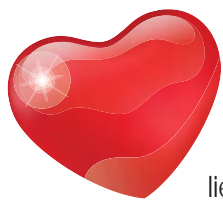


Gesundheitsbrief



HERZLICHEN DANK!

Wie die Zeit vergeht... das Schuljahr 2017/18 ist fast geschafft und ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich bei Ihnen bedanken. Ohne Sie liebe Schüler und Schülerinnen... meine „Hauptakteure“... und Ihr Vertrauen in mich, bliebe mein Büro leer und all mein medizinisches Wissen wäre unnütz.

Danke auch für Ihre tolle Mitarbeit in meinen Unterrichtseinsätzen. Beim Herstellen und begeistertem Testen verschiedenster Kräuterprodukte, durfte ich Einige von Ihnen näher kennen lernen. All Denen, die das OSZ nun verlassen, wünsche ich alles Gute für Ihren weiteren Lebensweg.

Natürlich möchte ich mich an dieser Stelle auch bei dem gesamten Lehrerkollegium für das mir entgegengebrachte Vertrauen und die große Unterstützung bei meiner täglichen Arbeit bedanken.

Wie geht es weiter?

Dieses Modellprojekt endet am 31.10.2018, es gibt aber sehr große Hoffnung auf eine Verlängerung des Projekts um weitere zwei Jahre. Auf jeden Fall werden wir im neuen Schuljahr aber eine Tafelwasseranlage für alle Schüler/innen und das gesamte Personal gemeinsam feierlich einweihen. Dieses Wasser wird Ihnen dann täglich kostenlos zur Verfügung stehen und Sie müssen nicht mehr die schweren, vollen Flaschen, auf Ihren teilweise ja sehr weiten Wegen von zu Hause mitbringen.

Auch den Schulsanitätsdienst werden wir im nächsten Schuljahr endlich einführen. Anmeldungen von interessierten Schülern/innen nehme ich ab sofort gerne entgegen. Außerdem werden wir einen neuen Fachraum für Psychologie einrichten. Neu... wird vor allem die etwas andere Einrichtung und Gestaltung sein. Geplant ist ein Kompetenzzentrum für Psychologie, in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie Eberswalde und Herrn Professor Dr. Adam ... Sie dürfen gespannt sein.

Aber jetzt drücke ich Ihnen die Daumen für die letzten Prüfungen und wünsche Ihnen vorab schon mal erholsame Ferien!

Ihre Schulgesundheitsfachkraft
Jeanette Dießner



Schützen Sie Ihre Haut! Sie haben nur die Eine!

Sonnenschutz – viele finden das überflüssig und lästig. Und außerdem: Wie kann man braun werden, wenn man Sonnenschutzmittel benutzt?

Auch mit Sonnencreme wird man schön braun. Und nicht rot! Rot wird die Haut, wenn kein Sonnenschutzmittel benutzt wird. Die rote Farbe ist ein Zeichen dafür, dass die Haut entzündet ist.

Wie und warum bekommt man einen Sonnenbrand? Ein Teil der Sonnenstrahlen besteht aus UV-Licht, also aus ultraviolettem Licht. Wir können diese Strahlen nicht sehen, aber wir spüren sie. Etwa, wenn die Haut längere Zeit ungeschützt UV-Licht ausgesetzt wurde. Die Folge: Ein Sonnenbrand! Hellhäutige Menschen mit blonden oder roten Haaren, vielen Sommersprossen und blauen Augen sind anfälliger für Sonnenbrand. Warum? Sie haben weniger Melanin. Melanin ist ein Pigment und ein natürlicher Sonnenschutz. Aber auch Menschen mit dunkler Haut und dunklen Haaren können einen

Sonnenbrand bekommen. Es dauert nur ein wenig länger.

Warum ist ein Sonnenbrand gefährlich?

Ein Sonnenbrand ist nicht nur sehr schmerzhaft, er schädigt die Haut auch nachhaltig. Die Haut altert schneller und es entwickeln sich vorzeitig Falten, was natürlich nicht gut aussieht. Das Schlimmste jedoch ist der Krebs, der nach vielen Jahren ausbrechen kann. Eine Art des Hautkrebses, der schwarze Hautkrebs (Melanom), gehört zu den gefährlichsten der Krebsarten. Die meisten Menschen, die daran erkranken, können nicht geheilt werden.

Wie kann man sich vor Sonnenbrand schützen? Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Je höher der Lichtschutzfaktor, umso länger können Sie ungefährdet draußen sein. Halten Sie sich trotzdem so viel wie möglich im Schatten auf. Tragen Sie auch eine Kopfbedeckung, um sich vor der Hitze und einem sogenannten „Sonnenstich“ zu schützen. Setzen Sie zum Schutz der Augen eine Sonnenbrille auf, die UVA- und UVB-Strahlen filtert.



Schon gewusst...?

- dass der Unterarm vom Handgelenk bis zum Ellenbogen genau so lang ist, wie der Fuß einer Person?
- dass ein Apfel nicht nur aufgrund seiner Inhaltsstoffe gesund ist und zum Beispiel die enthaltenen B-Vitamine das Nervensystem stabilisieren, oder das enthaltene Magnesium die Ausschüttung von Stresshormonen reguliert, sondern schon alleine das Kauen eines Apfels hilft, die bei Stress meist verkrampften und angespannten Kiefermuskeln zu lockern? Durch die kräftigen Kaubewegungen wird die Kiefermuskulatur gelockert, dies reduziert den Stress im Kopfbereich, da es zu einer besseren Blutzirkulation kommt. Davon profitiert auch das Gehirn und man kann wieder klarer denken.



Vielleicht ein Tipp für die nächste Klausur?!

Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?

Leider stelle ich in meiner Tätigkeit als Schulgesundheitsfachkraft an Ihrer Schule immer wieder fest, dass vielen Schülern/innen ein Frühstück als unwichtig erscheint. Oft landen diese Schüler/innen dann mit Symptomen wie Schwindel, Kopfschmerzen und Unwohlsein bei mir im Krankenzimmer und im Gespräch komme ich dem eigentlichen Grund für Ihre Beschwerden auf die Spur. Viele geben Zeitgründe an, oder das sie keinen Hunger so früh am Morgen hätten. Aber... Ein ausgewogenes Frühstück ist für unseren Organismus wie ein Sprungbrett in den Tag. Wir benötigen Energie in Form

von Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralien, um Geist und Körper fit zu halten und den Stoffwechsel anzuregen. Dabei sind allerdings keine kurzketigen Kohlenhydrate gemeint, wie sie im Stück Kuchen, oder einem fertigen Brötchen vom Bäcker auf dem Weg zur Schule, oder zur Arbeit stecken. Auch süße Cornflakes & Co sind keine gute Wahl. Damit kommt man nur schwer in Schwung und spätere Heißhungerattacken sind vorprogrammiert, da der Blutzuckerspiegel kurzfristig in die Höhe schießt, um dann aber schnell wieder abzufallen. Dieses flau und flattrige Gefühl, welches dabei entsteht, hat sicher jeder schon mal erlebt. Man wird unruhig und kann sich auf nichts

konzentrieren. Spätestens am späteren Vormittag steckt man in einem Tief, fühlt sich müde und ausgepowert. Nein, unser Gehirn braucht vor allem Zucker in Form von langkettigen Kohlenhydraten (der nur langsam ins Blut übergeht) und Ballaststoffen, wie sie beispielsweise in Vollkornbrot oder einem gesunden Müsli, kombiniert mit Früchten und einem Joghurt, oder frischer Milch enthalten sind. Wer am Morgen keine Lust zum Kauen hat, nimmt sich einen frischen Smoothie aus Zutaten wie frisches Obst, Naturjoghurt oder Milch, frisch gepresstem Fruchtsaft, Haferflocken oder gemahlene Nüssen mit. Damit kommen Sie fit durch den Tag.

Warum man gerade bei Sommerhitze lieber auf Alkohol verzichten sollte?

Das man bei extremen Temperaturen mehr trinken soll, um den Flüssigkeitsverlust des Körpers durch vermehrtes Schwitzen auszugleichen, weiß inzwischen wohl Jeder. Aber warum sollte man dabei die Finger lieber vom Alkohol lassen? Weil zum Beispiel ein Bier zwar kurzfristig den Durst löscht, der darin enthaltene Alkohol aber die Blutgefäße erweitert und dem Körperkreislauf dadurch über einen längeren Zeitraum Flüssigkeit entzieht.

Diesen Effekt hat auch Hitze auf den Körper – durch die Gefäßerweiterung wird Wärme nach außen abgegeben, ...eine Schutzfunktion, damit die Körpertemperatur nicht zu stark ansteigt. Die Folge dieser doppelt

gefäßerweiternden Wirkung durch die Kombination „Alkohol und Hitze“: Der Blutdruck sinkt, man fühlt sich müde und schlapp. In schlimmeren Fällen bricht der Kreislauf sogar zusammen und führt zu Bewusstlosigkeit.

Eine weitere Folge... bei Hitze wirkt Alkohol schneller und intensiver und schon kleine Mengen erhöhen die Gefahr sich zu überschätzen. So kann der vermeintlich erfrischende Sprung ins kühle Nass eines Gewässers dazu führen, dass wir durch den plötzlichen Temperaturunterschied die Orientierung und die Koordinationsfähigkeit verlieren. Zusätzlich kann es wegen der durch Alkohol und Hitze geweiteten Blutgefäße zu einem Kälteschock kommen und die Person muss aus dem Wasser gerettet werden. Also den Durst lieber alkoholfrei löschen!



Vollwertiges Frühstück für Eilige

Bananen - Himbeer Smoothie

Zutaten:

- 60g Haferflocken
- 50g gefrorene Himbeeren
- ½ Banane
- 1 EL Honig
- 125g Griechischer Joghurt
- 150ml Milch

Notwendiges Zubehör:

- 1 Standmixer oder Smoothiemaker

Zubereitung:

Banane schälen und in groben Stücken, zusammen mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben und ca. 1 Minute zu einem cremigen Smoothie mixen.

Die Haferflocken können auch mal durch Leinsamen...oder ca. 30g Chiasamen ersetzt werden. Die Beeren sind austauschbar gegen jede andere Beere. Ideal auch für unterwegs, macht satt und steckt voller Vitamine und guter Kohlenhydrate. **Guten Appetit!**