

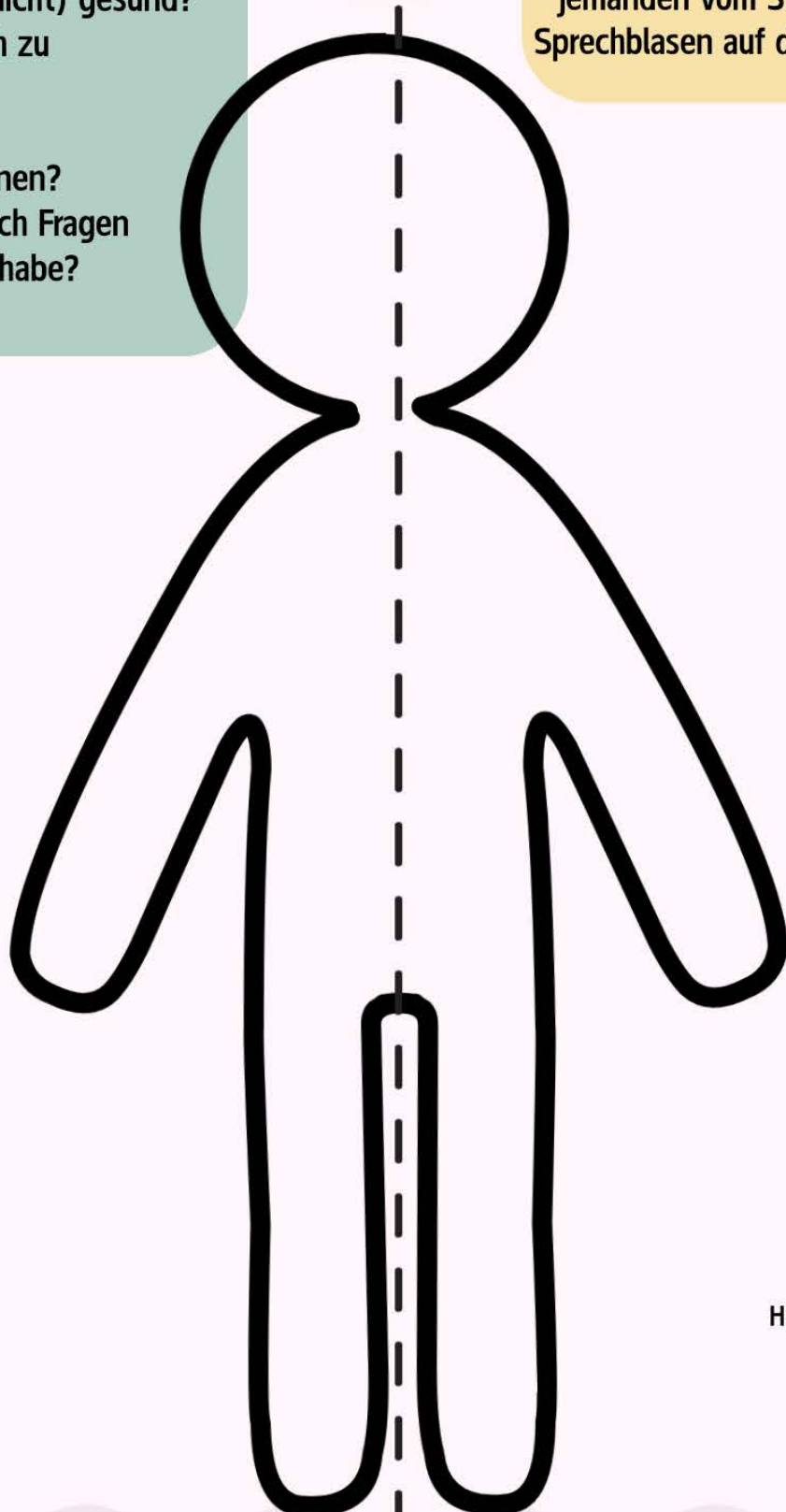
# DAS BIN ICH

SCHREIBE ODER MALE AUF DIE SEITE MIT DEM GRÜNEN DAUMEN,  
WAS DICH GESUNDHEITSKOMPETENT MACHT UND AUF DIE MIT DEM  
ROTEN DAUMEN, WAS DICH NICHT GESUNDHEITSKOMPETENT  
MACHT.

## Hilfreiche Fragen:

Was brauche ich damit es mir gut geht?  
Wie ernähre ich mich gesund?  
Wann fühle ich mich (nicht) gesund?  
Wie informiere ich mich zu  
Gesundheitsthemen?  
Wann vertraue ich  
Gesundheitsinformationen?  
Wohin gehe ich wenn ich Fragen  
zu meiner Gesundheit habe?

Wenn du nicht weißt, was  
Gesundheitskompetenz ist, kannst du  
jemanden vom Stand fragen oder dir die  
Sprechblasen auf der Rückseite durchlesen.



Hier geht's zu mehr Infos zu  
KoKo-Health:



# Was ist Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz bedeutet, dass man Informationen zu Gesundheit suchen kann und beurteilen kann, ob sie richtig oder falsch sind.

Wer gesundheitskompetent ist, versteht Informationen über Gesundheit und kann sie im Alltag anwenden.

Gesundheitskompetenz hilft, Krankheiten vorzubeugen und richtig zu reagieren, wenn man krank wird.

Gesundheitskompetenz hängt von persönlichen Fähigkeiten, aber auch von der Umgebung (z.B. Schule, Freund:innen, Wohnort) ab.

Wer gesundheitskompetent ist, kann Entscheidungen treffen, die die eigene Gesundheit erhalten oder verbessern.