

UMWELT-, EUROPA- UND GESUNDHEITSTAG 2019

Auf dem diesjährigen Projekttag haben die Schüler der GK18A Workshops zu folgenden Themen durchgeführt:

- Krank durch Weichmacher
- Work-Life-Balance – Wie gelingt mir das?
- Gesund durch Fasten
- Schlaganfall – wie kann ich helfen?

— KRANK DURCH WEICHMACHER

In dem Projekt "Krank durch Weichmacher" erläuterten die Schüler den Zuhörern mittels Video und Präsentation, in welchen Produkten Weichmacher enthalten sind und welche Auswirkungen sie auf unsere Gesundheit und die Umwelt haben. Sie erklärten, wie Weichmacher über die Nahrung und die Haut in



unseren Körper gelangen und dabei Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen und Brustkrebs fördern können. Besonders hoben sie die Gefahren für Kinder hervor, die durch Spielzeug in den Kontakt mit Weichmachern kommen können. Unter dem Titel "Lass Weichmacher nicht über dein Schicksal entscheiden" wollten die Schüler ihre Zuhörer für diese Thematik sensibilisieren und auf Möglichkeiten aufmerksam machen, wie man sich vor den Gefahren dieser Stoffe schützen kann.



Im Rahmen des Workshops wurde den Teilnehmern gezeigt, wie sie selbst Handcreme und Zahnpasta ohne Weichmacher herstellen können.

— WORK-LIFE-BALANCE - WIE GELINGT MIR DAS?



Was bedeutet "Work-Life-Balance" und wie kann ich sie erreichen? Darüber informierten die Schüler die Teilnehmer in diesem Workshop.

Wie sie eine ausgeglichene Balance zwischen Arbeit und Privatleben erreichen können und welche Rolle Ernährung sowie Bewegung dabei spielen wurde den Zuhörern in dem Projekt "Work-Life-Balance" erläutert. In einer Präsentation erklärten die Schüler zunächst die Bedeutung dieses Begriffs und welche Auswirkungen ein gestörtes Verhältnis von Arbeit und Freizeit auf die körperliche und seelische Gesundheit haben kann. Es wurden Strategien erklärt, wie wir uns auch im stressigen Alltag Ruhepausen gönnen und trotzdem effektiv unsere Arbeit schaffen können. Dazu wurden hilfreiche Apps für das Handy und Entspannungsmethoden vorgestellt. In einem Selbsttest konnten die Teilnehmer des Workshops eine Einschätzung ihrer eigenen Work-Life-Balance erhalten.



Wie gestresst bin ich eigentlich? Eine Antwort darauf bekamen die Teilnehmer des Workshops in einem Selbsttest.

Innere Ruhe durch Progressive Muskelentspannung.



— GESUND DURCH FASTEN

Nachdem sie selbst einige Wochen zuvor verschiedene Fasten-Methoden ausprobiert hatten, erklärte das Team des Workshops "Gesund durch Fasten" wozu gefastet wird und was während dieser Zeit im Körper passiert. Jeder von ihnen hatte im Voraus einige Zeit gefastet und berichtete den Zuhörern von seinen eigenen Erfahrungen. Dabei wurden verschiedene Methoden, wie zum Beispiel das Heilfasten oder das Intervallfasten, erläutert. Auch einige Teilnehmer des Workshops hatten bereits Erfahrungen mit dem Fasten gemacht und erzählten davon. Es gibt verschiedene Gründe, aus denen Menschen fasten, meist um abzunehmen oder den Körper zu entschlacken. In einer Präsentation wurde auch über die Herkunft des Fastens aufgeklärt, die in erster Linie auf religiösen Gründen basiert.



Auch einige Zuhörer haben schon Erfahrungen mit dem Fasten gemacht und davon berichtet.

Autophagie

Mit diesem Prozess bauen unsere Körperzellen unbrauchbare Bestandteile, wie z.B. fehlgefaltete Proteine und beschädigte Zellenbestandteile ab.
Es ist ein Notfallsystem in Hungerperioden und gleichzeitig auch ein essentieller Prozess für die Reinigung und Erneuerung der Zellen.

Gesundheitliche Auswirkungen

Was fördert die Autophagie in unseren Zellen?

- Phasen des Fastens (ab ca. 14 bis 17 Stunden)
- Kalorienrestriktion (chronisches leichtes Kaloriendefizit bei ausgewogener Ernährung)
- Sport (sowohl Kraft- als auch Ausdauersport)
- Manche Nahrungsmittel und Substanzen: Grazer Forschern ist es gelungen, Nahrungsmittel und Substanzen zu identifizieren, die die zelluläre Müllabfuhr anschalten, obwohl der Organismus isst.

Weg der Nahrung



Bei ihrem Projekt haben sich die Schüler mit den Auswirkungen des Fastens auf die Gesundheit auseinandergesetzt.

— SCHLAGANFALL - WIE KANN ICH HELFEN?

Dass schnelle Reaktion Leben rettet, erfuhren die Besucher des Workshops "Schlaganfall - Jede Minute zählt". Anhand ausführlicher Darstellungen klärten die Schüler über Ursachen und Folgen des Schlaganfalls sowie Möglichkeiten der schnellen Hilfe auf. Sie erläuterten erste Erkennungszeichen und das richtige Verhalten im Umgang mit Schlaganfall-Patienten.



Dazu zeigten sie ein Video mit einem Interview eines Arztes, das sie im Rahmen ihres Projekts geführt hatten. Auch ein Betroffener wurde interviewt und berichtete von seinen Erfahrungen, wie ihm geholfen wurde und wie es ihm heute geht. Die interessierten Zuhörer wurden darüber aufgeklärt, was bei einem Schlaganfall im Körper passiert, welche Risikofaktoren vermieden werden können und dass nicht nur alte Menschen Schlaganfälle bekommen können, sondern dass es jeden, sogar Kleinkinder, treffen kann.



Ausführlich wurde über die Symptome, Ursachen und Folgen von Schlaganfällen berichtet.



„Ich danke den Schülern der GK18A für die tollen Projekte, die spannenden Präsentationen und die intensive Vorbereitung ihrer Workshops!“

Antje Wolter

Fotos und Texte: Meike Schaffranek