



# Gesundheit und Heilung



1. Lokalisier die Hauptorgane des Körpers. Beschreibe den Aufbau der Muskeln und den Verdauungsvorgang in zwangloser Weise.
2. Zeige wie reine Luft, Sonnenlicht, Mäßigkeit, Ruhe, Bewegung, angemessene Ernährung, der Gebrauch von Wasser, Kleidung und Gottvertrauen krankheitsverhütend und wirkliche Heilmittel sind.
3. Erkläre den natürlichen Verteidigungsmechanismus des Körpers, Gefahren über den Mund und den Gebrauch von Desinfektionsmitteln und wie man seine Zähne und Haut behandelt, auch wie man eine geeignete Haltung erhält.
4. Demonstrier wie man Dampf- und Fußbäder macht. Erkläre den Wert ihrer Anwendung und sprich über die Bedingungen, unter denen solche Behandlungen gegeben werden sollten.
5. Erkläre die Nervenimpulse und die Anwendung stärkender Behandlungen.  
Demonstrier die Anwendung der heißen Kompresse und den Gebrauch von Wärme und Kälte für die Behandlung einer Entzündung und bei Quetschungen.
6. Erkläre die Nahrungskalorien und Nährstoffe.  
Benenne 5 Nahrungsinhaltsstoffe und ihre Wichtigkeit für die Gesundheit.  
Diskutiere über 3 gesunde Essgewohnheiten.
7. Zeige geeignete Erste Hilfe bei Knochenbrüchen, Blutungen aus der Lunge, Nasenbluten, Verbrennungen, Wunden, Ohnmacht, Verstauchung, Fremdkörper in Auge, Ohr und Rachen. Demonstrier wie man eine Schienung und eine Ruhigstellung bei Knochenbrüchen anlegt.
8. Besprich eine Anzahl von Grundsätzen zur Erhaltung geistiger Gesundheit.
9. Warum ist die ständige Weiterbildung in den Gesundheitsberufen notwendig?
10. Interview mindestens zwei Menschen, die im medizinischen Gesundheitswesen arbeiten. Einer der beiden muss etwas anderes sein als ein Arzt oder eine Krankenschwester, jemand der im Bereich Zahnmedizin, Physiotherapie, Atemtherapie, Radiologie, Ernährung etc. arbeitet. Im Interview stelle folgende Fragen:
  - a) Warum haben Sie Ihren Beruf gewählt?
  - b) Welche Ausbildung ist für den Beruf notwendig gewesen?
  - c) Wie viel Zeit braucht es nach der Ausbildung, um seinen Bereich wirklich selbstständig zu beherrschen?



- d) Welcher Teil der Arbeit gefällt Ihnen am besten/wenigsten?
- e) An welchen Tagen der Woche und Stunden pro Tag haben Sie in Ihrem Beruf zu arbeiten?
- h) Welche Schulen in der Nähe bieten die Ausbildung in Ihrem Beruf an?
- f) Welche Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es auf Ihrem Gebiet?
- g) Was Studium an der Hochschule würde ihren gewählten Beruf vervollständigen?

### 11. Erfülle einen der folgenden Schritte:

- a) *Leiste ein mehrwöchentliches Praktikum in einem Krankenhaus oder einer medizinischen Einrichtung.*
- b) *Besuche eine ärztliche oder zahnärztliche Praxis und gehe folgendermaßen vor:*
- Beobachte die einzelnen Bereiche, wie die Verwaltung, Labor, Untersuchungsräume, Röntgen-Räume, etc.
  - Lass dir eine Einführung in die in der Praxis verwendeten Geräte geben.
  - Lerne, wie die einzelnen Phasen eines Praxis-Besuch aussehen, von dem Augenblick in dem ein Patient in den Warteraum kommt, bis zu der Zeit, wenn er die Praxis wieder verlässt.
  - Erfahre, wie der Arzt eine Untersuchung durchführt, vom Gespräch über die Vorgeschichte des Patienten bis hin zur Diagnose und Behandlung.
- c) *Gehe mit bei einem Hausbesuch einer Krankenschwester:*
- Beobachte die Schritte wie sich die Krankenschwester auf den Hausbesuch vorbereitet bis hin zum Bericht den die Krankenschwester für den Arzt macht.
  - Beachte, wie die Vitalwerte untersucht.
  - Beachte, wie sie die ärztlichen Anweisungen und Medikation umsetzt.
- d) *Besuche eine Ambulanz eines Krankenhauses, die Notaufnahme, Behandlungsräume, Röntgenabteilung, Labor, etc. Gehe folgendermaßen vor:*
- Beobachte die Einzelnen Arbeitsgebiete der Abteilungen.
  - Lass dich in die einzelnen Geräten in der Abteilung einführen und erfahre wofür sie verwendet werden und wie sie funktionieren.
  - Lerne die einzelnen Phasen kennen, die ein Patient durchläuft, wenn er die Abteilungen besucht.
  - Wie viele Personal braucht es, um den Betrieb der Abteilungen aufrecht zu halten?
  - Hat die Abteilung Nachtdienste?

