Kinder an selbständiges Lernen und das Überprüfen der eigenen, individuellen Fortschritte heranführen.

In diesem Bereich erhalten Sie Materialien, die Ihnen bei der schnellen und strukturierten Dokumentation von erfolgreichen Unterricht dienen.

Ziel der Dokumentation ist

- die Einübung von Verfahren zur Dokumentation von Unterrichtsprojekten,
- die kritische Reflexion der eigenen Umsetzung im Unterricht,
- die Motivation von Lehrerinnen und Lehrern, sich selbst die Umsetzung zuzutrauen.

Die Struktur der Dokumentation basiert auf dem erfolgreich praktizierten Konzept „pd4 [p(ə)tifu(ʀ)]“, das aus vier Schritten besteht:

- [define] – Analyse der Ausgangssituation und Zielbestimmung
- [design] – Vorbereitung der Unterrichtseinheit
- [deploy] – Durchführung der Unterrichtseinheit
- [describe] – Dokumentation und Reflexion

Die Dokumentation des Unterrichtsprojektes beginnt mit einer kurzen Analyse Ihrer konkreten Ausgangssituation. Nutzen Sie dazu das Formblatt „Analyse“. In einem weiteren Schritt sollten alle verwendeten Arbeitsblätter und Materialien inklusive Ihres konkreten Unterrichtsverlaufes zusammengetragen werden.

Die Ergebnisse des Unterrichtsprojektes können mit dem Formblatt „Ergebnisse“ bzw. dem Arbeitsblatt „Gelernt ist gelernt“ festgehalten werden. In dieser Phase ist die Einbindung der Schülerinnen und Schüler sinnvoll.

Die Gesamtdokumentation entsteht, indem Sie alle Materialien, Ergebnisse und die beiden Formblätter zusammenheften und mit einem Deckblatt wie z. B. dem Titelblatt des Unterrichtsprojektes zusammenheften.

Die Anerkennung der Leistungen ist wesentlich für die weitere Motivation. Legen Sie Ihre Dokumentation im Klassenraum aus, oder stellen Sie diese beim Elternabend bzw. im Kollegium kurz vor.

Projektanalyse für Lehrkräfte

Name

E-Mail, Telefon

In welchem Kontext haben Sie die Unterrichtseinheit umgesetzt?

Wie sah die soziale Zusammensetzung der Lerngruppe aus?

Welche Idee oder welcher konkrete Anlass war entscheidend für die Durchführung der Unterrichtseinheit?

Beschreiben Sie kurz das von Ihnen umgesetzte Lernszenario.

Projekte dokumentieren

Ergebnisanalyse für Lehrkräfte

Fügen Sie hier Bilder der Unterrichtseinheit hinzu.

Beschreiben Sie die wichtigsten Erkenntnisse Ihrer Arbeit im Rahmen der Unterrichtseinheit.

Hat sich das Verständnis zur digitalen Prävention bei den Schülerinnen und Schülern verändert?

Formulieren Sie hier die wichtigsten Ergebnisse Ihrer Schülerinnen und Schüler.

Arbeitsblatt 5: Gelernt ist gelernt

Jetzt ist deine Meinung gefragt. Was hat dir an der heutigen Unterrichtsstunde gefallen? Was hast du gelernt?

Beurteile dich selbst!			
Das Thema hat mir Spaß gemacht.			
Ich habe mich aktiv am Unterricht beteiligt.			
Die Aufgaben sind mir leichtgefallen.			
Ich habe viel Neues gelernt.			

Ich habe heute gelernt, dass:

Ich werde das nächste Mal mehr darauf achten, dass:

Besonders gefallen hat mir:

Weniger gefallen hat mir:

Projektbeispiel: Gute Ernährung – aber wie?

Hintergrund	Im Biologieunterricht setzt die Schulklasse sich mit der Bedeutung gesunder Ernährung für die menschliche Lebenserwartung auseinander. Sie lernen, wie eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter fördern kann. Bei der Diskussion von Möglichkeiten, die eigene Ernährung zu bewerten und zu verbessern, kommen die „digital natives“ natürlich an der Anwendung digitaler Medien in der Gesundheitsvorsorge nicht vorbei. Angeregt durch die Recherche auf dem Portal von Teens4Elderly und in der F.A.Z. entscheiden die Schülerinnen und Schüler, gemeinsam mit ihren Großeltern zu erkunden, ob digitale Helfer tatsächlich dazu geeignet sind, Gesundheitsvorsorge zu betreiben.
Recherche	https://www.assmann-stiftung.de/der-wechsel-zur-gesunden-ernaehrung-verlaengert-das-leben-200/ https://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/ein-gesunder-lebensstil-haelt-jung-15131094.html
Digitales Gesundheitsangebot	Apps & Sprachservices, z. B. die App „Lifesum“
Projekt	Die Teammitglieder dokumentieren und analysieren zunächst ihre Ernährung mit Hilfe einer App. Für den Austausch in der Familie machen drei Generationen mit: Enkel, Eltern, Großeltern. So können sie regelmäßig ihre Erfahrungen vergleichen und diskutieren. Dabei suchen sie Antworten auf Fragen wie: Wie gut lässt sich die Ernährung digital abbilden? Wie aufwendig ist das tägliche Monitoring? *
Ergebnis	In ihrem Erfahrungsbericht beschreiben die Teams, wie digitale Gesundheitskompetenz dabei hilft, Gesundheitsvorsorge zu gestalten. Anhand der beispielhaften App zeigen sie Chancen und Risiken der Digitalisierung auf. Tipps zur Gestaltung des Erfahrungsberichts und vieles mehr finden Sie auf dem Portal www.teens4elderly.de.

* Die Teilnehmer des Wettbewerbs werden darauf hingewiesen, dass digitale Gesundheitslösungen, die mit erhöhter körperlicher Aktivität verbunden sind, in der Regel eine vorherige ärztliche Beratung/Untersuchung erfordern. Auch bei scheinbar gesunden Menschen kann erhöhte körperliche Aktivität zu Todesfällen führen. Die bereitgestellten Informationen sollten nicht als Ersatz für medizinische Ratschläge oder Therapien durch einen Arzt verstanden oder genutzt werden. Bei Verdacht auf gesundheitliche Beschwerden oder bei bereits bekannten Erkrankungen sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.

Die Projektverantwortlichen der Assmann-Stiftung für Prävention, der Frankfurter Allgemeinen Zeitung und von Helliwood media & education übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendungen der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.

Digitale Gesundheitsprävention

Quellen und Literaturempfehlungen

Quellen

- [1] Heike E. Krüger-Brand: Digitale Gesundheitskompetenz: Datensouveränität als Ziel. In: Deutsches Ärzteblatt 2019; 116(10): A-468 / B-382 / C-378. Internet: https://www.aerzteblatt.de/archiv/205987/Digitale-Gesundheitskompetenz-Datensouveraenitaet-als-Ziel [Stand: 05.09.2019]

- [2] Assmann-Stiftung für Prävention (Hrsg.): Das eHealth-Gesetz. Internet: https://www.teens4elderly.de/das-ehealth-gesetz/ [Stand: 05.09.2019]

- [3] Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Gesund bleiben – Prävention und Gesundheitsförderung. In: Online-Ratgeber Krankenversicherung. Internet: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/krankenversicherung-praevention.html [Stand: 05.09.2019]

- [4] Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (Hrsg.): Gesundheitsförderung. In: Rahmenlehrplan Online Berlin-Brandenburg, Teil B Fachübergreifende Kompetenzentwicklung, S. 28. Internet: https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/rahmenlehrplaene/Rahmenlehrplanprojekt/amtliche_Fassung/Teil_B_2015_11_10_WEB.pdf [Stand: 05.09.2019]

- [5] GKV-Spitzenverband (Hrsg.): Handlungsfelder und Präventionsprinzipien. In: Leitfaden Prävention. S. 59 ff.. Internet: https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp [Stand: 05.09.2019]

- [6] American Heart Association, Inc. (Hrsg.): AHA Scientific Statement: Current Science on Consumer Use of Mobile Health for Cardiovascular Disease Prevention. A Scientific Statement From the American Heart Association; (2015), S. 1203. https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/CIR.0000000000000232 [Stand: 05.09.2019]

- [7] Doris Schaeffer, Dominique Vogt, Eva-Maria Berens, Klaus Hurrelmann: Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland. Universität Bielefeld, 2016, S.39. Internet: https://pub.uni-bielefeld.de/download/2908845/2908882 [Stand: 05.09.2019]

Weiterführende Literaturhinweise

- Gerd Assmann und Gotthard Schettler: Strategie-Konzept der Europäischen Atherosklerose-Gesellschaft. Die Prävention der koronaren Herzkrankheit. In: Deutsches Ärzteblatt (Hrsg.) (1987); Internet: https://www.teens4elderly.de/wp-content/uploads/2019/01/Deutsches-A%CC%88rztebl-1987_84_45-48.pdf [Stand: 05.09.2019]

- Bundesverband Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien – BITKOM (Hrsg.): erlebe IT – Digitale Kompetenz für Schulen, Medienkompetenz und Programmieren als Kernkompetenzen für die digitale Welt. Internet: https://www.erlebe-it.de/wp-content/uploads/Pressemappe-erlebe-IT-1.pdf [Stand: 05.09.2019]

- Didacta Verband e. V. – Verband der Bildungswirtschaft (Hrsg.): Bildung braucht digitale Kompetenz. Der Einsatz neuer Technologien in der frühen Bildung. 2018. Internet: http://www.avr-emags.de/Mediaunterlagen/didacta_Publikation/Bildung_braucht_digitale_Kompetenz_Band1.pdf [Stand: 05.09.2019]

- European Atherosclerosis Society, Study Group: Strategies for the prevention of coronary heart disease: Apolicy statement of the European Atherosclerosis Society in European Heart Journal (1987). Internet: https://www.teens4elderly.de/wp-content/uploads/2019/01/Eur-Heart-J-1987_8_77-78.pdf [Stand: 05.09.2019]

- PwC Strategy & (Germany) GmbH (Hrsg.): Weiterentwicklung der eHealth-Strategie – Eine Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. 2016. Internet: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/E/eHealth/BMG-Weiterentwicklung_der_eHealth-Strategie-Abschlussfassung.pdf [Stand: 05.09.2019]

- Techniker Krankenkasse (Hrsg.): Homo Digivitalis – TK-Studie zur Digitalen Gesundheitskompetenz 2018. Internet: https://www.tk.de/resource/blob/2040318/a5b86c402575d49f9b26d10458d47a60/studienband-tk-studie-homo-digivitalis-2018-data.pdf [Stand: 05.09.2019]

Digitale Gesundheitsprävention

Neues aus der Wissenschaft

Vorbeugen ist besser als heilen: Diese alte Weisheit hat heute mehr Gültigkeit denn je, für Sie und Ihre ganze Familie. Die Förderung der Forschung und die Information der Öffentlichkeit im Bereich der Prävention hat sich die Assmann-Stiftung für Prävention zum Ziel gesetzt. Mit der hier aufgeführten Sammlung ausgewählter Fachartikel möchten wir Sie unterstützen, noch tiefer in Themen der Gesundheitsprävention einzusteigen.

- **Bewegungsarmut verkürzt die Lebenserwartung ähnlich wie Rauchen [267]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/bewegungsarmut-verkuerzt-die-lebenserwartung-aehnlich-wie-rauchen-267/

- **Neue Mikronährstoffe für ein langes und gesundes Leben [275]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/neue-mikronaehrstoffe-fuer-ein-langes-und-gesundes-leben-275/

- **Ernährung in der Prävention von Herz- und Gefäßerkrankungen – Eine Zwischenbilanz der International Task Force for Prevention of Cardiometabolic Diseases [274]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/ernaehrung-in-der-praevention-von-herz-und-gefaesserkrankungen-eine-zwischenbilanz-der-international-task-force-for-prevention-of-cardiometabolic-diseases-274/

- **Ein Ernährungsmuster, das Gesundheit und Umwelt schützt [276]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/ein-ernaehrungsmuster-das-gesundheit-und-umwelt-schuetzt-276/

- **Die Lebensmittelversorgung des Großvaters in seiner Kindheit gibt Hinweise auf die Krebssterblichkeit seiner Enkelsöhne [315]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/die-lebensmittelversorgung-des-grossvaters-in-seiner-kindheit-gibt-hinweise-auf-die-krebssterblichkeit-seiner-enkelsoehne-315/

- **Bessere Schulbildung – weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle [306]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/bessere-schulbildung-weniger-herzinfarkte-und-schlaganfaelle-306/

- **Eine Steigerung der körperlichen Aktivität in der zweiten Lebenshälfte verlängert das Leben [303]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/eine-steigerung-der-koerperlichen-aktivitaet-in-der-zweiten-lebenshaelfte-verlaengert-das-leben-303/

- **Systolischer und diastolischer Bluthochdruck weisen unabhängig voneinander auf das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hin [308]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/systolischer-und-diastolischer-bluthochdruck-weisen-unabhaengig-voneinander-auf-das-risiko-fuer-einen-herzinfarkt-oder-schlaganfall-hin-308/

- **Prävention von chronischen Erkrankungen beginnt schon vor dem Start ins Leben [221]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/praevention-von-chronischen-erkrankungen-beginnt-schon-vor-dem-start-ins-leben-221/

- **Zunehmende CO_2-Belastung wird gesundheitliche Probleme infolge von Mikronährstoffmangel verschärfen [252]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/zunehmende-co2-belastung-wird-gesundheitliche-probleme-infolge-von-mikronaehrstoffmangel-verschaerfen-252/

- **Ob es ein einheitliches Maß für eHealth-Kompetenzen über Generationen hinweg geben kann? [283]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/ob-es-ein-einheitliches-mass-fuer-ehealth-kompetenzen-ueber-generationen-hinweg-geben-kann-283/

- **Gesundheits-Apps werden zunehmend von Ärzten empfohlen [282]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/gesundheits-apps-werden-zunehmend-von-aerzten-empfohlen-282/

- **Risiken und Nebenwirkungen von Gesundheits-Apps – die Checkliste der Aktionsbündnisse Patientensicherheit [277]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/risiken-und-nebenwirkungen-von-gesundheits-apps-die-checkliste-der-aktionsbuendnisse-patientensicherheit-277/

- **Digitale Gesundheitskompetenz als Schlüsselkompetenz für den mündigen Patienten. Ein Einblick in laufende (Forschungs-)Vorhaben [281]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/digitale-gesundheitskompetenz-als-schluesselkompetenz-fuer-den-muendigen-patient-ein-einblick-in-laufende-forschungs-vorhaben-281/

Digitale Gesundheitsprävention

Neues aus der Wissenschaft

- **Mobiles EKG auf dem Vormarsch [279]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/mobiles-ekg-auf-dem-vormarsch-279/
- **Die Top 10 der Primärprävention von Herz- und Gefäßerkrankungen nach amerikanischen Empfehlungen [292]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/die-top-10-der-primaerpraevention-von-herz-und-gefaesserkrankungen-nach-amerikanischen-empfehlungen-292/
- **Paleo-Diät lässt Biomarker für Herzerkrankungen ansteigen [309]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/paleo-diaet-laesst-biomarker-fuer-herzerkrankungen-ansteigen-309/
- **Herzgesundheit aktuell: Der Deutsche Herzbericht 2018 [284]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/herzgesundheit-aktuell-der-deutsche-herzbericht-2018-284/
- **Ausdauersport zur Verzögerung von Alterungsprozessen [263]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/ausdauersport-zur-verzoegerung-von-alterungsprozessen-263/
- **Glucosaminpräparate gegen Arthrose könnten auch die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall verringern [285]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/glucosaminpraeparate-gegen-arthrose-koennten-auch-die-gefahr-fuer-herzinfarkt-und-schlaganfall-verringern-285/
- **Digitale Kompetenzen der Generation 65+ [271]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/digitale-kompetenzen-der-generation-65-271/
- **Das eHealth-Gesetz [272]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/das-ehealth-gesetz-272/
- **Inwieweit IMIs die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstützen [273]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/inwieweit-imis-die-praevention-von-herz-kreislauferkrankungen-unterstuetzen-273/
- **Smartwatch bewährt sich beim Erkennen von Vorhofflimmern [280]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/smartwatch-bewaehrt-sich-beim-erkennen-von-vorhofflimmern-280/
- **Herzgesunder Lebensstil schützt vor kognitiven Verlusten im Alter [311]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/herzgesunder-lebensstil-schuetzt-vor-kognitiven-verlusten-im-alter-311/
- **Problematische Gesundheitsinformationen im Netz erkennen [312]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/problematische-gesundheitsinformationen-im-netz-erkennen-312/
- **Der Wechsel zur gesunden Ernährung verlängert das Leben [200]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/der-wechsel-zur-gesunden-ernaehrung-verlaengert-das-leben-200/
- **Nur 15 Minuten – die biologische Uhr zurück drehen [13]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/nur-15-minuten-die-biologische-uhr-zuruck-drehen/
- **Das Herzinfarktrisiko – genetisch vorprogrammiert oder durch den Lebensstil beeinflusst? [266]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/das-herzinfarktrisiko-genetisch-vorprogrammiert-oder-durch-den-lebensstil-beeinflusst-266/
- **Primärprävention als einzige Option gegen den stummen Herzinfarkt [152]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/primaerpraevention-als-einzige-option-gegen-den-stummen-herzinfarkt-152/
- **Das Rauchen erfolgreich aufgeben [121]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/das-rauchen-erfolgreich-aufgeben-121/
- **Künstliche Intelligenz zur Vorhersage des Herzinfarktes im Test – Britische Studie bestätigt den methodischen Ansatz von PROCAM [227]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/kuenstliche-intelligenz-zur-vorhersage-des-herzinfarktes-im-test-britische-studie-bestaetigt-den-methodischen-ansatz-von-procam-227/
- **Daten spenden? [8]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/daten-spenden/
- **Sport mit ähnlicher Wirkung wie Medikamente gegen den Bluthochdruck [288]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/sport-mit-aehnlicher-wirkung-wie-medikamente-gegen-den-bluthochdruck-288/
- **In der zweiten Lebenshälfte lange ohne Herzschwäche leben [144]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/in-der-zweiten-lebenshaelfte-lange-ohne-herzschwaeche-leben-144/
- **Wachsende Gefahr für Bluthochdruck bei Kindern [87]** Internet: https://www.assmann-stiftung.de/wachsende-gefahr-fuer-bluthochdruck-bei-kindern-87/

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG FÜR DEUTSCHLANDS *Schulen*

Bis zum 2.11.19 anmelden

Lehrkräfte gesucht!

Neuer Schulwettbewerb „Teens4Elderly“ für die Klassen 7-12 zum Thema Digitale Gesundheitsprävention

Ihre Schülerinnen und Schüler halten sich für richtig fit im Umgang mit digitalen Medien? Dann zeigen Sie ihnen doch einmal, dass Digitalisierung mehr kann als Snapchat und Co. Lassen Sie sie herausfinden, was die digitalen Angebote gerade für die Gesundheit älterer Menschen tun können.

Worum geht's? Gemeinsam mit ihren Großeltern setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit eHealth-Lösungen zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auseinander und fassen ihre Erfahrungen in einem Bericht zusammen. Der beste Beitrag wird in Münster prämiert.

Jetzt informieren und anmelden:
www.faz.net/teens4elderly

ASSMANN
Stiftung für Prävention

FAZSCHULE.NET – Das Online-Portal der Frankfurter Allgemeinen Zeitung für Lehrkräfte und Referendare

Seit mehr als 30 Jahren engagiert sich die Frankfurter Allgemeine Zeitung in der schulischen Bildung und bietet auf dem Online-Portal für Lehrkräfte und Referendare FAZSCHULE.NET u. a. Unterrichtsmaterialien zu gesellschaftsrelevanten Themen und zur Arbeit mit der Zeitung im Unterricht für die Grundschule sowie die Sekundarstufen I und II an. Die Materialien aus den Themenbereichen Gesellschaft und Religion, Natur und Technik, Wirtschaft und Recht sowie Kultur und Soziales werden in Zusammenarbeit mit medienpädagogischen Instituten oder Verlagen didaktisch aufbereitet und können direkt im Unterricht eingesetzt werden. Alle Lehrmaterialien können im Seitenbereich „Lehrerzimmer“ auf FAZSCHULE.NET kostenfrei heruntergeladen werden.

www.fazschule.net

Assmann-Stiftung für Prävention

Zweck der im Jahr 2003 gegründeten Stiftung ist die Förderung von Wissenschaft und Forschung sowie des öffentlichen Gesundheitswesens im Bereich der medizinischen Prävention. Durch Forschung und Informationen Leben retten, ist das Leitmotiv der Stiftung. Als operativ tätige Stiftung wirkt die Assmann-Stiftung für Prävention in ihren Projekten von der Idee bis zu deren Umsetzung gestalterisch und organisatorisch führend mit. Mit ihren detailreichen Internetseiten spricht die Assmann-Stiftung für Prävention sowohl interessierte Laien als auch medizinische Fachkreise an. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Informationen aus der präventivmedizinischen Forschung und aus der weltweiten Gesundheitspolitik über die Chancen der Präventivmedizin zur Erhaltung der Gesundheit. Die fachliche Expertise der Assmann-Stiftung für Prävention gründet sich unter anderem auf international ausgewiesene Forschungen des Stifters im Rahmen der weltweit größten prospektiven Langzeitbeobachtungsstudie zur Herz-Kreislauf- und Gefäßmedizin (PROCAM-Studie).

www.teens4elderly.de