



Bewegt GESUND bleiben in NRW!

# Gesundheitsförderung durch Sport: Bewegung – Ernährung – Gesundheit

Praxishilfe



# Impressum

- Herausgeber** Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
www.lsb-nrw.de
- Verantwortlich** Referat „Breitensport“: Fachbereich „Sport und Gesundheit“
- Redaktion** Dr. Michael Matlik
- Text/Inhalt** Dr. Michael Matlik  
Thorsten Späker
- Mitarbeit** Dipl. oec. troph. Angela Clausen  
Gabi Pohontsch
- Gestaltung** media team Duisburg
- Fotos** www.lsb-nrw.de/bilddatenbank, Andrea Bowinkelmann  
Titel: Fotolia/Hansdottir, Jonheit, Braunstein  
Seite 3: Fotolia/Hansdottir, Braunstein; Seite 14: pixelio/Sturm; Seite 19: pixelio/Sturm;  
Seite 20: pixelio/Sturm, birgit H; Seite 23: pixelio/Kottisch, gänseblümchen;  
Seite 31: pixelio/twibi; Seite 76: pixelio/Freitag; Seite 131: pixelio/Marianne J.;  
Seite 133: media team, pixelio/angelina.s...k....; Seite 134: media team;  
Seite 135: pixelio/Hofschlaeger; Seite 136: pixelio/Rike, Pelz; Seite 137: pixelio/golczyk;  
Seite 138: pixelio/Sturm
- Druck** schmitzdruckundmedien GmbH und Co. KG, Brüggen
- 1. Auflage** 2013
- ISBN** 978-3-932047-58-9
- Verwendung nur unter Quellenangabe
- Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“



## Vorwort

Immer mehr Menschen sind motiviert, ihren Gesundheitszustand durch mehr Bewegung positiv zu beeinflussen. In der Prävention und der Gesundheitsförderung genauso wie in der Rehabilitation wird die Bedeutung von Bewegung und Sport zunehmend erkannt. Präventive/gesundheitsfördernde sowie rehabilitative Bewegungsangebote werden daher verstärkt nachgefragt. Der Sportverein ist der kompetente Ansprechpartner im Bereich dieser Bewegungsprogramme.

Zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil gehört neben der ausreichenden Bewegung immer auch eine gesunde Ernährung. Oft sind es aber genau diese beiden Bereiche, die im Lebensalltag nicht ausreichend verwirklicht werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der gesundheitsorientierten Angebote, die in der Regel noch nie bzw. lange nicht mehr sportlich aktiv waren, sind daher häufig nicht nur mit einer fehlenden körperlichen Fitness sondern oft auch mit Problemen der Gewichtsregulation konfrontiert. Mit der Motivation zu mehr Bewegung verbinden sie deshalb zumeist auch das Motiv, ihr Körpergewicht zu reduzieren oder zu stabilisieren. In der Regel gelingt dies nur, wenn sowohl mehr Bewegung als auch eine gesunde Ernährungsweise in den Lebensalltag integriert werden. Voraussetzung hierfür ist die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Bewegungs- und Ernährungsverhalten.

Vor diesem Hintergrund erweitert die vorliegende Praxishilfe die Kompetenz der Sportvereine im Hinblick auf die Berücksichtigung des Themas „Ernährung“ in ihren gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten<sup>1</sup>.

Sie unterstützt die Übungsleiterinnen und Übungsleiter dabei

- Einzelaspekte des Themas „Ernährung“ und der Zusammenhänge von „Bewegung und Ernährung“ in ihren gesundheitsorientierten Angeboten zum Thema zu machen
- in ihren gesundheitsorientierten Angeboten einen zeitlich begrenzten Schwerpunkt „Ernährung“ zu setzen
- einen eigenständigen präventiven/gesundheitsfördernden Kurs BEWEGT in FORM anzubieten.

Die Praxishilfe zeigt im ersten Teil die verschiedenen Zusammenhänge von körperlicher Bewegung und dem Körpergewicht auf. Es werden die Verknüpfungen von Verhaltensregeln und Verhaltensmustern mit dem Ernährungs- und Essverhalten aufgezeigt.

Im zweiten Teil werden Möglichkeiten dargestellt, die individuellen Ernährungsgewohnheiten in gesundheitsorientierten Angeboten mit den Mitteln des Sports zu beeinflussen. Es werden entsprechende didaktische und methodische Leitlinien vorgestellt und praktische Umsetzungsbeispiele gegeben.

Die im präventiven/gesundheitsfördernden Sport vorhandene Angebotspalette wird mit dem im dritten Teil beschriebenen Kurskonzept BEWEGT in FORM erweitert. Der Kurs zielt zwar vorrangig auf die Veränderung der Bewegungsgewohnheiten mit dem Schwerpunkt „Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems“, setzt aber an den gesundheitlichen Motiven bzw. Zielstellungen „Bewegung, Spiel und Sport bei (trotz) Übergewicht“ und „Stabilisierung des ‚Wohlfühlgewichts‘ durch Bewegung, Spiel und Sport“ an.

Im abschließenden Kapitel sind Informationsmaterialien zusammengestellt, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgehändigt werden können.

<sup>1</sup> Man unterscheidet dabei präventive/gesundheitsfördernde Angebote bzw. Präventionssportangebote für Menschen, die noch nicht erkrankt sind, und rehabilitative Angebote bzw. Rehabilitationssportangebote für Menschen nach bzw. mit einer Erkrankung.



Der gemeinwohlorientierte Sport in Nordrhein-Westfalen sieht eine seiner vornehmlichen Aufgaben darin, die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern. Neben dem Leistungssport und dem Breitensport entwickelt sich das Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ zu einer weiteren wichtigen Angebotssäule der Sportvereine. Die Verantwortung der Vereine liegt in der Gewährleistung der zugesicherten Qualität und in der Erreichung der von den Nutzern angestrebten Ziele. Das mit den Angeboten transportierte Versprechen, die individuelle Gesundheit der Teilnehmer zu fördern, muss mit Hilfe von qualifizierten Übungsleitungen und entsprechender sorgfältiger Planung und Umsetzung verwirklicht werden. In diesem Sinne unterstützt die vorliegende Praxishilfe die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die gesundheitsorientierten Bewegungsangebote auch im Hinblick auf das Thema „Ernährung“ qualifiziert und zielorientiert zu gestalten. Mit der Praxishilfe und den daraus abgeleiteten Angeboten in den Sportvereinen leistet der gemeinwohlorientierte Sport im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ einen Beitrag zur Landesinitiative „NRW IN FORM“. Diese hat sich die Gesundheitsförderung der Menschen in unserem Land zum Ziel gesetzt, indem sie sich für mehr körperliche Bewegung in Verbindung mit einer gesunden Ernährung einsetzt, denn beides sind einander ergänzende Voraussetzungen für mehr Gesundheit und Lebensqualität.



Bärbel Dittrich  
Vizepräsidentin „Breitensport“  
Landessportbund Nordrhein-Westfalen



# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Grundlagen zum Themengebiet</b> .....	6
1.1 „Bewegung“ und „Ernährung“ im Kontext eines ganzheitlichen Gesundheits- und Sportverständnisses .....	6
1.2 Zusammenhänge von Bewegung und Körpergewicht .....	9
1.3 Ernährungsverhalten .....	12
<b>2 Das Thema „Ernährung“ im gesundheitsorientierten Bewegungsangebot</b> .....	15
2.1 Didaktisch-methodische Hinweise zur Thematisierung von Ernährungsaspekten .....	15
2.1.1 Allgemeine Leitlinien der Planung und Umsetzung .....	15
2.1.2 Türen öffnen: Bewegung und Ernährung .....	16
2.1.3 Gesprächs- und Reflexionsphasen.....	17
2.1.4 Bezug zum Alltag finden .....	19
2.1.5 Tipps und Übungen für zu Hause.....	20
2.2 Die Rolle der Übungsleitung .....	21
2.3 Der BEWEGT in FORM-Wochenplan.....	22
2.4 Beispiele für die Integration von Ernährungsthemen in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten.....	24
<b>3 Das Präventionssportangebot BEWEGT in FORM</b> .....	35
3.1 Hintergründe für das standardisierte Präventionssportangebot BEWEGT in FORM .....	35
3.2 Rahmenbedingungen für das Kursangebot .....	36
3.2.1 Übersicht.....	36
3.2.2 Einordnung des BEWEGT in FORM-Angebots in § 20 Sozialgesetzbuch V „Primärprävention und Gesundheitsförderung“ .....	37
3.3 Ziele und Inhalte des Angebots BEWEGT in FORM.....	38
3.3.1 Die drei Säulen des Angebots.....	38
3.3.2 Kernziele .....	40
3.3.3 Erläuterung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden.....	41
3.4 Aufbau des BEWEGT in FORM-Kurses.....	50
3.4.1 10 Bewegungseinheiten.....	50
3.4.2 Beispielübungen .....	61
3.4.3 BEWEGT in FORM Informationseinheiten zum Thema „Ernährung“ .....	76
<b>4 Literatur</b> .....	80
<b>5 Informationsmaterial für die Teilnehmer des Angebots</b> .....	82

## Allgemeine Informationsmaterialien zum Thema „BEWEGT in FORM“

- Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist ...
- Gesundheits-Check
- Ein Plus für Bewegung ...
- Gesundheit! Was ist das?
- Individuelle Gesundheitsvorstellungen
- Die Kunst der gesunden Lebensführung
- Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit
- Die Stärke der Gesundheit
- Sport und Immunsystem

- Generelle Trainingsprinzipien
- Die Bewegungspyramide
- Das Herz-Kreislaufsystem
- Belastungssteuerung mit der Herzfrequenz
- Die optimale Dosis – moderates Herz-Kreislauftraining
- Trainieren – aber richtig!
- Die Pulskurve
- Die 10 Regeln der Walking-Technik
- Die 10 Regeln der Nordic-Walking-Technik
- Das Muskelsystem
- Muskelverkürzung und -abschwächung
- Muskeltraining im Alltag
- Übungsbeispiele zur Kräftigung der Muskulatur im Alltag
- Beweglichkeitstraining im Alltag
- Übungsbeispiele zur Dehnung / Mobilisation im Alltag
- Koordinationstraining im Alltag
- Mein Körper spricht zu mir ...
- Ich ändere meine Gewohnheiten!
- „Ich lasse es mir gut gehen!“
- Progressive Muskelentspannung (E. Jacobson)
- Energiebedarf
- Energiebereitstellung
- Bewegung und Abnehmen I
- Bewegung und Abnehmen II

#### **Informationsmaterialien zum BEWEGT in FORM-Wochenplan**

- Mein BEWEGT in FORM-Wochenplan
- Stufe 1: BEWEGT in FORM – „Bewegung im Alltag“
- Stufe 2: BEWEGT in FORM – „Reichlich Trinken“
- Stufe 3: BEWEGT in FORM – „Essen genießen“
- Stufe 4: BEWEGT in FORM – „Obst“
- Stufe 5: BEWEGT in FORM – „Gemüse“
- Stufe 6: BEWEGT in FORM – „Getreideprodukte“
- Stufe 7: BEWEGT in FORM – „Milchprodukte“
- Stufe 8: BEWEGT in FORM – „Weniger Fett“
- Stufe 9: BEWEGT in FORM – „Weniger Fleisch und Wurst“
- Stufe 10: BEWEGT in FORM – „Süßes und Snacks in Maßen“

#### **Teilnehmermaterialien für die Informationseinheiten zum Thema „Ernährung“:**

- BEWEGT in FORM- Kurseinheit Ernährung 1: Die „Ernährungspyramide“ und „Meine Risikosituationen“
- BEWEGT in FORM-Kurseinheit Ernährung 2: „Essen Zwischendurch“

# 1 Grundlagen zum Themengebiet

## 1.1 „Bewegung“ und „Ernährung“ im Kontext eines ganzheitlichen Gesundheits- und Sportverständnisses

### Bewegungsmangel und Fehlernährung bzw. Übergewicht als Risikofaktoren

Zivilisationskrankheiten sind in Deutschland die häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung. Viele Funktionsstörungen, Erkrankungen und Todesfälle resultieren aus krankmachenden (pathogenen) Prozessen, die durch sogenannte „Risikofaktoren“ begünstigt werden. Angeführt werden in der Regel u.a. Rauchen, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes, Übergewicht bzw. Fehlernährung und Bewegungsmangel sowie genetische und psychosoziale Faktoren. Die meisten dieser Faktoren sind verhaltensbedingt.

Betrachtet man den Bewegungsmangel im Zusammenhang mit den anderen Risikofaktoren, fallen sofort seine zentrale Stellung und die Fülle der durch ihn verursachten bzw. verstärkten Störungen auf. Da der Mangel an Bewegung zumeist in Kombination mit anderen Risikofaktoren auftritt, muss er als eine der Hauptursachen vieler chronischer Erkrankungen gesehen werden. Eines der vorrangigen Ziele präventiver/gesundheitsfördernder, aber auch rehabilitativer Sport- und Bewegungsangebote besteht daher darin, die Menschen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität anzuleiten und ihnen zu helfen, Sport und Bewegung in ihren Lebensalltag zu integrieren.

Vergleichbare Bedeutung hat der Risikofaktor „Fehlernährung“ bzw. „Übergewicht“. Entsprechende Präventionsbemühungen zielen zumeist auf die Vermeidung dieses Risikofaktors durch eine Veränderung des Ernährungsverhaltens. Allerdings ist eine langfristige Ernährungsumstellung durch den Einzelnen im Alltag oft nur sehr schwierig umzusetzen. Das Wissen über Risikofaktoren und über die Ernährungsempfehlungen reicht für eine langfristige Verhaltensänderung zumeist nicht aus. Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote, die das Thema „Ernährung“ behandeln, müssen deshalb neben

der Informationsvermittlung über die „richtige“ bzw. die „bessere“ oder auch „gesunde“ Ernährung insbesondere das individuelle Ernährungsverhalten thematisieren. Der Möglichkeit, über gezielte Bewegungserfahrungen die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein zu fördern, kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

### Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt bei ihrer Definition von „Gesundheit“ nicht die Ursachen von Krankheit („Risikofaktoren“) in den Mittelpunkt, sondern die Faktoren, die den Menschen gesund erhalten. Sie legt dabei ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde.



Der Begriff „Ganzheitlichkeit“ im Bereich Gesundheit meint, dass eine Person immer als Ganzes gesehen werden muss. Das bedeutet, die Person hat einen Körper, eine Psyche mit Gefühlen und ein soziales Umfeld. Diese Einflussfaktoren spielen eine Rolle, wenn es um die Gesundheit eines Menschen geht. So hat z.B. eine Erkältung nicht nur mit einem Virus zu tun, der den Körper „angreift“ und ihn deshalb krank macht. Vielmehr ist es auch wichtig, ob man sich ausgeglichen fühlt, gut für sich gesorgt hat und in seinem sozialen Umfeld zufrieden ist. Es ist z.B. häufig zu beobachten, dass man in „stressigen“ Lebensphasen eher krank wird, als in Zeiten, in denen man sich rundherum – ganzheitlich – wohl fühlt. Das





bedeutet, man kann „dem Virus“ etwas entgegensetzen, so dass man nicht unbedingt krank werden muss! Alles das, was hilft, Krankheiten zu vermeiden bzw. Gesundheit zu erhalten, wird als „Gesundheits-Ressource“ bzw. als „gesundheitlicher Schutzfaktor“ bezeichnet. Man ist den Krankheiten nicht hilflos ausgesetzt, sondern kann versuchen, die eigenen Ressourcen zu stärken und sie so einzusetzen, dass die eigene Gesundheit positiv beeinflusst wird. Diese Fähigkeit, die eigene Gesundheit selbstverantwortlich zu fördern und zu schützen, sie aktiv und selbstverantwortet zu gestalten, soll mit Hilfe eines gesundheitsorientierten Bewegungsangebots bei den Teilnehmern<sup>2</sup> ebenfalls gefördert werden. Im Folgenden wird dieser Aspekt mit dem Begriff „Gestaltungsfähigkeit“ umschrieben.

Folgende Aussagen verdeutlichen das Gesundheitsverständnis, das den Teilnehmern gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote als Grundlage für die individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit“ angeboten werden kann (siehe auch Teilnehmermaterial: „Gesundheit! Was ist das?“ in Kap. 5):

- Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.
- Gesundheit hat etwas mit dem eigenen Körper zu tun.
- Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit.
- Gesundheit ist eine individuelle Größe.
- Gesundheit hat etwas mit der eigenen Wahrnehmung zu tun.
- Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, das eigene Leben selbst zu „gestalten“.
- Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.
- Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren.
- Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

2 Die Begriffe „Teilnehmer“ und „Übungsleiter“ sowie alle anderen Personenbezeichnungen beziehen sich im Folgenden selbstverständlich immer auf beide Geschlechter und werden nur zur vereinfachten Lesbarkeit verwendet.

## Die möglichen Beiträge des Sports zu den einzelnen Aspekten von „Gesundheit“

Ist Sport eigentlich gesund? Prinzipiell würden die meisten Sportler dies wohl bestätigen. Genauer betrachtet muss dies aber nicht unbedingt zutreffen. Menschen können sich beim Sport verletzen oder überbelasten, z.B. durch Ehrgeiz, Gruppendruck oder bei Wettkämpfen. Andererseits ist für manche Menschen gerade das Gefühl der Erschöpfung oder des Wettkampfes eine wichtige Quelle des Wohlbefindens. Wiederum ist die Teilnahme an einem Wassergymnastikangebot für jemanden, der etwas gezielt zur Osteoporoseprävention machen möchte nicht unbedingt das Optimale. Sport und Bewegung können also, je nachdem wie sie gestaltet sind, schwerpunktmäßig immer nur auf einzelne Aspekte von Gesundheit zielen. Verschiedene Sportformen (z.B. Aquafitness, Nordic-Walking, Ganzkörperfitness etc.) und verschiedene Bewegungsanlässe, -erfahrungen und -übungen innerhalb eines Bewegungsangebots haben spezifische Wirkungen auf bestimmte Bereiche der Gesundheit. Deshalb macht es Sinn, die Angebote immer spezifisch an den jeweiligen gesundheitlichen Zielstellungen zu orientieren und zu gestalten.

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen hat in seinem Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit – Leitziele gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen“ die möglichen Beiträge des Sports zu drei fundamentalen Aspekten von Gesundheit herausgestellt<sup>3</sup>:



Abb. 1.: Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

3 Diese Überlegungen gehen auf das von E. Beckers entwickelte GeWeBe-Konzept zurück: BECKERS, E. u.a.: Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Theoretische Grundlagen. Köln 1986 sowie BECKERS, E. u.a.: Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34 (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992

Sport und Bewegung können – je nachdem wie sie inhaltlich und methodisch gestaltet werden – verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten:

1. Sport leistet einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit, die nicht nur im Sport demonstriert wird, sondern Auswirkungen hat auf die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und im privaten Leben und damit auf das psychosoziale Empfinden und die Lebensqualität. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportbezogene Inhalte bei.
2. Sport leistet einen Beitrag zur Bewältigung (im Rahmen der Rehabilitation) bzw. Vermeidung (im Rahmen der Prophylaxe) von Krankheiten bzw. von Wiedererkrankungen, durch die diagnostizierbare Schädigung entstanden sind oder entstehen können. Entsprechende funktionale Inhalte von Sport- und Bewegungsangeboten tragen zur Wiederherstellung, Erhaltung, Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit bei. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Prävention“ und „Prophylaxe“ wieder.
3. Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“ und zum Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen. Dies umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen genauso wie die eigenverantwortliche Gestaltung der individuellen Gesundheit und die Fähigkeit, Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen. Dazu geeignete sportpraktische Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Bewegungs- oder Ernährungsverhalten) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen themenbezogene Erfahrungen, die über Körper und Bewegung zugänglich sind. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Gesundheitsbildung“ und der „Gesundheitsförderung“ wieder.<sup>4</sup>



## UNTERSCHIEDLICHE GEWICHTUNG VON GESUNDHEITSASPEKTEN

In jedem Sport- und Bewegungsangebot – sei es das klassische Breitensportangebot, das Fitness- oder Wellnessangebot, das Rehabilitationssport- oder das Präventionssportangebot – kommen diese drei Aspekte zum Tragen, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung. Während beispielsweise in einem Fitnessangebot die Förderung der allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit im Mittelpunkt steht, sind es in einem Präventionssportangebot die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“. Die bewegungspraktischen Inhalte sind in einem solchen Angebot deshalb schwerpunktmäßig auf die Förderung dieser zwei Aspekte von Gesundheit zu orientieren.

Entsprechend wird auch die Thematisierung von Ernährungsaspekten in den verschiedenen Sportangeboten ausgerichtet. So werden beispielsweise in einem Fitnessangebot eher leistungsfördernde und -unterstützende Aspekte der Ernährung Thema sein, während es z.B. im Rehabilitationssport eher Aspekte des Zusammenhangs von Ernährung und der vorliegenden Erkrankung sind.

<sup>4</sup> Vergleiche hierzu LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.): Sport, Bewegung und Gesundheit. Grundlagen und Leitziele für die Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen. Eigenverlag, Duisburg 2003

## 1.2 Zusammenhänge von Bewegung und Körpergewicht

### Das Prinzip der Energiebilanz

Mit **Energiebilanz** bezeichnet man das Verhältnis von Energiezufuhr zu Energiebedarf eines Menschen. Wenn mehr Energie zugeführt als verbraucht wird, ist die Energiebilanz positiv, was auf Dauer zu einer Zunahme des Körpergewichts führt. Wird mehr Energie verbraucht als aufgenommen, spricht man von einer negativen Energiebilanz, was langfristig zu einer Abnahme des Körpergewichts führt. Es gibt also drei Möglichkeiten Körpergewicht zu reduzieren: Die Kalorienzufuhr wird eingeschränkt, der Kalorienverbrauch wird erhöht oder diese beiden Optionen werden miteinander kombiniert.

Beim Kalorienverbrauch wird zwischen dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz unterschieden.

Als **Grundumsatz** wird der Energiebedarf bezeichnet, der vom Körper zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt wird, ohne dass der Körper in Bewegung ist, z.B. um beim Schlafen eine konstante Körpertemperatur zu erhalten oder um das Herz schlagen zu lassen. Der Grundumsatz ist abhängig u.a. von Alter, Stress,

Tagesform, Körperbau und Geschlecht. Viele Personen, die Diät halten, um Gewicht abzunehmen, machen die Erfahrung, dass bei starker Kalorienverminderung die Geschwindigkeit der Gewichtsabnahme über die Zeit geringer wird. Der Grund hierfür kann in einer erniedrigten Grundumsatzrate liegen, die eine körperliche Anpassungsreaktion auf die verminderte Kalorienzufuhr darstellt. Die durch eine stark reduzierte Kalorienzufuhr erniedrigte Grundumsatzrate kann aber durch Sport und Bewegung wieder erhöht werden, so dass man, auch wenn man gerade nicht in Bewegung ist, mehr Energie verbrennt. Sport und Bewegung erhöhen also indirekt den Grundumsatz!

Als **Leistungsumsatz** bezeichnet man den Energiebedarf, den ein Mensch für seine sonstigen körperlichen und geistigen Aktivitäten benötigt, etwa im Beruf, im Haushalt oder beim Sport. Mehr Bewegung geht einher mit einem höheren Leistungsumsatz, sodass Personen, die regelmäßig Sport treiben, mehr Energie verbrauchen und eine wesentlich bessere Chance haben, Gewicht zu reduzieren oder ihr Gewicht zu halten als inaktive Menschen.

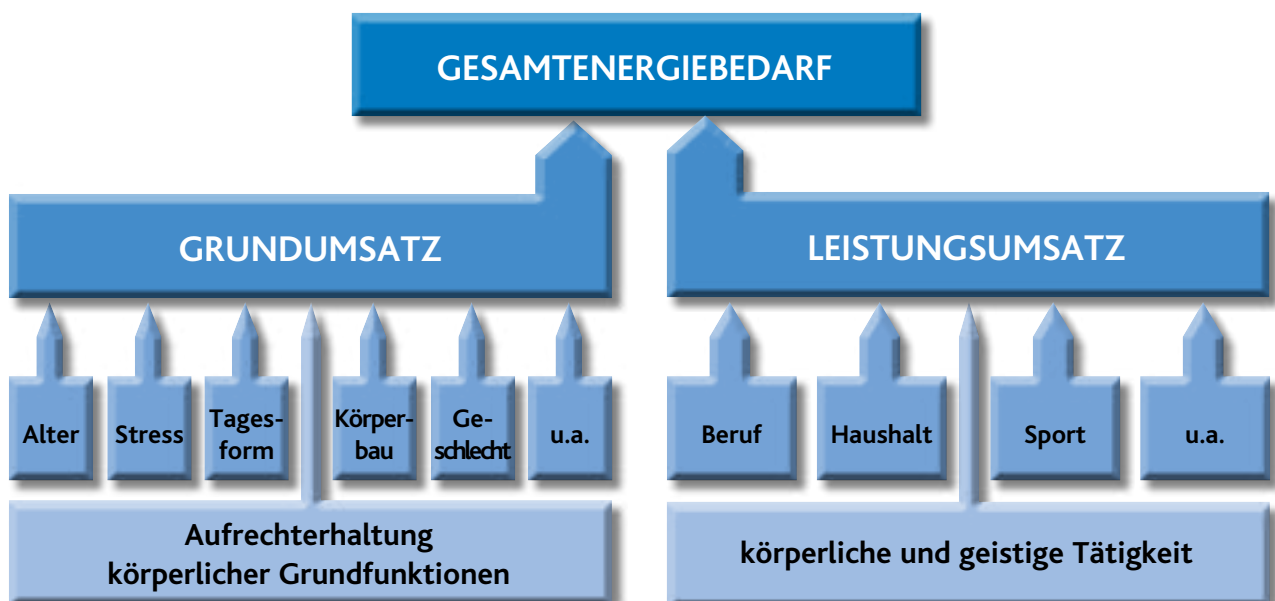


Abb. 2: Grundumsatz und Leistungsumsatz (in Anlehnung an SCHLIEPER 2011)

## Ausdauerbelastung und Energiebilanz

Für Bewegungsangebote, die sich mit dem Thema „Ernährung“ auseinandersetzen, ist es wichtig, einige Grundlagen des Zusammenhangs von Ausdauerbelastung und Energieverbrauch zu thematisieren.

Es gibt zahlreiche Studien darüber, dass schon eine Steigerung der Alltagsaktivität erheblich dazu beitragen kann, Gewicht zu reduzieren. Das kann z.B. sein, eine Treppe anstatt eines Fahrstuhls zu benutzen oder mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren.

Bei gezielten sportlichen Trainingsbelastungen ist von Bedeutung, dass grundsätzlich bei jeder körperlichen Bewegung von Anfang an auch Fett verbrannt wird. Die Fettverbrennung beginnt also mit den ersten Schritten des Laufens, nicht erst, wie es eine gängige Vorstellung ist, nach ca. 30 Minuten. Es stimmt allerdings, dass zu Beginn der Belastung die Kohlenhydratverbrennung noch höher ist. Der prozentuale Anteil der Fettverbrennung nimmt erst mit längerer Belastungsdauer zu. Hierbei ist die Fettverbrennung in Relation zur Kohlenhydratverbrennung bei moderater Intensität höher. Wird die maximale Leistungsintensität erreicht, liegt die Belastung also weit über dem moderaten Trainingsbereich, sinkt der relative Anteil der Fettverbrennung wieder. Beim moderaten Laufen werden also im Vergleich mehr Fette als Kohlenhydrate verbrannt. Die Trainingsintensität dafür liegt im submaximalen Herzfrequenzbereich (ca. 50-70% der maximalen Herzfrequenz). Wird während einer Belastung mit intensiven Intervallen trainiert (z.B. Fahrspiel), geht die Fettverbrennung nach den Intervallen normal weiter, sie steigt also nicht.

Unabhängig vom Verhältnis von Fett- zu Kohlenhydratverbrennung ist der **Gesamtkalorienverbrauch** umso höher, je intensiver und ausgedehnter eine Belastung insgesamt ist. Um allerdings eine Überlastung zu vermeiden, sollte gerade im Sporteinstiegsbereich und bei Menschen mit Übergewicht auf Intervallbelastungen und zu hohen Trainingsintensitäten verzichtet werden, damit die Freude an der Bewegung aufrechterhalten bleibt. Jede kürzere auch nicht-intensive Bewegungseinheit ist immer bereits ein Plus für den Kalorienverbrauch, die Fettverbrennung, die Gesundheit und das Wohlbefinden.

## Muskelmasse und Energiebilanz

Fett wird u.a. in der Muskelzelle verbrannt, was bedeutet, dass bei größerer Muskelmasse und beim Einsatz von vielen Muskeln auch eine höhere Fettverbrennung stattfindet. Bei Steigerung der Bewegungsaktivitäten wird mehr Muskelmasse aufgebaut. Mehr Muskeln bedeuten auch geringfügig mehr Gewicht. Es dauert jedoch eine ganze Weile, bis sich die zusätzlichen Muskeln auf der Waage bemerkbar machen. In den meisten Fällen haben ein Stillstand der angestrebten Gewichtsabnahme oder gar eine erneute Gewichtszunahme trotz sportlicher Aktivität nur wenig mit dem Muskelaufbau zu tun. Vielfach wird nämlich der Energieverbrauch durch Bewegung überschätzt und es wird wieder mehr gegessen.



Oft ist der Wunsch vorhanden, gerade an „Problemzonen“ wie Bauch, Hintern und Oberschenkel abzunehmen. Dazu werden häufig Übungen eingesetzt, welche die Muskulatur in diesen Körperbereichen stärken, damit gezielt in diesen Zonen das Fettdepot kleiner wird. So werden beispielsweise viele Bauchübungen durchgeführt, um das Bauchfett zu reduzieren. Das ist nur bedingt richtig. Zahlreiche Studien zeigen, dass solche Muskelkräftigungsübungen zwar die Muskelspannung erhöhen und auf diese Weise ggf. zu einer kosmetischen erwünschten Veränderung beitragen, beim Abbau von lokalen Fettdepots sind sie jedoch nicht erfolgreicher als zum Beispiel ein allgemeines moderates Ausdauertraining. Eine durch ein mehrere Wochen bis Monate durchgeführtes Ausdauertraining erzielte höhere Ausdauerleistungsfähigkeit, bewirkt eine bevorzugte Nutzung von Körperfett als Energiequelle. Durch ein regelmäßiges Training der Muskelkraft dagegen wird der relative Anteil „muskulärer“ Körpermasse im Verhältnis zur „fetten“ Körpermasse erhöht. Da Muskelgewebe bei der Kalorienverbrennung aktiver ist als Fettgewebe, trägt dies zu einem erhöhten Kalorienverbrauch (auch in Ruhe) bei. Die zusätzliche Muskelmasse verbrennt also mehr Energie und erhöht den Grundumsatz. Zudem schützt die Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelkraftausdauer das Knochen- und Gelenkssystem, weil Belastungen von der Muskulatur mitgetragen werden. Es ist also zu empfehlen, Ausdauer- und Kräftigungstraining zu kombinieren, um in den Genuss der jeweiligen Vorteile beider Trainingsformen zu kommen.



## Spannung/Entspannung und Energiebilanz

Auch Stress/Entspannung und Ernährung stehen in einem unmittelbaren Zusammenhang. So begünstigt z.B. eine „schlechte“ Ernährung die Stressanfälligkeit durch die Verminderung von notwendigen Nährstoffen im Stoffwechsel. Diäten oder der starke Wunsch nach Gewichtsabnahme erzeugen physischen und psychischen Stress.

Stress wiederum erhöht den Grundumsatz, da der Körper zusätzliche Energie benötigt, um die Stressreaktionen (erhöhter Herzschlag, Spannung der Muskulatur, Blutdrucksteigerung etc.) auszugleichen. Zudem kann er Frust- und Stressessen auslösen. Bestimmte Stoffwechselforgänge werden bei Stress reduziert (z.B. Verdauung), um Energie einzusparen, die anderweitig zusätzlich benötigt wird. Einige Zusammenhänge von Bewegung, Stress und Ernährung finden sich in der folgenden Tabelle wieder.

Positive Wirkungen	Negative Wirkungen
<b>Ernährung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>regelt Leistungsbereitschaft und Widerstandsfähigkeit</li> <li>liefert Nährstoffe für den Alltag</li> <li>schaftt soziale Begegnung</li> <li>erzeugt psychisches und körperliches Wohlbefinden</li> </ul>	<b>Ernährung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>schlechte Nährstoffversorgung begünstigt Stressanfälligkeit und verringert die körperliche Leistungsfähigkeit</li> <li>Diäten erzeugen physischen und psychischen Stress</li> <li>Übergewicht kann zu sozialer Benachteiligung führen</li> </ul>
<b>Bewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>verbraucht Energie</li> <li>erhöht den Grundumsatz</li> <li>beeinflusst Hunger-Sättigungsmechanismus</li> <li>erzeugt psychisches und körperliches Wohlbefinden</li> <li>schaftt Stressabfuhr</li> <li>reduziert Stressanfälligkeit / erhöht Stresstoleranz</li> <li>schaftt soziale Anerkennung und Begegnung</li> </ul>	<b>Bewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kann bei nicht angemessener Ausübung Körperstrukturen schädigen</li> <li>kann Leistungsdruck erzeugen</li> </ul>
<b>Stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>kann die körperliche, kognitive und psychische Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit erhöhen</li> <li>erzeugt Spannung im Wechselspiel zur Entspannung</li> </ul>	<b>Stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>erhöht den Grundumsatz</li> <li>kann Frust-/Stressessen auslösen</li> <li>erzeugt Leistungsdruck</li> <li>kann zu überaktivem oder passivem Lebensstil führen</li> </ul>

Tab. 1: Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Bewegung und Stress (modifiziert nach GESUNDHEIT BERLIN-BRANDENBURG (Hrsg.) 2010)

## Altersprozesse und Energiebilanz

Der Energie- bzw. Kalorienbedarf nimmt mit höherem Alter oft ab, da die Bewegungsaktivitäten allgemein weniger werden, die Muskelmasse abnimmt und der Energieverbrauch sinkt. Wird die Kalorienaufnahme nicht dem veränderten Bedarf angepasst, kann das Körpergewicht steigen. Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung gelten für ältere Menschen generell genauso wie für jüngere Menschen. Ältere gesunde Menschen brauchen keine Schonkost oder eine besondere Ernährung.

Mit zunehmendem Alter kann aber auch eine Art „Unlust“ am Essen auftreten, da der Appetit nachlässt. Bei unzureichender beziehungsweise unausgewogener Ernährung besteht damit häufiger die Gefahr, krank zu werden bzw. Leistungsfähigkeit zu verlieren. Zudem verspüren alte Menschen häufig kaum Durst und trinken dementsprechend zu wenig. Wichtig ist daher die Beachtung der individuellen Verträglichkeiten und Bedürfnisse!

Um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu sein und zu bleiben, sollte eine altersgerechte Ernährung entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- gut schmecken,
- bewusst und mit Muße erfolgen,
- alle für den Körper notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten,
- vielseitig, ausgewogen und verträglich sein,
- reichlich Flüssigkeit berücksichtigen (ca. 1,5 Liter am Tag inkl. kleiner Mengen Kaffee und Schwarztee!),
- viele Getreideprodukte und Kartoffeln einschließen,
- vielfältig Obst und Gemüse einbeziehen (Nimm „5“ am Tag),
- täglich Milch und Milchprodukte beachten,
- wenig Fett und fettreiche Lebensmittel aufweisen,
- in Maßen aus Zucker, Salz, Fisch, Fleisch und Wurst bestehen,
- schmackhaft und schonend zubereitet sein.



Zudem sollte die Ernährung im Alter eingeschränkte Funktionen berücksichtigen (z.B. Diabetes) und auf den allgemein geringeren Energiebedarf abgestimmt sein. Ungeachtet dessen kann natürlich der Energieverbrauch auch im Alter noch durch Sport und Bewegung positiv beeinflusst werden. Neben dem erhöhtem Aktivitätsgrad sind zudem eine positive Stimmungslage und ein hohes Ausmaß an Sozialkontakten die gesundheitsförderlichen Gewinne für ein erfolgreiches Altern.

## 1.3 Ernährungsverhalten<sup>5</sup>

### Zum Verständnis von „Ernährung“

Das Thema „Ernährung“ kann unter dem Gesichtspunkt der Versorgung des Organismus mit lebensnotwendigen Energie- und Aufbaustoffen betrachtet werden. Im alltäglichen Ernährungsverhalten zeigen sich aber immer auch individuelle Wünsche, Gewohnheiten und Lebenshaltungen, sodass Ernährung immer auch als ein sinnliches sozio-kulturelles und gleichzeitig psychophysisches Phänomen gesehen werden muss. Wie vielfältig das Thema „Ernährung“ betrachtet und im gesundheitsorientierten Sport behandelt werden muss, erläutern die folgenden Ausführungen.

Das Ernährungsverhalten<sup>6</sup> ist stark durch kulturelle Einflüsse geprägt. Durch Erziehung und Sozialisation entstehen „Muster“, die sich in Gewohnheiten, Ansprüchen, Einstellungen und Wertzuschreibungen ausdrücken und den alltäglichen Umgang mit Ernährung beeinflussen. Dies beginnt bereits in der Kindheit. Dort werden Erfahrungen gesammelt, die sich zu individuellen Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen festigen können. Dies sind beispielsweise die Tendenz, den Nachtisch als Höhepunkt des Essens zu betrachten, die Regel, den Teller leer zu essen, die Sitte, ein erwünschtes Verhalten mit Süßigkeiten zu belohnen oder die Gewohnheit, Nahrung als Mittel der Stressbewältigung zu nutzen. Hieraus können sich dauerhafte Verhaltensmuster entwickeln, bei denen z.B. ein Teller immer nach optischen Kriterien und nicht nach Sättigungsgefühl leer gegessen wird oder bei erhöhtem

Stress vermehrt zuckerreiche Lebensmittel konsumiert werden. Es können auch Abneigungen gegen bestimmte Nahrungsmittel entstehen, weil diese Nahrungsmittel sehr oft oder unter elterlichem Zwang gegessen werden mussten („Der Teller wird leer gegessen, eher darf man nicht vom Tisch aufstehen“, „Andere Kinder müssen hungern“ etc.). Denkbar ist auch, dass früherer Verzicht das aktuelle Essensverhalten prägt, wenn z.B. Sparsamkeit die Nahrungsauswahl eingeschränkt hat und dementsprechender „Nachholbedarf“ besteht.

Darüber hinaus werden Ernährungsgewohnheiten vielfach durch gesellschaftliche Schönheits- oder Schlankeitsideale beeinflusst. Besonders in der Werbung werden Menschen mit „Idealfiguren“ dargestellt, die zu Erreichen mit Erfolg, Attraktivität und Glück gleichgesetzt wird. Gleichzeitig wird in unserer Gesellschaft in vielfältiger Weise zum Konsum angeregt. Durch die Nahrungsmittelindustrie werden dem Verbraucher vielfältige Möglichkeiten geboten, über eine reichhaltige Auswahl an Nahrungsmitteln entscheiden zu können und Essen schnell verfügbar zu haben (z.B. Fastfood, s.g. „convenience-Produkte“ wie Tiefkühlgerichte oder Fertigmensüs). In der heutigen schnelllebigen Gesellschaft bleibt zudem häufig keine Zeit mehr zum genussvollen Essen, sodass auch Stress und Zeitmangel individuelle Ernährungsgewohnheiten stark beeinflussen („Ich habe keine Zeit zum Essen.“).

Psychische Einflüsse, wie z.B. Unzufriedenheit, Stress oder „Sich-Gutes-tun“, haben starke Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten. Das innere Gleichgewicht hat viel mit dem Gleichgewicht von Energiebedarf und Energieaufnahme zu tun.

Der Risikofaktor „Übergewicht“ lässt sich letztendlich immer auf die Formel „überhöhte Kalorienzufuhr“ und „zu wenig Kalorienverbrauch“ zurückführen. Dahinter stecken aber vielfältige innere und äußere, psychische und soziale Dimensionen als Grundlage des individuellen Ernährungsverhaltens. Dies muss ebenfalls Berücksichtigung finden, soll das Thema „Ernährung“ ganzheitlich erfasst werden.

Der Umgang mit Ernährung kann zudem ambivalent sein: Einerseits können psycho-physische Probleme erwachsen (z.B. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpermaßen, Adipositas etc.), andererseits aber auch Wohlbefinden in physiologischer, psychologischer und sozialer Hinsicht (z.B. Stabilisierung und Verbesserung von Hormon- und Stoffwechselbedingungen bei ausgewogener Ernährung, Ausdruck von Lebensqualität und Wohlstand oder soziale Integration durch gemeinsame Mahlzeiten im Familienkreis).

<sup>5</sup> Vergleiche hierzu BECKERS, E. u.a.: Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34 (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992 sowie BECKERS, E. u.a. 1989 und 1986 sowie MATLIK, M., SPÄKER, T. 2012

<sup>6</sup> Gemeint sind hier immer das Ernährungs-, Ess- und Genussverhalten, wobei sich „Ernährungsverhalten“ auf die Art und die Menge der Nahrung, „Essverhalten“ auf die Umstände und die Weise der Essenaufnahme und „Genussverhalten“ auf den Umgang mit s.g. „Genussmitteln“ (Zigaretten, Alkohol, Zucker etc.), aber auch auf die Fähigkeit, Nahrungsaufnahme zu genießen, bezieht.

## ERNÄHRUNG ALS MEHRDIMENSIONALES PHÄNOMEN

Viele Angebote und Maßnahmen zum Thema „Ernährung“ versuchen „Probleme“ eindimensional zu beheben. Häufig wird z.B. das „Problem“ „Übergewicht“ allein durch kalorienreduzierte Kost und sportliche Bewegung angegangen. Die Thematisierung von „Ernährung“ im gesundheitsorientierten Sport sollte immer einen mehrdimensionalen Zugang zugrunde legen, indem auch psychosoziale Aspekte berücksichtigt werden. Die „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit“ ist hierzu ein Schlüssel.

### Einstellung zur gesunden Ernährung

Soll im Rahmen der Auseinandersetzung mit dem Thema „Ernährung“ gesundheitsrelevantes Verhalten bewusst gemacht werden, geht es nicht nur um ernährungswissenschaftliche Fragestellungen zu Art und Menge der Nahrung, sondern auch um das Erleben und Hinterfragen von Ernährungsgewohnheiten (Essverhalten). Den meisten Teilnehmern in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten ist die Zusammenstellung einer für sie gesunden Ernährung bekannt. Das Problem ist,

dass nicht unbedingt das gegessen wird, was auch nach eigenen Vorstellungen gegessen werden sollte! Wissen ja, Handeln nein! Warum ist das so? Zunächst nehmen viele Menschen bei sich selbst kein Risiko wahr („Mir wird schon nichts passieren, wenn ich mich nicht immer gesund ernähre.“) und/oder sie halten sich selbst für nicht „verwundbar“ („Ein bisschen Übergewicht wird schon nicht so schlimm sein.“) und/oder es erfolgt eine andere Ursachenzuweisung („Ich kann nichts für mein Übergewicht, das ist reine genetische Veranlagung.“). Außerdem wird oft kein direkter Nutzen in der Gegenwart gesehen („Von einer Möhre geht es mir im Augenblick nicht besser.“) und/oder die Verantwortung für die eigene Gesundheit wird nicht übernommen („Übergewicht ist Schicksal.“). Auch die Überzeugung, das eigene Verhalten nicht verändern zu können („Ich habe es schon so oft probiert, ich schaffe es sowieso nicht.“) und die Tatsache, dass praktische Barrieren nicht überdacht und hinterfragt werden („Ich kenne keine leckeren Rezepte für fleischloses Essen.“) können eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten trotz besseren Wissens verhindern.

Das folgende Modell fasst die Vielschichtigkeit eines gesunden Ernährungsverhaltens zusammen und lässt sich selbstverständlich auch auf andere Bereiche des Gesundheitsverhaltens (Bewegung, Stress, Krankheitsbewältigung etc.) übertragen.

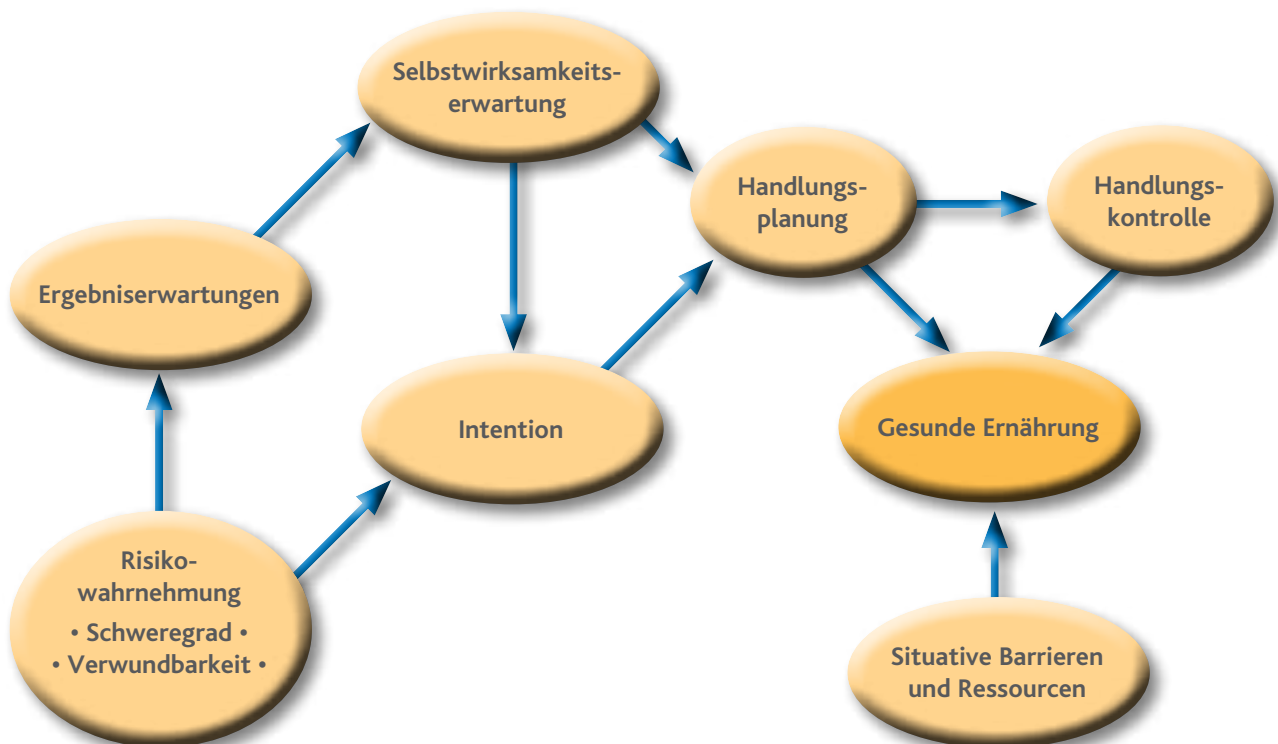


Abb. 3: Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitsbewussten Ernährungsverhaltens (nach SATOW u.a. 1997)

## Schlussfolgerungen für die Thematisierung von „Ernährung“

Wenn das Thema „Ernährung“ im gesundheitsorientierten Sport behandelt wird, zielt dies schwerpunktmäßig auf die Bewusstwerdung individueller Ernährungsgewohnheiten. Die Informationsvermittlung zu einer „gesunden/guten/besseren Ernährung“ in Form von Teilnehmermaterialien ist hierbei lediglich als Ergänzung zur Förderung des gesundheitsorientierten Handlungswissens zu betrachten und kann keinesfalls entsprechende Angebote durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft ersetzen. In gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten werden mit den Mitteln des Sports Wahrnehmungs- und Selbsterfahrungsprozesse im Sinne der Förderung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit initiiert, also auch im Bezug zum Ernährungsverhalten. So können Muster und Regeln des eigenen Ernährungsverhaltens im Rahmen von spezifischen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen reflektiert werden, um dann ggf. Alternativen erproben und anwenden zu können.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Hierzu werden in Kapitel 3 einige praktische Übungsvorschläge gemacht, die den Teilnehmern Anregungen geben und ihnen „Türen öffnen“ können, um sich mit dem individuellen Ernährungsverhalten auseinanderzusetzen.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich mit möglichen Barrieren zu beschäftigen, die davon abhalten können, Gewohnheiten zu verändern.<sup>8</sup> Auch die Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung kann sich unterstützend auf deine Veränderung des Ernährungsverhaltens auswirken, z.B. durch die Wahrnehmung von Erfolgen oder das Erfahren der eigenen Handlungskompetenz.<sup>9</sup> Da sich das Ernährungsverhalten nur über das konkrete Handeln im Alltag beeinflussen lässt, ist der Alltagsbezug immer wieder herzustellen. Da eine dauerhafte und keine kurzfristige Umstellung des Verhaltens angestrebt wird, müssen Tipps, Anregungen und Übungsformen mit individuellen Gewohnheiten, Einstellungen, Vorlieben, Muster und Lebenssituationen in Beziehung gesetzt werden. Festzuhalten ist, dass die Bemühungen der entsprechenden Ernährungsexperten in einem begleitenden Angebot zum Thema „Ernährung“ (z.B. qualifizierte Fachvorträge, Einkaufs- und Kochkurse, ein selbstgestaltetes gemütliches Treffen mit alternativen Nahrungsmitteln etc.) durch gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote unterstützt werden können und sollten.

<sup>8</sup> Siehe Teilnehmermaterial „Ich ändere meine Gewohnheiten!“ in Kapitel 5

<sup>9</sup> Siehe hierzu „Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen“ in Kapitel 3



## 2 Das Thema „Ernährung“ im gesundheitsorientierten Bewegungsangebot

### 2.1 Didaktisch-methodische Hinweise zur Thematisierung von Ernährungsaspekten

#### 2.1.1 Allgemeine Leitlinien der Planung und Umsetzung

Bei der Behandlung von Ernährungsaspekten im gesundheitsorientierten Bewegungsangebot sind bestimmte Leitlinien für die Planung und Umsetzung zu berücksichtigen.

##### **Intensive Beratung, individuelle Unterstützung und Begleitung der einzelnen Teilnehmenden**

Die Übungsleitung soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- das Lernziel „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit“ im Hinblick auf das Ernährungsverhalten berücksichtigt,
- Verhaltensmuster aufzeigt und Verhaltensalternativen anbietet bzw. ausprobieren lässt,
- den persönlichen Transfer auf Alltagssituationen unterstützt (Hilfe zur Selbsthilfe).

##### **Prinzipien:**

- Zielgruppengerechte Sprache
- Integration von Phasen der Bewusstmachung eines gesunden Ernährungsverhaltens (Reflexion)
- Dosierte Planung und Platzierung von „Theorie“ (Minivorträge)
- Ermöglichung von Gruppen- und Einzelberatung
- Vorrangige Förderung der vorhandenen individuellen Ressourcen (an den Stärken der Teilnehmenden ansetzen, nicht an den Schwächen)

##### **Teilnehmer-Orientierung**

Die Übungsleitung soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- den individuellen authentischen Lebensalltag der Teilnehmenden berücksichtigt,
- den motorischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen der Teilnehmer entspricht,
- vielfältig und interessant ist,
- ganzheitlich gesundheitsfördernd ist,
- sich an den Interessen, Erwartungen und Erfahrungen der Teilnehmer orientiert.

##### **Prinzip:**

- Die Übungsleitung holt die Teilnehmenden dort ab, wo sie sind, nicht wo sie evtl. sein sollten/sein könnten.

##### **Erlebnis-Orientierung**

Die Übungsleitung soll die Übungsstunde/das Übungsstundenelement so gestalten, dass

- individuelle Entwicklung ermöglicht und Erfolgserlebnisse erlebt werden (positives Körpererleben, für den Alltag umsetzbare Anregungen etc.),
- körperbezogene Wahrnehmung, soziale Kontakte und emotionales Wohlbefinden ermöglicht werden.

##### **Handlungs-Orientierung**

Die Übungsleitung soll die Übungsstunde/das Übungsstundenelement so gestalten, dass

- die Gruppenmitglieder in die Planung integriert werden (wichtig: behutsam vorgehen – auch Beteiligung will erlernt werden/sein),
- die Gestaltung von Inhalten auch durch einzelne Gruppenmitglieder oder die Gesamtgruppe initiiert wird,
- Aufgaben an Teilnehmende delegiert werden,
- die Übungsleitung sich von der Leitungsrolle löst und eine Rolle als Berater, Moderator, Begleiter einnimmt,
- die Teilnehmenden dazu befähigt werden, Verantwortung für einen Partner und/oder die Gruppe bzw. einen Teil der Gruppe zu übernehmen.



## 2.1.2 Türen öffnen: Bewegung und Ernährung<sup>10</sup>

Die gesundheitsbildende Thematisierung von Ernährungsaspekten in Bewegungsangeboten will „Türen“ zu einem individuell angemessenen Umgang mit dem Ernährungsverhalten „öffnen“. Dies bedeutet sowohl ein Erkennen und Hinterfragen „individueller“ Ernährungsgewohnheiten als auch die Annahme oder Ablehnung alternativer Verhaltensweisen durch den einzelnen Teilnehmer. Die Teilnehmer sollen befähigt werden, Ernährung in ihrer Vielschichtigkeit zu begreifen und nach individuellen Vorstellungen zu gestalten. Dies kann nicht durch die alleinige Vermittlung umfangreicher Sachinformationen erreicht werden. Vielmehr wirken körperliche und sinnliche Erfahrungen, die insbesondere über Bewegung und Wahrnehmung eröffnet werden, unterstützend auf diesen Prozess. Das Erleben am eigenen Körper erschließt nachhaltige Erfahrungen, in denen zahlreiche Verbindungslinien zwischen dem eigenen Bewegungs- und dem Ernährungsverhalten geknüpft werden können.

Im gesundheitsorientierten Sportangebot werden Bewegungsanlässe geboten, die Anregungen geben, über Themen der Ernährung zu reflektieren. So kann z.B. ein „stressiges“ Spiel der Anlass sein, über Ernährungsverhalten in Stresssituationen im Alltag der Teilnehmer zu reden. Auswirkungen von Zeitdruck und Hetze, die man in Form eines „eiligen Frühstücks“ oder „hastiger Zwischenmahlzeiten“ kennt, können in spielerischen Aufgaben nachvollzogen werden. Eine Laufübung mit Hindernissen kann genutzt werden, um Barrieren zu besprechen, die die Teilnehmer im Alltag daran hindern, sich täglich gesundheitsorientiert zu ernähren. Darüber hinaus bieten Bewegungsanlässe z.B. die Möglichkeit, Teilnehmer für bestimmte Spannungszustände (angespannt, abgeschlafft, erschöpft), Haltungen und Stimmungen (aufrecht, gebeugt, unsicher, verschlossen etc.) zu sensibilisieren und Wirkungen auf das individuelle Ernährungsverhalten zugänglich zu machen.

---

## BEDEUTUNG DER SINNESWAHRNEHMUNG

**Wichtige Erfahrungsprozesse werden durch die Sensibilisierung der Sinneswahrnehmung eröffnet. Es kann z.B. erkannt werden, dass mit genügend Ruhe ein Nahrungsmittel sehr viel intensiver wahrzunehmen ist, als unter hektischen Bedingungen. Ein thematischer Zugang zum Genießen erschließt sich: Das nachhaltige Erlebnis von Genuss in ruhiger Umgebung kann ein bewusstes Schmecken von Nahrungsmitteln und einen veränderten Umgang mit Lebensmitteln fördern.**

---

Für die gesundheitsfördernden Zielstellungen ist es zudem wichtig, den über kulturelle und soziale Bedingungen gegebenen Einfluss auf die Wahrnehmung des körperlichen Erscheinungsbildes zu betrachten. Die Auseinandersetzung mit dem Selbstbild (das Bild, das jeder von sich hat) und dem Körperbild (das Bild, das jeder von seinem Körper hat) will dafür sensibilisieren, inwiefern persönliche und gesellschaftliche Normen und Wertvorstellungen auf das individuelle Ernährungsverhalten Einfluss nehmen. Dabei geht es in erster Linie um das kritische Betrachten externer Ideale (Schlankheit, Attraktivität) und das Relativieren individueller Attraktivitätsansprüche sowie das Akzeptieren der eigenen Körperlichkeit. Auch hierbei können mit Hilfe der Sinnes-sensibilisierung bedeutsame Erfahrungen angeregt werden. Aus diesen Gründen sind das „Erleben am eigenen Leibe“ und das „Erleben im eigenen Körper“ für die Thematisierung von Ernährungsaspekten unabdingbar.

Auch die Beschäftigung mit Regeln und Mustern sowie ihren Auswirkungen auf das menschliche Verhalten hat einen wichtigen Stellenwert. Die durch Regeln geformten und gefestigten Verhaltensmuster erschweren einen flexiblen Umgang mit Ernährungssituationen. Ein weiterer Schwerpunkt der Thematisierung von „Ernährung“ in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten umfasst deshalb Spiele und Übungen, in denen die Effekte von (Spiel-)Regeln und Mustern auf individuelle Verhaltensweisen betrachtet werden. Im Bereich „Ernährung“ existierende Regeln kommen insbesondere in der Erziehung zum Ausdruck: „Setz dich beim Essen ruhig hin!“, „Mit Essen spielt man nicht!“, „Iss den Teller leer!“. Auch in Situationen, in denen Regeln weniger deutlich sind, wird das Ernährungsverhalten durch sie beeinflusst. Dies zeigt sich z.B. darin, dass man in der Kantine zumeist schneller isst als zu Hause, oder dass man sich in der Situation „in Gesellschaft essen“ (Feier, Restaurant) anders verhält als beim „alleine essen“. Vor allem Zwischenmahlzeiten sind

<sup>10</sup> Vergleiche BECKERS, E. u.a.: Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34 (Hrsg.: Kultusministerium NRW), Frechen 1992



häufig von sonstigen Aktivitäten (Zeitung lesen, Fernsehen gucken, im Internet surfen) begleitet.

Die Teilnehmer sollen durch einzelne Stundenelemente in die Lage versetzt werden, Ernährungssituationen in ihrer Vielschichtigkeit zu reflektieren und neue, individuell geeignete „Muster“ zu erproben und anzuwenden. Ziel ist, den Umgang mit Ernährung zwischen individuellen Vorstellungen, Wünschen und Möglichkeiten sowie sozio-kulturellen Anforderungen situativ angemessen und individuell zufriedenstellend auszubalancieren.

### BEWEGUNGSANLÄSSE ZUM THEMATISIEREN VON „ERNÄHRUNG“ NUTZEN

**Es geht immer darum, im Rahmen eines Bewegungsanlasses eine „Tür zum individuellen Ernährungsverhalten“ zu öffnen, um sich in der Gruppe alltagsbezogen darüber auszutauschen.**



### 2.1.3 Gesprächs- und Reflexionsphasen

Die mit den Mitteln des Sports geschaffenen Bewegungsanlässe und die damit verbundenen Selbsterfahrungssituationen und Sinneswahrnehmungen werden in Bezug auf das individuelle Ernährungsverhalten in der Gruppe reflektiert. Daher ist es wichtig, dass die Übungsleitung die Teilnehmenden in ihrem Bewegungs- und Spielverhalten beobachtet, um Ansatzpunkte für ein mögliches Gespräch zu finden, oder dass sie gezielt und geplant bestimmte Situationen schafft, in denen eine Gesprächs- oder Reflexionsphase eingebracht werden kann<sup>11</sup>.

Da nicht davon auszugehen ist, dass die Wahrnehmung körperlicher Vorgänge und das Bewusstsein für bestimmtes Verhalten automatisch und alleine nur durch die Durchführung der Bewegungsaufgaben hergestellt werden, sind methodisch bereits im Vorfeld einige Überlegungen notwendig. Die Übungsleitung sollte sich deshalb schon bei der Stundenplanung darüber Gedanken machen, mit welchen kurzen Fragestellungen oder Gesprächsangeboten sie die Teilnehmenden sensibel dazu motivieren könnte, sich ihre verschiedenen Gedanken und Empfindungen bei den Übungs- und Spielformen bewusst zu machen und diese zu verbalisieren. Es kann auch sinnvoll sein, „Hinweisreize“ schon vor einer Übung zu geben, d.h. auf spezielle Dinge hinzuweisen, auf welche die Teilnehmer bei der Durchführung achten sollen. Fragen können somit auch vor einer Übung gestellt werden, um sie im Anschluss zu reflektieren. Damit wird gewährleistet, dass die Teilnehmer ihre Handlungen schon während der Ausübung bewusst in Bezug auf das gewünschte Thema wahrnehmen. Ein Beispiel: „Achten Sie bei der nächsten Übung besonders auf Ihre Atmung. Was verändert sich bei der folgenden Übung bei Ihrer Atmung?“

Zur Hilfestellung bei der Gestaltung von Reflexionsphasen sind hinter den Beispielübungen in Kapitel 3 in der Regel Fragen formuliert, die Anregungen geben, eine Reflexions- und Gesprächsphase gezielt einzuleiten, um eine „Tür zu öffnen“, sich mit speziellen Themen der Gesundheit auseinanderzusetzen. Die Fragen können in der Gruppe besprochen oder als „stille Reflexion“ von jedem einzelnen für sich im Sinne einer Lenkung der Wahrnehmung und/oder der Selbstreflexion beantwortet werden. Dabei sind die Fragen selbstverständlich nicht nur für die entsprechende Übung anwendbar, sondern auch auf andere übertragbar. Wichtig ist, dass pro Einheit ten-

<sup>11</sup> Vergleiche auch EHLEN, J.: Gesprächsanlässe in den Sportgruppen der Älteren – oder: Wie Themen der Älteren zur Sprache kommen. In: Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie „Motorik“. Schorndorf. Heft 3/2002

denziell nur eine „Tür“ geöffnet wird. Das bedeutet: nur eine Übung pro Übungsstunde wird mit Reflexionsfragen bearbeitet!!!

Es ist erheblich von der Gruppendynamik und vom Stundenablauf abhängig, welche Übung die Übungsleitung nutzen sollte, um eine „Tür“ zur Reflexion eines gesundheitsrelevanten Themas zu „öffnen“. Deshalb sollten im Rahmen der Vorbereitung auf die Übungseinheit immer mehrere Übungen in Betracht gezogen werden. Da die Reflexionsphasen zeitlich begrenzt sein sollten, ist es aber wichtig, während einer Einheit in der Regel nur eine Übung zu nutzen, um eine „Tür“ zum individuellen Gesundheitsverhalten zu „öffnen“. Hierbei sollten in der Reflexion nicht die Defizite im Mittelpunkt stehen, also z.B. die Dinge, die gesundheitlich schlecht laufen. Vielmehr liegt der Schwerpunkt im Herausstellen der Ressourcen und Möglichkeiten, welche die einzelnen Teilnehmer haben, positiv auf ihre individuelle Lebenslage und damit auf ihre Gesundheit einwirken zu können.

Zu Beginn eines Angebots, wenn die Teilnehmer noch nicht so gut miteinander vertraut sind, ist die Bereitschaft zur Äußerung oft noch gering. Deshalb stehen in der Anfangsphase eines Angebots verbal angeleitete Wahrnehmungslenkungen im Vordergrund. Um eine bewusste Reflexion über das Erlebte anzuregen, reicht es zunächst oft, entsprechende Fragen nur in den Raum zu stellen, mit der Bitte an die Teilnehmenden, diese Fragen für sich selber zu beantworten („stille Reflexion“). Nach und nach werden vermehrt Situationen entstehen, bei denen ein Teilnehmer sich von ganz allein zu einem Sachverhalt äußert und sich ein Gespräch in der Gruppe entwickelt.

Die Übungsleitung sollte auch bei den Gesprächsphasen den methodischen Grundsatz berücksichtigen, „die Teilnehmer dort abzuholen, wo sie stehen“. Das bedeutet auch zu schauen, welche Reflexionsfragen die Teilnehmer überfordern würden, weil sie z.B. zu tief in eine bestimmte Thematik gehen oder sehr komplexe Antworten erfordern. Ein behutsames Herantasten an Themen und ein dosiertes Einsetzen von Reflexionsphasen liegen in der Verantwortung des Übungsleiters. Der Grundsatz im Umgang mit Reflexionsfragen lautet hierbei: Weniger ist mehr!

Der Übungsleiter muss sich bewusst sein, dass mit bestimmten Reflexionsfragen gefühlsmäßig stark assoziierte Themen angesprochen werden können (z.B. das Gefühl, mit Übergewicht nicht attraktiv

oder nichts mehr wert zu sein). Inwieweit solche Themen vom Übungsleiter „getragen“ werden können und wollen, hängt stark vom eigenen Umgang mit dem Thema ab und muss von jedem selbst entschieden werden. Grundsätzlich kann man aber davon ausgehen, dass der „Eigenschutz“ bei den Teilnehmern so hoch ist, dass sie Themen ausweichen, die sie überfordern würden.

Die Gruppe sollte ausreichend miteinander vertraut sein, bevor die Übungsleitung eingehendere Reflexionsphasen initiieren und versuchen kann, Äußerungen aller Teilnehmer zu erhalten. Ideal ist es, wenn die Teilnehmenden über die Übungs- und Spielformen Reaktionen zeigen und selber Äußerungen formulieren. Diese Reaktionen oder Äußerungen kann die Übungsleitung dann aufgreifen und zum Anlass für ein Gespräch nehmen. Dabei übernimmt die Übungsleitung kurzfristig die Rolle eines „Moderators“, der sensibel und mit viel Einfühlungsvermögen eine Gesprächsphase so zu leiten hat, dass nicht nur eine Person redet, sondern auch andere, besonders auch stillere Personen, zu Wort kommen können.

Die Übungsleitung sollte darauf achten, dass die Gesprächsphasen kurz gehalten werden, um Erlebnisse nicht zu „zerreden“. Wenn erkennbar ist, dass die Mehrzahl der Teilnehmenden an dem einen oder anderen Gespräch wenig Interesse hat, dann sollte die Übungsleitung vermeiden, krampfhaft ein Gespräch zu initiieren. Besser ist es dann, im Angebot fortzufahren. Wenn erkennbar ist, dass das Interesse der Teilnehmenden bei einem bestimmten Gesprächsthema sehr stark ist, gibt es die Möglichkeit, dieses Gespräch nach dem Angebot in gemüthlicher, geselliger Runde im Vereinsheim oder in einer Gastronomie wieder aufzunehmen oder das Thema bei einer folgenden Übungseinheit nochmals aufzugreifen.

Sinnvoll sind offene Fragen, so genannte „W“-Fragen (Was?, Wie?, Wann?, Warum? etc.), da diese die Sammlung von Informationen, Erfahrungen und Emotionen der einzelnen Teilnehmenden ermöglichen. Kurze Antworten mit ja/nein werden so weitgehend ausgeschlossen. Zudem sollten Gesprächsregeln aufgestellt werden, die sich im Verlaufe der Übungseinheiten zunehmend „einschleifen“.

Mögliche **Gesprächsregeln für Reflexionsphasen** sind:

- Niemand muss etwas sagen!
- Aussagen werden nicht bewertet!
- Vorsicht mit Interpretationen!
- Jeder spricht per ICH, nicht per MAN, WIR oder ES!
- Verallgemeinerungen sind zu vermeiden.

- Aktiv zuhören und immer ausreden lassen.
- Beiträge kurz und prägnant halten.
- Seitengespräche bei Gruppengesprächen vermeiden.
- Es redet immer nur einer bei Gruppengesprächen.
- Personen werden direkt angesprochen, es wird nicht über sie geredet.
- Killerphrasen, z.B. „Das geht nicht“, sind zu vermeiden.

Hilfreich für die Übungsleitung ist es, Feedback-Regeln und Grundregeln der Moderation zu kennen und sie konsequent einzusetzen. Nur so kann langfristig eine Gruppen- und Lernatmosphäre geschaffen werden, in der jeder Teilnehmer sich vertrauensvoll äußern und einbringen kann.

Selbstverständlich ist, dass eine Übungseinheit mit einer Begrüßung und Abfrage der Befindlichkeit beginnt. Die Teilnehmenden berichten z.B. in einem kurzen „Blitzlicht“ über Auffälligkeiten oder etwas anderes „Sagenswertes“ der letzten Woche. In einem angemessenen Zeitrahmen werden die „Tipps und Übungen für zu Hause“ oder Teilnehmermaterialien, wie das „Ernährungsprotokoll“ oder „Meine Fortschritte ...“ besprochen und ausgewertet mit einer abschließenden Überleitung zu den Schwerpunkten der folgenden Übungseinheit.

Genauso selbstverständlich ist, dass eine Übungseinheit mit einer kurzen Auswertung, ggf. dem Aufgreifen nicht abgeschlossener Themen, dem Verteilen von Teilnehmermaterialien, der Formulierung von „Tipps und Übungen für zu Hause“ und einem Ausblick auf die nächste Übungseinheit sowie einer Verabschiedung endet.

### 2.1.4 Bezug zum Alltag finden

Die Einbeziehung des Lebensalltags der Teilnehmer ist ein wesentlicher Bestandteil von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten. Die Informationsmaterialien „Die Kunst der gesunden Lebensführung“, „Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit“, „Bewegung und Abnehmen“, „Bewegung im Alltag“ oder „Die Ernährungspyramide“ können hier z.B. unterstützend wirken (siehe Kapitel 5: Informationsmaterial für die Teilnehmenden). Außerdem gibt es Übungen, wie z.B. „Helfen und Abhalten“, „Alltags-warm-up“, „Transfermarkt“ oder „Gesundheitsquiz“ zur Alltagsübertragung und zur Dauerhaftigkeit (siehe Kapitel 2.4 und 3).

Insbesondere die begleitenden Reflexionsanregungen zu den Bewegungsaufgaben können helfen, den Alltagsbezug herzustellen. Wird z.B. eine Übung zum Thema „Muster des Verhaltens“ durchgeführt, kann im Anschluss

kurz besprochen werden, welche „Muster“ jeder einzelne Teilnehmende in seinem Alltag findet, z.B. beim Einkaufen von Lebensmitteln, dem Umstand, immer nach ein paar Tagen die Lust auf sorgsame Ernährungszusammenstellung zu verlieren und damit aufzuhören oder auf Stresssituationen immer mit Essen von Süßigkeiten zu reagieren etc. Schritt für Schritt werden Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen aus dem Bewegungsangebot auch auf das Alltagsverhalten und auf die Ernährungsgewohnheiten übertragen, z.B. in Ruhe das Essen zu genießen, Hilfe bei einer Ernährungsumstellung annehmen zu können, sich trotz bestimmter Umgebungsgegebenheiten individuell passend zu ernähren etc. Die entscheidende Frage ist: Wo und Wie findet „Gesundheitsverhalten“ insbesondere in Bezug auf Ernährung im Alltag des Einzelnen statt?

In einem Bewegungsangebot lassen sich vielfältige Bezugspunkte zum Alltag herstellen:

- „Tipps und Übungen für zu Hause“, z.B. konsequenter Austausch eines Lebensmittels, Erhöhung des Kalorienverbrauchs durch mehr Alltagsbewegung (Treppe statt Aufzug benutzen, Besorgungen zu Fuß statt mit dem Auto machen) etc.
- Begleitende Auseinandersetzung mit dem Ernährungsverhalten anhand des „BEWEGT in FORM-Wochenplans“ und der zugehörigen Informationsmaterialien sowie der Einsatz der spezifischen Teilnehmermaterialien, z.B. „Ich ändere meine Gewohnheiten“
- Herstellung des Alltagsbezugs in den Reflexionsanregungen (siehe Reflexionsfragen)
- Erörterung von persönlichen Verhaltensmustern, Widerständen und Erfolgen aus dem Alltag/Anregungen für organisatorische Lösungen im Alltag
- Anleitung zur möglichst dauerhaften Umsetzung von im Angebot gemachten Erfahrungen im Alltag (z.B. ich kann mein Verhalten variieren, ich halte etwas auch gegen innere und/oder äußere Widerstände durch etc.)
- Motivation zu eigenverantwortlichen Initiativen durch die Gruppe (gemeinsames Einkaufen, alternativer Grillabend, gemeinsames Kochen etc.)





### 2.1.5 Tipps und Übungen für zu Hause

„Tipps und Übungen für zu Hause“ ist ein „Arbeitstitel“ für die Planung dieser Methode. Sie bieten der Übungsleitung die Möglichkeit, bestimmte Themen und Inhalte in den Lebensalltag der Teilnehmenden zu „transportieren“ und sie Verhaltensmuster und -regeln beobachten sowie Variationen erproben zu lassen. „Tipps und Übungen für zu Hause“ helfen, die Nachhaltigkeit der im gesundheitsorientierten Angebot gesetzten Impulse zu sichern.

„Tipps und Übungen für zu Hause“ können Beobachtungsaufgaben sein, wie zum Beispiel die verschiedenen Ernährungssituationen an einem bestimmten Tag oder die Überprüfung der Nahrungszusammensetzung bei verschiedenen Mahlzeiten. Eine Beobachtungsaufgabe zum Thema „Förderung der (Körper)Wahrnehmung“ wäre z.B., dass die Teilnehmer bewusst erfühlen sollen, wie ihr Körper auf Ernährungssituationen zu Hause oder bei einer Arbeit oder unter Stress reagiert. Andere Übungen könnten Umsetzungsaufgaben sein, wie z.B. das Erproben der Veränderung einer Ernährungsgewohnheit (z.B. eine fleischfreie Woche oder Verzicht auf Snacks beim Fernsehen) oder eine 10minütige bewusste Entspannung vor dem Essen etc.

Die „Tipps“ und „Übungen“ sollten möglichst motivierend, konkret und überprüfbar gestaltet werden, um damit in der nächsten Praxiseinheit weiterarbeiten zu können. Um eigene Verhaltensmuster im Lebensalltag zu erkennen und vor allem zu verändern, ist der Einsatz von Beobachtungs-, Wahrnehmungs- und Umsetzungsaufgaben notwendig.



Über eine kurze Gesprächsrunde zu Beginn der nächsten Einheit bieten die „Tipps und Übungen für zu Hause“ eine exzellente Möglichkeit, die Erfahrungen der Teilnehmenden aufzunehmen, sich dazu auszutauschen und Verhaltensmuster deutlich zu machen. Eine Frage wäre dann z.B.: „Wer hat es geschafft, das besprochene Lebensmittel auszutauschen?“. Im Regelfall wird dies nicht allen Teilnehmenden gelungen sein. Hier bietet sich die Chance, die Ursachen aufzudecken: „Was hätte mir bei der Umsetzung geholfen?“, „Woran hat es tatsächlich gelegen, dass ich es nicht umsetzen konnte?“, „Was hat mich daran gehindert?“, „Was kann mir das nächste Mal helfen?“, „Was hat anderen geholfen?“. Es geht also darum, solche Muster und Regeln für jeden einzelnen deutlich erkennbar zu machen, die es verhindern, z.B. eine Gewohnheit zu verändern. Die Teilnehmer sollen positiv verstärkt und motiviert werden, z.B. indem sie erfahren, was den anderen geholfen hat, die „Tipps und Übungen für zu Hause“ umzusetzen, damit sie eigene Lösungsstrategien entwickeln können. Es geht um den Austausch unter den Teilnehmern und um Hilfestellungen für die individuelle Umsetzung von gesundheitsrelevantem Verhalten im Lebensalltag.



## 2.2 Die Rolle der Übungsleitung

Die Übungsleitung ist bei gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in einer deutlich anderen Rolle als in einem Breitensportangebot, das sich im Hinblick auf gesundheitliche Zielstellungen schwerpunktmäßig im Bereich „Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit“ bewegt. In einem gesundheitsorientierten Bewegungsangebot stehen neben dem funktional orientierten Training und der Vermittlung der richtigen Bewegungsausführung sowie der richtigen Trainings- und Belastungssteuerung, insbesondere die Förderung der psychosozialen Gesundheitsressourcen und die Förderung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“ im Mittelpunkt. Gleichermaßen sollen Risikofaktoren positiv beeinflusst sowie eine Förderung von Handlungs- und Effektwissen für gesundheitsorientiertes Verhalten vermittelt werden, um es in alltägliches Handeln zu überführen. Das Aufgabenspektrum ist dabei sehr vielseitig: Die Übungsleitung muss Impulse setzen, Gespräche initiieren, Beratungssituationen herstellen, Verhaltensmuster erkennbar machen, den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden herstellen und natürlich auch Bewegungen anleiten bzw. Bewegungstechniken vermitteln.

Die Übungsleitung ist hierbei nicht nur Anleiter und Moderator, sondern auch Begleiter der Teilnehmenden in ihrer gesundheitsrelevanten Entwicklung, z.B. der gesundheitsbewussten Verhaltensänderung. Eine gute Beziehung zwischen Übungsleitung und Teilnehmenden kann ein ausschlaggebender Faktor für ein erfolgreiches Angebot sein. Daher ist es wichtig, Einfühlungsvermögen zu zeigen und auf die Teilnehmer persönlich einzugehen. Voraussetzung hierfür ist eine positive Grundhaltung des wohlwollenden Miteinanders bei der Übungsleitung, in der sie jedem Teilnehmenden auf Augenhöhe begegnet und ihn mit seinen Bedürfnissen, Wünschen und Anliegen ernst nimmt. Die Übungsleitung muss sich in die Lage des einzelnen Teilnehmenden versetzen, seine Frustration oder Ängste aushalten sowie seine persönlichen Stärken erkennen und fördern. Methodisch lässt sich diese Grundhaltung z.B. in Einzelgesprächen zu persönlichen Zielstellungen, in der Anlage von persönlichen Karteikarten zu jedem Teilnehmenden, im aktiven Zuhören oder durch die Hilfe, die Unterstützung und das Eingehen auf jeden Einzelnen bei der Ausführung von Übungsformen umsetzen.

Um authentisch gesundheitsorientiertes Verhalten vermitteln zu können, muss die Übungsleitung selbst Vorbild sein. Dazu gehören

- mit sich selbst fürsorglich umgehen,
- die eigenen körperlichen Bedürfnisse wahrnehmen und berücksichtigen,
- ein Gleichgewicht zwischen Anforderungen, eigenen Wünschen und Möglichkeiten finden,
- ein ausgewogenes individuelles Maß in den gesundheitsorientierten Handlungen vorleben,
- eigene Stärken und Ressourcen kennen und nutzen,
- Rahmenbedingungen möglichst gesundheitsförderlich gestalten
- ... und vieles mehr.

Die Übungsleitung im gesundheitsorientierten Sport bringt also bereits viele Voraussetzungen mit, die bei der Thematisierung von Ernährungsaspekten in ihrem Angebot wichtig sind und berücksichtigt werden müssen, denn auch hier stehen die Förderung der psychosozialen Gesundheitsressourcen und die Förderung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“ bei den Teilnehmern im Mittelpunkt.

Wichtig ist, dass sich die Übungsleitung im Vorfeld mit dem eigenen Verständnis von „Ernährung“ und dem eigenen Umgang mit „Ernährung“ auseinandersetzt. Was bedeutet Ernährung für mich? Was bedeutet „gute Ernährung“ und was „gesunde Ernährung“ für mich? Wie gesund ernähre ich mich? Das bedeutet, sie muss sich klar werden, wie „gesund“ sie sich selber ernährt bzw. was gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten für sie selbst heißt: Wie gehe ich mit Ernährung bei Belastungen, Freuden oder Widerständen im Alltag um? Habe ich „eingeschliffene“ Ernährungsgewohnheiten, die mir nicht gut tun? Habe ich das Gefühl, manchen Ernährungsanforderungen nicht gewachsen zu sein? Kann ich mein Ernährungsverhalten selber beeinflussen? Bin ich unzufrieden mit meinem Ernährungsverhalten und, wenn ja, ändere ich etwas daran? Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungsverhalten hilft der Übungsleitung dabei, eigene Positionen zum Thema „Ernährung“ zu entwickeln und sie authentisch zu vertreten, andere Meinungen und Verhaltensweisen bei ihren Teilnehmern zu verstehen und zuzulassen sowie Gesprächs- und Reflexionsphasen alltagsnah zu initiieren und zu gestalten.



## 2.3 Der BEWEGT in FORM-Wochenplan

Eine Sensibilisierung im Hinblick auf die individuellen Ernährungsgewohnheiten durch Wahrnehmung und Bewegung reicht allein nicht aus, Ernährung umfassend zu thematisieren und begreifen zu lassen. Zur Erweiterung der persönlichen Kompetenz sind deshalb fachspezifische Informationen zur Ernährung und eine alltägliche Anregung zur Umsetzung des Erlernten als Ergänzung sinnvoll und notwendig. Der für den Kurs BEWEGT in FORM (Vergleiche Kapitel 3) entwickelte Wochenplan kann als begleitendes Instrumentarium zur Unterstützung eines gesundheitsorientierten Ernährungsverhaltens im Alltag genutzt werden. Er stellt eine Themensammlung zu verschiedenen wichtigen Ernährungsaspekten dar. Zugleich ermöglicht er, als „Tipp und Übung für zu Hause“ eingesetzt, eine Rückmeldung, ob das entsprechende Ernährungsverhalten erfolgreich im Alltag umgesetzt wird. In den Sportstunden können dann ggf. die Erfahrungen und Umsetzungsschwierigkeiten thematisiert werden und/oder durch geeignete, mit den Mitteln des Sports initiierte Gesprächs- und Reflexionsphasen aufgearbeitet werden.

Der Wochenplan wird an die Teilnehmenden ausgehändigt. Die einzelnen Themen werden in den Sportstunden entweder sporadisch aufgegriffen oder, wie im Kurs BEWEGT in FORM, innerhalb von 10 Wochen parallel zu den Bewegungsstunden als Empfehlungen im Alltag umgesetzt und jeweils in den Stunden thematisiert (siehe Teilnehmer-Material: „Mein BEWEGT in FORM-Wochenplan“ in Kapitel 5).

Der Wochenplan umfasst 10 einfache, leicht zu merkende Botschaften bzw. Ernährungsempfehlungen:

- **Bewegung im Alltag zur Verbesserung der Energiebilanz**  
**Aufgabe:** Bewegen Sie sich jeden Tag im Alltag, z.B. zu Fuß zur Arbeit, Treppen statt Fahrstuhl, Fahrrad fahren, Inline-Skaten, Schwimmen etc.
- **Reichlich Trinken**  
**Aufgabe:** Trinken Sie ca. 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, am besten zu jeder Mahlzeit. Gut geeignet sind Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und alle anderen, nicht gesüßten Getränke ohne Koffein.
- **Essen genießen**  
**Aufgabe:** Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen. Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Das macht Spaß und schmeckt besser.
- **Obst**  
**Aufgabe:** Nimm „2“ am Tag ... Essen Sie jeden Tag mindestens zwei Portionen Obst (je eine Hand voll). Bananen, Äpfel, Birnen, Orangen etc. enthalten neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen auch wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders gut: Obst aus der Saison. Eine Portion ist auch als Saft möglich.
- **Gemüse**  
**Aufgabe:** Nimm „3“ am Tag ... Essen Sie jeden Tag mindestens drei Portionen Gemüse: Salat, Möhren, Kartoffeln, Tomaten etc. (je eine Hand voll) haben wenig Kalorien, versorgen Sie mit wichtigen Nährstoffen, sind vielseitig zuzubereiten und schmecken einfach gut. Geht auch als Brotbelag!



- **Getreideprodukte**

**Aufgabe:** Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, enthalten kaum Fett, aber reichlich gesunde Dinge. Essen Sie reichlich davon.

- **Milchprodukte**

**Aufgabe:** Fettarme Milch und fettarme Milchprodukte wie Käse, Quark oder Joghurt 3x am Tag essen. Das enthaltene Calcium macht u.a. die Knochen fit. Obendrein ist hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß enthalten.

- **Weniger Fett**

**Aufgabe:** Achten Sie auf versteckte Fette in Kuchen, Keksen, Chips, Milchprodukten, Wurstwaren und Soßen. Als Aufstrich, zum Kochen, Braten und Backen eignen sich vor allem Rapsöl und Olivenöl, ungehärtete Margarine mit Omega-3-Fettsäuren und Butter. Weniger gut: Sonnenblumen-, Soja- oder Maiskeimöl.

- **Weniger Fleisch und Wurst**

**Aufgabe:** Beschränken Sie sich auf 1-2 Fleischmahlzeiten in der Woche, einmal sollte es Seefisch geben. Essen Sie weniger Wurstwaren, tauschen Sie Wurst gegen Käse, Quark, Obst oder Gemüse auf dem Brot. 2-3 Eier pro Woche (incl. Kuchen etc.) reichen.

- **Süßes und Snacks in Maßen**

**Aufgabe:** Ab und zu Süßigkeiten ist o.k. Snacks kann man auch in Form von süßem Obst, Trockenfrüchten, Salz- oder Brotstangen, Nüssen oder Samen zu sich nehmen.

Bei einem wöchentlichen Einsatz sollte der Wochenplan am besten an einem gut sichtbaren Platz zu Hause aufgehängt werden. Die Teilnehmer fangen unten an, machen jeden Tag einen Haken bei den Feldern, die sie umgesetzt haben und nehmen jede Woche ein Feld dazu.



Wenn mal etwas nicht eingehalten wurde, wird einfach am nächsten Tag weitergemacht. Dies bildet einen guten Anlass, in der nächsten Gruppenstunde zu thematisieren, warum es schwierig war, sich an die Umsetzung zu halten. Anderen wird es sicherlich ähnlich gegangen sein, sodass gemeinsame Lösungsstrategien erarbeitet werden können. Ergänzend können einzelne Aspekte in Bezug auf Fachfragen und Verhaltensumsetzung in weitergehenden Veranstaltungen mit einer Ernährungsfachkraft aufgegriffen und detaillierter besprochen werden.



## 2.4 Beispiele für die Integration von Ernährungsthemen in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten

Das Thema „Ernährung“ kann mit Einzelaspekten genauso wie mit umfassenderen methodisch aufeinander aufbauenden Inhalten gut in gesundheitsorientierte Bewegungsangebote integriert werden. Oft ist es möglich, zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Bezüge sowohl zum Bewegungs- als auch zum Ernährungsverhalten herzustellen.



Zur Verdeutlichung der Umsetzung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden sowie der didaktisch-methodischen Prinzipien eines gesundheitsorientierten Bewegungsangebots unter Berücksichtigung von Aspekten des Ernährungsverhaltens werden im Folgenden drei Angebotsstunden exemplarisch vorgestellt. Es handelt sich hierbei jeweils um ein Präventionssportangebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems in Form eines Angebots in der Halle, eines Walking-Angebots sowie eines Aquafitness-Angebots.<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Vergleiche hierzu auch die verschiedenen in Kapitel 4 aufgelisteten Praxishilfen „Sport und Gesundheit“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen





## Beispiel-Stunde aus einem Angebot: „Gesund und fit durch Ausdauertraining“ (4. Praxiseinheit)

**Angebotsbereich:** Herz-Kreislaufsystem

**Zielgruppe des Angebots:** Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 55 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

**Dauer:** 90 Minuten

**Themen der Stunde:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Wahrnehmen und Kennenlernen der subjektiven Belastungssteuerung, Energiebilanz: Auseinandersetzung mit dem Energieverbrauch bei körperlicher Bewegung, Förderung der Entspannungsfähigkeit, Ernährungsgewohnheiten: Obst im Alltag

Phase/ Zeit	Gedanken/ Absichten	Inhalt	Organisationsform	Materialien/ Medien
Begrüßung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eröffnung der Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> <li>Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit</li> <li>Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“</li> <li>Vorstellung der Inhalte dieser Einheit.</li> </ul>	Halbkreis	Evtl. entsprechendes Teilnehmermaterial
Informationsphase 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorstellung verschiedener Methoden zur Belastungssteuerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Trainieren – aber richtig!“ mit Schwerpunkt auf die subjektive Belastungssteuerung</li> </ul>	Halbkreis	Info-Material: „Trainieren – aber richtig!“
Einstimmung 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lockerung der Gruppenatmosphäre</li> <li>körperliche Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Fingerschnappen“</li> <li>„Würfelspiel“</li> </ul>	Kreisform  Zwei Gruppen	  Würfel BORG-Skala
Schwerpunkt 50 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennenlernen der Atmung als Mittel zur Belastungssteuerung</li> <li>Bearbeitung des Zusammenhangs von „Energieverbrauch“ und körperlicher Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Atemlauf“</li> <li>„Ernährungsstaffel“ in Kombination mit</li> <li>„Laufen ohne Schnaufen“ und „6-Tage-Rennen“</li> </ul>	Großgruppe  Zwei/Vier Gruppen	BORG-Skala  Evtl. farbige Parteibänder sowie Musik zur Rhythmisierung
Schwerpunktabschluss 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung der Entspannungsfähigkeit und Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Atempause“</li> </ul>	Halbkreis	
Ausklang 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Igelballmassage“</li> </ul>	Paarweise	Matten Pezzibälle
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beobachtung des eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aushändigung und Besprechung des Wochenplan-Informationsmaterials „Obst“</li> <li>Übung für zu Hause: Bei verschiedenen Tätigkeiten im Alltag die Atemfrequenz beobachten (z.B. Treppensteigen), den Schwierigkeitsgrad auf der Borg-Skala bestimmen und den Kalorienverbrauch schätzen</li> </ul>	Halbkreis	Info-Material: <ul style="list-style-type: none"> <li>„Obst“</li> <li>„Belastungssteuerung“</li> </ul>



### „Fingerschnappen“

Die TN stehen im Kreis. Jeder TN hebt seine rechte Hand mit der Handfläche nach oben. Die linke Hand wird ebenfalls gehoben, und der linke Zeigefinger wird auf die rechte Handfläche der/des linken Partnerin/Partners gehalten. Auf ein Kommando muss jeder TN versuchen, den Zeigefinger des rechten Nachbarn zu schnappen, aber auch gleichzeitig den eigenen linken Zeigefinger vor dem „Geschnappt-Werden“ zu retten.

### „Würfelspiel“

Die TN gehen in zwei Gruppen zusammen. Es gibt einen Würfel und pro Zahl eine Aufgabe. Bei „eins“ müssen alle TN gemeinsam eine „Rakete“ durchführen. Bei „sechs“ walken/laufen alle TN – jeweils in ihrem individuellen moderaten Tempo – zusammen eine Runde durch die Halle. Bei den anderen Zahlen überlegen sich die Kleingruppen eigene Aufgaben, die das Ziel der moderaten Ausdauerförderung treffen. Die beiden Gruppen würfeln abwechselnd und zählen die gewürfelten Zahlen zusammen. Wenn eine Gruppe 50 Punkte hat, haben alle TN gewonnen und walken/laufen gemeinsam noch eine Abschlussrunde.

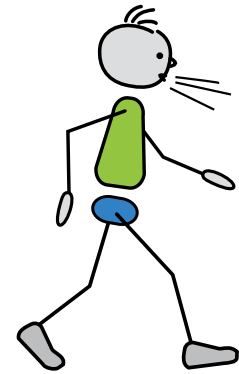
Im Anschluss an die Abschlussrunde sollen die TN langsam weitergehen und zum Einstieg in das Thema „subjektive Belastungssteuerung“ versuchen, ihre Herzschläge innerlich zu fühlen und mitzuzählen (bei Bedarf auch mit Auflegen der Hand in Herzregion). Wichtig dabei ist es, dass die TN kurz nach der Anstrengung starten, um ihren Herzschlag möglichst deutlich zu fühlen.

#### Mögliche Fragen:

- *Konnten Sie Ihren Herzschlag spüren?*
- *Wo haben Sie ihn besonders gespürt?*
- *Aus welchen Situationen kennen Sie das Gefühl, Ihren Herzschlag innerlich zu spüren (Treppen steigen, verliebt, nervös, wütend sein etc.)?*
- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*

### „Atemlauf“

Die TN stehen entspannt im Raum und sollen ihr rhythmisches Ein- und Ausatmen beobachten. Zu dieser Atmung passend, sollen sie langsam anfangen nach vorne und hinten zu pendeln. Anschließend, wenn der Pendelausschlag groß genug ist, sollen sie bei jeder Ausatmung einen Schritt nach vorne machen.



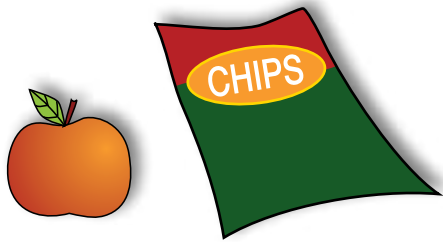
Im weiteren Verlauf sollen die TN sehr langsam gehen, wobei sich ihre Geschwindigkeit der Atmung so anpasst, dass für jedes Einatmen und jedes Ausatmen jeweils ein Schritt gemacht wird. Anschließend wird langsam gesteigert, so dass bei zwei Schritten ein- und den nächsten beiden Schritten ausgeatmet wird. Das gleiche vollzieht sich dann alle drei Schritte, vier Schritte, fünf Schritte etc.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie viele Schritte können Sie maximal bei einem Atemzug machen?*
- *Bei welcher Schrittzahl ist es für Sie am angenehmsten zu Laufen und zu Atmen?*
- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*

**„Ernährungsstaffel“**

Der ÜL bringt einen Apfel und eine Tüte Kartoffel-Chips mit. Er bereitet verschieden farbige Kreise vor. Die Kreise (Bälle) werden nach Farbe z.B. rot = Fett, grün = Kohlenhydrate, weiß = Eiweiß, schwarz = Kcal. zugeordnet. Eine Gruppe soll jetzt in einer Pendelstaffel die Kreise (Bälle) einzeln holen und entsprechen der Zusammensetzung eines Apfels auftürmen. Die zweite Gruppe macht das gleiche für die Kartoffelchips.



Ungefähres Verhältnis:

	Apfel (100 g = mittelgr. Apfel)	Kartoffelchips 100 g
Energie	50 kcal (1 Kreis à 50 kcal)	550 kcal (11 Kreise)
Kohlenhydr.	12 g (2 Kreise à 6 g)	48 g (8 Kreise)
Eiweiß	0,5 g (1 Kreis à 0,5 g)	6 g (12 Kreise)
Fett	0,5 g (1 K. à 0,5 g/Tennisb.)	40 g (80 K./Pezzi-Ball)

Das Ergebnis der Übung wird kurz besprochen. Im Anschluss wird ein Ausdauerprogramm durchgeführt über z.B. 20 Minuten Walking (siehe folgende Übungen). Der ungefähre Energieverbrauch soll konkret mit dem Apfel und den Kartoffel-Chips dargestellt werden (ca. 4 Äpfel und ca. 40 g Kartoffelchips), als die Menge, die sie in den 20 Minuten verbraucht haben. Andere Vergleichsgrößen zum Energieverbrauch sind ca. 50 kcal bei 20 Minuten Bügeln, ca. 30 kcal bei 20 Minuten Sitzen und ca. 250 kcal bei 20 Minuten Schwimmen. Den TN muss erläutert werden, dass es sich hierbei um eine sehr grobe Schätzung handelt, die nur einen ungefähren Wert veranschaulichen soll.

**Mögliche Fragen:**

- *Haben Sie ein anderes Ergebnis erwartet?*
- *Wie viele Kalorien verbrauchen Sie schätzungsweise am Tag?*
- *Wo können Sie sich im Alltag noch mehr bewegen?*

**„Laufen ohne Schnaufen“**

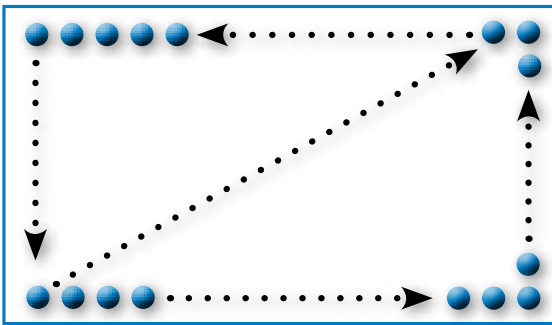
Die TN bilden Paare und sprechen ab, wer von ihnen 1 und 2 ist (evtl. mit farbigen Parteibändern kennzeichnen). Gruppe 1 und Gruppe 2 werden nun abwechselnd walken und locker gehen. Gruppe 1 beginnt mit dem Walken und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 geht währenddessen kreuz und quer durch den Raum. Nach einer bestimmten Zeit (ca. 1 Minute), die vom ÜL angesagt wird, wechseln Gruppe 1 und 2 ihre Fortbewegungsart, so dass Gruppe 1 jetzt geht und Gruppe 2 walkt. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal erfolgen, so dass jede Gruppe vier bis fünf Mal walken darf. Die Belastung soll durch die Atmung bestimmt werden (z.B. beim Walken 3-4 Schritte einatmen und 3-4 Schritte ausatmen, beim Gehen 5-6 Schritte einatmen und 5-6 Schritte ausatmen). Zudem muss die Belastung so gewählt werden, dass man die Atemfrequenz bequem durchhalten kann. Wird zu schnell geatmet, müssen die TN sich entsprechend langsamer bewegen.

**Mögliche Fragen:**

- *Finden Sie es angenehm das Tempo zu wechseln?*
- *Konnten Sie Ihre Belastung an Ihre Atmung anpassen?*
- *Welche Veränderungen konnten Sie beim Tempowechsel wahrnehmen?*
- *Welche Belastung lag Ihnen eher, war angenehmer für Sie?*

### „6-Tage-Rennen“

Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks im Uhrzeigersinn sich fortzubewegen. Alle Gruppenmitglieder wanken dabei hintereinander her. An jedem Eckpunkt trennt sich der letzte TN von der Gruppe, bewegt sich diagonal zum gegenüberliegenden Eckpunkt und schließt sich dort der ankommenden Gruppe (es muss nicht die eigene Gruppe sein) an. Die TN sollen versuchen eine Geschwindigkeit zu laufen, die es ihnen erlaubt ihre individuell gewählte Atemfrequenz pro Schritte durchzuhalten. Am Ende sollen die TN die empfundene Belastung auf der BORG-Skala benennen. Der ÜL erklärt den Zusammenhang von objektiver und subjektiver Belastungssteuerung und weist auf Möglichkeiten hin, das „Laufen nach Schnaufen“ und die BORG-Skala zur Belastungssteuerung zu nutzen.



#### Mögliche Fragen:

- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*
- *Konnten Sie Ihr eigenes Tempo durchhalten? Konnten Sie sich ausreichend belasten?*
- *Was war schwierig daran, sich nach der Atemfrequenz zu belasten?*
- *Passt Ihre subjektiv wahrgenommene Anstrengung zu ihrer Atemfrequenz?*
- *Wie bewerten Sie die Möglichkeiten, sich mit der BORG-Skala oder der Atemfrequenz zu belasten?*
- *Welche Atem-Schritt-Frequenz ist für Sie ideal für eine moderate Belastung?*

### „Atempause“

Atmung im Fünftakt: Die TN stellen (oder setzen) Sie sich bequem hin, schließen (wenn möglich) die Augen, beide Arme hängen locker an der Seite runter (auf den Oberschenkeln). Die ZN sollen tief einatmen und sich darauf konzentrieren, dass sich ihre Gesichts- und Nackenmuskeln entspannen, während sie ausatmen. Beim zweiten tiefen Atemzug, sollen sie beim Ausatmen die Muskeln in ihren Schultern und Armen locker werden. Beim dritten Atemzug, entspannen sie beim Ausatmen die Muskeln in ihrem Brustkorb, im Bauch und im Rücken. Beim vierten Atemzug entspannen sich beim Ausatmen die Muskeln in den Beinen und Füßen. Beim fünften Mal atmen die TN tief ein und richten die Aufmerksamkeit darauf, den ganzen Körper zu entspannen, während sie ausatmen.

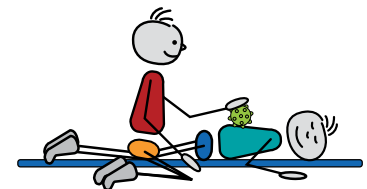
#### Mögliche Fragen:

- *Welche Körperteile waren eher angespannt? Welche sind es immer noch?*
- *Wo spüren Sie die Entspannung am deutlichsten?*
- *Wo können Sie diese „Kurzentspannung“ in Ihrem Alltag anwenden?*

### „Igelballmassage“

**Hinweis:** Die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal „STOP“ die Massage abbrechen. Die massierende Person MUSS dieses Signal unbedingt SOFORT beachten.

Partner A legt sich auf den Bauch auf eine Matte. Partner B rollt jetzt ganz behutsam



und ohne Druck den Igelball über den Liegenden, der angeben muss, welche Körperteile nicht berührt werden sollen (z.B. Kopf). Anschließend wird in drei Stufen massiert und gedrückt: 1. Stufe leichter Druck, 2. Stufe fester Druck und 3. Stufe starker Druck.

**Anmerkung:** Es können auch andere kleine Geräte, z.B. Tennisbälle, Korken, Bierdeckel o.ä. zur Entspannung verwendet werden. Materialien aus dem Alltag bieten den TN zudem Chancen und Ideen zur Umsetzung zu Hause.

#### Mögliche Fragen:

- *Was war für Sie angenehm, was war unangenehm?*
- *Wie viel Druck brauchen Sie?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag zum Entspannen?*
- *Können Sie gut für die Dinge einstehen, die Sie brauchen, um sich zu entspannen?*
- *Würden Sie sagen, Sie sorgen gut für sich?*

## Beispiel-Stunde aus einem Angebot: „Gesundheitsförderung durch Walking“ (6. Praxiseinheit)

**Angebotsbereich:** Herz-Kreislaufsystem

**Zielgruppe des Angebots:** Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

**Dauer:** 90 Minuten

**Themen der Stunde:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Integration von gesundheitsorientiertem Ernährungsverhalten in den Alltag, Förderung der Sozialfähigkeit: Hilfe geben und Hilfe annehmen, Ernährungsverhalten: Versteckte Fette in der alltäglichen Ernährung

Phase/ Zeit	Gedanken/ Absichten	Inhalt	Organisationsform	Materialien/ Medien
Begrüßung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eröffnung der Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Begrüßung</li> <li>● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit</li> <li>● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“</li> <li>● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit.</li> </ul>	Halbkreis	Evtl. entsprechendes Teilnehmermaterial
Informationsphase 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Auseinandersetzung mit dem Thema: Gesunde Ernährung im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Ich ändere meine Gewohnheiten!“</li> </ul>	Halbkreis	Info-Material: „Ich ändere meine Gewohnheiten!“
Einstimmung 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die TN finden Wege, gesunde Ernährung in den Alltag zu übertragen</li> <li>● körperliche Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alltags-warm-up“</li> <li>● „Transfermarkt“</li> </ul>	Halbkreis  Paarweise	Wandzeitung
Schwerpunkt 45 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wahrnehmungsförderung durch Sensibilisierung für die Walking-Technik</li> <li>● Hilfe geben und annehmen</li> <li>● Der Einfluss äußerer Faktoren auf das eigene Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Eigen- und Partnerkorrektur mit gezielten Vorgaben“</li> <li>● „Raserei mit Herzfrequenzmessung“</li> </ul>	Paarweise Großgruppe	
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung der Dehnfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausgewählte Dehnübungen</li> </ul>	Halbkreis	
Ausklang 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● „Igelballmassage“</li> </ul>	Einzel (evtl. Paarweise oder Kreisform)	Igelbälle (evtl. auch Tennisbälle)
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Beobachtung des eigenen Ernährungsverhaltens im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aushändigung und Besprechung des Wochenplan-Informationsmaterials „Weniger Fett“ und Auseinandersetzung mit „versteckten“ Fetten in der alltäglichen Ernährung</li> </ul>	Halbkreis	Info-Material: „Weniger Fett“



### „Alltags-warm-up“

Der ÜL führt Alltagbewegungen mit eingebauten Ernährungssituationen von morgens bis abends vor, welche von den TN nachgeahmt werden (Aufstehen, Duschen, Zähneputzen, Brötchen holen, Frühstück etc.). Die TN sollen im Verlauf eigene Ideen einbringen und vormachen, die von der Gruppe nachgemacht werden.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie viel „Ernährungszeit“ ist in Ihrem Alltag eingeplant?*
- *Wo ist es eine bewusste Ernährungssituation und wo eine „Nebenbeisituation“?*
- *In welchen Situationen können Sie sich im Alltag gesundheitsorientiert ernähren?*

### „Transfermarkt“

Die TN sollen konkret in einer kleinen moderaten Walking-Einheit von 5 Minuten Dauer in Zweiergruppen besprechen, wo sie in ihrem Alltag Spielraum haben, sich gesundheitsorientiert zu ernähren. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss auf einer vorbereiteten Wandzeitung visualisiert.

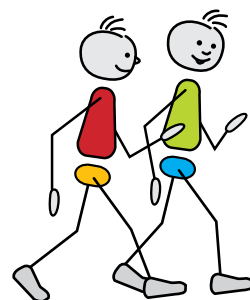
#### Mögliche Fragen:

- *In welchen konkreten Situationen können Sie sich gesundheitsorientierter ernähren, z.B. am Arbeitsplatz, zu Hause, im Urlaub etc.?*
- *Ist es schwierig für Sie, gesundheitsorientierte Ernährung in Ihren Alltag zu übertragen?*
- *Was hindert Sie daran? Was haben Sie schon verändert? Worauf sind Sie besonders stolz?*

### „Eigen- und Partnerkorrektur“

Die TN beobachten sich selbst beim Walken nach konkreten Vorgaben der Übungsleitung (s.u.). Es werden nochmals wichtige Elemente erläutert.

Anschließend gehen die TN paarweise zusammen. Partner A wackelt voraus, Partner B neben und hinterher. Partner B beobachtet die Technik von Partner A und kommentiert/korrigiert diese, nach den Beobachtungsschwerpunkten:



„Aufsetzen und Abrollen der Füße“, „Haltung des Oberkörpers“ und „Schwingen der Arme“. Voraussetzung: Anleitung zur Beratung eines Partners (Bewegungsausführung, Bewegungskorrekturen) ist als Inhalt schon bearbeitet worden und die TN können sich moderat belasten.

#### Mögliche Fragen:

- *Welche Dinge sind Ihnen zuerst aufgefallen?*
- *Haben Sie sich eher auf den Gesamteindruck oder auf Details konzentriert?*
- *Konnten Sie gut Kritik annehmen, Kritik ausüben?*



## „Raserei“

20 Minuten Walking im eigenen individuellen Tempo. Die TN sollen sich im Rahmen ihrer moderaten Trainingsherzfrequenz belasten (d.h. mit einer leicht beschleunigten Atmung und einer mittelschweren Belastungsempfindung auf der BORG-Skala). Zwischendurch erfolgt eine Herzfrequenzmessung. Dabei sollen die TN beobachten, was sie erleben, wenn neben ihnen andere Personen schneller oder langsamer gehen. Bleiben sie bei ihrem Tempo oder haben sie den Drang sich anzupassen? Was verändert sich an der Walking-Technik, wenn sie nicht ihr eigenes Tempo walken?

### Mögliche Fragen:

- *Passen sie sich schnell an das Tempo in der Gruppe an?*
- *War es schwierig für Sie, ihr eigenes Tempo zu finden und beizubehalten?*
- *Was verändert sich an Ihrer Walking-Technik, wenn Sie nicht Ihr eigenes Tempo laufen?*
- *Ergeht es Ihnen in Bezug auf Ihr Ernährungsverhalten ähnlich?*

## „Igelballmassage“

Jeder TN erhält einen Igelball, mit dem er sich seine Beine, seine Arme etc. massieren kann. Wenn die Gruppe ausreichend vertraut ist und die Übungsleitung das Gefühl hat, dass ein naher Kontakt zwischen den TN möglich ist, können die TN sich auch untereinander z.B. den Rücken massieren.



Alternative, wenn keine Bälle vorhanden: „Fliegen abschütteln“, Lockerungsform im Stehen zu zweit: Partner A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von Partner B. Partner B schüttelt das Körperteil sanft aus.

### Mögliche Fragen:

- *Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Was hat sich angenehm/unangenehm angefühlt?*
- *Spüren Sie Ihre Beine, Ihren Rücken etc. jetzt anders, als vor der Übung?*
- *Ist die Igelballmassage auch eine Entspannungsübung, die Sie zu Hause anwenden können?*

## Beispiel-Stunde aus einem Angebot: „Aquafitness – Ein präventives/gesundheitsförderndes Angebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems“ (4. Praxiseinheit)

**Angebotsbereich:** Herz-Kreislaufsystem

**Zielgruppe des Angebots:** Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 50 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

**Ort und Dauer:** Schwimmbad, 70 Minuten

**Themen der Stunde:** Moderates Training der Ausdauer, Vermittlung von Grundlagen der objektiven Belastungs- und Trainingssteuerung, Auseinandersetzung mit dem eigenen Verständnis von „gesunder“ Nahrung: Ernährungspyramide, Ernährungsverhalten: Trinken im Alltag

Phase/Zeit	Gedanken/ Absichten	Inhalt	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eröffnung der Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> <li>Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit</li> <li>Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“</li> <li>Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</li> </ul>	Halbkreis	Evtl. entsprechendes Teilnehmermaterial
Informationsphase 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Information zum gesundheitsorientierten Ernährungsverhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erklärung des Prinzips der Ernährungspyramide</li> <li>Erklärung der Pulsmessung mit Übung</li> <li>Messung des Leistungsausgangspulses (Pulskurve, siehe TN-Material)</li> </ul>	Halbkreis	Info-Material „Ernährungspyramide“ und „Messung der Herzfrequenz“ Pulskurve als Wandzeitung
Einstimmung 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auseinandersetzung mit dem eigenen Verständnis von „gesunder“ Nahrung</li> <li>Spielesches Wiederholen der Aquajogging-Techniken, körperliche Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung zum Verständnis von „gesunder“ Nahrung, z.B. „Gesunde Lebensmittel“</li> <li>Bewegter Einstieg: z.B. „Bojenlauf“, „Dreieck“ oder „Einfrieren und Auftauen“</li> </ul>	Kreisform  Großgruppe	Bälle  Tauchringe mit Luftballons, Musik,
Schwerpunkt 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>moderates Training der Ausdauer</li> <li>Vermittlung von Grundlagen der objektiven Belastungs- und Trainingssteuerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z.B. „Belastungsintensitäten“ mit Rückmeldung zu den positiv erlebten Effekten (körperlich, psychosozial) des Trainings und Messung der Belastungspulse (siehe Pulskurve)</li> <li>Messung des Erholungspulses</li> </ul>	Großgruppe	Stoppuhr Pulskurve als Wandzeitung
Schwerpunktabschluss 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung der Eigenwahrnehmung für die Belastungssteuerung</li> <li>Anwendung der Ernährungspyramide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Bewegung und Ernährung“</li> </ul>	Paarweise	Stationskarten, Hanteln, Bretter, Poolnudeln etc.
Ausklang 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspannungsübung z.B. „Wasserfontäne“</li> </ul>	Großgruppe	Schwimmbretter
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterstützung des selbst gesteuerten Bewegungsverhaltens und einer gesundheitsorientierten Ernährung im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Die Pulskurve“, „Die optimale Dosis – moderates Herz-Kreislauftraining“ und „Belastungssteuerung mit der Herzfrequenz“</li> <li>Die Pulskurve soll bei einer selbstständigen Trainingseinheit bis zur nächsten Woche ausgefüllt werden</li> <li>Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Reichlich Trinken“</li> </ul>	Halbkreis	Info-Material: <ul style="list-style-type: none"> <li>„Die Pulskurve“</li> <li>„Die optimale Dosis – moderates Herz-Kreislauftraining“</li> <li>„Belastungssteuerung mit der Herzfrequenz“</li> <li>„Reichlich Trinken“</li> </ul>

### „Gesunde Lebensmittel“

Zwei TN stehen sich im Flachwasser gegenüber, aquajoggen auf der Stelle und werfen sich einen Ball hin und her. Bei jedem Wurf muss der TN entsprechend den Buchstaben seines Namens ein nach seiner Einschätzung gesundes Lebensmittel nennen, z.B.

K Karotten  
L Leinsamen  
A Apfel  
U –  
S Spinat  
etc.

#### Mögliche Fragen:

- *Bei welchem Buchstaben war es schwierig, ein gesundes Lebensmittel zu finden?*
- *Welche Art von Lebensmittel haben Sie am häufigsten genannt?*
- *Findet diese Art Lebensmittel bei Ihnen häufig Berücksichtigung?*
- *Waren Sie sich über die Auswahl immer einig?*

### „Bojenlauf“

Im Wasser werden fünf Bojen (Tauchringe mit Luftballons) in Form einer Würfelfünf aufgebaut. Die Boje in der Mitte ist rot und die außen sind grün. Die TN bewegen sich zur Musik mit verschiedenen Fortbewegungstechniken (z.B. Robo-Jogg, Kniehelauf, Asterixschritte etc.) durch das Wasser. Bei Musikstopp muss jeder TN versuchen, an eine grüne Boje zu kommen, es dürfen allerdings immer nur drei TN (je nach Gruppengröße) an einer grünen Boje stehen, d.h. die TN ohne Platz müssen an der roten Boje in der Mitte anlegen und dürfen bestimmen, wann es mit der nächsten Runde weitergeht.

### „Dreieck“

Alle TN laufen durch das Flachwasser. Jeder TN sucht sich heimlich zwei TN aus und versucht permanent eine Linie mit diesen TN zu bilden, wobei er selber ein Außenpunkt der Linie ist. Wichtig ist es, nicht zu erkennen zu geben, wen man sich ausgesucht hat. Das gleiche kann auch mit einem rechtwinkligen Dreieck, anstatt einer Linie versucht werden.

### „Einfrieren und Auftauen“

Jeder TN kann jeden einfrieren und auftauen. Alle Teilnehmer bewegen sich schwimmend oder aquajoggend kreuz und quer durch das Wasser. Mit einem vorher festgelegten Zeichen (z.B. Tippen auf die Schulter) kann jeder jeden einfrieren. Mit einem anderen Zeichen (z.B. einmal herumdrehen) kann jeder jeden auftauen. Das Spiel ist kein Wettspiel und kann auch mit begleitender Musik durchgeführt werden. Die eingefrorenen TN laufen auf der Stelle.

### „Belastungsintensitäten“

Zu Beginn wird nochmals kurz die Pulsmessung geübt. Die TN walken im Kreis im Flachwasserbecken, wobei sie sich in vier verschiedenen Geschwindigkeitsstufen fortbewegen. In Stufe eins gehen sie im normalen Tempo durch das Wasser, als ob sie gemütlich spazieren gehen. Nach zwei Minuten wird gestoppt und die Herzfrequenz gemessen. Anschließend sollen die TN in der zweiten Stufe zwei Minuten im etwas schnelleren Aquawalking verbringen, so als ob sie es eilig hätten. Wiederum wird nachher die Herzfrequenz ermittelt. Nach ca. zwei Minuten Pause sollen die TN in der dritten Stufe ins Aquajoggen übergehen, aber so, als wenn sie noch zehn Stunden zu laufen hätten, wiederum mit anschließender Herzfrequenzmessung und Rückmeldung durch die Übungsleitung. Nach weiteren zwei Minuten Erholung aquajoggen die TN zwei Minuten in der vierten Stufe so schnell, wie sie glauben, dass sie sich noch gut belasten und auf keinen Fall überbelasten, mit anschließender Herzfrequenzbestimmung und Rückmeldung durch die Übungsleitung.

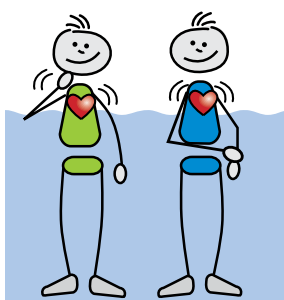
#### Mögliche Fragen:

- *Wie verändert sich Ihre Herzfrequenz in den einzelnen Stufen?*
- *Welche Stufe empfinden Sie als die angenehmste für sich?*
- *Sind Sie eher der Typ Mensch, der sich unterfordert oder überfordert?*
- *Inwieweit setzen Sie eigene Maßstäbe für Ihre Belastung?*



### „Trainingsherzfrequenz“

Vor der Übung wird die Pulsfrequenz am Hals oder am Handgelenk gemessen. Im Folgenden sollen die TN 3x3 Min. mit einer Minute Pause in ihrem eigenen Tempo aquajoggen. Voraussetzung: Die Technik wurde vorher erlernt. Die Aufgabe ist es, sich dabei „moderat“ zu belasten. Jedes Mal nach drei Minuten wird in der Pause die Pulsfrequenz gemessen.



#### Mögliche Fragen:

- *In welchem Herzfrequenzbereich haben Sie sich während der Übung belastet?*
- *Wie stimmt die „objektive“ Herzfrequenz mit Ihrem subjektiven Empfinden überein?*
- *In wie weit würden Sie sich zutrauen, sich im Alltag selbstständig nach der Herzfrequenz zu belasten?*

### „Bewegung und Ernährung“

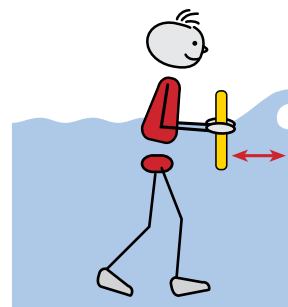
Es werden je nach Gruppengröße acht bis zehn einfache Bewegungsstationen im Wasser aufgebaut (evtl. mit laminierten Folien zur Erläuterung jeder Station) oder mit den TN zusammen bestimmt, die gleichermaßen Ausdauer und Kraftausdauer (einfache Übungen, da Ende des Stunde!) ansprechen sollen (z.B. mit Hanteln, Brettern, Poolnudeln, Aquajoggingtechnik, Partnerübung etc. ► auf sinnvolle Reihenfolge achten!). Es finden sich immer zwei TN zusammen, die sich gemeinsam an einer Station entsprechend der Aufgabenstellung bewegen (je nach Schweregrad ca. 1 Minute). An jeder Station finden sich einlaminierte Bilder von Nahrungsmitteln, die nach jedem Durchgang an einer zentralen Stelle am Beckenrand in eine „leere“ Ernährungspyramide einsortiert werden müssen. Die Partner wechseln anschließend langsam zur nächsten Station (aktive Pause). Wichtig ist, dass der ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungszahl vorgegeben wird.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie haben Sie sich im gesamten Durchlauf belastet? Eher zu wenig, zu viel oder genau richtig?*
- *Wie schwer war es für Sie, die Nahrungsmittel in der Pyramide einzusortieren?*
- *In welchem Bereich weicht Ihr persönliches Ernährungsverhalten besonders von der Pyramide ab, woran halten Sie sich schon sehr gut?*

### „Wasserfontäne“

Die TN stellen sich im Kreis auf. Gemeinsam soll mit Hilfe von Schwimmbrettern ein Wellenrhythmus gefunden werden, der eine Wasserfontäne entstehen lässt.



#### Mögliche Fragen:

- *Wie haben Sie die Aufgabe gemeinsam gelöst?*
- *Wodurch wurde ein gemeinsamer Rhythmus gefunden?*
- *Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis? Wie könnte man die Fontäne noch größer machen?*

## 3 Das Präventionssportangebot BEWEGT in FORM

### 3.1 Hintergründe für das standardisierte Präventionssportangebot BEWEGT in FORM

Gerade Erwachsene, die noch nie oder lange nicht mehr körperlich aktiv waren, weisen neben dem Bewegungsmangel oft auch Übergewicht auf. Der Body-Mass-Index (BMI) ist die gängigste Gewichtsmaßzahl, die das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße bewertet. Er muss als grober Richtwert verstanden werden, da er die Statur, das Geschlecht und die individuelle Verteilung von Fett- und Muskelgewebe nicht berücksichtigt. Gemäß der Gewichtsklassifikation der WHO haben über 50% der Deutschen einen BMI zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup> und werden somit als übergewichtig eingestuft. Diese Zielgruppe findet oft nicht den Weg zu den von den Sportvereinen angebotenen Präventionssportangeboten, da sie große Hemmungen haben, sich in einer zunächst unbekanntem Gruppe körperlich zu aktivieren. Zudem suchen sie ein Angebot, das ihnen sowohl den Einstieg in den Sport und die Bewegung erleichtert als auch eine gesundheitsorientierte Veränderung des Lebensstils und insbesondere des Ernährungsverhaltens unterstützt. In der Regel wissen sie genau, was ihnen gut tun würde, schaffen es aber nicht, die Vorsätze in den Lebensalltag zu integrieren. Die vom Landessportbund NRW entwickelten Präventionssport-Konzepte und -Programme setzen genau hier an. Sie vermitteln nicht nur Freude an der Bewegung und Fähigkeiten, ein körperliches Training gesundheitsförderlich zu gestalten, sondern setzen einen wesentlichen Schwerpunkt in der Stärkung der individuellen psychosozialen Gesundheitsressourcen und dabei insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Hiermit ist die Fähigkeit gemeint, seinen Alltag angesichts ständig wechselnder Belastungen, Anforderungen und Widerständen zwischen Wollen, Sollen und Können selbstbestimmt und für sich sorgend gestalten und aus gesundheitlicher Sicht erfolgreich bewältigen zu können. Die Übungsleitungen werden für diese Ausrichtung ihrer Angebote in besonderer Weise qualifiziert und vom Landessportbund NRW durch zahlreiche Praxishilfen unterstützt (Vergleiche die Übersicht der Praxishilfen am Schluss dieser Praxishilfe). In der Regel entwickeln die Übungsleitungen auf dieser Basis innerhalb des vorgegebenen Korridors eigene Rahmenkonzepte für ihre Angebote, in denen sie unter Berücksichtigung ihrer eigenen Potenziale die Übungsauswahl und die Methoden im Hin-

blick auf die Teilnehmer ihres Angebotes ausrichten. Mit dem Thema „Ernährung“ betreten die Übungsleitungen aber in gewisser Weise „Neuland“, wohlwissend, dass sie nicht die Experten für dieses Thema sind. Allerdings sind die dem Ernährungsverhalten zugrunde liegenden Mechanismen in der Regel den Mechanismen der Realisierung eines aktiven Bewegungsverhaltens vergleichbar. Hier haben die Übungsleitungen gesundheitsorientierter Bewegungsangebote Kompetenzen entwickelt, mit den Mitteln des Sports entsprechende Impulse für eine Verhaltensänderung zu vermitteln. Zudem sind in beiden Bereichen – Bewegung und Ernährung – vergleichbare psychosoziale Ressourcen für eine nachhaltige Lebensstilveränderung hilfreich. Es liegt also nahe, immer dort, wo es um für beide Bereiche vergleichbare Aspekte geht, immer auch beide Bezüge herzustellen. Das vorliegende standardisierte Kursprogramm, das sich bereits vielfach in verschiedenen Projekten des Landessportbundes NRW in vergleichbarer Form bewährt hat, soll die Übungsleitungen beim Betreten des geschilderten „Neulands“ unterstützen. Die Zertifizierung mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT (bzw. den vergleichbaren Siegeln „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ des Deutschen Turner-Bundes oder „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimmverbandes) setzt zudem den Besuch einer speziellen Einweisungsveranstaltung in das Programm voraus. Zur Unterstützung wurde zudem ein auch für Übungsleitungen im Sport einsetzbarer Wochenplan zum Bereich „Ernährung“, der BEWEGT in FORM-Wochenplan entwickelt (Siehe Kapitel 2.3 und Kapitel 5). Er liefert den Teilnehmern Basisinformationen für ein gesundheitsorientiertes Ernährungsverhalten und bietet methodisch zudem Ansatzmöglichkeiten für die Thematisierung der von den Teilnehmern selbst an sich beobachteten Verhaltensmechanismen. Weitergehende fachliche Aspekte und Fragen sind unbedingt durch die Hinzuziehung entsprechender Fachkräfte zu behandeln. Deshalb wird die enge Zusammenarbeit mit Ernährungsfachkräften empfohlen. Auch dafür sind in dem vorliegenden Programm gewisse Vorgaben und Orientierungen enthalten.

## 3.2 Rahmenbedingungen für das Kursangebot

### 3.2.1 Übersicht

Titel des Angebots	BEWEGT in FORM
Untertitel	„Herz-Kreislaufaktivierung und Gewichtsstabilisierung durch Walking“
Angebotsziel	Reduzierung von Bewegungsmangel unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten
Angebotsbereich <sup>13</sup>	Herz-Kreislaufsystem
Angebotsträger	Sportvereine sowie Stadt-/Kreissportbünde und ihre Bildungswerkstätten, Stadt-/Gemeindesportverbände
Zielgruppe	Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
Angebotsform	10-wöchiger Kurs mit 2 zusätzlichen Informationseinheiten zum Thema Ernährung
Angebotsqualität	erfüllt die Qualitätskriterien SPORT PRO GESUNDHEIT
Anbieter-qualifikation	<p>In das Programm ausgewiesene lizenzierte Übungsleiter mit der Lizenz „Sport in der Prävention“, Profil „Herz-Kreislauf“</p> <p>In das Programm ausgewiesene Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer jeweils mit Ausbildungsschwerpunkten „Prävention“</p> <p>Die Ernährungsfachkraft verfügt über folgenden staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Diätassistent/in</li> <li>● Oecotrophologe (ernährungswissenschaftliche Ausrichtung; Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)</li> <li>● Ernährungswissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Master, Bachelor)</li> <li>● Diplom-Ingenieur Ernährungs- und Hygienetechnik, Schwerpunkt „Ernährungstechnik“</li> <li>● Diplom-Ingenieur Ernährung und Versorgungsmanagement, Schwerpunkt „Ernährung“ mit gültiger Zusatzqualifikation entsprechend den Inhalten eines der den folgenden Zertifikaten zugrunde liegenden Curricula:</li> <li>● Ernährungsberater/DGE, Ernährungsmedizinischer Berater/DGE</li> <li>● VDD-Fortbildungszertifikat</li> <li>● Ernährungsberater VDOE</li> <li>● VFED-Zertifizierung</li> <li>● QUETHEB-Registrierung</li> </ul> <p>sowie</p> <p>Ärzte mit gültigem Fortbildungsnachweis gemäß dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. Zusätzlich kann hier der Nachweis der QUETHEB-Registrierung erbracht werden.</p>
Grundlagen	Ganzheitlicher Ansatz von Gesundheitsförderung und Prävention mit Berücksichtigung der Kernziele des primärpräventiven Gesundheitssports unter besonderer Berücksichtigung der Beeinflussung des individuellen Ernährungsverhaltens durch Bewegung, Spiel und Sport
Inhalte	Sind über das Angebotsmanual vorgegeben
Methodik	Ist über das Angebotsmanual vorgegeben
Kosten für die TN	Wird durch den Angebotsträger kalkuliert. Die 2 zusätzlichen Informationseinheiten zum Thema „Ernährung“ werden in das Angebot integriert. Die Kosten fließen in die Kalkulation ein.

<sup>13</sup> gemäß Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

### 3.2.2 Einordnung des BEWEGT in FORM-Angebots in § 20 Sozialgesetzbuch V „Primärprävention und Gesundheitsförderung“<sup>14</sup>

Maßnahmen zur Primärprävention und Gesundheitsförderung sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen leisten, so lautet der gesetzliche Auftrag des § 20 Abs. 1 und 2 Sozialgesetzbuch V in der aktuellen Fassung. Um diese Zielstellung zu erreichen, haben die gesetzlichen Krankenkassen seit dem Jahr 2000 wissenschaftlich fundierte, vielfältige Handlungsmöglichkeiten in der Primärprävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung geschaffen.<sup>15</sup>

Basierend auf diesen rechtlichen Grundlagen soll der Gesundheitszustand der Versicherten unter deren aktiver Beteiligung verbessert und gesundheitlichen Beeinträchtigungen frühzeitig und wirksam entgegengewirkt werden, anstatt sie kostenintensiv zu kurieren.

<sup>14</sup> Vergleiche Gmünder ErsatzKasse GEK (Hrsg.) (2007): mach2. Besser essen. Mehr bewegen. Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot. Trainermanual. Eigenverlag. Schwäbisch Gmünd

<sup>15</sup> Detailinformationen zu den Grundsätzen, den Präventionsprinzipien und deren Gestaltung in Interventionen durch die gesetzlichen Krankenkassen sind in dem „Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010“ zu finden. Downloadmöglichkeit unter <http://www.gkv-spitzenverband.de/Prävention>.

Ansatzpunkte für Interventionsmaßnahmen sind im Risikoverhalten und in selbstschädigenden Verhaltensweisen sowie in gesundheitsbelastenden Bedingungen in der Umwelt und der Arbeitswelt zu sehen, einschließlich der psychosomatischen Belastungen durch Arbeitslosigkeit. Ebenso kommt der Stärkung gesundheitsförderlicher Potenziale eine hohe Bedeutung zu.

Die jeweiligen Interventionsansätze bzw. -maßnahmen der Krankenkassen können neben dem Setting-Ansatz (Verhältnisprävention in den Lebensumwelten, z.B. schulische Gesundheitsförderung) unter die folgenden, prioritären thematische Handlungsfelder für die Primärprävention (Individueller Ansatz nach § 20 Abs. 1 SGB V) und die betriebliche Gesundheitsförderung (Lebensumwelt Betrieb nach § 20 Abs. 2 SGB V) eingeordnet werden.

Den jeweiligen Handlungsfeldern der individuellen bzw. betrieblichen Gesundheitsförderung wiederum sind ein oder mehrere bestimmte, evidenzbasierte Präventionsprinzipien (Grundlagen und Kriterien für die eigentlichen Präventionsmaßnahmen) zugeordnet. Interventionen und Maßnahmen, die nicht diesen Prinzipien entsprechen oder unwirksam sind, werden von den Krankenkassen nicht gefördert.

Primärprävention § 20 Abs. 1 SGB V (Individueller Ansatz)	Betriebliche Gesundheitsförderung § 20 Abs. 2 SGB V (Setting-Ansatz)
Bewegungsgewohnheiten Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme	Arbeitsbedingte körperliche Belastungen Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates
Ernährung Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung Vermeidung und Reduktion von Übergewicht	Betriebsverpflegung Gesundheitsgerechte betriebliche Gemeinschaftsverpflegung
Stressbewältigung / Entspannung Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken	Psychosoziale Belastungen (Stress) Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung
Suchtmittelkonsum Förderung des Nichtrauchens Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums	Suchtmittelkonsum Rauchfrei im Betrieb „Punktnüchternheit“ (Null Promille am Arbeitsplatz) bei der Arbeit

Tab. 2: Übersicht der Handlungsfelder und Präventionsprinzipien nach § 20 SGB V



Für eine erfolgreiche, ganzheitlich angelegte Prävention gilt jedoch, dass, über eine nach einem Präventionsprinzip gestaltete isolierte Intervention hinausgehend, die Verknüpfung von Maßnahmen aus diesen verschiedenen Handlungsfeldern bzw. Präventionsprinzipien sinnvoll sein kann. Entsprechende Angebote setzen ihre thematischen Schwerpunkte an den gesundheitlichen Motiven und den gesundheitlichen Alltagsthemen der Menschen sowie ihren individuellen Voraussetzungen an. Dadurch wird auch dem Grundsatz Rechnung getragen, nicht isoliert einzelne Krankheiten oder „Risikofaktoren“ in das Zentrum der präventiven Bemühungen zu stellen, sondern auf die umfassende gesundheitliche Handlungskompetenz abzielen.

Vor diesem Hintergrund ist das Angebot in das Handlungsfeld „Bewegungsgewohnheiten“ einzuordnen und dabei gemäß der Zielgruppe dem 1. Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivität“ zuzuordnen.

## 3.3 Ziele und Inhalte des Angebots BEWEGT in FORM

### 3.3.1 Die drei Säulen des Angebots

Ausreichende Bewegung und „bessere“ Ernährung gehören zusammen und ergänzen sich gegenseitig. Aber das Wissen über das „richtige“ Verhalten reicht allein zumeist nicht aus, um das eigene Handeln auch langfristig umzustellen. Zwischen Wissen und Handeln besteht oft eine große Differenz. Jemand kann viel über Ernährung und/oder Bewegung wissen. Dies bedeutet nicht, dass sich allein dadurch etwas an seinem ggf. unangemessenen Umgang mit Ernährung und/oder Bewegung ändert. Wichtig ist es, wirkungsvolle Maßnahmen und Wege zu suchen, mit denen Einstellungen, Muster und letztendlich das konkrete Verhalten dauerhaft geändert werden können. Dabei muss stets der konkrete Bezug zur individuellen Lebenswelt der Beteiligten gegeben sein. Individuelle Einstellungen, Gewohnheiten, Vorlieben und Lebensumstände der Personen müssen miteinbezogen werden.

Im Angebot BEWEGT in FORM finden daher in der praktischen Umsetzung drei Hauptsäulen Berücksichtigung.

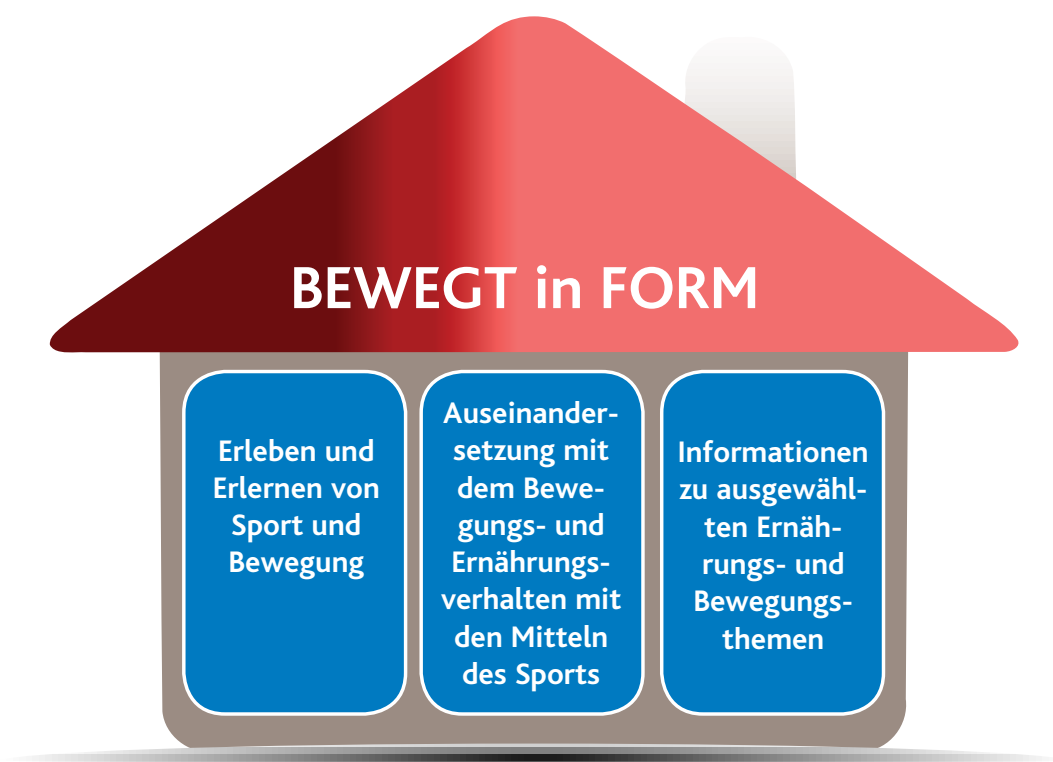


Abb. 4: Die drei Säulen des Angebots BEWEGT in FORM

## Erleben und Erlernen von Sport und Bewegung

Durch Sport und Bewegung werden Kalorien verbraucht. Oft wird der Kalorienverbrauch durch Bewegung allerdings überschätzt. Ein gezieltes „Abnehmen“ funktioniert nur in Kombination mit einer Einschränkung der Kalorienzufuhr, z.B. durch Orientierung der Ernährung an die „Ernährungspyramide“. Sportliche Aktivität unterstützt beim Abnehmen und kann einen Beitrag zur Stabilisierung des individuellen „Wohlfühlgewichts“ leisten. Die körperlichen Grundfähigkeiten „Ausdauer“ (Schwerpunkt), „Kraft“, „Beweglichkeit“, „Koordination“ sowie die „Entspannungsfähigkeit“ werden trainiert. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, die Stimmungslage verbessert, das soziale Zugehörigkeitsgefühl gesteigert. Körperlich-sportliche Aktivitäten bilden damit einen zentralen Faktor zur Erhaltung sowie zur Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit. Ein positives Erleben von Sport und Bewegung in der Gruppe mit anderen schafft eine dauerhafte Motivation zur Veränderung der Bewegungsverhältnisse.

## Auseinandersetzung mit dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten mit den Mitteln des Sports

Mit Hilfe von Spiel- und Übungsformen zum individuellen Umgang mit Bewegung und Ernährung wird das individuelle Gesundheitsverhalten mit den Mitteln des Sports reflektiert. Es geht hierbei u.a. um Muster und Regeln des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens im Alltagsbezug, die im Angebot thematisiert und ggf. positiv verändert werden. Durch die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit werden gesundheitliche Schutzfaktoren aufgebaut.

## Informationen zu ausgewählten Ernährungs- und Bewegungsthemen

Im Rahmen des Bewegungsangebots werden die „Allgemeinen Informationsmaterialien“ zum Thema BEWEGT in FORM (z.B. „Individuelle Gesundheitsvorstellungen“, „Generelle Trainingsprinzipien“, „Bewegung und Abnehmen“ etc.) und die Informationsmaterialien zum BEWEGT in FORM-Wochenplan (z.B. „Reichlich Trinken“, „Weniger Fett“, „Süßes und Snacks in Maßen“ etc.) gleichermaßen verteilt und besprochen (siehe Kapitel 2.3 und Kapitel 5). Sie dienen der fachspezifischen Information zur Erweiterung des Wissens in Bezug auf die Themen „Gesundheit“, „Bewegung“ und „Ernährung“.



### 3.3.2 Kernziele

Ausgehend von den in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und den bundesweit anerkannten Kernzielen präventiver/ gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote<sup>16</sup> lassen sich für die konkrete Umsetzung des präventiven/

gesundheitsfördernden Bewegungsangebots BEWEGT in FORM konkrete Ziel- und Inhaltsbereiche und daran orientiert, bestimmte sportpraktische Methoden formulieren. Denn je nach dem wie z.B. eine Übung angeleitet und reflektiert wird, zielt sie auf unterschiedliche Aspekte von Gesundheit bzw. auf eine spezifische Gesundheitsressource.

### Bewegungsangebot BEWEGT in FORM

Zielbereiche	Inhalte und Methoden
<b>Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewältigung von physischen Beschwerden und Missbefindenszuständen</li> <li>● Verminderung von physischen Risikofaktoren</li> <li>● Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)</li> </ul>	<b>Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung der</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausdauer</li> <li>● Kraft und Kraftausdauer</li> <li>● Koordination</li> <li>● Beweglichkeit (Mobilisation)</li> <li>● Entspannungsfähigkeit</li> </ul> <b>Übungs-/Spielformen zur Vermittlung der eigenständigen Durchführung funktioneller Übungs- und Trainingsformen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewegungstechniken</li> <li>● Belastungs- und Trainingssteuerung</li> <li>● Entspannungstechniken</li> </ul>
<b>Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenszuständen</li> <li>● Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren</li> <li>● Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)</li> </ul>	<b>Übungs-/Spielformen und Methoden zur Förderung der/des</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können etc.)</li> <li>● Selbstwirksamkeitsüberzeugung</li> <li>● Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit</li> <li>● Zielgerichtetheit des Verhaltens</li> <li>● Wechsels von Spannung und Entspannung</li> <li>● Wohlbefindens</li> <li>● Handlungs- und Effektwissens (wird unter „Förderung des Gesundheitswissens“ gesondert abgehandelt)</li> </ul>
<b>Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen</li> <li>● Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit</li> <li>● Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen</li> <li>● Aufbau von Bindung an Bewegung, Spiel und Sport</li> <li>● Verbesserung der Bewegungsverhältnisse</li> </ul>	<b>Übungs-/Spielformen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● zum Gesundheitsverständnis (Gesundheit selber gestalten)</li> <li>● zur Wahrnehmung des Körpers</li> <li>● zu Mustern des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens</li> <li>● zu Regeln des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens</li> <li>● zum Können-Wollen-Sollen (für sich sorgen)</li> <li>● zur Alltagsübertragung</li> <li>● zur Dauerhaftigkeit (langfristige Bindung an Vereinsangebote)</li> </ul>
<b>Förderung von Gesundheitswissen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsportlicher Aktivität</li> <li>● Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung</li> </ul>	<b>Bearbeitung des Informationsmaterials (siehe Kapitel 5)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundlagen der Gesundheitsförderung</li> <li>● Risiko und Schutzfaktoren für die Gesundheit</li> <li>● Grundlagen zum Herz-Kreislauf-System</li> <li>● Grundlagen zum Haltungs- und Bewegungssystem</li> <li>● Bewegungstechniken</li> <li>● Belastungs- und Trainingssteuerung</li> <li>● Motivation und Bewegungsverhalten</li> <li>● Entspannung und Stressverhalten</li> <li>● Zusammenhänge von Bewegung und Ernährung</li> <li>● Gesundheitsorientiertes Ernährungs- und Genussverhalten</li> </ul>

### IMMER ALLE 4 ZIELBEREICHE!

In jeder Angebotsstunde von BEWEGT in FORM wird mindestens jeweils ein Thema aus **jedem** der 4 Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt! Es werden also in jeder Stunde immer alle 4 Zielbereiche möglichst immer in Bezügen zu den Themen „Bewegung“ und „Ernährung“ thematisch bearbeitet.

<sup>16</sup> Bundesweit finden die folgenden 6 Kernziele für präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote Anerkennung:

- 1) Die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- 2) Die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- 3) Die Verminderung von Risikofaktoren
- 4) Die Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- 5) Der Aufbau von Bindung an gesundheitsportliche Aktivität
- 6) Die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Sie sind logische Ableitung der in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und wurden durch das Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (2003) weiter ausdifferenziert.

### 3.3.3 Erläuterung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden

#### Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit:

##### Ziele

- Der Teilnehmende hat ein vielfältiges Bewegungsspektrum mit sportpraktischen Beispielen und Angebotsformen erlebt und kennt die technisch korrekte Ausführung spezieller Bewegungsabläufe.
- Der Teilnehmende hat seine allgemeine körperliche Belastungsfähigkeit verbessert und dies bewusst wahrgenommen.

Ein zentraler Aspekt des Angebots BEWEGT in FORM ist es, die physischen Ressourcen Ausdauer (Schwerpunkt), Kraft und Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit sowie die Entspannungsfähigkeit bei den Teilnehmenden zu verbessern. Die Übungsleitung vermittelt umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen. Durch das Training der körperlicher Leistungs- und Funktionsfähigkeit werden physische Risikofaktoren vermindert und physische Schutzfaktoren aufgebaut. So kann es z.B. durch ein regelmäßiges Training der Ausdauer zu verbesserten Blutfließeseigenschaften, einer Stärkung des Immunsystems oder zu einer Senkung des Cholesterin-Spiegels kommen. Oft wird im Angebotsverlauf eine verbesserte körperliche Belastungsfähigkeit im Alltag der Teilnehmer festgestellt. So können alltägliche Bewegungen, wie z.B. Treppen steigen, Spazieren gehen oder Fahrradfahren besser/leichter/ausdauernder durchgeführt werden.

##### Inhalte und Methoden

Aufgabenstellungen und Übungen mit speziellen Ausdauer- (Schwerpunkt), Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Entspannungsinhalten werden von der Übungsleitung mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung sowie zur korrekten Ausführung angeleitet. Die Übungen werden technisch korrekt, d.h. ohne Fehlhaltung, Pressatmung, einseitiger Belastung, Überforderung etc. ausgeführt. Dies beinhaltet grundsätzlich die richtige Belastungsherzfrequenz sowie z.B. die genaue Bewegungstechnik beim Walking oder Kraftausdauertraining oder eine korrekte Haltungsposition bei Gymnastikübungen. Zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit sind u.a. Lockerungsübungen und sportnahe Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Massage, Körperreise etc.) fester Bestandteil jeder Übungseinheit.



##### Beispiele aus dem Kurs:

- Übungsformen zur Ausdauerförderung in der Halle durch Walking sowie durch Spielformen und Spiele (Schwerpunkt)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. Stations-Training
- Muskeltraining mit und an Großgeräten (falls vorhanden) oder mit Fitness-Handgeräten (z.B. Thera-Band)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination, z.B. Aerobicformen, rhythmisch-tänzerische Bewegungsformen etc.
- Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Beweglichkeit, z.B. Dehn- und Mobilisationsübungen, präventive Wirbelsäulenübungen etc.
- Übungs- und Spielformen zur Wahrnehmung von Spannung und Entspannung und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit, z.B. Dehnentspannung, Progressive Muskelentspannung, Massage etc.



## Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen:

### Ziele

- Der Teilnehmende hat die Bedeutung zwischenmenschlicher Kontakte als gesundheitliche Ressource für sich erkannt und kann soziale Unterstützung annehmen bzw. anfragen (z.B. Nutzung bestehender Netzwerke und deren Angebote: Beratung, Hilfestellungen, Information etc.).
- Er ist bereit, für sich und andere Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen (Teamfähigkeit: z.B. Tipps und Hilfestellung geben, zuhören, andere motivieren).
- Der Teilnehmende hat sich im Angebot wohl gefühlt und Freude in der Gruppe erlebt.
- Der Teilnehmende hat durch nachhaltige Bewegungs- und Körpererfahrungen zielgerichtetes Verhalten, Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit wahrgenommen, erlebt und als eigene Handlungskompetenz erkannt.
- Der Teilnehmende hat selbstwirksame Kompetenzvorstellungen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsorientierter Handlungsweisen entwickelt.

Die psychosozialen Gesundheitsressourcen umfassen kognitive, emotionale und soziale Potenziale, die ...

- zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Wohlbefinden, Körper- evtl. auch Lebenszufriedenheit);
- günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte) darstellen;
- in die Lage versetzen, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundheitliche Belastungen selbst aktiv zu beeinflussen.<sup>17</sup>

### Inhalte und Methoden

Durch gezielte Übungen zur Förderung der „**Sozialfähigkeit**“ (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen etc.) werden das Vertrauen und das Wohlfühlen der Teilnehmenden in der Gruppe gestärkt. Bei Gruppenübungen wird ein positives Erfolgserlebnis für alle Beteiligten geschaffen. Es kann passieren, dass die Gruppe sehr schlecht zusammenarbeitet oder vielleicht einzelne Teilnehmende das Geschehen

an sich reißen. Dann ist es als Übungsleitung wichtig, sensibel mit der Situation umzugehen und der Gruppe gegebenenfalls Hilfestellung zu geben, mit der sie sich ein Erfolgserlebnis verschaffen kann. Es soll nicht darum gehen, einzelne Gruppenprozesse bis ins Kleinste zu besprechen und z.B. Kommunikationsschwierigkeiten aufzuzeigen. Vielmehr sind die Übungen Anregungen, als Gruppe gemeinsam aktiv zu sein und in der Gruppe Spaß und Freude zu erleben. In dieser Atmosphäre fühlen sich die Teilnehmenden aufgehoben, knüpfen Kontakte und tauschen sich nicht zuletzt zu den Themen des Angebotes aus. Auch Sozialformen wie Partner-Übungen oder Kleingruppen-Aufgaben helfen, die Kommunikation untereinander und die Zusammenarbeit miteinander zu fördern. Die Gruppenmitglieder unterstützen sich gegenseitig, tauschen sich untereinander aus, nehmen Hilfe an und übernehmen Verantwortung in der Gruppe. Dies wird methodisch z.B. in Übungen angesprochen, bei denen die Teilnehmer gemeinsam Aufgaben lösen können oder sich in andere Teilnehmenden hineinversetzen müssen.



Die Aspekte „**Selbstwirksamkeitsüberzeugung**“, „**Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit**“ und „**Zielgerichtetheit des Verhaltens**“ werden durch Inhalte vermittelt, die den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, direkte, eigene (erfolgreiche) Handlungserfahrungen zu machen. Eine erfolgreiche Bewältigung von Aufgaben, das Erreichen von gesetzten Zielen und das Erfahren der eigenen Leistungsfähigkeit werden gezielt erlebt. So kann sich z.B. ein Teilnehmer am Anfang eines Angebots das Ziel einer bestimmten Ausdauerleistung setzen (z.B. eine bestimmte Zeit im Walking-Test). Wenn im Verlauf des Angebots dieses Ziel erreicht wird, hat der Teilnehmer erfahren, dass er durch zielgerichtetes Verhalten selbstwirksam eine Leistung erbringen kann. Dabei ist es wichtig, dass sich der Teilnehmende mit möglichen Barrieren und Hindernissen auseinandersetzt und eine Überzeu-

<sup>17</sup> aus: BREHM, W. u.a.: Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002

gung entwickelt, diese bewältigen zu können. Hierzu ist der Bezug zum Alltag der Teilnehmenden bedeutend. Die Erfahrung, etwas zielgerichtet, selbstwirksam zu leisten, wird dann auch in andere Bereiche des Lebens – außerhalb des Sports – übertragen.

Um positive Erfolgserlebnisse zu schaffen, müssen die gestellten Aufgaben und Ziele für den einzelnen Teilnehmer realisierbar sein. Das bedeutet, die Ziele müssen realistisch formuliert werden und Aufgaben müssen lösbar sein. Sie dürfen nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein, so dass ein optimales Maß an Herausforderung für jeden Teilnehmer individuell gegeben ist. Das bedeutet z.B. für die Praxis, Übungen zu differenzieren, damit jeder Teilnehmer sich individuell im Rahmen seiner Voraussetzungen optimal belastet und nicht über- oder unterfordert wird. Vor diesem Hintergrund sind in den Stundenverlaufsplänen an möglichst vielen Stellen auch Übungsalternativen angegeben.

Die Übungsauswahl ist so getroffen, dass die Teilnehmenden in den Stunden den „**Wechsel von Anspannung und Entspannung**“ erleben können. Ein ausbalanciertes Verhältnis von Anspannung und Entspannung ist die Grundlage für eine ausgewogene, gesundheitsorientierte Lebensführung und ein „**Wohlbefinden**“. Innerhalb der Übungspraxis wird diese Balance durch die Stundenplanung erlebbar gemacht. Der Wechsel von An- und Entspannungsphasen im Stundenverlauf soll bewusst von den Teilnehmenden wahrgenommen werden, um dieses Prinzip auch für den Alltag übernehmen zu können. So wird meist zum Ende der Einheit eine Entspannungsübung durchgeführt. Hierbei sollen die Teilnehmenden bewusst das Gefühl der Entspannung wahrnehmen und sich mit der physischen und psychischen Wirkung auseinandersetzen. Zudem helfen kleinere Lockerungsübungen und Wahrnehmungssequenzen zwischendurch, eine Balance zwischen Belastung und Erholung in der Stundengestaltung zu gewährleisten. Aber auch die Anspannung kommt nicht zu kurz. Sie ist genau so wichtig wie die Entspannung, was bedeutet, sie muss ebenso bewusst wahrgenommen werden. Entspannung ist nicht möglich, wenn vorher nicht auch eine Anspannung erlebt wurde und umgekehrt. Nur ein dynamisches, individuell angepasstes Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung kann als Ressource für die alltägliche Belastbarkeit und damit als Schutzfaktor für die Gesundheit wirken. Nicht zuletzt ist zu berücksichtigen, dass das Bewegungsangebot an sich für viele Teilnehmenden schon als Entspannung zum ansonsten oft stressig erlebten Alltag wahrgenommen wird.

Zusammenfassend formuliert: Den Teilnehmenden werden Spielformen und Übungen methodisch so geboten werden, dass sie ...

- ... kooperieren, interagieren, kommunizieren
- ... mit Partner oder in der Kleingruppe agieren
- ... Hilfe geben und annehmen
- ... individuell etwas leisten und Erfolg haben
- ... auf ein Ziel hinarbeiten
- ... Beharrlichkeit zeigen
- ... Verantwortung übernehmen
- ... einen Wechsel von Spannung und Entspannung erleben
- ... ein Wohlbefinden in ihrem Körper wahrnehmen.<sup>18</sup>

### Hinweise zum Aspekt „Gruppe“

Im Vergleich zu einer Individualbetreuung, ist eine positive Beeinflussung des Gesundheitsverhaltens in und durch die Gruppe nachweislich effektiver. Die Teilnehmenden können sich gegenseitig unterstützen, indem sie sich z.B. an dem individuell gelungenen Gesundheitsverhalten eines anderen orientieren, sich Wege zur Verwirklichung von Verhaltensänderungen anschauen oder auch misslungene Versuche reflektieren. Viele Teilnehmer wünschen sich die gemeinsame Aktivität in der Gruppe und eine gute Atmosphäre mit viel Lachen und Spaß während des Bewegungsangebots. Eine gute Atmosphäre und ein wohlwollendes Miteinander unter den Teilnehmenden entstehen aber nicht „von selbst“. Gruppenzugehörigkeit, soziale Integration und eine positive Gruppendynamik können durch die Übungsleitung systematisch beeinflusst werden. In einer entsprechend geführten Gruppe findet ein intensiver Austausch zwischen den Teilnehmenden statt, Hilfe und Unterstützung werden gegeben und angenommen, soziale Bindungen entstehen. Soziale Kontakte und Sozialfähigkeit können so als wichtige psychosoziale Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren gezielt gefördert werden. Die Bindung an das Sport- und Bewegungsangebot wird gefestigt. Zu Hause oder im Fitnessstudio alleine Sport zu treiben, hat eine andere Qualität und kann für einige ggf. schnell langweilig werden. Die Verbindlichkeit ist viel höher, zu einem festen Angebot zu gehen, bei dem es feste Zeiten gibt und die anderen Teilnehmenden – gewissermaßen – auf einen warten. Wer einmal nicht dabei ist, wird vermisst. Die Gruppe trägt also ihre Mitglieder und ist ein wesentlicher Faktor, der die Teilnehmenden motiviert, sich – auch lang-

<sup>18</sup> Der Deutsche Turnerbund hat eine Arbeitshilfe entwickelt, in der neben theoretischen Hintergründen, viele praktische Tipps und Methoden zur Stärkung psychosozialer Ressourcen beschrieben sind, die hier berücksichtigt wurden: BREHM, W. u.a.: Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002

fristig – in und mit der Gruppe zu bewegen. Dies ist eine ganz besondere Stärke des Angebots. Auch die Initiierung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder durch die Gesamtgruppe wird gezielt gefördert. Wenn die Teilnehmenden es wünschen, kann es z.B. zu einem Lauftreff, einer Wanderung, einer Teilnahme am Ausdauerschwimmabzeichen, einem Aktivurlaub, einem gemeinsamen Besuch von Konzerten und Vorträgen oder einem gemütlichen Treffen im Vereinsheim kommen. Damit verbunden ist ein Gefühl der sozialen Integration, in der sich die Teilnehmenden in der Gruppe als angenommen erleben, was eine große Bedeutung hat, nicht nur, um sie langfristig an ein Bewegungsangebot zu binden, sondern auch um die Gruppe als psychosoziale Gesundheitsressource zu nutzen.

### Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

#### Ziele

- Der Teilnehmende hat ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, z.B.
  - Gesundheit ist mehr als körperliche Leistungsfähigkeit
  - Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, das Leben selbst zu „gestalten“
  - Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess
  - Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- Der Teilnehmende hat seine Körperwahrnehmung verbessert, z.B.
  - Wahrnehmung körperlicher Signale beim Bewegungs- und Ernährungsverhalten
  - Bewusstes Essen und Wahrnehmung von Lebensmitteln als Genussquelle
  - Erkennen und Wahrnehmen von Belastbarkeitmöglichkeiten und -grenzen
  - Gespür für Anspannung und Entspannung der Muskulatur
  - Vielfältige Erfahrungen mit allen Körpersinnen (Riechen, Schmecken, Sehen, Hören, Fühlen, Gleichgewicht, Bewegungssinn)
- Der Teilnehmende hat sich mit Mustern und Regeln seines individuellen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens auseinandergesetzt, z.B.
  - Erkennen individuell gesundheitsgefährdender und gesundheitsfördernder Verhaltensmuster und -regeln (z.B. Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten)
- Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Einflüssen auf das eigene Bewegungs- und Ernährungsverhalten (z.B. keine Zeit haben, Schlankheitsideal, Über-, Unterforderung, fehlende Motivation etc.)
- Erkennen von Barrieren, die der Umsetzung regelmäßiger gesundheitsorientierter Verhaltensweisen im Wege stehen
- Der Teilnehmende kann Verhaltensalternativen zu seinen gesundheitlich riskanten Verhaltensmustern im Zusammenspiel von Können-Wollen-Sollen entwickeln und anwenden, z.B.
  - Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungsquantität und -qualität im Alltag
  - Balance zwischen individuellen Vorstellungen, Wünschen und Möglichkeiten und sozio-kulturellen Anforderungen
  - Integration von Bewegung und Sport in Alltag und Freizeit
  - Anwendung individuell angemessener moderater Belastungs- und Bewegungsformen
  - Sich als jemand erleben, der Dinge selbst verändern kann (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
  - Entwicklung der Fähigkeit des „Für-sich-sorgen-können“ (z.B. in Stresssituationen, bei hohen Belastungen, Unzufriedenheit oder Missstimmung)
- Der Teilnehmende hat für sich Möglichkeiten gefunden, die Inhalte der Bewegungseinheiten in seine Lebensführung zu übertragen (Alltagsübertragung), z.B.
  - persönliche Zielsetzungen umsetzen, z.B. Fahrradfahren ohne „Schnaufen“,
  - Veränderung von Bewegungsverhältnissen, z.B. Bewegungspausen am Arbeitsplatz, Anschaffung von Inline-Skates, Verabredung zum Walken etc.
  - Ernährungsgewohnheiten hinterfragen und langfristig zum Positiven verändern, z.B. bewusste Trinkpausen, langsames Essen ohne Ablenkung, weniger tierische Lebensmittel, mehr Gemüse
  - Gesundheitsförderliche Aktivitäten als festen Alltagsbestandteil integrieren
  - Eigenständige Durchführung z.B. moderater Belastungsformen mit Herzfrequenzmessung, einfacher (wenig fehleranfälliger) Dehn- und Kräftigungsübungen etc.
- Der Teilnehmende hat ein Sport- und Bewegungsangebot in der Gruppe als dauerhafte Möglichkeit zur Gesunderhaltung erkannt und in seinen Lebensalltag integriert, z.B.
  - Regelmäßige Teilnahme an weiterführenden Bewegungsangeboten, dauerhafte Vereinsmitgliedschaft

- Verbindliche Termine/Verabredungen mit Freunden/Bekanntem zu Bewegungsaktivitäten wie z.B. Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc. (helfen/motivieren, das Ziel „regelmäßige Bewegung“ zu erreichen)
- Fähigkeit, Hindernisse im persönlichen Umfeld zu analysieren und aus individueller Sicht notwendige – weil gesundheitsfördernde – persönlich praktikable Lösungen finden und umsetzen können

## Inhalte und Methoden



Im Kurs BEWEGT in FORM werden den Teilnehmern mit Hilfe von gezielten Spiel- und Übungsformen Impulse gegeben und ggf. Fähigkeiten vermittelt, mit Belastungen, Freuden, Widerständen des Alltags angemessen umgehen zu können und das vorhandene Gesundheitswissen tatsächlich im Lebensalltag umzusetzen. „Gesundheit“ muss im Alltag immer wieder neu eigenverantwortlich hergestellt und gestaltet werden. Deswegen spricht man von der **„individuellen Gestaltungsfähigkeit“**.

Der zentrale Punkt dieses Bereichs ist das Verständnis der Teilnehmer dafür, dass „Gesundheit“ immer auch mit dem individuellen Verhalten gekoppelt ist. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss der Teilnehmer, wenn er gesünder leben will, das eigene Verhalten ändern. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt. Mit diesen muss er sich auseinandersetzen, um sich klar zu werden, was ihn daran hindert, gesund zu leben. Er muss für sich erkennen, in welchen Situationen er wie für seine Gesundheit sorgen kann. Dafür ist es zunächst wichtig, die Wahrnehmungskompetenzen zu erweitern, um ein besseres „Gefühl“ für sich und seine Umwelt zu bekommen (Wahrnehmungsentwicklung). „Ich kann mich meiner Umwelt anpassen“ oder „Ich verändere meine Umwelt“, beides sind Möglichkeiten zur Schaffung einer gesünderen Lebensführung. Entscheidend dabei ist,

dass die Teilnehmer ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie ihre Gesundheit selbstverantwortlich beeinflussen und damit kompetenten Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können (Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit). Außerdem müssen die Teilnehmer ihr Bewusstsein dahingehend entwickeln, dass nur eine dauerhafte Veränderung des Verhaltens oder der Verhältnisse im Alltag langfristig die Gesundheit fördert. Dies kann z.B. auf die Bewegungssituation im Alltag (Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto, jeden Morgen fünf Minuten Gymnastik etc.), in der Freizeit (Walking-Treff, Tennisspielen, Inline-Skaten etc.) oder am Arbeitsplatz (Sitzhaltung, einseitige Belastung, Stress etc.) Bezug nehmen. So soll vermittelt werden, dass Gesundheit nicht nur ein Zustand, sondern ein lebenslanger Prozess ist. Das bedeutet, dass die Balance von Gesundheit aufgrund wechselnder Lebensverhältnisse und -situationen immer wieder neu hergestellt werden muss.

Im Bezug auf das Ernährungsverhalten muss den Teilnehmenden deutlich werden, dass eine gesunde Ernährung nicht Verzicht bedeutet, sondern eine Verbesserung der Lebensqualität. Nur so werden sie den persönlichen Nutzen einer Verhaltensänderung höher einschätzen als die aufzubringende Anstrengung. Dies wird dadurch erreicht, dass die Thematisierung von „Ernährung“ nicht abstrakt, sondern einfach und konkret, individuell und handlungsbezogen erfolgt sowie in positive leibliche und sinnliche Erfahrung eingebunden ist. Ernährung ist stark durch sozio-kulturelle Vorgaben und die individuelle Sozialisation geprägt.

---

Das Erlernen eines flexiblen Umgangs mit der Ernährung in den verschiedensten Lebenssituationen und dabei zuweilen auch lang gültige gesellschaftliche und individuelle Regeln und Muster durchbrechen zu müssen, ist eine schwierige Aufgabe, die Zeit und wiederkehrende Anstrengung benötigt. Diese Fähigkeit des flexiblen Umgangs wird durch gezielte Übungen und Erfahrungssituationen in verschiedenen Themenbereichen des Ernährungs- und Essverhaltens gefördert. Es geht dabei immer darum, sich mit den Mustern und Regeln des eigenen Ernährungsverhaltens auseinanderzusetzen. Im Rahmen von BEWEGT in FORM sind diese Erfahrungsmöglichkeiten grundsätzlich in Bewegungsübungen eingebettet. In anschließenden Reflexionsphasen wird der Zusammenhang zum persönlichen Alltag und zur eigenen Ernährung deutlich gemacht.

---



Aufgrund der oben aufgeführten Erläuterungen werden die Inhalte zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im Kurs BEWEGT in FORM in 7 Teilbereiche gegliedert<sup>19</sup>:

---

## 1 ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUM GESUNDHEITSVERSTÄNDNIS

Prinzip der Übungen: Die TN setzen sich damit auseinander, was für sie „Gesundheit“ bedeutet!

---

---

## 2 ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUR WAHRNEHMUNG DES KÖRPERS

Prinzip der Übungen: Die TN achten sensibel auf ihre Körperwahrnehmungen!

---

---

## 3/4 ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZU MUSTERN UND REGELN (werden hier zusammengefasst) DES GESUNDHEITSVERHALTENS

Prinzip der Übungen: Etwas, was immer automatisch gemacht wird, wird hinterfragt und variiert. Es erfolgt eine Übertragung auf das Gesundheitsverhalten im Alltag!

---

---

## 5 ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUM KÖNNEN-WOLLEN-SOLLEN

Prinzip der Übungen: Jeder TN entscheidet individuell für sich, was das Richtige und gesundheitlich Beste für sie/ihn ist. Diese Entscheidungskompetenz wird auf den Alltag übertragen!

---

---

## 6 ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUR ALLTAGSÜBERTRAGUNG

Prinzip der Übungen: In der Übung wird direkt ein Bezug zum Gesundheitsverhalten im Alltag hergestellt!

---

---

## 7 ÜBUNGS-/SPIELFORMEN ZUR DAUERHAFTIGKEIT DES GESUNDHEITSORIENTIERTEN VERHALTENS

Prinzip der Übungen: Die TN werden durch eine Übung angeregt, sich dauerhaft mit ihrem Gesundheitsverhalten auseinanderzusetzen!

---

---

<sup>19</sup> Grundlage dafür ist die zur Umsetzung dieses Zielbereichs vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen entwickelte Praxishilfe: „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“, als Broschüre (90 Seiten mit 160 Übungsbeispielen) und als CD-ROM (mit ca. 250 Übungsbeispielen) entwickelt (Duisburg 2005, Preis je 10,- Euro). Sie beinhaltet allgemeine Übungen zur Vertiefung des Gesundheitsverständnisses, zur Wahrnehmungsentwicklung, zur Auseinandersetzung mit Mustern, Regeln, dem „Können-Wollen-Sollen“, zur Alltagsübertragung sowie zur Unterstützung der dauerhaften Bindung an gesundheitsfördernde Bewegungsangebote.



## Förderung von Gesundheitswissen:

### Ziele

- Der Teilnehmende hat sich mit Aspekten der „Gesundheit“ beschäftigt, z.B.
  - Auseinandersetzung mit dem individuellen Gesundheitsverständnis
  - Verständnis über den Zusammenhang von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
  - Beschäftigung mit dem gesundheitsrelevanten Bewegungs- und Ernährungsverhalten im Alltag
  - Erkenntnisse zur individuellen Motivation im Gesundheitsverhalten
- Der Teilnehmende kennt Formen der objektiven und subjektiven Belastungssteuerung, z.B.
  - Pulsmessung (manuell)
  - ggf. Herzfrequenzmessung (gerätegestützt, falls vorhanden)
  - Belastungsempfinden und Körpergefühl (z.B. mit Borg-Skala)
  - Schrittatemrhythmus
- Der Teilnehmende kennt gesundheitsfördernde Schutzfaktoren und gesundheitsgefährdende Risiken, ihre Ursachen und mögliche Auswirkungen, z.B.
  - Wissen über gesundheitsorientiertes Sporttreiben – insbesondere im Bereich Herz-Kreislauf-Ausdauer
  - Kenntnisse über Schutzfaktoren (z.B. gutes soziales Netzwerk, abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit, gute Körperwahrnehmung, Für-Sich-Sorgen-Können etc.)
  - Kenntnisse über Risikofaktoren (z.B. Bewegungsmangel, Körpergewicht, Rauchen, Blutdruck, Cholesterinspiegel, Fehlernährung, Blutzucker etc.)
  - Nutzung bestehender Informationsquellen/Netzwerke und deren Angebote (Beratung, Hilfestellungen, Information etc.)
- Der Teilnehmende kennt Bewegungsformen, die auch im Lebensalltag umgesetzt werden können, z.B.
  - Alltagsaktivitäten wie z.B. Einkäufe, kurze Wege zu Fuß, Dehnpause, Besorgungsfahrten mit dem Fahrrad statt dem Auto etc.
  - Angebotsformen für zu Hause, wie z.B. Walking, Nordic Walking, Fahrradfahren, Inline-Skating etc.
  - Sportnahe Entspannungsformen wie z.B. Stretching, Tennisballmassagen, progressive Muskelentspannung etc.
- Der Teilnehmende verfügt über die notwendigen Kompetenzen, ein moderates Training bzw. andere Gesundheitspraktiken eigenständig und individuell angemessen zu steuern, z.B.
  - Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung, wie z.B. beim Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc.
  - Trainingsdurchführung nach Intensität, Wiederholung, Dauer
  - Einblicke in Wirkungen von Bewegung und Sport und in Anpassungsleistungen durch Training
  - Berücksichtigung ausreichender Zeiten, um dem Körper die notwendige Zeit zur Erholung/Regeneration zu geben
  - Korrekte Ausführung von Bewegungstechniken
  - Wissen über den Haltungs- und Bewegungsapparat (Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Gelenke, Gelenkbelastungen, Stützfunktion des Muskelsystems etc.)
  - Physiologisch optimale Gelenkstellungen und Haltungen beim Muskeltraining
  - Muskelverkürzung und -abschwächung etc.
- Der Teilnehmende hat mit fachspezifischen Informationen zum Themenbereich Bewegung und Ernährung sein Handlungs- und Effektwissen erweitert, z.B.
  - Bewegung und Abnehmen, Energiebedarf und Energiebereitstellung
  - Bewegung im Alltag
  - Trinkverhalten
  - Genuss und Genießen
  - Lebensmittelgruppen (Obst, Gemüse, Getreide etc.)
  - Fett im Alltag etc.

### Inhalte und Methoden

Um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, sich kognitiv mit den Themen des Angebots auseinander zu setzen, ist für das Angebot BEWEGT in FORM eine Auswahl der im Kapitel 5 als Kopiervorlagen zusammengestellten Informationsmaterialien getroffen worden. Die Teilnehmenden nehmen diese Materialien mit nach Hause. Neben allgemeinen Angaben zum Bewegungsangebot, Informationsblättern zur Gesundheitsförderung, zu Risiko- und Schutzfaktoren, zum Zusammenhang von Sport und Immunsystem etc. werden grundlegende Informationen und praktische Beispiele zur Trainingsgestaltung und Belastungssteuerung, zum Herz-Kreislauf- wie auch zum Haltungs- und Bewegungssystem gegeben. Daneben sind Materialien zur Unterstützung von gesundheitsbezogener Verhaltensänderung im Alltag berücksichtigt. Außerdem werden Grundlagen zum

Themenbereich Bewegung und Ernährung vermittelt, wie z.B. zum Energiebedarf und zur Energiebereitstellung oder zum Zusammenhang von Bewegung und Abnehmen. Die Informationsmaterialien zum BEWEGT in FORM-Wochenplan („Bewegung im Alltag“, „Reichlich Trinken“, „Essen genießen“ etc.) runden zusammen mit den Teilnehmermaterialien für die Informationseinheiten die Teilnehmerunterlagen für den Kurs ab.

Im Verlauf des Angebots gibt es unzählige Situationen, in denen das gesundheitspraktische Wissen von der Übungsleitung weitergegeben wird. Die Informationsmaterialien dienen als Ergänzung und werden in der Regel im Rahmen des Angebots besprochen, sodass offene Fragen geklärt werden können. Aber Achtung: „Wissen“ heißt nicht zugleich „richtiges Handeln“! Gesundheitsorientiertes Wissen soll die Teilnehmenden in ihrer Person (möglichst praxisnah mit den Mitteln des Sports) erreichen, sodass eine Umsetzung im Lebensalltag erfolgen kann. Folgende didaktisch-methodische Hinweise sind hierfür hilfreich:

#### Eine Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen erfolgt in Form eines Minivortrags<sup>20</sup>

„Minivorträge“ sind kurze Vorträge oder Informationsphasen. Sie dienen der Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsportlicher Aktivität und der Bearbeitung von theoretischen Grundlagen zur gesunden Lebensführung. Sie finden in einem eng begrenzten zeitlichen Rahmen innerhalb des Kurses statt. Günstig ist es, an die vorangegangene Sportpraxis anzuknüpfen oder auf die kommende vorzubereiten, um Wissensinhalte an konkrete Erfahrungen zu binden (siehe nächster Punkt). Die Sprache der Übungsleitung sollte klar, prägnant und präzise sein! Lange Sätze und ausschweifende Erklärungen sowie unbekannte Fachausdrücke und Fremdwörter sollten vermieden werden. Gut ist es, eine bildreiche Sprache zu verwenden und die Theorie mit alltäglichen Beispielen zu erläutern. Komplizierte Sachverhalte sind adressatengerecht in der „Sprache der Teilnehmer“ zu erläutern.

#### Die Informationsvermittlung ist direkt mit praktischen Erfahrungen und konkretem Erleben verbunden

Es hat sich als sehr sinnvoll erwiesen, Informationen nicht nur rein „theoretisch“ zu vermitteln, sondern sie in einem direkten Bezug zur Praxis erlebbar zu machen. So fließen theoretisch vermittelte Informationen in eine anschließende Bewegungspraxis ein, damit sie am „eigenen Leib“ nachvollziehbar gemacht werden. Außerdem wird Bewegungspraxis als konkreter Anlass oder Impuls genutzt, um Informationen in einer anschließenden theoretischen Phase zu vermitteln, damit das Erlebte verarbeitet und reflektiert werden kann. So wird z.B. eine Informationsvermittlung zum Thema „Sport, Bewegung und Flüssigkeit“ direkt mit der Einführung von regelmäßigen Trinkpausen während der Übungseinheiten verbunden. Eine Kurzinformation zum Thema „Progressive Muskelentspannung“ wird am Ende der Einheit mit der Erprobung der Technik in der Entspannungsphase verknüpft und dient als Anlass zu entsprechenden „Tipps und Übungen für zu Hause“, in denen es um die Durchführung einer Entspannungssequenz im Alltag geht. Die Aufgabe der Übungsleitung ist es, die im Kurskonzept vorgegebenen Inhalte so umzusetzen, dass die Vermittlung von Informationen mit praktischen Erfahrungen verbunden wird.

#### Es erfolgt eine Wahrnehmungslenkung bei der praktischen Umsetzung der Information

Werden theoretische Informationen vermittelt und findet eine praktische Umsetzung des Vermittelten statt, ist es wichtig, die Wahrnehmung immer wieder auf die Inhalte zu lenken, die in der Informationsphase behandelt wurden. Wird beispielsweise das Teilnehmermaterial „Subjektive Belastungsempfindung“ verteilt und bearbeitet, werden die körperlichen Reaktionsweisen zur Belastungskontrolle in einer nachfolgenden Ausdauerinheit konkret angesprochen. Wichtig ist es dann, die Wahrnehmung konkret auf das körperliche Empfinden der Veränderung bei der Atmung, der Körpertemperatur oder der Herzfrequenz bei einer Anstrengung zu lenken. Bei der Bearbeitung des Themas „Was ist Stress?“ richtet die Übungsleitung die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf konkrete körperliche Reaktionen, die bei Stress zu spüren sind, wie z.B. das Verkrampfen der Schulter- und Nackenmuskulatur. Ein theoretischer Input wird also nicht nur praktisch erlebbar gemacht, sondern es wird auch während des praktischen Erlebens immer wieder der Bezug zur eigenen Wahrnehmung hergestellt, um Informationen einsichtiger, nachvollziehbarer und für das eigene gesundheitspraktische Wissen relevanter werden zu lassen.

### Bei der Informationsvermittlung wird an die vorhandenen Kenntnisse und Vorstellungen der Teilnehmer angeknüpft

Die Teilnehmer werden bei der Vermittlung von Informationen methodisch einbezogen. Ihr Vorwissen und ihre Kenntnisse sind der Ausgangspunkt, denn nur wenn an bereits Gelerntem angeknüpft wird, findet eine sinnvolle Erweiterung des individuellen Informationsstandes statt. Dabei wird auch voneinander gelernt, da die Kenntnisse der Teilnehmer in der Regel sehr unterschiedlich sind und sich somit gegenseitig ergänzen können. Die Übungsleitung versteht sich als „Lernmanager“, der es ermöglicht, dass die Teilnehmer von ihrem jeweils unterschiedlichen Wissen gegenseitig profitieren. So kann z.B. ein Bericht über die Erfahrungen bei der Umsetzung von Verhaltensänderungen durch einen Teilnehmer wichtige Erkenntnisse und Tipps für andere Teilnehmer beinhalten. Die berichtenden Teilnehmer werden durch die Präsentation ihrer Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit bestätigt und festigen zudem ihr gesundheitspraktisches Wissen, indem sie es an andere weitergeben. Wichtig ist, dass die Teilnehmer ihre spezifischen Fragen, Wünsche und Interessen zu einem Thema vorbringen können, um so auf den Inhalt der Informationsvermittlung Einfluss zu nehmen.

### Geeignete Medien und Materialien unterstützen die Informationsvermittlung

Zur Unterstützung der Informationsvermittlung dienen die Teilnehmermaterialien als „Handouts“ in den Stunden. So haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Informationen zu Hause nachzulesen oder entsprechende Materialien direkt im Alltag einzusetzen. Bei Bedarf können die Familienangehörigen einbezogen werden. Auch Wissensvermittlung im Rahmen von Bewegungsaufgaben ist berücksichtigt: Beim Stationslauf werden Lebensmittelkarten gesammelt und auf der Abbildung einer Ernährungspyramide zugeordnet. Ein Kurzvortrag kann außerdem durch ein ergänzendes selbstgeschaffenes Plakat, durch ergänzende Folien und Modelle (z.B. Herz-Kreislaufsystem, Wirbelsäulenmodell) oder Alltagsmaterialien (z.B. eine Balance-Waage zur Darstellung von Risiko- und Schutzfaktoren) unterstützt werden. Auch der über die vorgegebenen Materialien hinausgehende Einsatz eines kleinen Filmausschnitts kann eine Informationsweitergabe attraktiv unterstützen.

### Die Dauer der Informationsvermittlung beträgt nicht mehr als fünf Minuten

Die Dauer einer Informationsphase beträgt nicht länger als fünf Minuten, da der Schwerpunkt einer Übungseinheit immer auf der Umsetzung sportpraktischer Erfah-

runghalte liegt. Bei längerer Dauer wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmer überfordert und die Pausenzeit zwischen der Bewegung wird zu lang. Informationen werden also dosiert weitergegeben. Weniger ist mehr! Bei der Vorbereitung einer Informationsphase müssen „Pufferzeiten“ eingeplant werden. Sollte das Bedürfnis der Teilnehmenden nach mehr Informationen zu spüren sein, oder die Zeit für die Beantwortung von Fragen nicht ausreichen, kann die Übungsleitung mit den Teilnehmern einen Extratermin vereinbaren oder das Thema in einer anderen Stunde wieder aufgreifen. Bei allen Informationsvermittlungen ist es grundsätzlich wichtig, sich auf die wesentlichen Aspekte zu konzentrieren, sodass die Info-Phasen nicht als anstrengend empfunden werden. Wichtig ist es aber auch, das Interesse für gesundheitspraktisches Wissen zu wecken sowie die Bedeutung dieser Phasen zu betonen, um sie als selbstverständlichen Teil des Angebots zu etablieren.

### Die Kunst des Verbindens

Zu dem Bewegungsangebot BEWEGT in FORM gehören alle oben genannten Zielbereiche, die damit zusammenhängenden Inhaltsbereiche und Methoden sowie die im vorliegenden Verlaufsplan angebotenen Übungen. Eine Nutzung der Übungen zur Erreichung mehrerer Zielbereiche ist in den ausgewählten Übungen bereits angelegt. Das heißt, dass in jeder Übungsstunde sowohl somatische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit und das Gesundheitswissen gezielt gefördert werden.

Eine Kunst ist es hierbei, die Übungs- und Spielformen so durchzuführen, dass tatsächlich mehrere Zielbereiche gleichzeitig angesprochen werden. Dementsprechend fördert ein Kooperationsspiel auch Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit oder die Koordination. Mit geschlossenen Augen ist es gleichzeitig auch noch eine Wahrnehmungsübung. Das Gleiche gilt für Übungen zur Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln des Verhaltens oder zum Können-Wollen-Sollen (individuelle Gestaltungsfähigkeit), in denen dadurch, dass sie in der Bewegung stattfinden, immer auch physische Aspekte angesprochen werden. Die Vermittlung gesundheitspraktischen Wissens kann in eine Entspannungsübung eingebunden sein oder in Zweiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung erfolgen.

---

**In jeder Stunde kommen immer Themen aus allen 4 Zielbereichen vor! Dabei wird meist ein Bezug zu den Themen „Bewegungsverhalten“ und „Ernährungsverhalten“ hergestellt.**

---



## 3.4 Aufbau des BEWEGT in FORM-Kurses

Das standardisierte Kurskonzept BEWEGT in FORM sieht zehn Bewegungseinheiten und zwei Informationseinheiten „Ernährung“ vor.

### 3.4.1 10 Bewegungseinheiten

Im Folgenden wird aufgezeigt, wie das Angebot „BEWEGT in FORM – Herz-Kreislaufaktivierung und Gewichtsstabilisierung durch Walking“ als Hallenangebot umgesetzt wird. Der zeitliche Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes beträgt jeweils 90 Minuten.

Die Themen der Stunde sind jeweils den vier Zielbereichen des Angebotes schwerpunktmäßig zugeordnet:

- K** = Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit
- PS** = Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- IG** = Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit
- GW** = Förderung von Gesundheitswissen

Die „**Informationsphase**“ ist der Übersicht halber zu Beginn der jeweiligen Einheit aufgeführt – die Inhalte können aber selbstverständlich auch im weiteren Verlauf der jeweiligen Praxiseinheit sinnvoll eingefügt werden (vergleiche dazu die vorherigen Ausführungen im Kapitel 3.3.3).

Die Abkürzung **IM** wird für das „Informationsmaterial“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. **PI** steht für „Praxisinhalt“. **TÜ** steht für „Tipps und Übungen für zu Hause“.

**Alle aufgeführten Spiele und Übungen sind im anschließenden Kapitel 3.4.2 „Beispielübungen“ näher erläutert! Die Teilnehmermaterialien finden sich im Anhang dieser Praxishilfe.**



## 1. PRAXISEINHEIT

Einführung in den Kurs und Kennenlernen

**Themen der Stunde:**

**K:** Vermittlung von Bewegungstechniken beim Walking, moderates Training des Herz-Kreislaufsystems

**PS:** Förderung der Zielgerichtetheit des Verhaltens und der Sozialfähigkeit

**IG:** Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

**GW:** Einführung in das Thema „Ernährung“ mit dem begleitenden „Bewegt in Form“ Stufenplan

<b>Begrüßung</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde <b>PI</b> Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
<b>Informationsphase</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken <b>PI</b> Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen <b>PI</b> Ausschluss von Kontraindikationen, Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung
<b>Einstimmung</b> 15 Min.	<b>Ziele</b> Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen <b>PI</b> Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (IM „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“) <b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationspiel, „Namensball“ oder „Galaxie“
<b>Schwerpunkt</b> 45 Min.	<b>Ziel</b> Kennenlernen der Walking-Grundtechnik <b>PI</b> Prinzipien des Walking (Kreuzgang, Armeinsatz, aufrechter Gang, Abrollbewegung des Fußes erklären etc.) <b>PI</b> Über das Gehen und Marschieren zum Walking <b>Ziel</b> Kennenlernen der Ernährungspyramide <b>PI</b> Ernährungsübung „Pyramiden-Stationen“ und Ausgabe des „BEWEGT in FORM“ Stufenplans
<b>Schwerpunktabschluss</b> 10 Min.	<b>Ziele</b> Vertiefung des Erlernten und Sensibilisierung der Wahrnehmung <b>PI</b> Partnerwalken mit anschließender Übung „Gelenkt“
<b>Ausklang</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens <b>PI</b> Entspannungsübung „Selbstmassage“
<b>Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Einführung in das Thema „Gesundheit und Ernährung“ <b>PI</b> IM „Gesundheit! Was ist das?“ und das Stufenplaninfomaterial „Bewegung im Alltag“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage mit Übung „Blitzlicht“ <b>TÜ</b> Selbstbeobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag: Dauer, Häufigkeit, Intensität und zur nächsten Praxiseinheit mindestens ein Liter Mineralwasser oder Fruchtschorle (Zutatenliste beachten: möglichst ohne Zucker, Süßstoffe, Aromen. Darf auch selber gemischt werden: 1 Teil Saft zu 3-5 Teile Wasser) mitbringen <b>PI</b> Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung

## 2. PRAXISEINHEIT

### Themen der Stunde:

**K:** Kennenlernen der Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems und der Pulsmessung, Vertiefung der Bewegungstechniken beim Walking und moderates Training des Herz-Kreislaufsystems

**PS:** Förderung von „Beharrlichkeit/Leistungsbereitschaft“

**IG:** Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

**GW:** weitergehende Einführung in das Thema „Ernährung“: „Reichlich Trinken“

<b>Begrüßung</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÜ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit <b>PI</b> Regelmäßige gemeinsame Trinkpausen in dieser Einheit alle 10 bis 15 Minuten (in allen folgenden Einheiten beibehalten)
<b>Informationsphase</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Kennenlernen der Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems und der Belastungssteuerung <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM „Herz-Kreislaufsystem“ und „Trainieren – aber richtig!“
<b>Einstimmung</b> 15 Min.	<b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit dem Thema „Ernährung“ <b>PI</b> Wahrnehmungs-, Ernährungsübung „Die Schmeck-Bar“ oder „Milch-Shake“ <b>Ziele</b> Förderung der Sozialfähigkeit und körperliche Erwärmung <b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel „Bewegter Name“, „Kuhstall“ oder „Drei ist einer zuviel“ mit Wahrnehmung der Atmung
<b>Schwerpunkt</b> 45 Min.	<b>Ziele</b> Sensibilisierung der Körperwahrnehmung für die Atmung und die Walking-Technik und Training der Ausdauer <b>PI</b> Ausdauerform „Irrgarten“ mit Variationen und Wahrnehmung der Atmung <b>PI</b> Einüben von subjektiver Belastungssteuerung mit Hilfe der BORG-Skala und Beobachtung der Atmung (Laufen ohne Schnaufen) <b>PI</b> Wahrnehmungsübung „Wer läuft denn da?“ in Kombination mit Vermittlung der Walking Technik
<b>Schwerpunktabschluss</b> 10 Min.	<b>Ziele</b> Training der Ausdauer und Koordination: Vertiefung der Walking Technik, Förderung der Leistungsbereitschaft <b>PI</b> 2 x 5 Minuten Walking: Körperhaltung, Bewegungsablauf, Armeinsatz
<b>Ausklang</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung für den Wechsel von Spannung und Entspannung <b>PI</b> Körperorientierte Entspannungsübung, Lockerung, Mobilisation, Dehnung oder Atementspannung
<b>Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung</b> 5 Min.	<b>Ziele</b> Weitergehende Einführung in das Thema „Ernährung“ sowie Vermittlung der Bewegungstechnik beim Walking <b>PI</b> IM „Die 10 Regeln der Walking-Technik“ und Stufenplan-Info 2 „Reichlich Trinken“ verteilen und kurz besprechen <b>TÜ</b> An 1-2 Tagen in der nächsten Woche beim Spazieren gehen, die Walking-Technik kurz wiederholen, auf Muskeln achten, die angespannt werden, versuchen, Kriterien der subjektiven Belastungssteuerung zu berücksichtigen <b>PI</b> Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung

### 3. PRAXISEINHEIT

#### Themen der Stunde:

**K:** Festigung der Bewegungstechniken beim Walking, moderates Training des Herz-Kreislaufsystems und Grundlagen der Belastungssteuerung

**PS:** Förderung der Sozialfähigkeit: Kooperation und Kommunikation

**IG:** Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

**GW:** Auseinandersetzung mit dem Ernährungsverhalten: „Essen genießen“

<b>Begrüßung</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und Tü der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Walking-Technik, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
<b>Informationsphase</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Kennenlernen der subjektiven Belastungssteuerung mit Hilfe der Belastungsempfindung <b>PI</b> Nochmalige Vorstellung der BORG-Skala
<b>Einstimmung</b> 15 Min.	<b>Ziele</b> Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung <b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärm-, Kooperationsspiel „Linienlauf“ oder „Augenduell“
<b>Schwerpunkt</b> 45 Min.	<b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit Thema: Genuss beim Essen <b>PI</b> Ernährungsübung „Genüsslich“ <b>Ziele</b> Ausdauerförderung und Wahrnehmungsentwicklung <b>PI</b> Ausdauerform „Figurenwalking“ <b>PI</b> „BORG-Check“
<b>Schwerpunktabschluss</b> 10 Min.	<b>Ziele</b> Erlernen/Erproben der Belastungssteuerung mittels Herzfrequenz/Pulsmessung und Förderung des Handlungs- und Effektwissens <b>PI</b> 1 x 7 Minuten Walking mit Ermittlung und Aufschreiben des Belastungs- und Erholungspuls
<b>Ausklang</b> 5 Min.	<b>Ziele</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Auseinandersetzung mit den Wirkungen von Sport und Bewegung <b>PI</b> Körperorientierte Entspannungsübung „Körperreise“ (im Stehen/Sitzen), Alternativ: Dehnübungen
<b>Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Anregung und Motivation zur Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 3 „Essen genießen“ und des IM „Ein Plus für Bewegung ...“ <b>TÜ</b> Anwendung der BORG-Skala im Alltag: Wie empfinde ich meine Belastung beim Sitzen, beim Einkaufen, vor und nach einem „stressigen“ Gespräch/Telefonat, beim Autofahren (im Stau), beim Treppensteigen, usw.? <b>PI</b> Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung



## 4. PRAXISEINHEIT

### Themen der Stunde:

**K:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems

**PS:** Förderung der Sozialfähigkeit: Kooperation und Kommunikation

**IG:** Sensibilisierung der Körperwahrnehmung: „Schmecken“ und „Riechen“

**GW:** Grundlagen der Belastungssteuerung, Ernährungsverhalten: „Obst“

<b>Begrüßung</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÜ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur subjektiven Belastungssteuerung, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
<b>Informationsphase</b> 5 Min.	<b>Ziele</b> Kennenlernen verschiedener Methoden zur Pulsmessung und Berechnung einer Trainingsherzfrequenz <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM „Pulscurve“ und „Die optimale Dosis“ und Üben der Pulsmessung
<b>Einstimmung</b> 15 Min.	<b>Ziele</b> Förderung der Körperwahrnehmung und der Sozialfähigkeit <b>PI</b> Wahrnehmungsübung „Vertrauensspaziergang“ <b>Ziele</b> Förderung der Interaktion in der Gruppe und körperliche Erwärmung <b>PI</b> Bewegter Einstieg: Kooperationsspiel „Balljongleure“ oder „Intelligenzquadrat“ jeweils mit „Puls-Check“
<b>Schwerpunkt</b> 45 Min.	<b>Ziel</b> Ausdauerförderung mit Messung der Pulsfrequenz zur Belastungskontrolle <b>PI</b> 2 x 7 Minuten Walking: zwischendurch Messung der Pulsfrequenz und Einschätzungen auf der BORG-Skala und ausprobieren des „Laufen ohne Schnaufen“, Vergleich mit der individuellen Belastungsherzfrequenz <b>Ziele</b> Förderung von Kraft und Beweglichkeit <b>PI</b> „Kräftigungs- und Dehnübungen“
<b>Schwerpunktabschluss</b> 10 Min.	<b>Ziele</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung und Verdeutlichung des Zusammenhanges von Geruch und Ernährung <b>PI</b> Wahrnehmungsübung „Gerüche-Küche“, „Geruchsmemory“ oder „Geruchslabyrinth“
<b>Ausklang</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit <b>PI</b> Körperorientierte Entspannungsübung Lockerung, Mobilisation, Dehnung, Massage oder Atementspannung
<b>Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Wahrnehmung alltäglicher Ernährungsgewohnheiten <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 4 „Obst“ <b>TÜ</b> Selbstbeobachtung: Wie viel und welches Obst wird in der folgenden Woche gegessen? <b>PI</b> Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung

## 5. PRAXISEINHEIT

### Themen der Stunde:

**K:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems und Trainingssteuerung,

**PS:** Förderung der Sozialfähigkeit: „Zielgerichteten Verhalten“

**IG:** Förderung der Selbstwahrnehmung

**GW:** Ernährungsverhalten: „Gemüse“

Begrüßung 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und Tü der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p>
Informationsphase 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Kennenlernen von Zusammenhängen zwischen Bewegung und Ernährung</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM „Bewegung und Abnehmen I und II“</p>
Einstimmung 15 Min.	<p><b>Ziele</b> Förderung der Kooperationsfähigkeit und körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärmspiel „Schulterreihe“</p> <p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit Einflüssen auf Essgewohnheiten</p> <p><b>PI</b> Ernährungsübung „Kartenlaufen“</p>
Schwerpunkt 45 Min.	<p><b>Ziel</b> Förderung der Selbstwahrnehmung</p> <p><b>PI</b> Selbstwahrnehmungsübung „Was wäre wenn?“</p> <p><b>Ziele</b> Training der Ausdauer, Vorbereitung auf selbstgesteuertes Training, Förderung zielgerichteten Verhaltens</p> <p><b>PI</b> Ausdauerform „Jenga-Rennen“ oder „Roboter“</p> <p><b>PI</b> 3 x 7 Minuten Walking mit Übung „Trainingsherzfrequenz“ in Kleingruppen-, oder Partnerarbeit mit anschließenden gymnastischen Übungen</p>
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<p><b>Ziele</b> Verbesserung der Beweglichkeit und der Entspannungsfähigkeit</p> <p><b>PI</b> Entspannungsgymnastik</p>
Ausklang 5 Min.	<p><b>Ziele</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung „im Kreis den Rücken der Vorderperson mit einem Tennisball abrollen“ oder „die Vorderperson abklopfen“ (vorher evtl. trockene Kleidung überziehen)</p>
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Integration ernährungs- und bewegungsorientierter Handlungsweisen im Alltag</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 5 „Gemüse“</p> <p><b>TÜ</b> Durchführung einer zusätzlichen Ausdauereinheit ca. 15-20 Minuten mit der individuellen Herzfrequenz für ein moderates Ausdauertraining (50-70%)</p> <p><b>PI</b> Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>

## 6. PRAXISEINHEIT

### Themen der Stunde:

**K:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Kalorienverbrauch durch Bewegung

**PS:** Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens im Bewegungsverhalten

**IG:** Auseinandersetzung mit Mustern des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens und dem „Können-Wollen-Sollen“

**GW:** Ernährungsverhalten: „Getreideprodukte“

<b>Begrüßung</b> 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÜ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern, Schwellen und Erfolgen</p> <p><b>PI</b> Reflektion: Was kann ich auf meinem „Bewegungskonto“ verbuchen? Habe ich die zusätzliche „Ausdauereinheit“ umgesetzt? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert? Wie hat sich mein Trinkverhalten geändert? Schaffe ich es, mehr Gemüse zu essen? Welche „Tricks“ helfen mir dabei?</p>
<b>Informationsphase</b> 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Verdeutlichung des Zusammenhanges von Bewegung und Energiebereitstellung</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM „Energiebedarf“ und „Energiebereitstellung“</p>
<b>Einstimmung</b> 15 Min.	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit dem Kalorienverbrauch bei Bewegung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Ernährungsspiel „Ernährungsstaffel“</p>
<b>Schwerpunkt</b> 45 Min.	<p><b>Ziele</b> Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> 3 x 10 Minuten Walking mit anschließenden Kräftigungs- und Dehnübungen mit Rückmeldung zu den positiv erlebten Effekten (körperlich, psychosozial) des Trainings</p>
<b>Schwerpunktabschluss</b> 10 Min.	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung im Walking</p> <p><b>PI</b> Übung zur Selbstwahrnehmung „Gleichlauf“ oder „Variationsgehen“</p>
<b>Ausklang</b> 5 Min.	<p><b>Ziele</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung „Dehn-Entspannung“</p>
<b>Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung</b> 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Reflexion von Mustern des Ernährungsverhaltens</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 6 „Getreideprodukte“</p> <p><b>TÜ</b> Mitbringen eines „typischen“ Lebensmittel-Einkaufszettels aus der nächsten Woche</p> <p><b>PI</b> Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>

## 7. PRAXISEINHEIT

### Themen der Stunde:

- K:** moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Kennenlernen von Möglichkeiten des Trainings der Kraft, und der Beweglichkeit
- PS:** Kennenlernen der Progressiven Muskelrelaxation als Entspannungsmethode
- IG:** Auseinandersetzung mit Regeln des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens
- GW:** Verständnis von Risiko- und Schutzfaktoren für die Gesundheit, Ernährungsverhalten: „Milchprodukte“

Begrüßung 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÛ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p>
Informationsphase 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Verdeutlichung von Risiko- und Schutzfaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM „Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit“</p>
Einstimmung 15 Min.	<p><b>Ziele</b> Auseinandersetzung mit dem eigenen Einkaufsverhalten</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Ernährungsspiel „Was kaufst du denn so?“</p>
Schwerpunkt 45 Min.	<p><b>Ziele</b> Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit</p> <p><b>PI</b> Moderate Walking-Ausdauereinheit mit anschließenden Kräftigungs- und Dehnübungen mit dem Thera-Band</p>
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit Regeln des Verhaltens</p> <p><b>PI</b> Übung zu Regeln des Verhaltens „Regelball“</p>
Ausklang 5 Min.	<p><b>Ziele</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung „Progressive Muskelrelaxation“</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM „Progressive Muskelentspannung (E. Jacobson)“</p>
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Hinterfragen regelmäßiger Ernährungsgewohnheiten</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 7 „Milchprodukte“</p> <p><b>TÛ</b> Aufschreiben aller Milchprodukte, die in der nächsten Woche verzehrt werden</p> <p><b>PI</b> Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>

## 8. PRAXISEINHEIT

### Themen der Stunde:

- K:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Vertiefung des Kennenlernens von Möglichkeiten des Trainings der Kraft und der Beweglichkeit
- PS:** Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens bei moderater Ausdauerbelastung
- IG:** Auseinandersetzung mit Regeln und dem „Können-Wollen-Sollen“ des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens
- GW:** Ernährungsverhalten: „Weniger Fett“

Begrüßung 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit. Besprechung der Listen der verzehrten Milchprodukte in der vergangenen Woche, Überleitung zum Thema „weniger Fett“</p>
Informationsphase 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit Kraft- und Dehnübungen für den Alltag</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM „Muskelverkürzung und -abschwächung“, „Muskeltraining im Alltag“ und „Übungsbeispiele zur Kräftigung der Muskulatur im Alltag“</p>
Einstimmung 15 Min.	<p><b>Ziele</b> Auseinandersetzung mit Regeln und dem `Können-Wollen-Sollen` des Verhaltens</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg „Das Pyramidenspiel“</p>
Schwerpunkt 45 Min.	<p><b>Ziele</b> Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Moderate Ausdauerinheit und „Sanfte Kraftübungen“</p>
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<p><b>Ziele</b> Auseinandersetzung mit dem „Können-Wollen-Sollen“ in der Gruppe und Förderung des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Übung zum „Können-Wollen-Sollen“: „Prellen von Bällen“</p>
Ausklang 5 Min.	<p><b>Ziele</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und der Wahrnehmung</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung „Schokologie“</p>
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Anregung zur Beschäftigung mit Mustern und Regeln der persönlichen Ernährung</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 8 „Weniger Fett“</p> <p><b>TÜ</b> Beobachtungsaufgabe: Wann wird nach Sättigungsgefühl gegessen, wann nach optischer Kontrolle?</p> <p><b>PI</b> Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>



## 9. PRAXISEINHEIT

### Themen der Stunde:

**K:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, der Kraft, Koordination und Beweglichkeit

**PS:** Förderung der Zielgerichtetheit des Verhaltens und der Integration von Bewegung in den Alltag

**IG:** Auseinandersetzung mit „Können-Wollen-Sollen“ des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens

**GW:** Ernährungsverhalten: „Weniger Fleisch und Wurst“

Begrüßung 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÛ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p>
Informationsphase 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit Bewegungsmöglichkeiten im Alltag</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Die Bewegungspyramide“ und „Beweglichkeitstraining im Alltag“</p>
Einstimmung 15 Min.	<p><b>Ziel</b> Bewusste Wahrnehmung des Geschmacksinns</p> <p><b>PI</b> Wahrnehmungsübung „Apfeltest“</p> <p><b>Ziele</b> Sensibilisierung für von außen beeinflusstes Verhalten und Förderung des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Übung zum „Können-Wollen-Sollen“ „Schritttempo“</p>
Schwerpunkt 45 Min.	<p><b>Ziele</b> Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Förderung der Zielgerichtetheit des Verhaltens und des Wohlbefindens bei Belastungen</p> <p><b>PI</b> Übung „Belastungsparcours“ mit Rückmeldung zu den positiv erlebten Effekten (körperlich, psychosozial) des Trainings</p>
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten in Stresssituationen</p> <p><b>PI</b> Übung zum „Können-Wollen-Sollen“: „Oben halten“</p>
Ausklang 5 Min.	<p><b>Ziele</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung „Verwöhnkarussell“</p>
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<p><b>Ziel</b> Anregung zu nachhaltiger Umgestaltung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 9 „Weniger Fleisch und Wurst“</p> <p><b>TÛ</b> Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter? Was will ich als nächstes in meinem Essverhalten verbessern?</p> <p><b>PI</b> Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>

## 10. PRAXISEINHEIT

Abschluss, Auswertung und Vermittlung eines Anschlussangebots

### Themen der Stunde:

**K:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, der Kraft, der Koordination und der Beweglichkeit

**PS:** Förderung der „Beharrlichkeit“ im Bewegungsverhalten

**IG:** Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote

**GW:** Ernährungsverhalten: „Süßes und Snacks in Maßen“

<b>Begrüßung</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Eröffnung der Stunde <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÜ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Selbstreflexion und Zielfindung, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
<b>Informationsphase</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Bindung an Bewegungsangebote des Vereins <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM „Die Stärke der Gesundheit“ <b>PI</b> Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote <b>PI</b> Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten
<b>Einstimmung</b> 15 Min.	<b>Ziel</b> Bewegter Einstieg in die Einheit <b>PI</b> „Lieblingsspiel“ der TN (Aufwärmen)
<b>Schwerpunkt</b> 45 Min.	<b>Ziele</b> Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss <b>PI</b> Walking im Gelände oder Stationsaufgabe mit „Gesundheitsquiz“ <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 10 „Süßes und Snacks in Maßen“
<b>Schwerpunktabschluss</b> 10 Min.	<b>Ziele</b> Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote <b>PI</b> Auswertung des Angebots <b>PI</b> Wie geht es weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots/individuelle Beratung <b>PI</b> Möglichst konkrete Informationen/Absprachen für/mit den Teilnehmenden über Folgeangebote <b>PI</b> Abschluss mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“: „Helfen und Abhalten“
<b>Ausklang</b> 5 Min.	<b>Ziele</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens <b>PI</b> Entspannungsübung nach Wahl der TN
<b>Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung</b> 5 Min.	<b>Ziel</b> Sicherung dauerhafter ernährungs- und bewegungsorientierter Verhaltensänderungen im Alltag <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 10 „Süßes und Snacks in Maßen“ <b>TÜ</b> Weiter „in Bewegung“ bleiben <b>PI</b> Verabschiedung

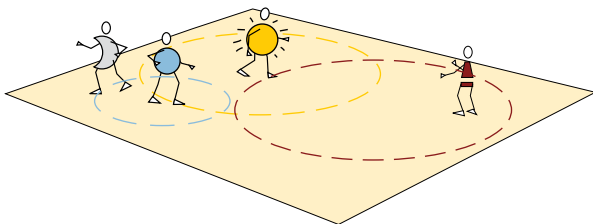
## 3.4.2 Beispielübungen

### 1. Praxiseinheit

#### „Namensball“

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er seinen eigenen Namen nennt und dann einen Ball an die Person, die rechts neben ihm steht, weitergibt. Der Ball wird immer in die gleiche Richtung weitergegeben, und jede Person sagt dabei ihren Namen, bis der Ball wieder beim Spielleiter landet. Der ruft jetzt irgendeinen Namen im Kreis und wirft dieser Person den Ball zu. Dieser Spieler setzt das Spiel fort, indem er auch einen Namen ruft und der betreffenden Person den Ball zuwirft. Nach einiger Zeit kann der Spielleiter einen zweiten, dritten und vierten Ball in den Kreis eingeben. Das erhöht die Spannung und den Spaß. Varianten: Jeder geht seinem eigenen Pass hinterher (möglichst frühzeitig einsetzen, da höherer Bewegungsanteil), alle TN laufen kreuz und quer durch den Raum, der Ball muss bei Weitergabe einmal auf den Boden geprellt werden, die Richtung des Passes wird getauscht (Ball geht zu der Person, von der ich ihn zuvor erhalten habe).

#### „Galaxie“



Die TN gehen/walken/laufen durch den Raum. Zwei TN schließen sich zusammen, wobei einer die Erde und einer der Mond ist. Beide bewegen sich weiter durch den Raum, wobei der Mond um die Erde kreisen muss. Dann schließen sich drei TN zusammen und teilen sich auf in Erde, Mond und Sonne. Der Mond bewegt sich um die Erde und die Erde bewegt sich um die Sonne. Zum Schluss müssen dann die Sonnen um den Galaxiemittelpunkt (ÜL) kreisen. Es muss darauf geachtet werden, dass die TN (insbesondere die „Mond“-Personen) sich moderat belasten und nicht zu schnell werden.

#### „Pyramiden-Stationen“

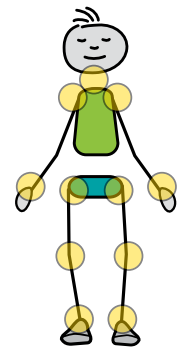
Die TN gehen zu zweit zusammen und durchlaufen einen Stationsbetrieb mit verschiedenen Aufgaben zur Anwendung der Erlernten Walking-Technik, z.B. Kreuzgang, Armeinsatz, aufrechter Gang, Abrollbewegung des Fußes etc. Die Aufgaben müssen immer für eine Minute durchgeführt werden. Die TN müssen die Belastungsintensität an den Stationen so wählen, dass sie die einzelnen Übungen eine Minute durchhalten können. Wenn sie die Station geschafft haben, erhält jedes Paar eine Karte, auf dem ein Lebensmittel dargestellt ist (Brot, Gemüse, Obst, Getränke, etc.). Die Aufgabe ist es nun, die Karten auf einer gemeinsamen großen leeren Pyramide auf einem Plakat, nach den zu verzehrenden Mengen entsprechend der Ernährungspyramide zuzuordnen. Im Anschluss werden die Zuordnungen in der Gruppe besprochen. Diese Übung kann zur Einführung oder zur Wiederholung der Ernährungspyramide praktiziert werden.

#### Mögliche Fragen:

- Welche Information der Pyramide ist neu für Sie?
- Inwieweit entspricht die Darstellung auf der Ernährungspyramide Ihrem Ernährungsverhalten?
- In welchem Bereich weicht Ihr Verhalten am meisten von der Pyramide ab?

#### „Gelenkt“

Die TN nehmen einen aufrechten Stand ein und schließen die Augen. Die Aufmerksamkeit wird vom ÜL auf die einzelnen Gelenke geleitet. Von den Fußgelenken über die Knie, Hüftgelenke, Wirbelgelenke entlang der Wirbelsäule zum Hals, über Schultergelenke, Ellenbogen bis zu den Hand- und Fingergelenken. Anschließend sollen alle Gelenke von unten nach oben einzeln benutzt werden.



#### Mögliche Fragen:

- Wie weit können Sie die einzelnen Gelenke in welche Richtung bewegen?
- Welche einzelnen Gelenkstellungen würden Sie als optimal „in der Mitte“ beschreiben?
- Hatten Sie schon Schwierigkeiten mit Ihren Gelenken? Wenn ja, welche?
- Mit welchen Maßnahmen sind Sie gegen diese Schwierigkeiten vorgegangen?

### „Selbstmassage“

Die TN befinden sich in einer entspannten Steh- oder Sitzposition. Der ÜL macht leichte Klopfungen und Schüttelungen am eigenen Körper mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche vor. Angefangen wird bei einem Arm von der Hand aufwärts zur Schulter- und Nackenpartie. Anschließend folgen der zweite Arm, die Gesäßmuskulatur und die Beine, die man mit beiden Händen ausklopfen kann.

#### Mögliche Fragen:

- *Welcher Bereich war bei Ihnen besonders angespannt heute?*
- *Wie angenehm ist es, sich selbst zu massieren?*
- *In welchen Situationen können Sie die Selbstmassage für sich „zwischen durch“ zur Entspannung nutzen?*

### „Blitzlicht“

Die TN haben kurz Zeit, sich zu spüren, ihre Stimmungen und Interessen wahrzunehmen. Dann sagt jeder der möchte kurz, wie es ihm gerade geht, welche Interessen er hat, was ihm zu einem bestimmten Thema einfällt etc., wobei alle TN aufmerksam sind, jedoch keiner dazwischen reden oder kommentieren darf.

#### Mögliche Fragen:

- *Was hat Ihnen besonders gut / nicht so gut gefallen heute?*
- *Was wünschen Sie sich für die nächste Stunde?*
- *Was können Sie aus der heutigen Stunde für den Alltag mitnehmen?*

## 2. Praxiseinheit

### „Die Schmeck-Bar“

Der ÜL stellt verschiedene „Geschmacksproben“ in Form von Früchten, Obst, Gemüse, Kräutern, Gewürzen, Süßigkeiten, Brot, Salzstangen, Bitterlemon etc. zur Verfügung, welche die TN mit verbundenen Augen vorsichtig probieren und erraten dürfen. Holzene Zahnstocher o.ä. nutzen, Hygiene beachten.

#### Mögliche Fragen:

- *Welche Geschmacksprobe ist süß, sauer, salzig und bitter?*
- *Wo wird der jeweilige Geschmack im Mund bestimmt?*
- *Gibt es einen Unterschied, wenn Sie sich bei einer Geschmacksprobe die Nase zuhalten?*
- *Als was für einen `Geschmackstyp` würden Sie sich bezeichnen: Süßer, saurer, salziger, bitterer?*

### „Milch-Shake“

In durchsichtige Gläser wird Wasser gefüllt. Dieses wurde vorher mit geschmacksneutraler Lebensmittelfarbe eingefärbt. Den TN wird gesagt, dass es sich um verschiedene Geschmacksrichtungen handelt (rot für Erdbeere, gelb für Vanille, grün für Waldmeister etc.).

#### Mögliche Fragen:

- *Welche Geschmackseindrücke haben Sie?*
- *Welche geschmacklichen Unterschiede gibt es zwischen den einzelnen Getränken?*
- *Was sagen Sie zu dem Spruch „das Auge isst mit“?*
- *Welche Rolle spielt der Geschmack in Ihrem Alltag?*

### „Bewegter Name“

Alle stehen im Kreis. Einer sagt seinen Namen und macht dazu eine Bewegung (um die eigene Achse drehen, Hüftkreisen, Bein heben etc.). Alle wiederholen dann den Namen und die dazugehörigen Bewegungen.

### „Kuhstall“

Die TN gehen zu dritt zusammen, wobei sich jeweils zwei TN an den Händen fassen (Stall) und der dritte TN zwischen die Arme geht (Kuh). Die Dreiergruppen stellen sich im Kreis auf. Ein TN bleibt in der Mitte und darf einen Befehl geben, um einen Platz im Kreis zu bekommen:

- Bei „Kuh“ wechseln die TN in der Mitte der Arme die Positionen
- Bei „Stall“ wechseln die beiden TN, die sich an den Händen gefasst haben die Positionen und suchen sich neue Partner. Die „Kuh“ bleibt stehen.
- Bei „Kuhstall“ wechseln alle TN die Plätze

### „Drei ist einer zuviel“

Die TN bilden Paare. Von diesen Paaren werden zwei bis drei TN abhängig von der Gruppengröße getrennt (= Paarlose) und erhalten ein Parteiband/ Softball. Die anderen bewegen sich paarweise nebeneinander kreuz und quer durch den Raum. Die Paarlosen versuchen sich nun rechts oder links an ein Paar anzuschließen, übergeben das Parteiband/ Softball an die äußere Paar-Person und sagen dieser „Tschüss“, da diese Person nun eine Paarlose wird und sich auf die gleiche Weise einen neuen Partner suchen muss. Während die 2er-Teams gemeinsam unterwegs sind, sollten nochmals die Namen ausgetauscht werden (auch ohne Gerät durchführbar).

### „Irrgarten“

Im Raum werden Hütchen oder andere Markierungspunkte (Irrgarten) verteilt. Jeder TN soll sich nun in einer vorgegebenen Zeit einen eigenen Weg durch diesen Irrgarten suchen und im Wechsel bei einem Hütchen nach rechts oder links abbiegen. Es gilt rechts vor links! Es kann auch bei zwei Farben von Hütchen die Abbiegerichtung vorgegeben werden: rotes Hütchen = rechts abbiegen, gelbes Hütchen = links abbiegen. Weitere Möglichkeiten sind, dass auf ein Signal hin die Richtung geändert wird, dass Geräte eingebaut werden (Fähnchen, kleine Kästen, Matten etc.) oder dass jeder TN während des Irrgarten-Laufs einen Ball mit der Hand oder mit dem Fuß dribbelt.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie hat Ihnen das Laufspiel gefallen?*
- *Wie gerne gehen Sie spazieren?*
- *Welche Wege legen Sie mit dem Auto / der Bahn zurück, die Sie auch laufen könnten?*

### „Wer läuft denn da?“

Die TN bilden zwei Gruppen, von denen eine sich in einer Gasse aufstellt oder hinsetzt. Die anderen TN gehen/walken/laufen einzeln durch die Gasse. Die TN in Gassenaufstellung sollen sich im ersten Durchgang den Geh-/Laufrhythmus und die Laufgeräusche einprägen, um dann im zweiten Durchgang mit geschlossenen Augen die einzelnen Läufer zu erraten. Die Läufer müssen versuchen, möglichst gleich bleibend zu laufen.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie schwer war es für Sie, die Läufer zu erkennen?*
- *Woran haben Sie sie erkannt?*
- *Können Sie das aus Ihrem Alltag, dass Sie Menschen an ihren Laufgeräuschen erkennen?*
- *Können Sie vielleicht manchmal sogar Stimmungen am Laufgeräusch ausmachen?*



### 3. Praxiseinheit

#### „Linienlauf“

Alle TN gehen/walken/laufen durch den Raum. Jeder TN sucht sich heimlich zwei TN aus und versucht permanent eine Linie mit diesen TN zu bilden, wobei er selber ein Außenpunkt der Linie ist. Wichtig ist es, nicht zu erkennen zu geben, wen man sich ausgesucht hat. Das gleiche kann auch mit einem rechtwinkligen Dreieck, anstatt einer Linie versucht werden.

#### „Augenduell“

Dieses Spiel kann als altes japanisches Kampfspiel vorgestellt werden. Ziel ist es allerdings, möglichst lange nicht in ein direktes Duell zu geraten! Die Gruppe walkt kreuz und quer durcheinander. Der ÜL gibt jetzt immer zwei Kommandos: „Boden“ bedeutet, dass alle TN vor sich auf den Boden schauen (langsam walken, auf die anderen TN achten!). Alle TN überlegen für sich, welchen TN sie als Nächstes anschauen wollen. Kurz darauf erfolgt das Kommando „Augen“, was bedeutet, dass alle Köpfe gleichzeitig gehoben und die Augen unmittelbar auf die vorher ausgewählten Personen gerichtet werden. Sehen sich nun zwei Personen direkt in die Augen, sollen beide eine extra Aufgabe erfüllen (z.B. eine Runde walken, gymnastische Übung etc.).

#### „Genüsslich“

Die TN erhalten ein Stück Schokolade (Rosine o.ä.). Sie sollen sich zügig im Raum bewegen und dabei ihr Stück hastig und schnell verzehren. Anschließend erhalten die TN ein zweites Stück Schokolade,



welches sie erst einmal genau betrachten und dann `beschnuppern` sollen. Dann werden die Lippen befeuchtet und die Schokolade daran gerieben. Nach einer Weile wird die Schokolade in den Mund geführt, darf zunächst in die linke, dann in die rechte Backentasche wandern, dann auf die Zunge und soll dort bei geschlossenen Augen langsam zerschmelzen, wahrgenommen und geschmeckt werden. Wo im Mund hat die Schokolade am besten geschmeckt? Ähnliches kann auch mit Kartoffel-Chips durchgeführt werden: Ein Chip wird zunächst genau auf Form, Farbe, Oberfläche, Struktur betrachtet, dann wird intensiv der Geruch wahrgenommen. Dann vorsichtig am Chip lecken, mit dem Versuch, die einzelnen Gewürze aus der Gewürzmischung herauszuschmecken. Dies kann mehrmals wiederholt werden wobei darauf geachtet wird, wie sich der Geschmack verändert. Dann wird ein Stückchen abgebissen und unter die Zunge geschoben. Dann soll der Chip zunächst in die linke, dann in die rechte Backentasche wandern, um ihn anschließend auf die Zunge zu legen, zu zerbeißen und herunterzuschlucken. Der Weg des Chip im Mund kann daraufhin mit der Zunge nachverfolgt werden, um herauszufinden, wo der Chip am besten geschmeckt hat. Die Übung wird mit sanften Streck- und Dehnbewegungen beendet.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie haben Sie den Unterschied in den beiden Situationen empfunden?*
- *Wie lange hat es gedauert, bis der Nachgeschmack von Schokolade oder Chips abgeklungen ist?*
- *Welche Art zu essen entspricht mehr Ihrer alltäglichen Nahrungsaufnahme?*
- *Welchen Stellenwert hat das Essen für Sie in Bezug zur Gesundheit?*

## „Figurenwalking“

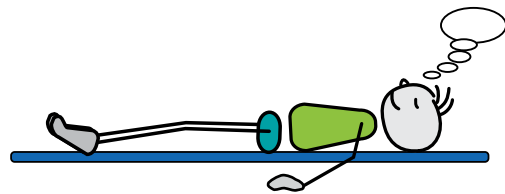
Die TN bilden Kleingruppen in Größe von vier bis fünf Personen und gehen/walken/laufen in einer Reihe hintereinander her. Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe gehend/walkend/laufend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher gehen/walken/laufen, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an ihrer Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur ÜL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw. Als Variation kann sich die erste Person jeder Gruppe selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. überlegen (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.

### Mögliche Fragen:

- *War es schwierig, die Figuren zu erkennen?*
- *In wie weit hat das Ratespiel Sie von der Ausdauer-Anstrengung abgelenkt?*
- *Was können Sie bei anderen Ausdauer-Übungen tun, um sich von der Anstrengung abzulenken?*

## „Körperreise“

Wirkungen von Sport: Die TN schließen im Sitzen oder Liegen die Augen und machen in ihrer Vorstellung eine Reise durch ihren Körper. Anhand des Teilnehmermaterials `Ein Plus für Bewegung ...` wird in der Körperreise an den Stellen angehalten, an denen mögliche Wirkungen stattfinden können. Die Wirkungen können dann entsprechend beschrieben werden, damit die TN sie sich im Körper vorstellen können. Beispiel: „...wir gehen tiefer in die Muskeln des Beines und bemerken, wie mehr Blutgefäße gebildet werden und viel mehr Blut durch den Muskeln fließen kann“ ... „das Herz kann jetzt langsamer schlagen, weil es bei jedem Herzschlag mehr Blut auspumpen kann, dadurch wird es ruhiger und entspannter“ ... „die Lunge kann jetzt viel mehr Sauerstoff aufnehmen und selbst die letzten Winkel der Lunge werden noch mit Luft durchflutet“ ... „wir sind nach dem Sport insgesamt viel ausgeglichener und der Kopf und seine Gedanken sind entspannt und kein Stress der Welt kann uns jetzt aus der Ruhe bringen“ usw.



### Mögliche Fragen:

- *In wie weit konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Welche Effekte haben Sie bisher beim Sporttreiben besonders gemerkt?*
- *Was ist für Sie der größte und beste Effekt, der durch Sporttreiben erzielt wird?*

#### 4. Praxiseinheit

##### „Vertrauensspaziergang“

Die TN bilden Paare: Partner A hat die Augen geöffnet, Partner B versucht, die Augen geschlossen zu halten. Die Verbindung wird durch eine Zeitung hergestellt. Partner A führt Partner B mit Hilfe der Zeitung vorsichtig in einem begrenzten Bewegungsraum im Gelände. Nur wenn Partner B „Zug“ an der Zeitung spürt, folgt er diesem Zug. Nach ca. 3-5 Minuten wechseln die Partner die Aufgabe. Zwischendurch können interessante Tasterfahrungen oder Schwierigkeiten ausprobiert werden

##### Mögliche Fragen:

- *Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?*
- *Was ist anders mit geschlossenen Augen?*
- *Inwieweit konnten Sie sich Ihrem Partner anvertrauen?*

##### „Ballonjongleure“

Die Teilnehmer bilden Gruppen von 4-6 Spielern. Jede Gruppe erhält einen Luftballon. Die Aufgabe ist es nun, diesen Luftballon solange wie möglich in der Luft zu halten, wobei die Spieler einen Kreis bilden und sich alle an den Händen halten müssen. Jede Berührung des Luftballons ergibt einen Punkt, und die Gruppe versucht eigene Rekorde aufzustellen und zu überbieten. Sobald der Ballon auf den Boden fällt oder die Kette auseinander bricht, muss von vorne begonnen werden.

Als Variation kann die Gruppe nach jeder Bodenberührung das Recht verlieren, ein bestimmtes Körperteil einzusetzen (z. B. nacheinander Hände, Arme, Kopf, Schulter, Brust, Füße, Beine). Als letzte Möglichkeit verbleibt ihr schließlich, den Ballon alleine durch Pusten in der Luft zu halten.

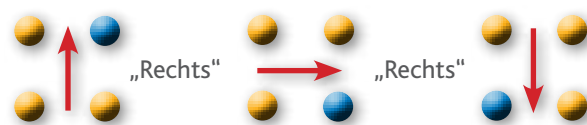
Eine weitere Variation ist es, dass ein Spieler (in oder außerhalb der Gruppe) wechselnde Kommandos, wie der Ballon jeweils beim nächsten Mal in der Luft zu halten ist, gibt (z.B. nur Köpfe erlaubt oder nur Knie usw.).

##### Mögliche Fragen:

- *Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Ergebnis?*
- *Wie haben Sie in der Gruppe die Aufgabe gelöst?*
- *Wodurch ist bei Ihnen Stress entstanden und wo haben sie dies in Ihrem Körper gespürt?*

##### „Intelligenzquadrat“

Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.



Der TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgebogen wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der TN, der sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

Variationsform: Der TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch Ganzkörperübungen zur Erwärmung zwischendurch einmal vor, welche die anderen Quadrat-TN nachmachen. Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

##### Mögliche Fragen:

- *Wie schwierig war das Umschalten bei dieser Übung für Sie?*
- *Wie leicht fällt es Ihnen generell, sich auf neue Umstände schnell einzulassen?*
- *Auf einer Skala von 1-10. Wie flexibel schätzen Sie sich in Ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten ein?*

##### „Puls-Check“

Nach einer Belastungsphase gehen die TN langsam weiter. Sie sollen versuchen ihren Herzschlag zu spüren. Erst ohne, dann mit Auflegen der Hand auf den Brustkorb. Im Folgenden versuchen die TN den Herzschlag an den unterschiedlichsten Körperstellen zu erspüren, im Nacken, an den Schläfen etc. Zum Schluss fühlen die TN ihren Puls an der Halsschlagader und am Handgelenk.

##### Mögliche Fragen:

- *An welchen Stellen des Körpers konnten Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen?*
- *Wo konnten Sie Ihren Herzschlag / den Puls am deutlichsten spüren?*
- *An welcher Stelle werden Sie in Zukunft Ihren Puls messen?*

## „Kräftigungs- und Dehnübungen“

Siehe Kap. 5: Informationsmaterial „Übungsbeispiele zur Kräftigung der Muskulatur im Alltag“ und „Übungsbeispiele zur Dehnung / Mobilisation im Alltag“

### Mögliche Fragen:

- *Haben Sie auf Ihre Haltung geachtet? Wo war es besonders anstrengend / leicht?*
- *Gibt es Unterschiede in der Kraft und der Dehnfähigkeit zwischen Ihrer rechten und linken Körperhälfte?*
- *Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?*

## „Gerüche-Küche“

Die TN walken im Kreis.

Bei jeder Runde sollen sie verschiedene Gerüche wahrnehmen, die aus dem Alltag weitgehend bekannt sind.

Hierzu eignen sich Gewürze, Obst, Kräuter, aber auch Reiniger, Naturmaterialien etc. Die

Geruchsquellen können entweder mit einem Tuch verdeckt oder in einem Döschen oder Ähnlichem aufbewahrt werden. Eine Alternative ist es, Backaromen auf Watte zu träufeln.

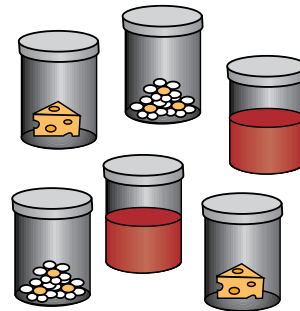


### Mögliche Fragen:

- *Welche Gerüche finden Sie angenehm, welche unangenehm?*
- *Was verbinden Sie mit den einzelnen Gerüchen? Woran erinnern sie Sie?*
- *Was haben Sie heute als letztes bewusst gerochen, bevor Sie hier hingekommen sind?*

## „Geruchsmemory“

Immer zwei Döschen (z.B. Filmdosen) enthalten den gleichen Geruch mit Parfum, Gewürzen, Blüten, Käse, Kräutern, Asche etc. Die Döschen werden gemischt, und die TN erhalten die Aufgabe, die Pärchen nach Memory-Regeln herauszufinden.



### Mögliche Fragen:

- *Wie leicht konnten Sie die verschiedenen Gerüche zuordnen?*
- *Welchen Geruch empfanden Sie als angenehm?*
- *Wo spielt bei Ihnen die Geruchswahrnehmung im Alltag eine Rolle?*

## „Geruchslabyrinth“

Im Raum werden verschiedene Geruchsdosen (z.B. Filmdöschen mit Parfum, Blüten, Käse, Asche etc.) aufgestellt. Die TN müssen versuchen einen Weg zu finden, indem sie nur den „angenehmen“ Düften folgen. Bei unangenehmen Düften müssen sie umkehren.

### Mögliche Fragen:

- *In wie weit konnten Sie angenehme von unangenehmen Gerüchen unterscheiden?*
- *Welche Rolle spielt der Geruchssinn in Ihrem Leben?*
- *Verbinden Sie mit bestimmten Gerüchen etwas Positives/Negatives aus Ihrem Alltag?*
- *Was ist Ihr Lieblingsduft?*

## 5. Praxiseinheit

### „Schulterreihe“

Die TN bilden 2er-Gruppen und bewegen sich mit einem Kissen, Ball, Handtuch o.ä. eingeklemmt, Schulter an Schulter paarweise durch den Raum, ohne den Kontakt über das Material an der Schulter zu verlieren. Dann geschieht das Gleiche in 4er-Gruppen. Danach in 8er-Gruppen, bis am Ende die gesamte Gruppe sich Schulter an Schulter mit dem Material dazwischen durch den Raum bewegt.

### „Kartenlaufen“

Für diese Übung müssen weiße Karteikarten vorbereitet werden. Es werden immer auf 4 Karteikarten jeweils die gleichen Einflüsse auf Essgewohnheiten geschrieben (Also 4x „Du isst, was auf den Tisch kommt“, „Liebe geht durch den Magen“ etc. s.u.). Die Karteikarten mit gleichem Text werden nun auf der Seite mit der Beschriftung zusätzlich mit vier verschiedenen Farben markiert (rot, grün, blau, gelb). Die Karten werden gemischt und umgedreht in der Mitte des Raumes ausgelegt, so dass alle Karten nur mit der reinen weißen Fläche ohne Schrift und Farbe zu sehen sind. In einem großen Viereck an jeweils einem Hütchen stellen sich vier Mannschaften auf. Jede Mannschaft bekommt eine Farbe zugeordnet (rot, grün, blau, gelb). Alle Spieler laufen in ihrem individuellen Belastungstempo auf ein Startsignal eine Runde um die Begrenzungshütchen im Viereck. Danach dürfen Sie in das Feld in der Mitte laufen und jeder Spieler darf eine Karte umdrehen. Hat die Karte die Farbe der eigenen Mannschaft, darf die Karte an eine Pinnwand der eigenen Farbe den entsprechenden Oberbegriffen (Erziehung, Emotionen, Gesundheit etc. s.u.) zugeordnet werden. Hat die Karte eine andere Farbe, muss sie verdeckt wieder hingelegt werden und der Spieler läuft die nächste Runde. Es darf pro Spieler immer nur eine Karte pro Runde aufgedeckt werden. Das Spiel endet, wenn alle Karten den jeweiligen Pinnwänden zugeordnet sind. Im Anschluss werden die verschiedenen Einflussfaktoren kurz erläutert und jeder TN legt sich auf einen Faktor fest, der ihn am meisten beeinflusst.

#### Mögliche Fragen:

- *Bei welcher Karte haben Sie sich besonders wieder gefunden?*
- *Welche Ernährungseinflüsse kennen Sie aus Ihrem Alltag?*
- *Wie gehen Sie damit um?*

### Einflüsse auf Essgewohnheiten

#### Erziehung:

*„Du isst, was auf den Tisch kommt“, „Es ist noch nicht Essenszeit“, „Wenn du deine Hausaufgaben fertig hast, bekommst du ein Eis“, „Wenn alle Schüsseln leer sind, gibt es schönes Wetter“, „Viele Menschen auf der Erde leiden Hunger. Deshalb dürfen wir Lebensmittel nicht wegwerfen“, „Früher waren wir um jeden Bissen froh“*

#### Emotionen:

*„Ich esse Süßes, wenn ich Stress habe“, „Liebe geht durch den Magen“, „Schokolade bei Langeweile“, „Kuchen für die gute Laune“, „Zur Belohnung gönne ich mir etwas Leckeres“, „Bonbons zum Trost“*

#### Gesundheit:

*„Soll gesund sein, also esse ich das“, „Grünkohl esse ich nicht, vertrage ich nicht“, „Esse ich nicht mehr, weil da Schadstoffe drin sind“, „Zucker darf ich nicht essen, wegen meines Diabetes“*

#### Sozialer Status:

*„Das ist im Sonderangebot, das kaufe ich“, „Der Öko-Bauernhof ist mir zu teuer“, „Bei Fondue lässt es sich gut unterhalten“, „Geld spielt beim Essen keine Rolle“*

#### Praktikabilität:

*„Ich esse in der Mensa/Kantine, weil ich dann nicht kochen muss“, „Bei der Arbeit habe ich keine Zeit zum Essen“*

#### Tradition:/Gewohnheit

*„Omas Plätzchen zu Weihnachten“, „Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt“, „Gutes Essen im Urlaub“, „Lamm zu Ostern“, „Karpfen an Silvester“, „Bratwurst im Stadion“, „Chips beim Fernsehen“, „Crêpes auf der Kirmes“*

#### Kultur:

*„Morgens Brötchen mit Kaffee“, „Freitags kein Fleisch“, „Zum Nachtsch geröstete Heuschrecken“*

### „Was wäre wenn?“

Die TN bewegen sich durch den Raum und sollen sich jeweils so fortbewegen, als ob sie ...

- ... einen halben Meter größer sind als in Wirklichkeit.
- ... einen halben Meter kleiner sind als in Wirklichkeit.
- ... dreimal so dick sind, als in Wirklichkeit.
- ... dreimal so dünn sind, als in Wirklichkeit.
- ... im Körper eines Weltmeisters im Karate mit riesigen Muskelpaketen sind.
- ... fast keine Muskeln hätten.
- ... Mrs. Oder Mr. Universum sind.



- ... ihre Beine und Arme aus Sprungfedern bestehen.
- ... ihr ganzer Körper aus Glas und sehr zerbrechlich ist.
- ... ihr ganzer Körper aus elastischem Gummi besteht.
- ... ihr Körper federleicht ist etc.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an?*
- *Welche Bewegungen waren leicht / schwer für Sie?*
- *Was hat Ihnen am besten gefallen?*
- *Inwieweit sind Sie mit Ihrem Körper, mit seiner Größe und seinem Gewicht zufrieden?*

#### „Jenga-Rennen“

An vier Eckpunkte eines Feldes werden jeweils ein Markierungshütchen gestellt und ein Würfel gelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich an die vier Markierungshütchen und sprechen sich über ihre Laufgeschwindigkeit ab, d.h. ob sie langsam walken oder laufen. Jede Gruppe würfelt und walkt/läuft dann die entsprechende Rundenzahl außen um die vier Markierungshütchen herum (Walking-/Lauf-Richtung vorher gemeinsam festlegen). Dabei bedeutet eine gerade gewürfelte Zahl, zwei Runden walken/laufen und eine ungerade gewürfelte Zahl bedeutet eine Runde walken/laufen. Nach Beendigung der Rundenzahl geht ein TN in die Mitte und versucht, ein Jenga-Steinchen aus dem Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw. Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga-Steinchen abgeben (diese werden dann wieder in den Turm in der Mitte eingebaut) und drei „Strafrunden“ absolvieren. In der Zwischenzeit wird der Turm wieder vom ÜL aufgebaut. Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10 – 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit sollte die Walking-/Lauf-Richtung gewechselt werden. Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen „ergattert“ hat, welche Gruppe die meisten Runden absolvieren musste und bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie angenehm war das Tempo in der Gruppe für Sie?*
- *Führen Sie in Ihrem Alltag eher sitzende, oder eher stehende Tätigkeiten durch?*
- *Wo können Sie an Ihrem Arbeitsplatz / zu Hause zwischendurch öfter aufstehen und laufen?*

#### „Roboter“

Die TN gehen paarweise zusammen. Partner A steuert Partner B durch Klopfen auf den Rücken (rechts, links, Mitte). Partner B hat die Augen offen und muss eine Vierteldrehung in Richtung der Schulterseite machen, auf die das Klopfen erfolgte und somit seine Walkingrichtung ändern. Beim Treffen auf eine Wand o.ä., macht der Roboter automatisch eine Kehrtwendung. Als Variation kann Partner B die Augen schließen. Hierbei ist es wichtig, dass Partner A sehr sensibel führt und die Sicherheit und das Vertrauen für diese Übung herausgehoben werden. Eine weitere Variation ist es, die Reaktionen auf das Klopfen seitenverkehrt durchzuführen.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie machen sich Spannungen bemerkbar.*
- *Lassen Sie sich steuern oder versuchen Sie gegenzusteuern?*
- *Wann erklären Sie Ihrem Partner, wenn Ihnen eine Situation unangenehm wird?*
- *Wie reagieren Sie im Alltag auf Situationen die Sie nicht vollkommen überblicken können, wo Sie sich z.B. auf Ihr Gehör verlassen müssen?*

#### „Trainingsherzfrequenz“

Vor der Übung wird die Pulsfrequenz am Hals oder am Handgelenk gemessen (es wird davon ausgegangen, dass zu diesem Zeitpunkt des Angebotes die Methoden der Puls- und Herzfrequenzmessung ausreichend behandelt sind). Im Folgenden sollen die TN 3x7 Min. mit zwei Minuten Pause in ihrem eigenen Tempo walken. Die Aufgabe ist es, sich dabei „moderat“ zu belasten. Jedes Mal nach sieben Minuten wird in der Pause die Pulsfrequenz gemessen und von der Übungsleitung für jeden Teilnehmenden in eine Pulskurve eingetragen, die im Anschluss besprochen wird.

#### Mögliche Fragen:

- *Welche Herzfrequenz hatten Sie in Ihrem gewählten Tempo?*
- *Welche Schwankungen der Herzfrequenz konnten Sie bei sich feststellen?*
- *In wie weit konnten Sie ein Tempo für sich finden, welches Sie optimal belastet und nicht über- oder unterfordert?*

## 6. Praxiseinheit

### „Ernährungsstaffel“

Der ÜL bringt ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte und eine Bratwurst mit. Er bereitet verschieden farbige Kreise vor. Die Kreise (Bälle) werden nach Farbe z.B. rot=Fett, grün=Kohlenhydrate, weiß=Eiweiß, schwarz=Kcal. zugeordnet. Eine Gruppe soll jetzt in einer Pendelstaffel die Kreise (Bälle) einzeln holen und entsprechen der Zusammensetzung einer Schwarzwälder Kirschtorte auftürmen. Die zweite Gruppe macht das gleiche für die Bratwurst.

#### Ungefähres Verhältnis:

	Torte (140 g)	Bratwurst (150 g)
Energie:	350 kcal (7 Kreis à 50 kcal)	450 kcal (9 Kreise)
Kohlenhydrate:	40 g (7 Kreise à 6 g)	1 g (0 Kreise)
Eiweiß	4,5 g (9 Kreise à 0,5 g)	20 g (40 Kreise)
Fett	19 g (38 Kreise à 0,5 g/Tennisball)	81 g (162 Kreise/Pezzi-Ball)

#### Mögliche Fragen:

- *Welches Ergebnis haben Sie erwartet?*
- *Wie viel Kalorien nehmen Sie schätzungsweise am Tag auf?*
- *Wie viele Kalorien verbrauchen Sie schätzungsweise am Tag?*

### „Gleichlauf“

Alle TN fangen an einer Startlinie an und gehen/walken/laufen eine bestimmte Zeit (1, 2, 3 ... Min.) in eine Richtung. Sie gehen/walken/laufen ihr individuelles Tempo und zählen die Runden. Wenn die Zeit vorbei ist, gibt der ÜL ein Zeichen, und alle TN versuchen, die gleiche Strecke in der gleichen Zeit zurück zu gehen/walken/laufen, so dass (eigentlich) alle gleichzeitig wieder an der Startlinie sind.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie weit sind Sie von der Startlinie entfernt?*
- *Welche Strategie haben Sie genutzt, um in einem einheitlichen Tempo zu bleiben?*
- *Wie leicht fällt es Ihnen, ein gleichmäßiges Tempo zu finden und sich gleichmäßig zu belasten?*
- *Kennen Sie Ihren eigenen Rhythmus auch im Alltag?*

### „Variationsgehen“

Die TN sollen versuchen die erlernte Walking-Technik in verschiedenen Variationen zu erproben, z.B. schnelles und langsames gehen, große und kleine Schritte machen, weit vorausschauen und direkt vor den Füßen auf den Boden blicken usw.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie verhält sich Ihr Oberkörper bei den Variationen?*
- *Was verändert sich insgesamt an Ihrer Haltung?*
- *Welche Variation empfinden Sie als angenehm/unangenehm?*

### „Dehn-Entspannung“

Die TN befinden sich in einer entspannten Ausgangsposition im schulterbreiten Stand, in aufrechter Haltung, Becken und Wirbelsäule aufgerichtet (Hohlkreuz vermeiden), lockeren Schultern und leicht gebeugten Knien. Der ÜL demonstriert verschiedene leichte Dehnübungen für den Rumpf, Rücken, Arme, Beine etc., welche die TN nachmachen und ggf. vom ÜL korrigiert werden. Dazwischen werden verschiedene Lockerungsübungen, z.B. leichte Oberkörperdrehung mit pendelnden Armen, leichte Klopfungen und Schüttelungen mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche etc. durchgeführt.

#### Mögliche Fragen:

- *Welcher Bereich war heute bei Ihnen besonders angespannt?*
- *Welche Teile Ihres Körpers sind müde, schwer, besonders gut durchblutet etc.?*
- *Wo merken Sie die heutige Stunde besonders in Ihrem Körper?*

## 7. Praxiseinheit

### „Was kaufst du denn so?“

Die TN sollen einen normalen Einkaufszettel aus der letzten Woche mitbringen. Zu zweit gehen die TN durch den Raum und vergleichen und diskutieren ihren Einkauf. Im Anschluss werden in der Großgruppe die Ergebnisse der Diskussion vorgestellt.

#### Mögliche Fragen:

- *Was ist Ihnen an Ihrem Einkauf besonders aufgefallen im Vergleich mit dem Einkauf des anderen?*
- *Wo lagen Unterschiede, wo Gemeinsamkeiten?*
- *Welche positiven Dinge sind Ihnen beim Einkauf Ihres Partners aufgefallen?*
- *Wie wäre die Verteilung Ihres Einkaufs auf der Ernährungspyramide?*
- *Sind Sie zufrieden mit Ihrem Einkauf? Wo gibt es Verbesserungsbedarf?*

### „Regelball“

Die Gruppe bildet zwei Mannschaften. Gespielt wird mit einem Gymnastik- oder Softball auf zwei Tore, umgedrehte Kästen, Basketballkörbe oder Ähnliches. Die vorgegebenen Regeln sind: Spieler mit Ball dürfen nicht laufen aber auch nicht berührt werden. Nach einem Fehlwurf bekommt die andere Mannschaft den Ball (kein Kampf um zurückspringenden Ball) und jeder Spieler einer Mannschaft muss vor einem Torerfolg den Ball einmal berührt haben. Das Spiel wird, je nach Gruppe, im leichten Lauf- oder Walkingtempo durchgeführt. Wenn das Spiel eine Weile gelaufen ist, erhalten beide Mannschaften jeweils eine oder zwei neue Regeln, die allerdings die andere Mannschaft nicht kennt. Diese Regeln könnten z.B. sein: Der Ball darf nur mit dem schwachen Arm oder nur von rechts auf den Korb geworfen werden. Man kann einen Ball nur auf Zuruf bekommen. Jeder zweite Ballbesitzer muss sich räuspern. Das Ziel ist nicht das Tor, sondern möglichst viele Ballkontakte zu haben usw.

#### Mögliche Fragen:

- *Wie haben Sie die Regeln der anderen Mannschaft erkannt?*
- *Was ändert sich durch unterschiedliche Regeln im Spielverlauf?*
- *Welche Regeln bestimmen Ihr Ernährungs-, Bewegungsverhalten in konkreten Alltagssituationen (zu Hause, bei der Arbeit, in der Freizeit etc.)?*

Im Folgenden sollen Alternativen des Spiels ausprobiert werden:

- Es wird langsame/schnelle Musik zum Spiel eingesetzt.
- Die Spieler spielen mit Ohropax oder Watte in den Ohren.
- Die Spieler binden sich ein Auge zu.
- Beide Mannschaften spielen mit Aufgabenteilung: Die Hälfte der Mannschaft darf nur verteidigen und die andere Hälfte nur angreifen (im Wechsel).
- Es wird mit anderen Bällen gespielt, z.B. Luftballon, Rugby, Pezziball etc.
- Es wird mit drei Mannschaften auf drei Tore gespielt.
- Es wird mit 2-3-4 Bällen gespielt.
- Das Spielfeld wird mehrfach verkleinert (es darf übertrieben werden) und anschließend wieder größer gemacht.

#### Mögliche Fragen:

- *Was ändert sich durch die Regeländerungen in Ihrem Spielverhalten?*
- *Welche neuen Möglichkeiten entstehen?*
- *Können Sie Regeln Ihres Ernährungs-, Bewegungsverhaltens beeinflussen und verändern, damit neue Möglichkeiten entstehen?*

## „Progressive Muskelrelaxation“

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PR) geht es um den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hiermit soll die Wahrnehmung für Spannungszustände der Muskulatur sensibilisiert werden. Dadurch kann der Zusammenhang von angespannter Muskulatur und angespannter Psyche, bzw. entspannter Psyche und entspannter Muskulatur verdeutlicht werden. Die Durchführung der PR wird anhand des Beispiels „rechter Arm“ vorgestellt:



Die TN liegen (Stehen, Sitzen oder langsames Gehen ist auch möglich) bequem und entspannt. Wenn es möglich ist, können die Augen geschlossen werden. Die Konzentration wird auf den rechten Arm und die rechte Hand gelenkt: „Wie fühlt sich der Arm an? Warm, kalt, entspannt etc.“ Anschließend wird die Hand zur Faust gemacht und der rechte Arm angespannt („Schwamm ausdrücken“). Die Anspannung soll nicht wehtun und wird ca. 5 Sekunden gehalten, um danach wieder zu entspannen. Der Arm bleibt ruhig hängen und soll ganz entspannt sein, so dass auch die Faust sich löst. „Wie fühlt sich der Arm jetzt an? Ist er wärmer, spüre ich ein Prickeln im Arm? Wie fühlt sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in meinem Arm an?“ Nach ca. 30 Sekunden wird der Arm ein zweites Mal angespannt und hinterher mit dem linken Arm auf eventuelle Unterschiede der Wahrnehmung verglichen. Solches oder ähnliches Vorgehen kann im Anschluss auf alle Körperteile übertragen werden.

### Mögliche Fragen:

- *Fühlen Sie sich nach der Progressiven Muskelrelaxation körperlich und/oder psychisch entspannter?*
- *Bei welchem Körperteil haben Sie den Unterschied besonders gemerkt?*
- *Kennen Sie Situationen aus dem Alltag, in denen Sie psychisch angespannt sind und eine Angespanntheit gleichzeitig in Ihren Muskeln feststellen? Wenn ja, bei welchen Muskeln bemerken Sie es besonders?*
- *In welchem Alltagsbereich könnten Sie diese Methode für fünf bis zehn Minuten einbeziehen und anwenden?*

## 8. Praxiseinheit

### „Das Pyramidenspiel“

Die Namen aller Teilnehmer werden auf eine Karte geschrieben; diese werden in eine Pyramide (z.B. aus Seilen gelegt) in das unterste Feld ausgelegt. Die Pyramide hat drei Felder, das unterste breiteste Feld „sehr gut“, das darüber liegende „super gut“ und das letzte Feld „Spitze“. Jeder Spieler darf jeden anderen Spieler herausfordern, wobei der Herausforderer das Spiel und die Regeln bestimmt. Der Sieger dieses Spieles rückt eine Reihe nach oben, der Verlierer eine nach unten (sofern dies noch möglich ist). Ziel ist es natürlich seinen Namenszettel möglichst in das höchste Feld zu bringen, aber noch mehr, Freude an der Bewegung zu haben und die eigenen Bewegungsstärken auszuspielen.

### Mögliche Spiele:

- 5 x auf einen Basketballkorb werfen
- Aus dem Stehen/Sitzen einen Medizinball möglichst weit stoßen/werfen
- Mit einem Gymnastikball 3 x auf 9 Kegel werfen etc.
- auf einer Linie/einem Medizinball balancieren
- Einen Volleyball pritschend/Fußball mit dem Fuß in der Luft halten etc.

### Mögliche Fragen:

- *Welche Bewegungsformen lagen Ihnen mehr, welche weniger?*
- *Welche Regeln haben Sie genutzt, um sich einen Vorteil zu verschaffen?*
- *Wo legen Sie in Ihrem Alltag Regeln fest, die Ihr Ernährungs-, Bewegungsverhalten beeinflussen?*

## „Sanfte Kraftübungen“

Es werden verschiedene sanfte Kräftigungsübungen in Abwechslung mit Dehn-, Mobilisations- und Lockerungsübungen für den Nacken-, Schulter- und Rückenbereich durchgeführt. Je nach Möglichkeit können dabei Kurzhanteln, Thera-Bänder oder andere Trainingsgeräte zum Einsatz kommen (siehe z.B. Informationsmaterialien: „Übungsbeispiele zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation im Alltag“). Bei allen Übungen wird darauf geachtet, dass mit möglichst geringer Intensität und dafür mehr Wiederholungen trainiert wird, um Verspannungen entgegenzuwirken, bzw. nicht zu fördern.

### Mögliche Fragen:

- *Wie verspannt sind Sie im Alltag im Schulter- und Nackenbereich?*
- *In wie weit wirken leichte Übungen für den Schulter- und Nackenbereich für Sie entspannend?*
- *Gibt es Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen könnten?*

## „Prellen von Bällen“

Jeder TN hat einen gut springenden Ball. Alle bewegen sich kreuz und quer durch die Halle, während sie den Ball beliebig prellen. Dann sollen alle den Ball bei jedem zweiten Schritt, und später bei jedem Schritt prellen. Die TN sollen darauf achten, ihre Bewegungen mit dem Prellrhythmus abzustimmen, so dass im Anschluss alle gemeinsam einen Gruppenrhythmus angleichen, welcher eventuell auch „automatisch“ entsteht. Anschließend sollen die TN bewusst wieder einen eigenen Rhythmus wählen, der nicht mit den anderen übereinstimmt.

### Mögliche Fragen:

- *War es schwierig für Sie Ihren eigenen Rhythmus trotz der anderen beizubehalten?*
- *Welche Rolle spielt der `Rhythmus` in Ihrem Leben?*
- *In wie weit wird Ihr Ernährungs-, Bewegungsverhalten von außen (anderen Menschen, Beruf, Gesellschaft) bestimmt?*

## „Schokologie“

Die TN legen sich ein Stück Schokolade (Stück Brot, Apfel, Mohrrübe etc.) direkt vor sich hin, setzen sich bequem auf einen Stuhl und suchen mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor Ihnen. Sie sollen zweimal tief durchatmen (bis 20 zählen!) und die Augen schließen.

Folgendes kann der ÜL sagen:

Träumen Sie vor sich hin! Sie sind auf der Schokoladen-Insel. Sehen Sie sich alles genau an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade, und man darf alles essen – aber nur ganz langsam (bis 40 zählen!). Nehmen Sie jetzt ein Stück Schokolade und riechen Sie daran. Wie riecht es (bis 30 zählen!)? Lecken Sie etwas an dem Stück. Wie schmeckt es (bis 30 zählen!)? Nehmen Sie die Schokolade jetzt in den Mund. Bitte nicht auf das Stück beißen, sondern unter die Zunge legen (bis 20 zählen!). Schieben Sie das Stück mit der Zunge in die linke Wange (bis 20 zählen) und dann in die rechte Wange (bis 20 zählen!). Den Rest Schokolade im Mund langsam schmelzen lassen wie ein Bonbon (bis 30 zählen!). Zum Schluss noch einmal im Mund nachfühlen, wo die Süße der Schokolade noch zu schmecken ist (bis 30 zählen!).

Kommen Sie langsam wieder von der Schokoladeninsel zurück. Öffnen Sie die Augen, recken und strecken Sie sich, als wenn Sie gerade aufgestanden wären.

### Mögliche Fragen:

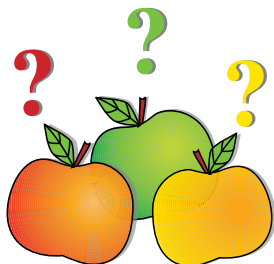
- *Wie riecht die Schokolade?*
- *In welchem Bereich in Ihrem Mund war die Schokolade am meisten zu schmecken?*
- *Wie leicht war es, die Schokolade so langsam zu essen?*
- *Welchen Unterschied gab es im Geschmack der Schokolade im Vergleich zum alltäglichen Verzehr?*



## 9. Praxiseinheit

### „Apfel-Test“

In mehreren undurchsichtigen Bechern befinden sich kleingeschnittene Scheiben unterschiedlicher Apfelsorten (je nach Saison). Die TN sollen im Kreis walken.



Nach jeder Runde werden die unterschiedlichen Sorten im Stand probiert und im Anschluss die Unterschiede der Geschmacksempfindung paarweise diskutiert.

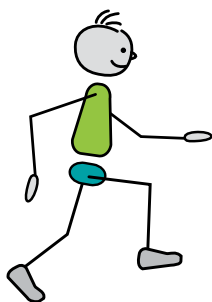
!!!Achtung, bei Apfelallergikern und solchen, die gegen Birken-, Hasel- und Erlenpollen allergisch sind (Kreuzallergie)!!!

#### Mögliche Fragen:

- Welche Scheiben schmecken süßer, saurer, bitterer?
- Welche schmeckte Ihnen am besten?
- Achten Sie bei jedem Essen intensiv auf den Geschmack?
- Was hat der Geschmackssinn für Sie mit Gesundheit zu tun?

### „Schritttempo“

Die TN gehen/walken/laufen eine Minute ihr eigenes, gleichmäßiges Tempo und zählen die Schritte. Anschließend wird vom ÜL eine Schrittzahl vorgegeben (hoch und niedrig), die auch in einer Minute erreicht werden soll.



#### Mögliche Fragen:

- Wie viele Schritte gehen/walken/laufen Sie bequem in einer Minute?
- Fällt es Ihnen leichter in einer Minute langsam weniger Schritte oder schnell viele Schritte zu machen?
- In welchen Alltagssituationen müssen Sie Ihr Ernährungs- bzw. Bewegungsverhalten aufgrund von äußeren „Vorgaben“ (anderen Menschen, Beruf, Gesellschaft) anpassen?

### „Belastungsparcours“

Es werden je nach Gruppengröße acht bis zehn einfache Bewegungsstationen aufgebaut, die gleichermaßen Ausdauer, Kraft und Koordination ansprechen sollen. Stationen können z.B. sein: Über eine Langbank balancieren, auf Weichbodenmatte laufen, zwei Luftballons in der Luft halten, an einer Sprossenwand hoch und runter klettern oder einen Ball im Slalom prellen. Es finden sich immer zwei TN zusammen, die gemeinsam eine Station besetzen. Partner A bewegt sich eine Minute entsprechend der Aufgabenstellung, während Partner B aktiv pausiert. Danach belastet sich Partner B und Partner A erholt sich aktiv. Beide wechseln anschließend zur nächsten Station und verfahren wie zuvor. Wichtig ist, dass der ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungszahl vorgegeben wird.

#### Mögliche Fragen:

- Welche Station war für Sie die Schwerste, und warum?
- Haben Sie sich im gesamten Durchlauf eher zu wenig, zu viel oder genau richtig belastet?
- Welche Anforderungen in ihrem Alltag sind so belastend, dass sie unangenehm sind?
- Welche Anforderungen im Bewegungs- und Ernährungskontext können Sie nicht erfüllen?

## „Oben halten“

Die TN gehen zu dritt zusammen. Ein Spieler erhält die Aufgabe in einem mit Pylonen (Hütchen) selbst abgegrenzten Raum, so viele Luftballons wie möglich in der Luft zu halten. Fällt einer runter, können die anderen beiden ihm diesen wieder zuspieren.

### Mögliche Fragen:

- *Mit wie vielen Luftballons ist dies für dich bequem zu handhaben, wann wird es stressig?*
- *Wieviel Raum brauchen Sie dafür?*

Im Folgenden sollen alle drei Spieler zunächst drei Luftballons zusammen in der Luft halten. Anschließend wird langsam gesteigert: 4-5-6-7-8-9 Luftballons sollen oben bleiben.

### Mögliche Fragen:

- *Wie viel Raum brauchen Sie zusammen?*
- *Was ist anstrengender: Alleine oder mit mehreren die Luftballons in der Luft zu halten?*
- *In welchen Situationen müssen Sie im Alltag mehrere Dinge gleichzeitig `jonglieren`?*
- *Ist das positiver Stress (gesund), oder negativer Stress (ungesund) für Sie?*
- *Wann und Wo verändert Stress Ihr Ernährungs-, Bewegungsverhalten?*

## „Verwöhnkarussell“

Die TN liegen zur Hälfte in einem Kreis mit nach Möglichkeit geschlossenen Augen auf dem Bauch. Die anderen TN gehen im Wechsel alle 1,2,3 ... Min. zu einem anderen Partner und verwöhnen diesen mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder – je nach Kontakt in der Gruppe – auch mit Handmassage. Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade verwöhnt.

### Mögliche Fragen:

- *Würden Sie gerne wissen, wer Sie massiert hat?*
- *Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Massagen? Haben Sie Vermutungen, wer Sie wann massiert hat?*
- *War Ihnen irgendetwas unangenehm? Wenn ja, haben Sie es dem Partner gesagt?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag, um sich entspannen zu können?*
- *Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Ernährung/Bewegung und Entspannung?*

## 10. Praxiseinheit

### „Gesundheitsquiz“

Die TN absolvieren in Kleingruppen einen 20-Fragen-Walk. An den Stationen sind Hinweisschilder zu bestimmten Bewegungsaufgaben angebracht (z.B. V-Step, Kniehellauf auf der Stelle, Dehnung der Beinmuskulatur o.ä.). Wenn die Bewegungsaufgaben durchgeführt worden sind, dürfen die TN eine Fragekarte, die an der Station zu finden ist, umdrehen und beantworten. Die Fragen beziehen sich auf die Inhalte des Angebots (z.B. funktionelle Übungen, muskuläre Dysbalancen, Belastungsdosierung, Ernährung, Pulsermittlung, eigene veränderte Verhaltensmuster, wichtigste persönliche Erkenntnisse, bewegungsorientierte Ziele für die Zukunft etc.). Bei den Wissensfragen finden sich die richtigen Antworten auf der Rückseite der Karten. Einzelne Fragen können im Anschluss in der Großgruppe besprochen werden.

### Mögliche Fragen:

- *In welchen Bereichen hatten Sie Schwierigkeiten / haben Sie sich besonders gut ausgekannt?*
- *Welche Fragen bleiben noch offen und worüber möchten Sie noch mehr wissen?*
- *Auf einer Skala von 1-10: Wie zufrieden sind Sie mit dem Wissen und Können, welches Sie aus dem Kurs mitgenommen haben?*

### „Helfen und Abhalten“

Der ÜL bereitet einen Papierbogen vor, auf dem ein Statement steht, z.B. „In Zukunft werde ich mich so verhalten, dass ich mich mehr bewege, so das ich mich „gesünder“ fühle!“ oder „ich behalte mein neu gewonnenes Ernährungsverhalten bei“. Darunter befinden sich zwei Spalten, „Helfen“ und „Abhalten“, in denen aufgelistet werden soll, was dabei hilft das Statement umzusetzen, und was davon abhalten könnte. Im Anschluss daran sollen die TN sich Strategien ausdenken, mit denen sie die Argumente für das „Abhalten“ schwächen und für das „Helfen“ verstärken können.

### Mögliche Fragen:

- *Was kann Ihnen helfen, Ihr Vorhaben umzusetzen? Was kann Sie von Ihrem Vorhaben abhalten?*
- *Was können Sie gegen mögliche „Barrieren“ tun?*
- *Wie können Sie Ihre Ziele unterstützen?*

### 3.4.3 BEWEGT in FORM Informationseinheiten zum Thema „Ernährung“

Durch die Zusammenarbeit mit einer fachkompetenten Ernährungsberatung bietet sich die Möglichkeit, das Angebot „BEWEGT in FORM“ um 2 spezielle Kurseinheiten zum Thema Ernährung zu ergänzen. Für die Informationseinheiten wird ein Raum mit Stühlen benötigt, in dem auch Gruppenarbeit möglich ist. Falls möglich, sollten ein Flipchart und Tische vorhanden sein.

Die didaktisch-methodischen Hinweise zum Angebot finden auch in diesen Informationseinheiten Beachtung:

- ➔ Gesprächs- und Reflexionsphasen sind wichtig, Erlerntes kann reflektiert werden, Austausch in der Gruppe, Erfahrungen der Teilnehmer werden genutzt
- ➔ Immer möglichst konkreten Bezug zur individuellen Lebenswelt der Beteiligten suchen. Wie ist es bei dem Einzelnen zu Hause? Individuelle Einstellungen, Gewohnheiten, Vorlieben und Lebensumstände der Personen müssen miteinbezogen werden → Alltagsbezug
- ➔ Tipps und Übungen für zu Hause (Beobachtungsaufgaben/Umsetzungsaufgaben) können helfen das Erlernte auf den Alltag zu übertragen.

Im Folgenden werden die durch die Ernährungsfachkräfte durchgeführten Informationseinheiten ausführlicher dargestellt:



## BEWEGT in FORM – Kurseinheit Ernährung 1: Die Ernährungspyramide

### Themen der Stunde:

Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide, Essensplan, genussvolles Essen, Risikosituationen

Phase/Zeit	Ziele	Inhalt	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5 Min.	Eröffnung der Stunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</li> </ul>	Plenum	
Einstimmung 10 Min.	Auseinandersetzung mit den Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TN sortieren nach eigenem Vorwissen Lebensmittelkarten auf einem leeren Ernährungspyramidenposter</li> </ul>	Großgruppe	Lebensmittelkarten. leeres Pyramidenposter
Informationsphase 30 Min.	Information zum gesundheitsorientierten Ernährungsverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erklärungen zu den Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide und Einführung der 10 Ernährungsregeln der DGE</li> </ul>	Vortrag, Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info-Material „Ernährungspyramide“</li> <li>• evtl. Originallebensmittel</li> </ul>
Arbeitsphase 30 Min.	Auseinandersetzung mit der Planung und dem Einkauf für eine bewusste Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN planen in Kleingruppen ihre Mahlzeiten für die nächsten drei Tage anhand der Empfehlungen der Ernährungspyramide</li> <li>• Anschließende Besprechung mit Hinweisen zu Portionsgrößen, Zutatenlisten, Abstimmung von Mahlzeiten und Essensplänen</li> </ul>	Kleingruppen  Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leere Wochenpläne, Stifte pro TN</li> <li>• Zutatenlisten zur Verdeutlichung</li> </ul>
Ausklang 5 Min.	Sensibilisierung für ein genussvolles Essen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TN verzehren unter Anleitung bewusst und mit Genuss in entspannter Atmosphäre einzelne Lebensmittel der Ernährungspyramide, z.B. Vollkornbrotstück, Mohrrübe, Apfel o.ä.</li> </ul>	Plenum	Vollkornbrotstück, Mohrrübe, Apfel etc.
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 10 Min.	Unterstützung einer gesundheitsorientierten Ernährung im Alltag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Meine Risikosituationen“ mit der Aufgabe, persönliche Risikosituationen herauszufinden</li> </ul>	Vortrag, Plenum	Info-Material „Meine Risikosituationen“

## BEWEGT in FORM – Kurseinheit Ernährung 2 – Umgang mit Risikosituationen

### Themen der Stunde:

Wiederholung Ernährungspyramide, Risikosituationen im Essverhalten, Essen „zwischen durch“

Phase/Zeit	Ziele	Inhalt	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5 Min.	Eröffnung der Stunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</li> </ul>	Plenum	
Einstimmung 15 Min.	Wiederholung der Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit (Ernährungspyramide, Essenpläne etc.), Klärung offener Fragen</li> </ul>	Plenum	Poster Ernährungspyramide
Arbeitsphase I 20 Min.	Auseinandersetzung mit Risikosituationen im Essverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besprechung der zu Hause erlebten Risikosituationen anhand des ausgehändigten Informationsmaterials</li> <li>• Sammlung der bedeutendsten Risikosituationen der Teilnehmer</li> </ul>	Plenum	Flipchart
Arbeitsphase II 35 Min.	Bearbeitung typischer Risikosituationen im Ernährungsverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zu ausgewählten Ernährungssituationen, z.B. „Risikosituation Gast und Gastgeber“ oder</li> <li>• „Risikosituation Restaurantbesuch“</li> </ul>	2 Kleingruppen  Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart</li> <li>• Wandzeitung</li> </ul>
Ausklang 10 Min.	Sensibilisierung für Situationen des Essens „zwischen durch“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aushändigung und Ausfüllen des Informationsmaterials „Essen Zwischen durch“</li> <li>• Anschließend Diskussion der Ergebnisse und Erarbeitung möglicher Hilfen, ein unkontrolliertes „Zwischendurch“-Essen einzuschränken</li> </ul>	Großgruppe  Plenum	Info-Material „Essen Zwischen durch“
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	Übertragung eines bewussten Essverhaltens auf den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder TN schreibt sich einen kleinen Merktettel mit zwei Möglichkeiten, das „Zwischendurch“-Essen einzuschränken, die er zuhause an zentraler Stelle (am Kühlschrank, am Brotkasten, am Vorratsschrank, beim Süßigkeiten-/Snack-Depot) aufhängt.</li> </ul>	Großgruppe	Merktettel pro TN



## „Risikosituation Gast und Gastgeber“

Einladungen und Feste machen das Abnehmen für viele TN schwierig, da sie meist mit Essen und Trinken gekoppelt sind (Tradition). In der Regel erleben wir das als Schlaraffenland der Möglichkeiten, die Tische sind reich gedeckt mit den leckersten Kleinigkeiten, die wir am liebsten alle probieren möchten.

Die TN werden in zwei Gruppen, „Gast“ bzw. „Gastgeber“ eingeteilt und überlegen sich mögliche Risikosituationen, mit denen Sie bei Einladungen und Festen konfrontiert werden können. Im Anschluss werden die Ergebnisse in der Großgruppe vorgestellt und die letzten Spalten „Was steckt hinter meinem Verhalten?“ und „Was fällt mir an meinem Verhalten auf?“ werden von allen gemeinsam ergänzt und diskutiert. Mögliches Ergebnis: Wenn wir selber Gäste haben, fällt es oft leichter, Regeln einzuhalten, da besser geplant werden kann.

### BEISPIEL

#### Ich bin der Gast:

Vor der Einladung	Während der Einladung	Was steckt hinter meinem Verhalten?
Ich nehme mir vor, nur ein Stück Kuchen zu essen! etc.	Ich lasse mich zu einem zweiten Stück Kuchen überreden, es ist mein Lieblingskuchen!	

#### Ich bin der Gastgeber:

Bei Vorbereitung der Einladung	Während der Feier	Was fällt mir an meinem Verhalten auf?
Ich überlege schon vorher, was ich essen werde. etc.	Ich genieße das Essen, weil ich langsam esse.	

## „Risikosituation Restaurantbesuch“

Die TN diskutieren im Plenum, welche Risikosituationen beim Essen im Restaurant auftreten können. Die Tabelle hierzu (s.u.) wird auf einer Wandzeitung vorbereitet und die ÜL notiert die Beiträge der TN.

### BEISPIEL

Vor dem Essengehen	Beim Essen	nach dem Essen fühle ich mich ...
Ich nehme mir vor, keine Vorspeise zu wählen. etc.	Ich lasse mich verführen durch die angebotene tolle Auswahl auf dem Vorspeisen-Büfett.	

## 4 Literatur

- BECKERS, E., HEIMBOLD-WISKOW, M., KOLB, M., KRUSE, C., SCHULZ, H.-G., SEEGER, S., THIELE, J., WISKOW, M. (1986): Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Bd. 1: Theoretische Grundlagen. Bärbel Strauß Verlag, Köln.
- BECKERS, E., KRUSE, C., THIELE, J. (1989): Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Bd. 2: Didaktische Perspektiven und praktische Umsetzungen. Verlag Sport und Buch Strauss, Köln.
- BECKERS, E. u.a. (1992): Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34. Hrsg.: Kultusministerium NRW. Verlagsgesellschaft Ritterbach, Frechen.
- BREHM, W. u.a. (2002): Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Eigenverlag, Frankfurt.
- EHLEN, J. (2002): Gesprächsanlässe in den Sportgruppen der Älteren – oder: Wie Themen der Älteren zur Sprache kommen. In: Motorik. Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie. Schorndorf, Heft 3/2002, 132-137.
- FALTERMAIER, T. u.a. (1998): Gesundheit im Alltag. Laienkompetenz in Gesundheitshandeln und Gesundheitsförderung. Juventa Verlag, Weinheim.
- GESUNDHEIT BERLIN-BRANDENBURG (Hrsg.) (2010): Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier. Heft 4: Präventiv handeln: Ernährung – Bewegung – Stressbewältigung. 2., aktualisierte und erweiterte Auflage. Eigenverlag, Berlin.
- GKV-SPITZENVERBAND (Hrsg.) (2010): Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010 ([www.gkv-spitzenverband.de/Prävention](http://www.gkv-spitzenverband.de/Prävention))
- GMÜNDER ERSATZKASSE GEK (Hrsg.) (2007): mach2. Besser essen. Mehr bewegen. Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot. Trainermanual. Eigenverlag, Schwäbisch Gmünd.
- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2010/1): Die Förderung der Gesundheitskompetenz. Grundlagen. Eigenverlag, Duisburg.
- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2010/2): Praxishilfe Sport in der Prävention/ Gesundheitsförderung. Ein Manual für Angebote im „Bewegungsraum Wasser“. Eigenverlag, Duisburg.



- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2009/1): Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport. Praxishilfe. 2., aktualisierte Auflage. Eigenverlag, Duisburg.
- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2009/2): Praxishilfe Sport in der Prävention/ Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Gesundheitsförderung für Ältere“. Eigenverlag, Duisburg.
- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2007/1): Vital-Gesund-Mobil. Aktiv älter werden mit Bewegung. Eigenverlag, Duisburg
- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2007/2): CD-ROM Lehrmaterialien Gesundheitsförderung für Ältere. Eigenverlag, Duisburg.
- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2007/3): Praxishilfe Sport in der Prävention/ Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Herz-Kreislaufsystem“. Eigenverlag, Duisburg.
- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2007/4): Praxishilfe Sport in der Prävention/ Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“. Eigenverlag, Duisburg.
- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2007/5): Praxishilfe Sport in der Prävention/ Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“. Eigenverlag, Duisburg.
- LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.) (2003): Sport, Bewegung und Gesundheit. Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen. Eigenverlag, Duisburg.
- MATLIK, M., SPÄKER, T. (2012): Sport in Herzgruppen. Handbuch zur ganzheitlichen Rehabilitation mit den Mitteln des Sports. Spitta Verlag, Balingen.
- SATOW, L., SCHWARZER, R. (1997): Sozial-kognitive Prädiktoren einer gesunden Ernährungsweise: Eine Längsschnittstudie. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 1997/5. Hogrefe Verlag, Göttingen, 243-257.
- SCHLIEPER, C. A. (2011): Ernährung heute. 14., überarb. u. erw. Aufl. Verlag Handwerk und Technik, Hamburg.

## 5 Informationsmaterial für die Teilnehmer des Angebots „BEWEGT in FORM“

Die folgenden Teilnehmermaterialien können in einem gesundheitsorientierten Sportangebot zum Thema „Bewegung und Ernährung“ Berücksichtigung finden. Sie sind dann ggf. um angebots- oder zielgruppenspezifische Materialien zu ergänzen. Zum Teil sind sie Bestandteil des standardisierten Kurskonzeptes BEWEGT in FORM.

Es wurde bewusst eine ausführlichere inhaltliche Füllung der Materialien im Sinne eines „Readers“ für die Teilnehmer vorgenommen, um einen auch später noch nachvollziehbaren Informationsgehalt zu transportieren und den praktischen Nutzwert für die Teilnehmer zu erhöhen.

Folgende Teilnehmermaterialien liegen vor:

### Allgemeine Informationsmaterialien

- Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist ...
- Gesundheits-Check
- Ein Plus für Bewegung
  
- Gesundheit! Was ist das?
- Individuelle Gesundheitsvorstellungen
- Die Kunst der gesunden Lebensführung
- Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit
- Die Stärke der Gesundheit
- Sport und Immunsystem
  
- Generelle Trainingsprinzipien
- Die Bewegungspyramide
- Das Herz-Kreislaufsystem
- Trainieren – aber richtig!
- Messung der Herzfrequenz
- Die optimale Dosis – moderates Herz-Kreislauftraining
- Die Pulskurve
- Die 10 Regeln der Walking-Technik
- Die 10 Regeln der Nordic-Walking-Technik

- Das Muskelsystem
- Muskelverkürzung und -abschwächung
- Muskeltraining im Alltag
- Übungsbeispiele zur Kräftigung der Muskulatur im Alltag
- Beweglichkeitstraining im Alltag
- Übungsbeispiele zur Dehnung / Mobilisation im Alltag
- Koordinationstraining im Alltag

- Mein Körper spricht zu mir
- Ich ändere meine Gewohnheiten!
- Ich lasse es mir gut gehen!
- Progressive Muskelentspannung (E. Jacobson)

- Energiebedarf
- Energiebereitstellung
- Bewegung und Abnehmen I
- Bewegung und Abnehmen II

### BEWEGT in FORM-Stufenplan

- Mein BEWEGT in FORM-Stufenplan
- Stufe 1: BEWEGT in FORM – „Bewegung im Alltag“
- Stufe 2: BEWEGT in FORM – „Reichlich Trinken“
- Stufe 3: BEWEGT in FORM – „Essen genießen“
- Stufe 4: BEWEGT in FORM – „Obst“
- Stufe 5: BEWEGT in FORM – „Gemüse“
- Stufe 6: BEWEGT in FORM – „Getreideprodukte“
- Stufe 7: BEWEGT in FORM – „Milchprodukte“
- Stufe 8: BEWEGT in FORM – „Weniger Fett“
- Stufe 9: BEWEGT in FORM – „Weniger Fleisch und Wurst“
- Stufe 10: BEWEGT in FORM – „Süßes und Snacks in Maßen“

### Die Teilnehmermaterialien für die Informationseinheiten BEWEGT in FORM zum Thema Ernährung:

- BEWEGT in FORM-Kurseinheit Ernährung 1: Die „Ernährungspyramide“ und „Meine Risikosituationen“
- BEWEGT in FORM-Kurseinheit Ernährung 2: „Essen Zwischendurch“



## Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist ...

### Was ist ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot?

In einem präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebot geht es zum einen natürlich darum, sich körperlich zu bewegen und zu trainieren. Es geht aber auch um die Auseinandersetzung mit dem Themenschwerpunkt Gesundheit im Alltag. Das bedeutet, es werden auch gesundheitsrelevante Übungen durchgeführt, zu denen z.B. auch eine kurze Reflexionsphase gehört, damit Sie die Möglichkeit haben, Erfahrungen zu Themen der Gesundheit auszutauschen.

### „Gesundheits-Check“

Der Fragebogen zum Gesundheits-Check ist ein Fragenkatalog, mit dem sich auf einfache Weise feststellen lässt, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Wenn Sie unter hohem Blutdruck, an Herz- oder Atemwegsbeschwerden (Asthma, Bronchitis), Gelenkschmerzen, akuten Infekten, Entzündungen oder anderen Erkrankungen leiden, fragen Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, ob Einwände gegen ein moderates Bewegungstraining bestehen. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen.

### Was wir von Ihnen wissen sollten ...

Nachher ist man immer schlauer ... Damit im „Ernstfall“ eine möglichst optimale Versorgung sichergestellt ist, sollten Sie uns über evtl. Besonderheiten informieren (chronische Erkrankungen, Allergien etc.). Selbstverständlich behandeln wir diese Informationen vertraulich. Ihre Befindlichkeit während der Übungsstunden ist von besonderer Wichtigkeit. Sollte es Ihnen zu irgendeinem Zeitpunkt nicht gut gehen oder etwas nicht stimmen, hat dies Vorrang und darf, bzw. sollte umgehend von Ihnen mitgeteilt werden.

### Dosieren Sie Ihr Training richtig

Jede/r Teilnehmende startet mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Verstehen Sie unser Programm als Angebot: Treiben Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Sport. Sie selbst entscheiden eigenverantwortlich, wann es genug ist. Seien Sie mit sich geduldig. Geben Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit, um fit zu werden. Bei einer Erkältung oder Grippe ist der Körper mit der Abwehr von Viren und Bakterien beschäftigt. Dann braucht er Schonung. Bei fieberhaften Erkältungen gilt ein absolutes Sportverbot. Vor dem erneuten Einstieg sollten Sie mindestens zwei Tage ohne Medikamente fieberfrei sein und das Training nur allmählich steigern.

### Finden Sie Ihr persönliches Belastungsniveau

Vermeiden Sie zu hohe Belastungen. Typische Anzeichen für eine momentane Überbelastung während der aktuell durchgeführten Übung sind z.B. ein hochroter Kopf, Kurzatmigkeit etc.

Weiterhin hilft Ihnen folgende Faustregel: Wenn sich am Tag nach dem Training die Muskeln etwas „schlapp“ anfühlen, ist es in Ordnung. Schmerzen die Muskeln jedoch (siehe Muskelkater) war es deutlich zuviel und Sie sollten sich beim nächsten Training geringer belasten.

### Kein Muskelkater

Die Theorie besagt, dass Muskelkater kleine Verletzungen des Muskels sind, die durch eine zu große Beanspruchung entstehen. Daher ist ein Muskelkater nicht unbedingt gut. Das entscheidende Kriterium ist, dass es Ihnen während und nach der Bewegung und dem Sport gut geht und Sie ein gutes Gefühl mit und für Ihren Körper haben.

### Sie entscheiden mit!

Passt Ihnen was nicht? War etwas zu leicht oder zu schwierig? Kein Problem! Sprechen Sie die Übungsleitung an, damit nach einem Weg gesucht werden kann, der für alle annehmbar ist. Sie können direkten Einfluss auf das Bewegungsangebot nehmen, indem Sie Rückmeldung darüber geben, was Ihnen besonders am Herzen liegt.

### Wertsachen/Schmuck

Nehmen Sie nur unverzichtbare/s Papiere oder Geld mit zum Sport. Für Verlust oder Diebstahl können wir leider keine Haftung übernehmen. Schmuck/Uhren sollten Sie wegen der damit verbundenen Verletzungsgefahr beim Sport gar nicht tragen – zur Sicherheit der Mitsportler/innen und auch Ihrer eigenen.

**Sollten Sie noch Fragen haben, zögern Sie nicht – Sprechen Sie die Übungsleitung an.**





# Gesundheits-Check

## Eingangsfragebogen für Teilnehmende eines primärpräventiven Gesundheitssportangebots im Verein SPORT PRO GESUNDHEIT (bzw. „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ oder „Gesund & fit im Wasser“)

Name: \_\_\_\_\_

*Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,  
der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise selbst einschätzen  
können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körper-  
lichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.*

- |  |   |
|--|---|
| Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein |
| Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?  | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein |
| Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?   | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein |
| Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?   | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein |
| Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern können?                                     | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein |
| Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?             | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein |
| Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?  | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein |

### Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, **bevor** Sie körperlich/sportlich aktiv werden.

**Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.**

**Information zum Einsatz des Fragebogens:** Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



## Ein Plus für Bewegung

+	Meine Lebensqualität und mein Lebensgefühl verbessern sich	✓
+	Mein allgemeines Wohlbefinden und meine Stimmung steigen	✓
+	Ich schliesse neue Bekanntschaften	✓
+	Spannungen werden abgebaut, ich bin ausgeglichener	✓
+	Ich entdecke/nutze Bewegungsmöglichkeiten im Alltag	✓
+	Die Leistungsfähigkeit meiner Muskeln steigt, meine Bewegungen werden sicherer und einfacher, die Sturzgefahr verringert sich	✓
+	Meine Herzleistung steigt und mein Blutdruck sinkt ➡ Geringeres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko!	✓
+	Die Leistungsfähigkeit meiner Muskeln steigt, meine Bewegungen werden sicherer und einfacher	✓
+	Meine Lunge wird leistungsfähiger, meine Atmung wird leichter	✓
+	Meine Gelenke und mein Stützapparat werden stabiler und beweglicher, ich beuge einer Osteoporose und einem Rückenleiden vor	✓
+	Mein Immunsystem wird gestärkt, ich bin weniger oft krank	✓
+	Mein Stoffwechsel verbessert sich, ich beuge Diabeteserscheinungen vor	✓
+	Meine Erholungsfähigkeit ist größer und meine Ermüdbarkeit geringer, ich bin fitter im Alltag	✓
+	Meine Leistungsreserve vergrößert sich und mein Leistungsabfall im Alter ist geringer	✓
+	Ich kann mein Körpergewicht reduzieren bzw. leichter stabil halten	✓
+	Meine Lebenserwartung steigt	✓



# Gesundheit – Was ist das?

## – Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit –

### Gesund zu sein bedeutet gemäß der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

Der Mensch kann alltägliche Aufgaben und Herausforderungen bewältigen, persönliche Bedürfnisse befriedigen, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie sich der Umwelt anpassen oder sie verändern, um damit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu erlangen oder zu erhalten.

### Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.

Nicht nur darauf zu schauen, was mich krank macht, sondern besonders darauf zu achten, was mich gesund erhält, entspricht dem Ansatz der so genannten „Salutogenese“ (frei übersetzt: Entstehung von Gesundheit).

### Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun.

Der Körper mit seinen Funktionen und Organsystemen kann durch regelmäßiges Training, Dehnübungen, Kraftübungen usw. geschützt, gestärkt und neu belebt werden.

### Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit.

Gesundheit umfasst auch emotionale, persönliche und soziale Aspekte.

### Gesundheit ist eine individuelle Größe.

Jeder Mensch muss selbst einschätzen, was für seine Gesundheit förderlich ist und was nicht. Dazu muss er sich selbst und seine Umgebung gut wahrnehmen können. Entscheidend hierbei ist die Überzeugung des Einzelnen, dass jeder Mensch kompetent genug ist, selbst etwas für seine Gesundheit zu tun und eigenverantwortlich handeln zu können.

### Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun.

Eine gute Wahrnehmung für sich selbst und seine Umwelt zu haben, hilft zu entscheiden, was gut (gesund) und was schlecht (ungesund) für die individuelle Gesundheit ist.

### Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“.

Gesundheit ist immer mit dem eigenen Verhalten gekoppelt. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss jede/r, wenn sie/er gesünder leben will, das eigene Verhalten ändern. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt, mit denen sie/er sich auseinandersetzen muss, um sich klar zu werden, welche Verhaltensweisen gut und welche schlecht für ihre/seine Gesundheit sind. Ich kann mich meiner Umwelt anpassen oder ich verändere meine Umwelt; beides erfolgt zugunsten meiner gesunden Lebensführung.

### Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.

Gesundheit und Krankheit liegen immer eng beieinander. Mal überwiegt die eine, mal die andere Seite. Es gibt aber nie den einen Zustand des totalen Krankseins oder des absoluten Gesundseins. Wenn ich gesund leben möchte, muss ich daher langfristig für mich gesunde Verhaltensweisen finden, sie in mein Leben integrieren und immer wieder den wechselnden Situationen anpassen.

### Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren.

Es gibt Faktoren, die ein Risiko für meine Gesundheit darstellen, z.B. Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Stress, Rauchen etc. Es gibt aber auch Faktoren, die meine Gesundheit schützen können, z.B. regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, Stressreduktion, Für-sich-Sorgen etc.

### Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

Finanzielle Sicherheit, Zufriedenheit im Familienleben, eine saubere Umwelt und Mitwirkung am sozialen und öffentlichen Leben sind ebenfalls Faktoren, die auf ein gesundes Leben Einfluss haben.

Unterstützt durch



## Individuelle Gesundheitsvorstellungen\*

### Welcher Typ sind Sie?

#### Das Schalter-Modell

##### Gesundheitskonzept

„Entweder ich bin krank oder ich bin gesund.“

##### Kontrollüberzeugung

„Ich kann meine Gesundheit kaum beeinflussen.“

##### Gesundheitshandeln

„Ich kann nur wenig dazu beitragen, gesund zu bleiben.“

#### Das Batterie-Modell

##### Gesundheitskonzept

„Je älter ich werde, desto krankheitsanfälliger werde ich. Meine Gesundheit nimmt immer mehr ab.“

##### Kontrollüberzeugung

„Ich kann nichts daran ändern, dass die Gesundheit mit dem Älterwerden immer weniger wird.“

##### Gesundheitshandeln

„Ich schone mich und versuche, so lange wie möglich fit zu bleiben.“

#### Das Akkumulator-Modell

##### Gesundheitskonzept

„Meine Gesundheit kann abnehmen, kann aber auch wieder zunehmen und „aufgeladen“ werden.“

##### Kontrollüberzeugung

„Ich kann meine Gesundheit durch angemessenes Verhalten positiv beeinflussen.“

##### Gesundheitshandeln

„Ich versuche gesundheitsfördernde und -riskante Faktoren auszubalancieren.“

#### Das Generator-Modell

##### Gesundheitskonzept

„Ich bleibe nur gesund, wenn ich ständig etwas dafür tue.“

##### Kontrollüberzeugung

„Ich kann und muss immer viel dafür tun, damit ich gesund bleibe.“

##### Gesundheitshandeln

„Ich versuche pausenlos etwas für meine Gesundheit zu tun.“

\* modifiziert nach Faltermaier u.a. 1998



## Die Kunst der gesunden Lebensführung

Der Mensch kann Krankheit und Gesundheit auf entscheidende Weise selbst beeinflussen. Entscheidend ist das Einhalten eines bestimmten Maßes in seiner Lebensweise.

### Bewegung

- Wie viel Bewegung brauche ich?
- Wie viel bewege ich mich im Alltag?
- Wie hoch darf und kann ich mich beanspruchen?
- Wie viel Bewegung tut mir gut?
- Wann und wie gibt mir mein Körper eine Rückmeldung, ob ich mich zuviel oder zu wenig bewege?

### Ernährung

- Wie ernähre ich mich ausgewogen und herzigesund?
- Wie und wann bereite ich meine Mahlzeiten vor?
- Welche Nahrungsmittel nehme ich zu mir?
- Wie viel esse ich?
- Wann und wie gibt mir mein Körper eine Rückmeldung, ob ich mich gut ernähre?

### Alltagsbewältigung

- Wie habe ich mir die Woche organisiert?
- Wann überfordere ich mich?
- Was und wann darf ich genießen?
- Wie belasten mich Veränderungen und Probleme im Beruf und Freizeit?
- Wie gehe ich mit Partner und Freunden um?
- Wann und wie gibt mir mein Körper eine Rückmeldung, was meiner Gesundheit gut tut?

### Entspannung

- Wann nehme ich mir zuviel vor?
- Wann unterfordere ich mich?
- Wie viele Pausen brauche ich?
- Wie viel Muße gönne ich mir?
- Wie viel Arbeit tut mir gut?
- Wann und wie gibt mir mein Körper eine Rückmeldung, ob ich entspannt oder gestresst bin?

Dazu brauche ich ...

**Selbstbestimmung**, d.h. die Fähigkeit, meine subjektiven Wünsche und Möglichkeiten im Rahmen gesellschaftlicher Anforderungen, gesundheitsförderlich selbst auszubalancieren und meinen Alltag in unterschiedlichen Lebenslagen aktiv, eigenständig und sinnvoll zu bewältigen.

**Verantwortung**, d.h. die Fähigkeit, für mein Handeln mir und anderen gegenüber einzustehen. Ich nehme mich täglich in die selbstaufgelegte Pflicht, Gesundheitsförderndes zu tun und nehme potenzielle gesundheitliche Folgen in Kauf, wenn ich es nicht tue.

**Körpergefühl**, d.h. die Fähigkeit, den Körper zu nutzen, Befindlichkeiten wahrzunehmen. Ich übe mich darin festzustellen, wie mein Körper mir Rückmeldungen zu meinem Gesundheitsverhalten gibt. Ich vertraue darauf, nach meinem Körpergefühl gesundheitsförderlich zu handeln.

**Maßfindung**, d.h. die Fähigkeit einen Mittelweg zwischen den beiden Extremen der ständigen Selbstbeherrschung und einer bedenkenlosen Genussucht zu finden. Ich wäge zwischen reizvollem Risiko und notwendigem Selbstschutz ab und tue das, was mir erfahrungsgemäß gut tut, auch bei unvermeidlichen Abweichungen und Widersprüchen. Ich strukturiere meinen Alltag nach individuellen Bedürfnissen und gesundheitsorientierten Prinzipien von Belastung und Entlastung. Ich finde mein zu mir passendes Maß an Bewegung, Ernährung, Entspannung und Alltagsbewältigung.

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK vor Ort**

Gesundheitsförderung durch Sport: Bewegung – Ernährung – Gesundheit © Landessportbund NRW





## Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit

### Schutzfaktoren für die Gesundheit

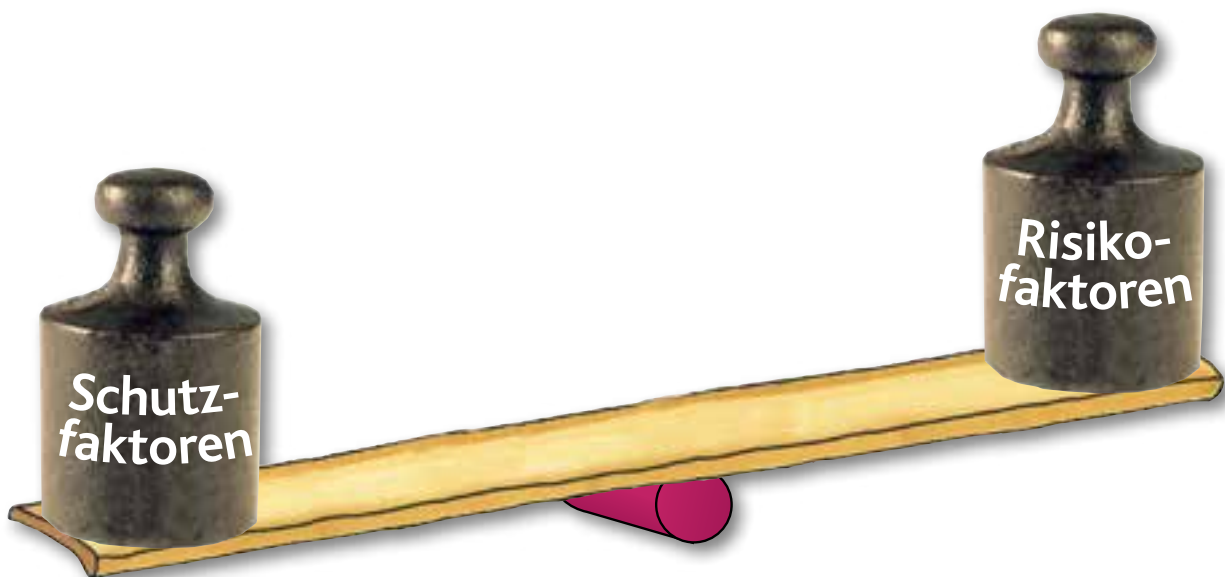
Schutzfaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislaufkrankung vermindert ist.

- Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten
- Wissen über gesundheitspraktisches Handeln
- Stressbewältigung und Entspannung
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Gutes soziales Netzwerk
- Abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit
- Gute Körperwahrnehmung
- Entspannte Lebenshaltung
- Für-sich-sorgen-Können

### Risikofaktoren für die Gesundheit

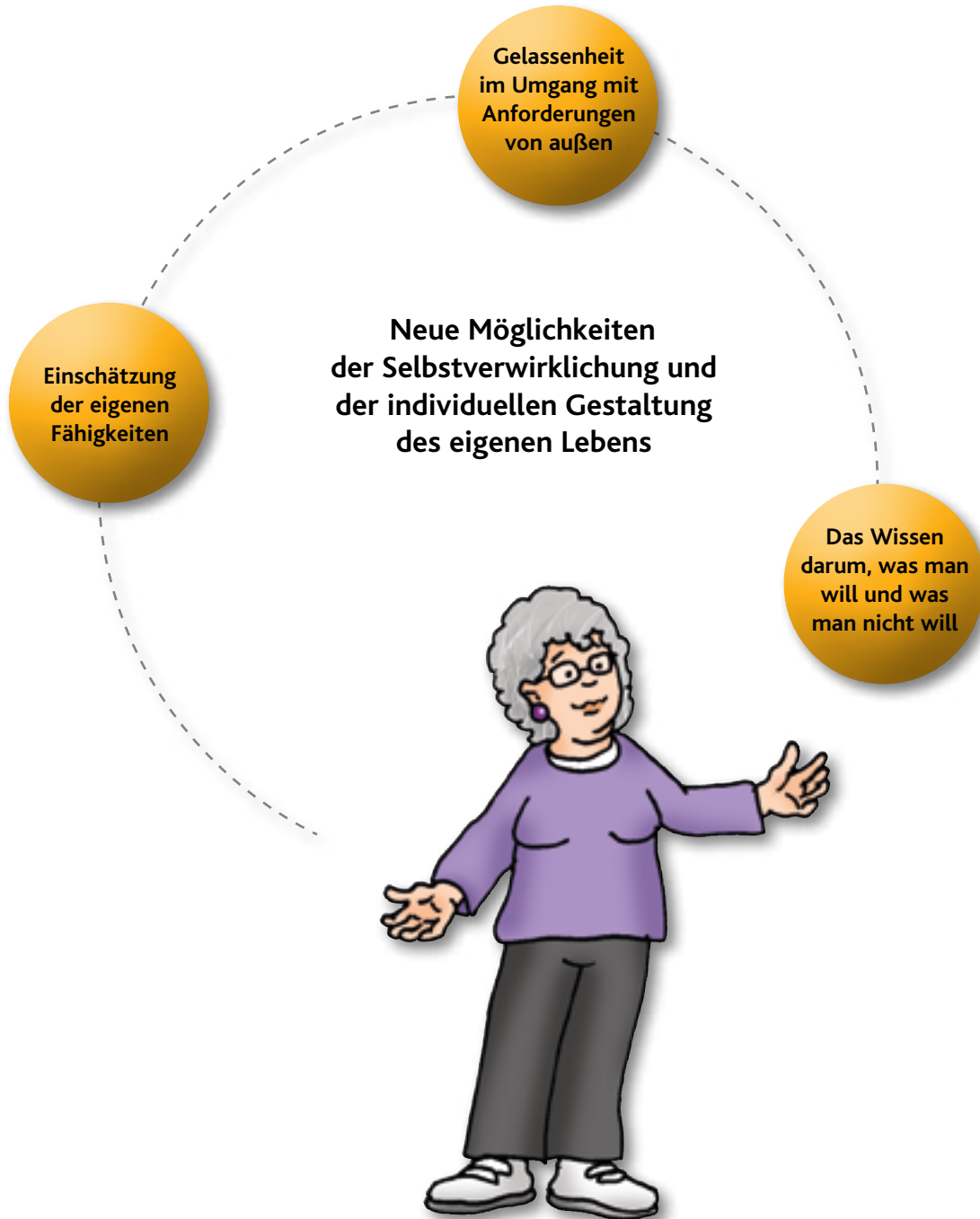
Risikofaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislaufkrankung erhöht ist.

- Erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel)
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- Fehlernährung
- Zuckerkrankheit
- Stress
- Rauchen
- zu viel Anspannung
- soziale Isolation
- Schlechte Körperwahrnehmung
- hektischer Lebensstil
- Nicht Für-sich-sorgen-Können





## Die Stärke der Gesundheit



Entspannung	Wissen, was einem gut tut	Achtsamkeit für sich	
Selber aktiv sein	Genießen können	Gesunde Ernährung	
Lebenserfahrung	Ruhe	Den Körper spüren	In Bewegung sein
Ausgeglichenheit	Hilfe von Freunden, Verwandten, Bekannten	Gelassenheit	

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK vor Ort**



## Sport und Immunsystem

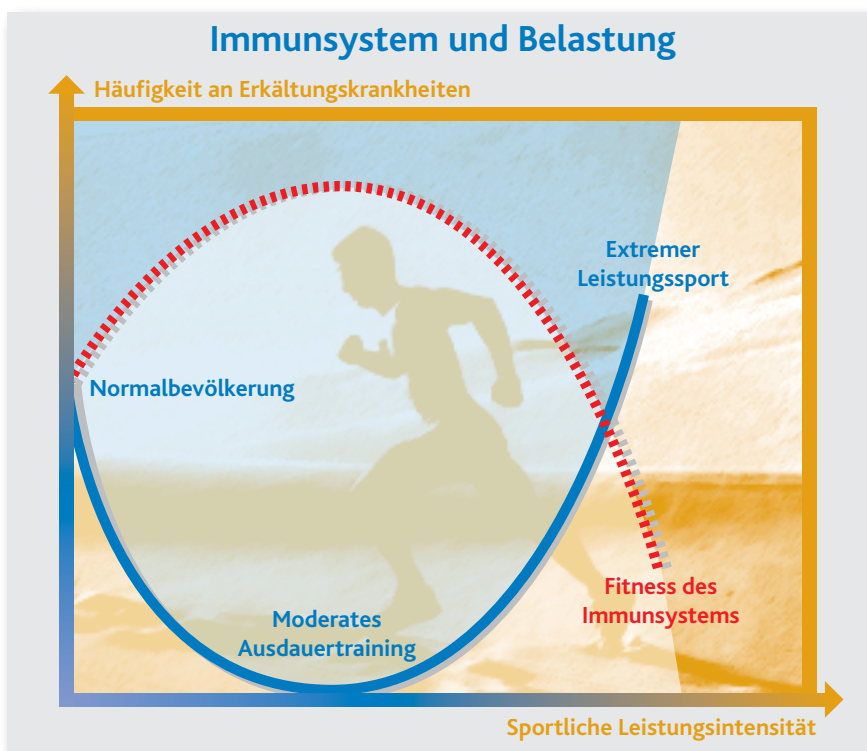
### Sport härtet ab – das sagt der Volksmund.

Wer regelmäßig moderat trainiert und sich bewegt, ist weniger anfällig für Infektionskrankheiten wie Grippe und Erkältung. Generell stärkt ein Training das Immunsystem. Aber „viel“ hilft nicht unbedingt „viel“. Übermäßige sportliche Belastungen erhöhen sogar das Erkrankungsrisiko. Während regelmäßiges, leichtes Ausdauertraining das Immunsystem gegen Husten, Schnupfen und Bronchitis schützt, bewirkt intensives Training eher das Gegenteil. Profisportler sind häufiger krank, weil ihr Immunsystem durch das Dauertraining stärker belastet ist. Dieses Phänomen findet sich unabhängig von der ausgeübten Sportart: Große Anstrengungen und Erschöpfung – natürlich auch psychischer Stress – machen den Körper anfälliger für die Angriffe von Viren und Bakterien.

### Konsequenzen für den Alltag / für die Übungspraxis:

- Ein Großteil der Körperwärme geht über den Kopf verloren, weshalb eine Kopfbedeckung bei kalter Umgebung und/oder nassen Haaren/Kopfhaut den effektivsten Schutz vor Infektion der Atemwege darstellt.
- Es ist darauf zu achten, dass möglichst sofort nach Ende des sportlichen Trainings trockene Kleidung angelegt wird.
- Bei chronischen Überforderungen durch die Anforderungen im Alltag und durch Bewegung drohen früher oder später häufige Infekte und Krankheiten.

Diese Zusammenhänge sind graphisch über die sogenannte „Fischkurve“ nachvollziehbar.



Die durchgezogene Linie verdeutlicht, dass die Häufigkeiten der Erkältungskrankheiten mit moderatem Ausdauertraining abnimmt. Die Fitness des Immunsystems (schraffierte Linie) nimmt entsprechend zu\*.

**Wohldosiertes Training stärkt das Immunsystem und reduziert die Häufigkeit und Dauer von Atemwegsinfekten.**

\* Nach Prof. Dr. med. G. Uhlenbruck in Pulsaktiv 01/2000



## Generelle Trainingsprinzipien

Denken Sie an ein **optimales Verhältnis** von **Belastung** und **Erholung**.

**Training** ist ein **langfristiger Prozess**, ein **beständiges Üben** ist daher notwendig.

Die **Belastungssteigerung** (von Woche zu Woche, Monat zu Monat, Jahr zu Jahr) sollte **moderat** sein, um **Überlastungsprobleme** zu vermeiden.

## Progressive Trainingsbelastung

**Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche**

**Dann erst:**

**Erhöhung der Dauer der einzelnen Trainingseinheit**

**Dann erst:**

**Erhöhung der Intensität des Trainings**

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort



## Die Bewegungspyramide

### Weniger ohne Bewegung

- Wenn und wo möglich
- = Weniger sitzende Tätigkeiten
- = Weniger mit Auto, Bus oder Bahn
- = Weniger vor dem Computer oder Fernseher



### Mehr Bewegung im Verein 1–2 x in der Woche

- Bewegungsangebote im Verein
- = Walking & Nordic-Walking
- = Aquafitness
- = Ganzkörperfitness
- = und vieles mehr ...



### Mehr Bewegung in der Freizeit 2–3 x in der Woche

- Freizeitaktivitäten
- = Mannschaftssport
- = Schwimmen, Walking, Tennis
- = Inline-Skating, Tanzen
- = und vieles mehr ...



### Mehr Bewegung in den Alltag 7 x in der Woche

- Alltagsbewegung
- = Treppe statt Fahrstuhl
- = Mehr Wege mit dem Fahrrad
- = Mehr Wege zu Fuß
- = Aktiv im Haushalt
- = und vieles mehr ...



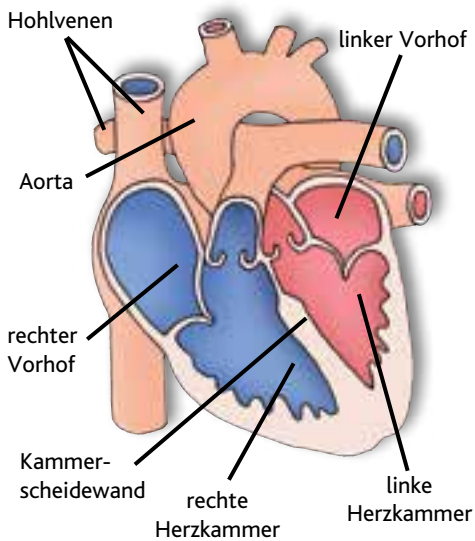




## Das Herz-Kreislaufsystem

### Der Blutkreislauf

Der Blutkreislauf hält die Lebensvorgänge aufrecht. Er versorgt die Organe mit Nährstoffen aus dem Verdauungstrakt sowie mit Sauerstoff aus der Lunge und transportiert die überflüssigen Stoffwechselprodukte ab.

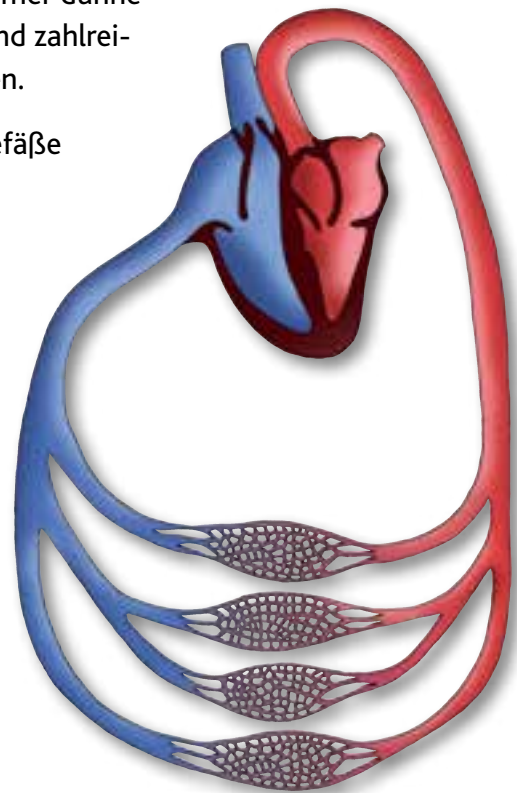


Das Herz ist der Motor des Systems. Es pumpt ca. achtzigmal in der Minute sauerstoffreiches Blut in das System. Das sind ca. 6,5 Liter in der Minute oder 10.000 Liter am Tag.

Das Herz ist geteilt in eine linke und eine rechte Herzkammer. Die linke Herzkammer pumpt das Blut in die Hauptschlagader, die Aorta. Diese verzweigt sich zu den kleinen Schlagadern, den Arterien. Diese führen das Blut zu den einzelnen Organen wie Gehirn, Niere, Leber und Darm. Die Arterien verzweigen sich in den Organen zu immer dünneren, engeren und zahlreicheren Gefäßen.

Die feinsten Verzweigungen, die sogenannten Haargefäße oder Kapillaren reichen bis an die Zellen, die kleinste Einheit des Körpers. Dort findet der Austausch von Sauerstoff und Nährstoffen statt.

Wenn das Herz erschlafft, fließt das Blut über die Venen in die obere und untere Hohlvene zurück. Es gelangt schließlich über den rechten Vorhof in die rechte Herzkammer. Diese pumpt das Blut über die Lungenschlagader und die Haargefäße in die Lunge. Hier nimmt das Blut Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid in die Luft ab. Aus der Lunge gelangt das Blut in den linken Vorhof und von dort in die linke Herzkammer. Der Kreislauf ist geschlossen.





## Puls

Der Puls bezeichnet das Anschlagen der durch den Herzschlag fortgeleiteten Blutwelle an den Gefäßwänden. Am deutlichsten zu spüren ist der Puls in der Regel an den Hauptschlagadern (Handgelenk, Hals, Oberschenkel Innenseite).

## Blutdruck

Wenn das Herz sich zusammenzieht, pumpt es Blut in die Gefäße. Der Druck in den Gefäßen steigt an (☛ systolischer Blutdruck). Wenn das Herz erschlafft, fließt Blut in den Körper ab und der Druck in den Arterien sinkt (☛ diastolischer Druck). Dieses Wechselspiel von hohem und niedrigem Druck fühlt man entweder als Puls, oder man misst es mit einem Blutdruckmessgerät. Der Druck wird in „Millimeter-Quecksilbersäule“ (mmHg) gemessen und angegeben. Bei Blutdruckwerten werden immer der systolische Druck, z.B. 120 mmHg und der diastolische Druck, z.B. 80 mmHg benannt. Dann hat man einen Blutdruck von „120 zu 80“.

## Herzfrequenz

Durch elektrische Impulse erhält das Herz den Befehl, sich zusammenzuziehen. Aus der Anzahl der elektrischen „Befehle“ und der damit verbundenen Kontraktionen des Herzmuskels in der Minute (Herzschläge), ergibt sich die Herzfrequenz. Die Herzfrequenz liegt bei Erwachsenen in der Regel in Ruhe zwischen 60-90 Schlägen pro Minute. Sie steigt bei körperlicher Tätigkeit und kann Werte bis über 200 pro Minute als maximale Herzfrequenz erreichen. Die Herzfrequenz hängt von vielen Faktoren wie Alter, Körperbau, Schlaf, Ernährung, Temperatur, Stress, Infekt usw. ab, so dass sie von Person zu Person aber auch bei jedem einzelnen Menschen stark variieren kann.

## Arteriosklerose

Das Herz muss sich auch selber mit Blut versorgen. Dafür gehen ca. 5 % des gepumpten Blutes in die Herzkranzgefäße. Bei einer Arteriosklerose verändert sich die Wand dieser arteriellen Gefäße (Verdickung, Verhärtung, Elastizitätsverlust). Dadurch werden die Gefäße enger, es kann nicht mehr soviel Blut transportiert werden und das Herz wird schlechter versorgt, was einen Herzinfarkt zur Folge haben kann. Die Arteriosklerose stellt die weitaus häufigste der Herz-Kreislaufkrankungen dar, die insgesamt ca. 50 % aller Todesursachen in Deutschland ausmachen.

Vorbeugen kann man der Arteriosklerose durch:








- Abbau von Übergewicht
- Gesunde Ernährung
- Rauchen einstellen
- Alkoholkonsum stark verringern
- Abbau von negativem Stress
- Herz-Kreislauf-Training
- Selbstbestimmtes Gesundheitsverhalten (Für-sich-Sorgen)



## Trainieren – aber richtig!

In den präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten werden überwiegend die allgemeine Ausdauer und die Kraftausdauer trainiert. Wenn die Trainingsintensität richtig gewählt ist, kommt es zu positiven Anpassungen des Körpers. Man wird leistungsfähiger, belastbarer, das körperliche und geistige Wohlbefinden steigert sich. Man fühlt sich einfach fitter!!!

Zur Einschätzung der richtigen Trainingsbelastung gibt es die Pulsfrequenzmessung und das persönliche Belastungsempfinden (BORG-Skala). Kriterien hierfür sind das Körpergefühl und die Atmung.

% der max. Pulsfrequenz	Subjektives Empfinden	BORG-Skala	Atmung
<b>Warnzone</b>	90–100%  sehr, sehr schwer	19–20	hechelnd
	80%  sehr schwer	17–18	sehr, sehr beschleunigt
<b>Optimaler Gesundheitsbereich</b>	70%  schwer	15–16	sehr beschleunigt
	60%  etwas schwer	13–14	mehr beschleunigt
	50%  ziemlich leicht	11–12	etwas beschleunigt
<b>Schonbereich</b>	40%  sehr leicht	9–10	leicht beschleunigt
	30%  sehr, sehr leicht	6–7–8	ruhig und tief





## Messung der Herzfrequenz

Ein einfaches objektives Kriterium für den Grad einer Belastung ist die Pulshöhe bzw. die Herzfrequenz. Folgende Möglichkeiten existieren zum Messen des Pulses und der Herzfrequenz:

### 1. Messen am Handgelenk (Puls)

Zeige- und Mittelfinger werden kurz oberhalb des Handgelenks auf der Daumenseite des Unterarms gedrückt. Dies geschieht zwischen der Sehne, die in der Mitte des Unterarms liegt und dem Unterarmknochen, der sich auf der Daumenseite befindet.



### 2. Messen an der Halsschlagader (Puls)

Zeige- und Mittelfinger werden zwischen dem seitlichen Muskel-Sehnenstrang und dem Kehlkopf auf den Hals gelegt. Vorsicht: Nicht zu starken Druck ausüben!



### 3. Messen durch Handauflegen aufs Herz (Herzfrequenz)

Speziell nach größeren Belastungen reicht es aus, die flache Hand mit dem Handballen auf den Bereich des unteren Brustkorbes linksseitig zu legen und dort den Herzschlag zu ertasten.



### 4. Messen durch Herzfrequenzmessgerät (Herzfrequenz)

Es gibt auf dem Markt eine Reihe von Messgeräten, die meist mit Hilfe eines Brustgurtes (Sender) und einer Armbanduhr (Empfänger) funktionieren. Hier lassen sich z.B. bestimmte Grenzen einstellen, so dass die Uhr Signale gibt, wenn die Herzfrequenz zu hoch oder zu niedrig ist.



Wenn für eine beliebige Belastung der Puls gemessen werden soll, wird die Belastung unterbrochen und die Pulsmessung umgehend für **15 Sekunden** durchgeführt. Dieser Wert wird dann **mit 4 multipliziert**, um die Herzschläge pro Minute zu ermitteln.



## Die optimale Dosis – moderates Herz-Kreislauftraining

Warum überhaupt Intensitätskontrolle? Wenn zu Beginn einer Trainingsphase die individuelle Wahrnehmung von Belastungen und das Gefühl für Überanstrengung evtl. noch gering ausgeprägt sind, können unter Umständen die Stressbelastungen beim Training höher sein, als die positiven Effekte für das Herz-Kreislauf-System. Die Herzfrequenz kann eine Orientierung für eine individuell angemessene Belastung geben.

### Individualität

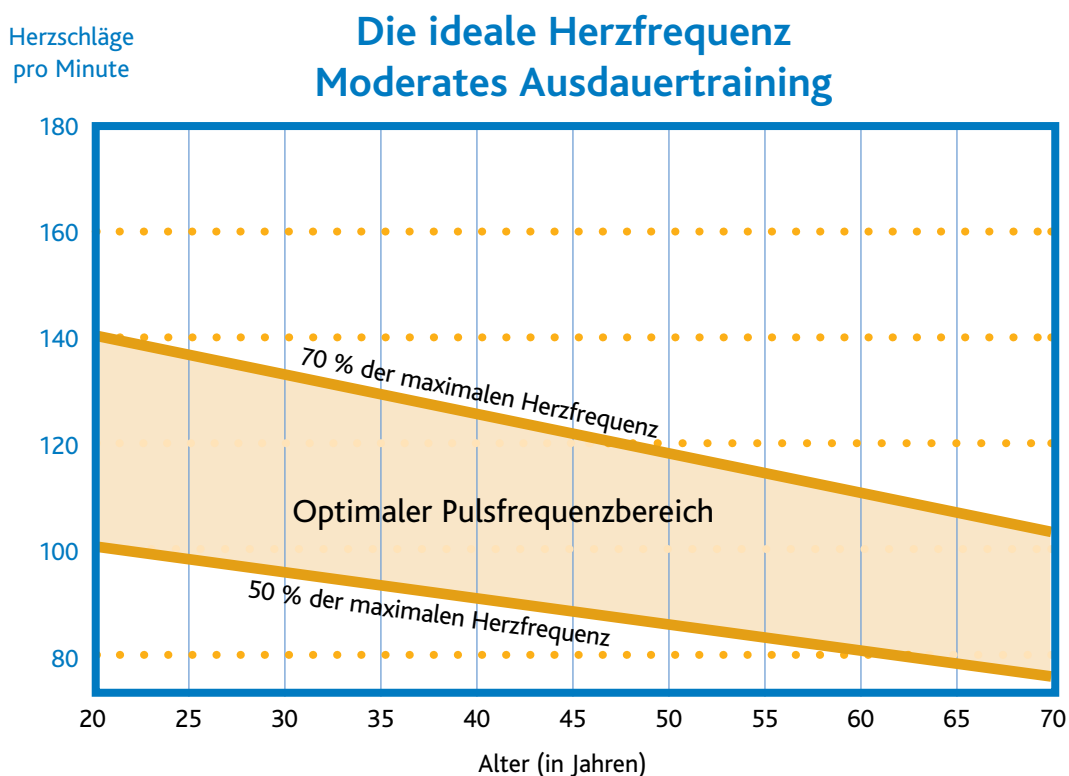
Die Herzfrequenz ist eine individuelle Größe, sie hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, z.B. Alter, Trainingszustand, Geschlecht, Nahrung, Befinden, Stress, Schlaf, Temperatur etc. Ein Vergleich von Personen untereinander ist daher ohne weiteres nicht möglich, d.h. wenn eine andere Person bei einer Belastung die gleiche Herzfrequenz wie ich hat, bedeutet dies nicht unbedingt, dass sie sich auch genauso angestrengt hat oder gleich trainiert ist.

Zur Bestimmung der empfohlenen moderaten Puls-/Herzfrequenz bei Ausdauersportarten bietet sich folgende einfache Formel an:

$$220 \text{ minus Lebensalter mal } 50\text{--}70\% = \text{Belastungsherzfrequenz pro Minute}$$

**Beispiel:** Agnes Ausdauer, 50 Jahre:  $220 - 50 \text{ Jahre} = 170$  •  $170 \times 50\% = 85$  /  $170 \times 70\% = 119$   
Die Trainingsherzfrequenz von Agnes Ausdauer liegt ca. zwischen 85 und 119 Schlägen pro Minute!

**Beim moderaten Ausdauertraining ist es außerdem sehr wichtig, auf den Körper, das eigene Gefühl und das Belastungsempfinden zu achten, um sich nicht zu über- oder unterfordern!**







## Die Pulskurve

Folgende Pulswerte sind von Bedeutung:

### Der Normalpuls / Leistungsausgangspuls

Der Normalpuls kann in normalen Alltagssituationen, bei denen keine körperliche Belastung vorliegt, gemessen werden (im Sitzen oder Stehen). In der Regel stellt dieser Normalpuls somit den Ausgangspuls für sportliche Belastungen dar. (Messdauer: 15 Sec. multipliziert mit 4)

### Der Belastungspuls

Der Belastungspuls wird bei körperlicher Anstrengung gemessen und hat eine Aussagekraft über den Grad der Belastung. Er wird zur Bestimmung einer moderaten Puls-/ Herzfrequenz bei Trainingsbelastungen genutzt. Da der Puls nach Ende einer Belastung in der Regel deutlich absinkt, ist es erforderlich, dass Pulsmessungen zur Ermittlung des Belastungspulses sobald wie möglich – möglichst innerhalb eines Abstandes von max. 5-10 Sekunden – nach der Belastung durchgeführt werden (Messdauer: 15 Sec.). Diese Zahl mit 4 multipliziert, ergibt die Herzfrequenz pro Minute.

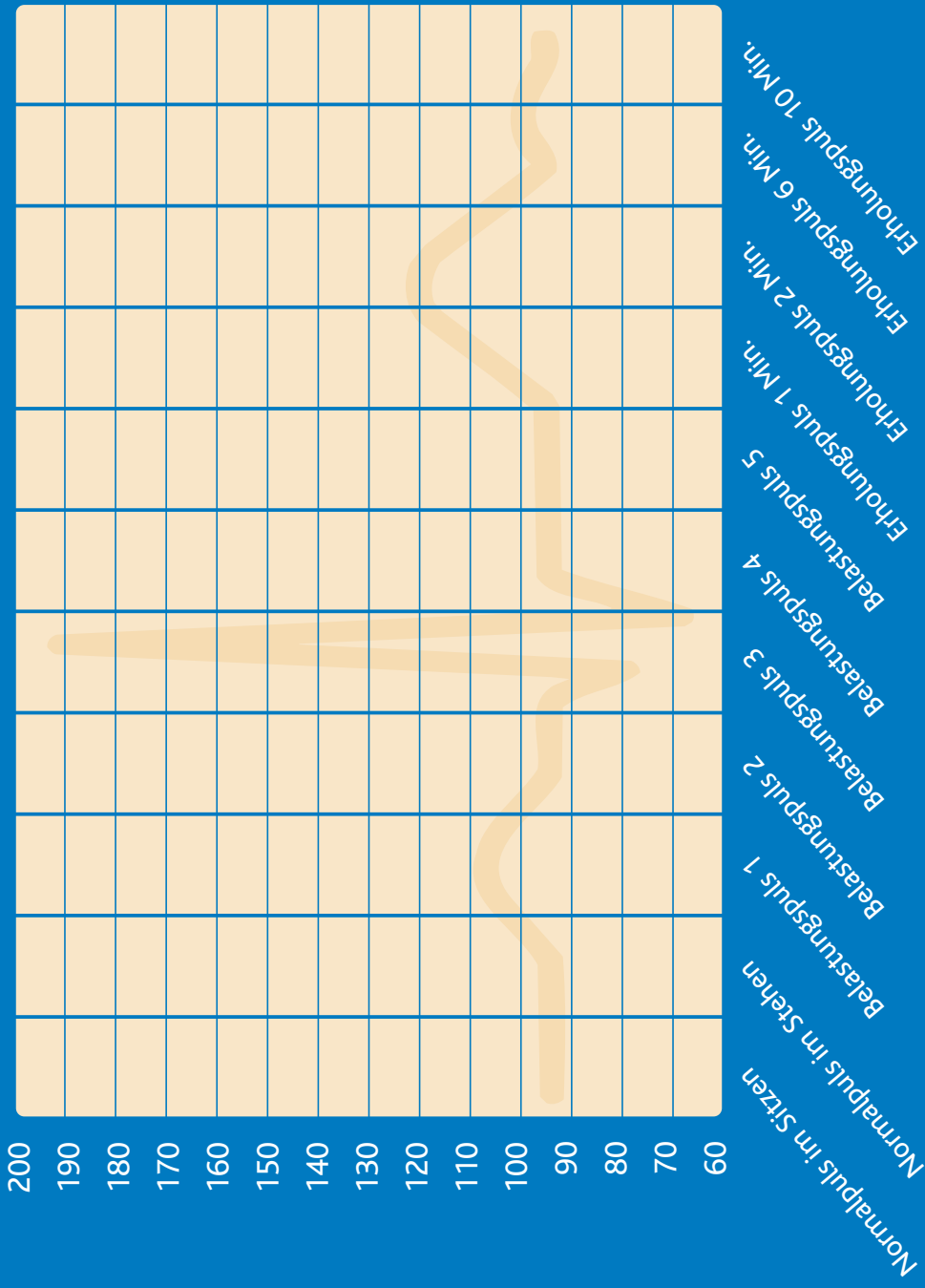


### Erholungspuls

Der Erholungspuls wird 1, 2, 6 und 10 Minuten nach der Belastung gemessen. Er zeigt, wie schnell sich der Puls nach sportlicher Belastung erholt. Je schneller er wieder abfällt, desto trainierter sind Herz und Kreislauf. Wenn der Erholungspuls z.B. nach einer Minute 30 Schläge unter dem Belastungspuls gesunken ist, zeigt dies eine **gute** Erholung und damit einen **guten** Trainingszustand. Wenn der Erholungspuls sogar um 50 Schläge innerhalb einer Minute sinkt, ist der Trainingszustand **sehr gut**.



# Ihre persönliche Einzelpulskurve



Empfohlene Trainingsherzfrequenz .....

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK vor Ort**



## Die 10 Regeln der Walking-Technik\*

- ❶ Gemäßigtes Tempo zu Beginn.
- ❷ Fersen bei leicht gebeugten Knien gerade aufsetzen.
- ❸ Füße über die ganze Fußsohle (mit einer Tendenz zur Außenkante) abrollen.
- ❹ Fußspitzen möglichst in Gehrichtung aufsetzen.
- ❺ Die Knie sind beim Aufsetzen vorne unbedingt leicht gebeugt zu halten.
- ❻ Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen.
- ❼ Arme gegengleich schwingen.
- ❽ Bewusst ein- und ausatmen.
- ❾ Ca. vier bis fünf Meter nach vorne schauen.
- ❿ Schultern locker hängen lassen, Brustkorb anheben.



\* nach Deutschem Walking-Institut DWI

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort

**INFO**



## Die 10 Regeln der Nordic-Walking-Technik

- 1 Schritt und Stockeinsatz laufen diagonal in der so genannten „Kreuztechnik“ (rechtes Bein vorn = linker Stock vorn!).
- 2 Schultern sollten entspannt und nicht verkrampft sein.
- 3 Oberkörper und Hüfte schwingen im Rhythmus und werden nicht starr.
- 4 Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt, je steiler das Gelände, desto mehr wird er nach vorn gebeugt.
- 5 Der Stock ‚sticht ein‘, wenn der gegenüber liegende Fuß mit der Ferse aufsetzt.
- 6 Die Hände beim Nach-vorn-schwingen leicht geöffnet lassen, nicht am Stock festklammern. Es sollte sich ein stetiges Öffnen und Schließen der Hand abwechseln (dazu auch die speziellen Schlaufensysteme der Nordic-Walking Stöcke).
- 7 Die Stöcke werden nah am Körper und parallel zur Körperachse nach vorn geführt (immer aktiv in Laufrichtung schwingen).
- 8 Die Schrittlänge ist etwas größer als beim normalen Gehen.
- 9 Der Fuß setzt mit der Ferse auf und rollt ab, es folgt der Abdruck mit den Zehen nach vorne.
- 10 Die Blickrichtung sollte nach vorn und nicht nach unten ausgerichtet sein, da sonst die Schulterpartie verkrampft.



Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



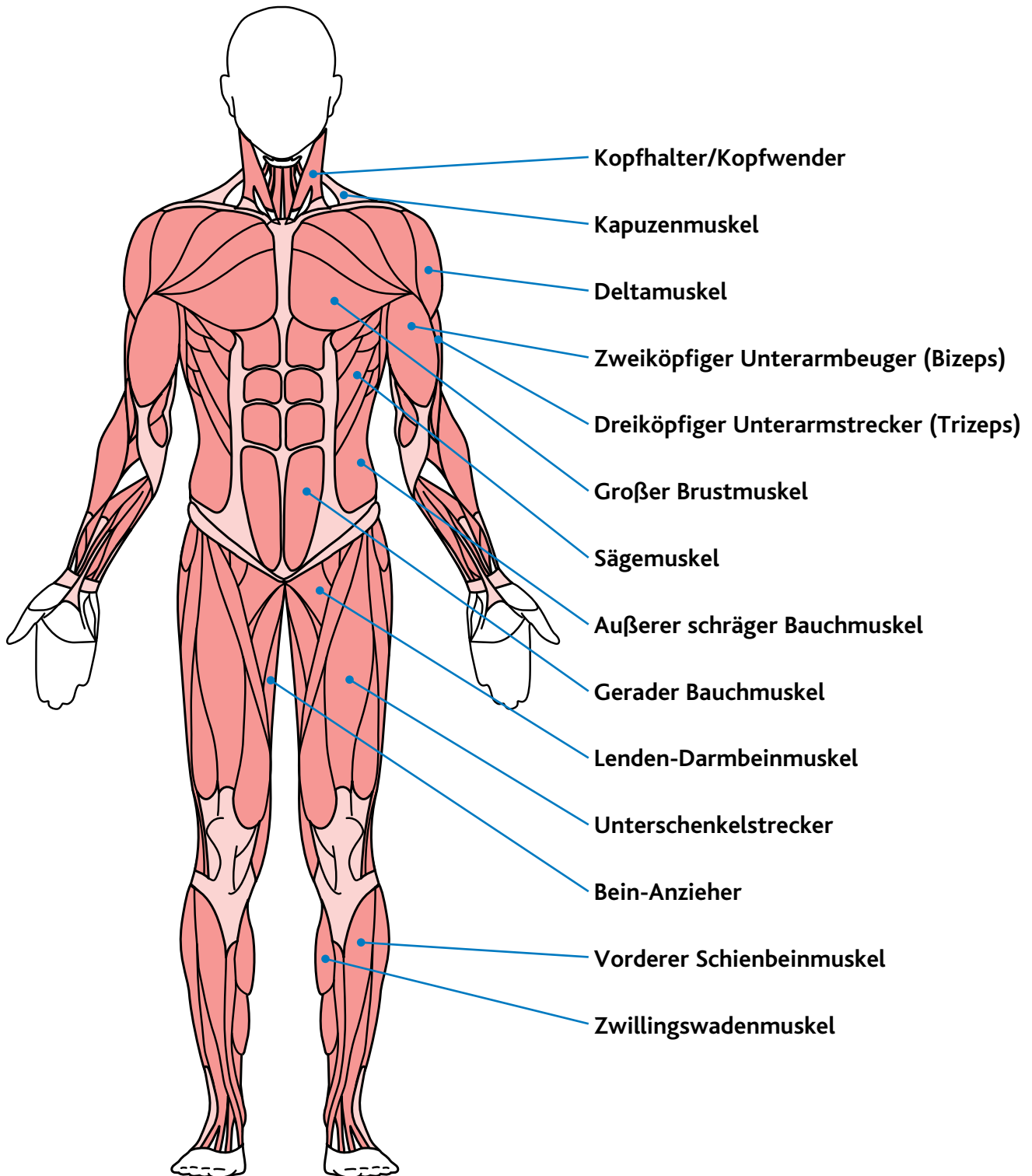
**BKK** vor Ort

Gesundheitsförderung durch Sport: Bewegung – Ernährung – Gesundheit © Landessportbund NRW





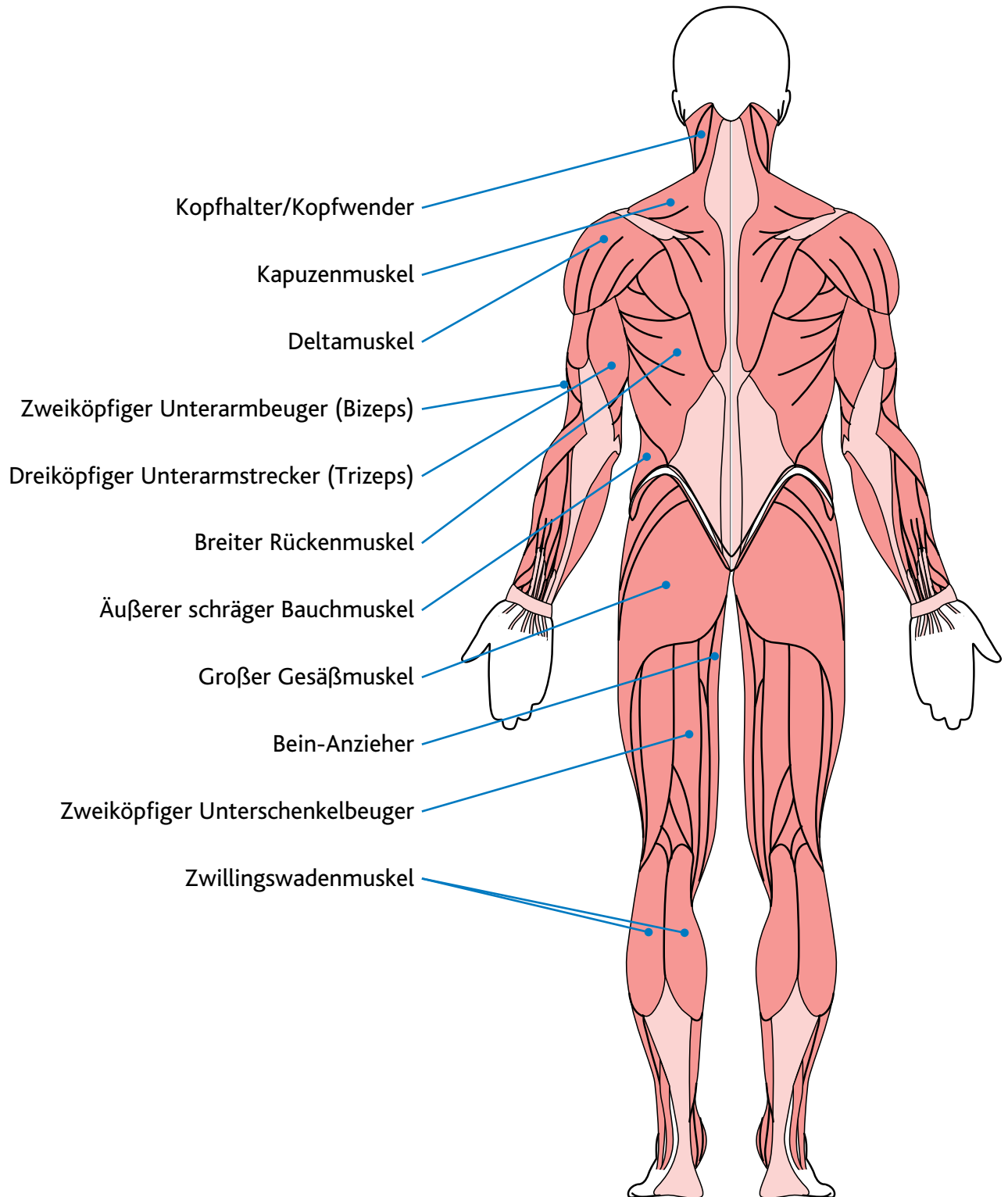
## Das Muskelsystem







## Das Muskelsystem

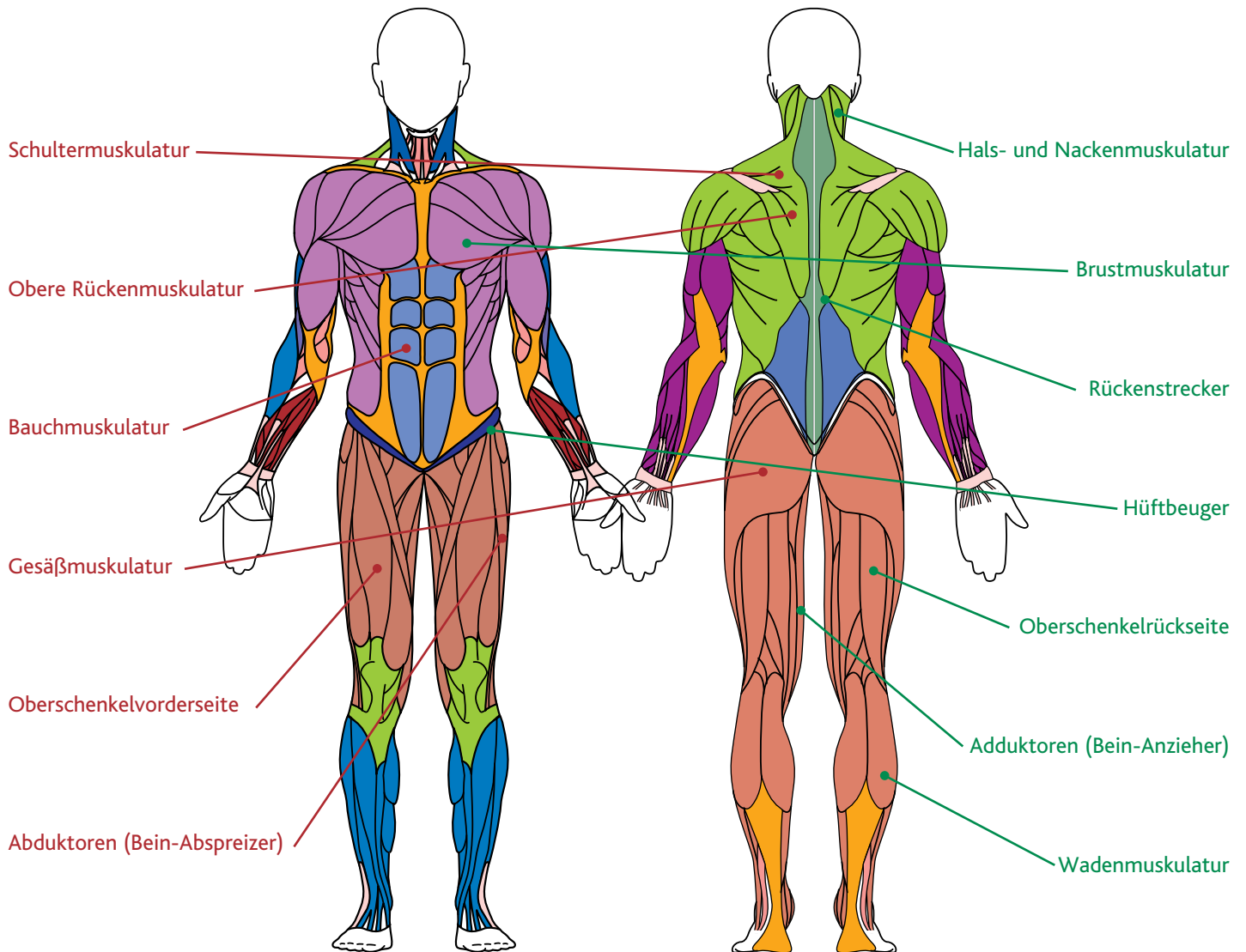




## Muskelverkürzung und -abschwächung

Muskeln, die zur Abschwächung neigen

Muskeln, die zur Verkürzung neigen



Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort

**INFO**



## Muskeltraining im Alltag

### Wozu?

- Steigerung der Kraftausdauer und der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Vorbeugen vor Verletzungen und Verschleißerscheinungen im Bereich des Gelenkapparates
- Weniger Beschwerden und bessere Haltung des Bewegungsapparates im Alltag
- Bewegungsabläufe werden entlastet und ökonomisiert
- Mehr Bewegungsfreiheit und längere Selbstständigkeit
- Vorbeugung vor arthrotischen Beschwerden (positiver Einfluss auf die Knochendichte)
- Senkung des Blutdrucks durch regelmäßiges moderates Muskeltraining
- Die kardiale Leistungsfähigkeit wird verbessert, die Gefahr einer kardialen Überbelastung verringert
- Erhöhung des Ruheumsatzes (Gewichtsreduktion und -stabilisierung)
- Verbesserung der Insulinsensitivität

### Wie?

- Wärmen Sie sich vor jedem Muskeltraining auf, z.B. durch belastungsadäquates Gehen oder Laufen auf der Stelle, Fahrrad fahren, Tanzen.
- Fangen Sie langsam an, zu schnelle Bewegungen und belastende Ausgangspositionen sollten vermieden werden.
- Setzen Sie Reize und fordern Sie sich, vermeiden Sie aber unbedingt Überforderungen.
- Während der Übungen gleichmäßig weiteratmen, nicht die Luft anhalten und keine „Pressatmung“ verursachen.
- Erwarten Sie am Anfang nicht zu viel. Haben Sie Geduld, Erfolge stellen sich nicht sofort ein.
- Richten Sie sich gegebenenfalls einen Trainingsraum schön ein. Hören Sie evtl. motivierende Musik.
- Machen Sie sich immer wieder bewusst und spüren Sie, was Sie davon haben, wenn Sie regelmäßig Kräftigungsübungen durchführen.
- Denken Sie sich Belohnungen für ein regelmäßiges Training aus.



Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort

Gesundheitsförderung durch Sport: Bewegung – Ernährung – Gesundheit © Landessportbund NRW



## Übungsbeispiele zur Kräftigung der Muskulatur im Alltag

### Kräftigung von Schulter- und Nackenbereich:

- In der Bauchlage liegt die Stirn auf dem Boden, Blick ist nach unten gerichtet.
- Die Arme liegen u-förmig neben dem Kopf.
- Spannen Sie Gesäß- und Bauchmuskulatur an und schieben Sie die Fersen nach hinten.
- Heben Sie beide Arme gleichzeitig an und schieben Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

### Kräftigung der Nacken- und Lendenwirbelsäulenmuskulatur:

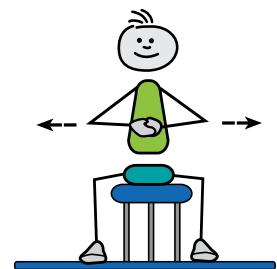
- In Bauchlage liegt die Stirn auf dem Boden, Blick nach unten, die Hände liegen auf dem Gesäß
- Spannen Sie nun den Gesäß und Bauchmuskulatur an, schieben Sie die Fersen nach hinten.
- Heben Sie den Kopf etwas an und strecken Sie ihn heraus.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

### Stabilisierung des Schultergürtels:

- In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme auf die Höhe der Schultergelenke angehoben.
- Die Ellenbogen sind im rechten Winkel gebeugt, die Handflächen zeigen nach außen, die Fingerspitzen nach vorne
- Spannung wird aufgebaut, indem die Oberarme und Ellenbogen nach hinten gezogen werden.
- Gleichzeitig ziehen beide Schulterblätter kräftig nach hinten.
- Beide Hände schieben nach außen, wobei nur eine sehr kleine Bewegung zustande kommt.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

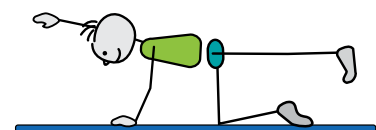
### Kräftigung/Stabilisierung der Rückenmuskulatur:

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Stuhlhälfte.
- Greifen Sie mit den Händen vor der Brust ineinander, ohne die Schultern hochzuziehen.
- Versuchen Sie nun die Hände auseinander zu ziehen, indem Sie die Schulterblätter aktiv zusammenziehen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen



### Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur:

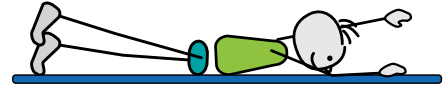
- Im Vierfüßlerstand (auf Händen und Füßen stützen) den Rücken durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur gerade halten.
- Linkes Bein nach hinten strecken, die Zehen heranziehen und dabei den Kopf nach vorne heusschieben.
- Gleichzeitig den rechten Arm nach vorne nehmen. Bein, Rücken, Kopf und Arm bilden dabei eine gerade Linie.
- Anschließend Seitenwechsel.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, jede Seite 3 Serien





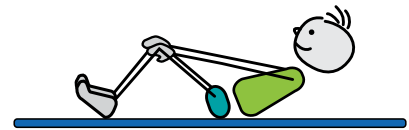
### Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur:

- Legen Sie sich flach auf den Bauch.
- Die Fußspitzen liegen auf dem Boden, die Arme sind weit über dem Kopf ausgestreckt, die Handflächen liegen auf dem Boden.
- Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig 5-10 Zentimeter an. Nicht weiter, sonst befinden Sie sich in einer Hohlkreuzposition.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen



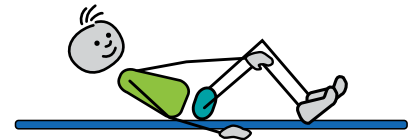
### Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur: „Crunch“

- In der Rückenlage sind die Beine etwa hüftbreit aufgestellt.
- Die Fußspitzen sind nach oben gezogen.
- Pressen Sie nun die Handfläche fest gegen die Innenseite der Knie. Dabei ist der Kopf angehoben und der Blick auf die Knie gerichtet.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen



### Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur: „Crunch diagonal“

- In der Rückenlage sind die Beine etwa hüftbreit aufgestellt.
- Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie.
- Bei richtiger Ausführung werden Kopf und beide Schultern leicht vom Boden abgehoben.
- Führen Sie anschließend die Übung auf der anderen Seite durch.
- Statisch: Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen
- Dynamisch: Dosieren Sie den Krafteinsatz so (niedrig), dass Sie möglichst 15-25 Wiederholungen schaffen, 3 Serien



### Beckenlift: Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur:

- In der Rückenlage sind die Beine leicht angewinkelt und stehen etwa schulterbreit flach auf dem Boden.
- Heben Sie langsam die Hüfte an, so dass die Wirbelsäule Stück für Stück vom Boden angehoben wird.
- Bauch- und Gesäßmuskulatur jetzt so anspannen, dass der Rumpf eine Linie ergibt.
- Statisch: 10-15 Sekunden halten, 3-5 Wiederholungen
- Dynamisch: 10-15 Wiederholungen







## Beweglichkeitstraining im Alltag

**Bei Dehnübungen werden die nicht kontrahierten Muskeln in die Länge gezogen.  
Bei Mobilisationsübungen werden die Gelenke in ihrer Beweglichkeit gefördert.**

### Wozu:

- Größere Bewegungsfreiheit und -geschmeidigkeit in allen Gelenken und Muskeln
- Entlastung des Herz-Kreislaufsystems durch ökonomischere Bewegungen
- Leichtere Ausführung von alltäglichen Handlungen (z.B. Sportliche Aktivitäten, Haushalt und Gartenarbeit, Schulterblick, An- und Ausziehen etc.)
- Größerer Bewegungsradius und geringeres Verletzungsrisiko
- Entspannte Muskeln und Gelenke sowie ein angenehmes Körpergefühl

### Wie:

#### Generell gilt ...

- Atmen Sie vor der ersten Übung tief durch und versuchen etwas zur Ruhe zu kommen.
- Nehmen Sie den Dehnungsreiz in der entsprechenden Muskulatur oder die Beweglichkeit des Gelenkes bewusst wahr und konzentrieren sich auf die Bewegungsausführung.
- Atmen Sie entspannt und tief, halten Sie den Atem nicht an.
- Untrainierte sollten mit Mobilisationsübungen anfangen, bevor im späteren Trainingsverlauf Dehnübungen angewandt werden.

#### Für Dehnübungen gilt ...

- Gehen Sie langsam in die Dehnungspositionen, halten Sie diese für einige Zeit und lösen Sie die Position ebenso langsam. Wiederholen Sie die Übung ruhig mehrfach.
- Versuchen Sie sich den Muskel und die Verlängerung des Muskels vor dem inneren Auge vorzustellen.
- Dehnen Sie den Muskel nur soweit, dass keine Schmerzen auftreten – das Ziehen in der Muskulatur sollte mehr und mehr nachlassen – die Beweglichkeit lässt sich nicht plötzlich verbessern, sondern nur über ein kontinuierliches und langfristiges Üben.

#### Für Mobilisationsübungen gilt ...

- Führen Sie alle Bewegungen langsam durch, vermeiden Sie schnelle, ruckartige Bewegungen.
- Versuchen Sie ohne Schmerzen den vollen Bewegungsradius der Gelenke auszuschöpfen und zu erweitern.

**Übungen zur Dehnung von Schulter-, Nacken-, Arm-, Brust-, Rücken-, Rumpf-, und Beinmuskulatur sowie Übungen zur Mobilisation von Wirbelsäule, Finger-, Hand-, Ellenbogen-, Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenk lernen Sie in ihrem präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebot im Verein.**

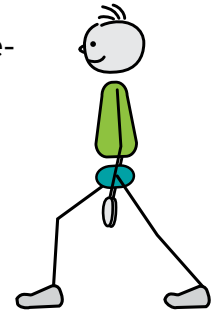
**Ihre Übungsleitung zeigt Ihnen gerne, wie es geht!**



## Übungsbeispiele zur Dehnung / Mobilisation im Alltag

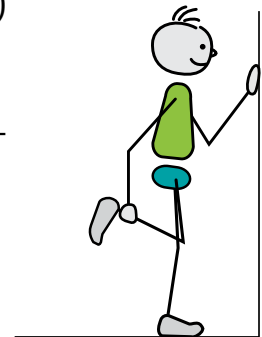
### Dehnung der Wade:

- Es wird ein leichter Ausfallschritt gemacht (hüftbreiter Stand), wobei das vordere Bein gebeugt und das hintere Bein gestreckt ist.
- Wichtig ist, dass beide Fußspitzen parallel nach vorne zeigen und der hintere Fuß mit der kompletten Sohle den Boden berührt.
- Mit einer Gewichtsverlagerung nach vorne, bei aufrechtem Oberkörper, wird die Wade langsam gedehnt.



### Dehnung des Oberschenkels vorne:

- Im Stand oder in der seitlichen Liegeposition (mit dem Bein, das oben liegt) wird der Fuß mit der Hand zum Gesäß gezogen, so dass der vordere Oberschenkel gedehnt wird.
- Die Hand fasst möglichst unten am Schienbein oder direkt das Fußgelenk – möglichst nicht über den Fußrist.
- Die Oberschenkel sind parallel, im Stand ist das Standbein im Knie leicht angebeugt.
- Wichtig dabei ist, dass die Hüfte vorne bleibt und nicht einknickt.
- Wenn der Fuß mit der Hand nicht gegriffen werden kann, ist es auch möglich, mit einem Handtuch (Seil) den Fuß an das Gesäß zu ziehen.



### Mobilisierung der LWS:

- Setzen Sie sich auf die vordere Sitzfläche Ihres Stuhls und legen Sie Ihre Hände auf die Hüfte.
- Kippen Sie das Becken.
- Danach führen Sie die Gegenbewegung aus und richten das Becken wieder auf.
- 10 Wiederholungen

### Dehnung der LWS-stabilisierenden Muskulatur:

- Im Vierfüßlerstand den Bauch einziehen, Kopf in Richtung Brust ziehen und den Rücken nach oben bewegen (Katzenbuckel). Dabei ausatmen.
- Halten Sie die Dehnung 10-15 Sekunden, 3 Serien

### Mobilisierung der LWS:

- In der Rückenlage liegen die Beine und der Oberkörper auf einer Linie.
- Beide Hände umfassen das Kniegelenk eines Beines und ziehen den Oberschenkel dicht an den Oberkörper.
- Die Zehenspitzen des gestreckten Beines werden kräftig angezogen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden

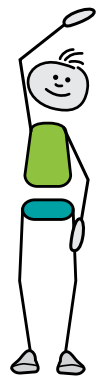


### Mobilisierung der LWS:

- In der Seitenlage liegen beide Beine übereinander und sind in Knie- und Hüftgelenken ungefähr rechtwinklig angebeugt.
- Die oben liegende Schulter wird langsam rückwärts gedreht, der Kopf folgt der Bewegung.
- Um zu unterstützen, dass die Beine nicht die Ausgangslage verlassen, kann die Hand des unteren Armes auf das obere Knie gelegt werden.
- Der oben liegende Arm wird mit der Bewegung schräg nach hinten abgelegt. Seitenwechsel.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden

### Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln:

- Im aufrechten Stand mit leichter Grätschstellung wird ein Arm seitlich nach oben geführt.
- Der Arm wird über den Kopf geführt, wobei sich der Oberkörper leicht zur Seite beugt.
- Wichtig hierbei ist es, dass der Oberkörper nicht nach vorne oder hinten 'abklappt' und die Hüfte nicht mitverschoben wird.

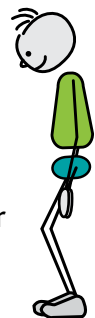


### Dehnung des oberen Rückens:

- In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Arme gestreckt nach vorne genommen und die Hände werden ineinander verschränkt.
- Lassen Sie den Kopf entspannt zwischen den Armen hängen.
- Schieben Sie nun aktiv Ihre Arme nach vorne und ziehen Sie dabei die Schulterblätter auseinander.
- Halten Sie die Dehnung 10-15 Sekunden

### Mobilisation der gesamten Wirbelsäule:

- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Arme hängen locker an der Seite.
- Rollen Sie nun Ihre Wirbelsäule langsam ein: das Kinn legt sich auf den Brustkorb, die Halswirbelsäule rundet sich, es folgt die Brustwirbelsäule (Stützen Sie sich mit den Händen so früh wie möglich auf den Oberschenkeln ab), dann behutsames Einrollen der Lendenwirbelsäule.
- So langsam wie Sie Ihre Wirbelsäule eingerollt haben, rollen Sie sie wieder auf.



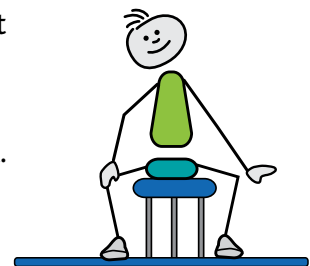


### Dehnung des Brustmuskels:

- Im Stand seitlich zur Wand, so dass eine Schulter die Wand berührt, wird der Arm mit der Handinnenfläche nach oben hinten an die Wand gehalten (Schulterachse im rechten Winkel zur Wand).
- Hierbei hat der Arm einen 90° Winkel zwischen Oberarm und Oberkörper und zwischen Oberarm und Unterarm.
- Der Brustmuskel wird mit einer leichten Gewichtsverlagerung nach vorne gedehnt.
- Wichtig hierbei ist, dass der Oberkörper (Schulterachse) seinen rechten Winkel zur Wand beibehält.

### Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur:

- Neigen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung den Kopf zur linken Seite mit der Blickrichtung geradeaus. Schieben Sie dabei den rechten Arm zum Boden, wobei die Handfläche nach unten zeigt.
- Bewegen Sie sich anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Führen Sie von dort die gleiche Bewegung in die andere Richtung aus.
- Halten Sie die Dehnung 10-15 Sek.



### Dehnung der hinteren Nackenmuskulatur:

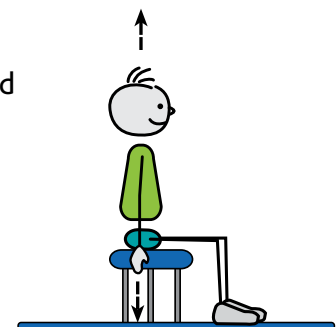
- Umfassen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung den Kopf mit beiden Händen.
- Ziehen Sie nun sanft das Kinn ein und schauen Sie nach unten.
- Beugen Sie den Kopf so weit nach vorne bis Sie eine Dehnung verspüren.
- Halten Sie die Dehnung 10-15 Sekunden.

### Mobilisation der Halswirbelsäule:

- In einer aufrechten Sitzhaltung ist der Blick geradeaus auf einen Punkt gerichtet.
- Die Arme hängen seitlich am Körper.
- Ohne den Punkt aus den Augen zu lassen wird der Kopf langsam „wie auf einer Schiene“ nach hinten gezogen.
- Die Schultern bleiben so locker wie möglich in der Ausgangsstellung.
- Die Gegenbewegung erfolgt genauso langsam durch den Schub des Kopfes nach vorne, ohne ihn dabei zu heben oder zu senken.
- Spannung 10-15 Sekunden halten, jede Seite 3 mal.

### Mobilisation der Halswirbelsäule:

- Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit in einer aufrechten Sitzhaltung auf und lassen Sie Ihre Arme seitlich locker hängen.
- Schieben Sie beide Hände nach unten und versuchen Sie, den Kopf langsam und gerade nach oben zur Decke hin zu bewegen.
- Halten Sie die Spannung 10-15 Sekunden, 3 Serien.





## Koordinationstraining im Alltag

<b>KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN</b> primär energetische Prozesse	<b>KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN</b> primär steuernde und regelnde Fähigkeiten
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Ausdauer</b></li><li>● <b>Kraftarten</b></li><li>● <b>Schnelligkeit</b></li><li>● <b>Beweglichkeit</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>kinästhetische Differenzierungsfähigkeit</b></li><li>● <b>Reaktionsfähigkeit</b></li><li>● <b>Kopplungsfähigkeit</b></li><li>● <b>Orientierungsfähigkeit</b></li><li>● <b>Gleichgewichtsfähigkeit</b></li><li>● <b>Umstellungsfähigkeit</b></li><li>● <b>Rhythmisierungsfähigkeit</b></li></ul>

### Wozu:

- Entlastung des Herz-Kreislaufsystems durch ökonomischere Bewegungen
- Schnellere und sichere Reaktion im Haushalt, Straßenverkehr und Sport
- Größere Bewegungssicherheit und -genauigkeit, um alltägliche Handlungen wie Stehen, Gehen, Treppensteigen, Zugreifen usw. durchzuführen
- Verringerung bzw. Vermeidung eines Unfallrisikos (Sturzprophylaxe)
- Höhere Mobilität und längere Selbstständigkeit
- Förderung der Gehirnleistung

### Wie:

#### Koordinationsübungen für den Alltag sind z.B.:

- Auf einem wackligen Untergrund stehen
- Auf einem Bein stehen und einen Ball gegen die Wand werfen
- Auf einer weichen Unterlage auf einem Bein oder Knie und Arm stehen
- Seitwärts laufen und abwechselnd ein Bein vorne und hinten überkreuzen
- Kombinierte Arm- und Beinbewegungen (wie z.B. beim Tanzen, Aerobic etc.)
- Mit zwei oder drei Tüchern jonglieren
- Rückwärtslaufen etc.

**Weitere Übungen zur Förderung der Koordination lernen Sie in ihrem präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebot im Verein.**

**Ihre Übungsleitung zeigt Ihnen gerne, wie es geht!**





## Mein Körper spricht zu mir





## Ich ändere meine Gewohnheiten!

### Wichtig:

- Ein Ziel muss realistisch und erreichbar sein, sonst setze ich es nicht um!
- Es ist wichtig, mich vorher damit zu beschäftigen, was mich davon abhalten kann, mein Ziel umzusetzen. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit mein Ziel zu erreichen erheblich!

### Welche Gewohnheit möchte ich verändern?

- Bewegungsverhalten       Ernährungsverhalten       Stressverhalten

1. Welche persönlichen Vorteile bringt es mir, wenn ich meine Gewohnheit verändere?

2. Was ist für mich ein realistisches erstes Ziel? Bis wann will ich es erreicht haben?  
Woran erkenne ich, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

Mein erstes Ziel ist \_\_\_\_\_ Bis zum \_\_\_\_\_

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn \_\_\_\_\_

3. Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Und wie?

Mir kann helfen:

Durch:

4. Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?

5. Was kann ich dann tun, um mich davon nicht abbringen zu lassen?

6. Wie will ich mich belohnen, wenn ich mein erstes Ziel erreicht habe?



## Ich lasse es mir gut gehen!

<p><b>1. Was tue ich mir nächste Woche konkret Gutes?</b> (z.B. Baden, Sauna, Zeit nehmen zum Malen, Musizieren, Lesen etc., Sonne, genüssliches Frühstück, Natur, Bewegung, Urlaubsplanung, angenehme Düfte, Freunde treffen etc.)</p>	
<p><b>2. Welche persönlichen Vorteile bringt es mir, wenn ich mir dieses „Gute“ tue?</b> (z.B. Mehr Ausgeglichenheit, weniger Stress, ein gutes Gefühl, gute Laune, Ruhe, Entspannung, Motivation etc.)</p>	
<p><b>3. Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Und wie?</b> (z.B. ein Freund oder eine Freundin, eine konkrete Verabredung, eine Notiz am Kühlschrank etc.)</p>	
<p><b>4. Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?</b> (z.B. doch keine Zeit, schlechtes Wetter, Lustlosigkeit, „Untergang“ im Alltag etc.)</p>	
<p><b>5. Was kann ich dann tun, um mich davon nicht abbringen zu lassen?</b> (z.B. Termin in Kalender eintragen, wetterfeste Kleidung, kleine Ziele setzen, Zeitpuffer einplanen etc.)</p>	





## Progressive Muskelentspannung (E. Jacobson)



### Ziele der Progressiven Muskelentspannung

- Abbau erhöhten Blutdrucks
- Regulation des Herz-Kreislaufsystems
- Stimulation der Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung von Heilungsprozessen
- zunehmende Gelassenheit
- bessere Stressbewältigung
- positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems (z.B. bei nervösen Magen- und Darmbeschwerden, Spannungskopfschmerz, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten)
- Abbau von Angst

### Wirkungsweise der Progressiven Muskelentspannung

Der Ansatzpunkt dieses Entspannungsverfahrens beruht auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung. Durch das Training soll in systematischer Weise eine Herabsetzung der Spannung der Muskulatur erreicht werden, wodurch wiederum eine psychische Entspannung hervorgerufen wird. Das vertiefte Ruhegefühl bewirkt seinerseits eine zunehmende Muskelentspannung, wodurch im günstigen Fall eine Art Kreisprozess zustande kommt: Je mehr ich meine Muskeln entspanne, desto ruhiger werde ich, desto mehr entspannen sich meine Muskeln usw. Auf diese Weise ist sowohl eine körperliche als auch eine seelisch-psychische Entspannung erreichbar.

Das Grundprinzip des Trainings erscheint deshalb auf den ersten Blick paradox: Wir erreichen Entspannung durch vorausgehende Anspannung. Aber es funktioniert!!!



## Durchführung der Progressiven Muskelentspannung

### Vorbereitung

- Ruhiger, ungestörter Raum, bequeme Körperhaltung und Kleidung
- Bequeme Liegeposition oder Sitzposition einnehmen
- Zur Ausschaltung der Außenreize am besten mit geschlossenen Augen üben

### Durchführung

- Die Liegeposition evtl. mit Kissen unter dem Kopf und Rolle unter den Knien unterstützen.
- In der Sitzhaltung gut angelehnt, Hände auf Lehnen oder Oberschenkeln ablegen.
- Die Entspannungsphase muss deutlich länger sein als die Anspannungsphase.
- Die Aufmerksamkeit wird möglichst genau auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung gerichtet.
- Einbezogene Muskelgruppen: Arme, Beine, Rücken, Bauch, Schultern/Nacken, Gesicht (je nachdem kann auch noch in kleinere Muskelgruppen, z.B. Hand, Unterarm, Oberarm etc. unterteilt werden).
- Anspannung und Entspannung erfolgen so:
  - Muskeln für ca. 4-6 Sekunden anspannen
  - Atem möglichst nicht anhalten (besonders bei Anspannung des Bauches)
  - Spannung soll deutlich spürbar sein, aber nicht in Verkrampfung übergehen
  - Nach ca. 4-6 Sekunden Spannung vollständig lösen
  - Ruhepause von ca. 30 Sekunden
  - Konzentration auf die Empfindungen im betreffenden Muskel richten
  - Bei Bedarf die einzelnen Übungen ein- bis zweimal wiederholen.



Meist kommt es zu recht deutlichen Entspannungsempfindungen, z.B. Wärmegefühle, angenehme körperliche Schwere, Prickeln oder Pulsieren in der Muskulatur.

Ausklang der Entspannungseinheit

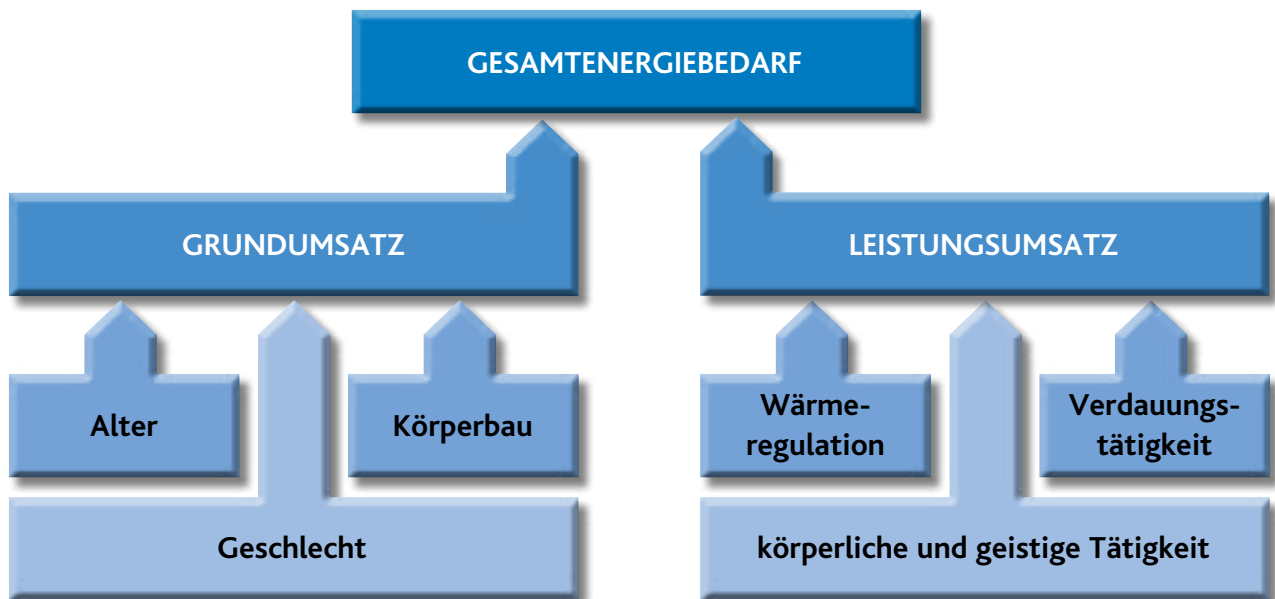
Man beendet die Übung durch bewusste Aktivierung:

- Tief durchatmen
- Impuls „Augen auf“
- Sich strecken, räkeln
- Gymnastikübungen





## Energiebedarf



(aus Schlieper, C.A.: Ernährung heute, 2004)

### Grundumsatz

Als Grundumsatz wird der Energiebedarf bezeichnet, der vom Körper verbrannt wird, ohne dass der Körper in Bewegung ist, z.B. um beim Schlafen eine konstante Körpertemperatur zu erhalten oder um das Herz schlagen zu lassen. Der Grundumsatz ist unter anderem abhängig von Alter, Körperbau und Geschlecht. Viele Personen, die Diät halten, um Gewicht abzunehmen, machen die Erfahrung, dass bei starker Kalorienverminderung die Geschwindigkeit der Gewichtsabnahme über die Zeit geringer wird, das heißt man nimmt immer weniger ab. Der Grund hierfür kann in einer erniedrigten Grundumsatzrate liegen, die eine körperliche Anpassungsreaktion auf die verminderte Kalorienzufuhr darstellt.

Die durch eine stark reduzierte Kalorienzufuhr erniedrigte Grundumsatzrate kann aber durch Sport und Bewegung wieder erhöht werden, so dass man, auch wenn man gerade nicht in Bewegung ist, mehr Energie verbrennt.

**Sport und Bewegung erhöhen indirekt den Grundumsatz!**

### Leistungsumsatz

Als Leistungsumsatz wird der Energiebedarf bezeichnet, die ein Mensch für seine sonstigen körperlichen und geistigen Aktivitäten verbraucht, etwa im Beruf, im Haushalt oder beim Sport. Bewegen Sie sich mehr, haben Sie einen höheren Leistungsumsatz.

Personen, die regelmäßig Sport betreiben, verbrauchen also mehr Energie und haben eine wesentlich bessere Chance, ihr reduziertes Gewicht zu halten als inaktive Menschen.

**Sport und Bewegung erhöhen den Leistungsumsatz!**

**Die Gleichung lautet also: Energieverbrauch = Grundumsatz + Leistungsumsatz**



## Energiebereitstellung

- ▶▶ Bei jeder Belastung wird von Anfang an auch Fett verbrannt:
  - ▶ Sobald ich laufe, verbrenne ich auch Fett, nicht erst nach 30 Minuten!!!
- ▶▶ In Relation zur Kohlenhydratverbrennung ist die Fettverbrennung bei niedriger Intensität höher:
  - ▶ Wenn ich moderat laufe, verbrenne ich im Vergleich mehr Fett als Kohlenhydrate.
- ▶▶ Die Trainingsintensität, bei der im Vergleich mehr Fett verbrannt wird als Kohlenhydrate liegt in einem breiten submaximalen Herzfrequenzbereich:
  - ▶ Ich kann mit einer Herzfrequenz zwischen ca. 50-70% der maximalen Herzfrequenz laufen, um lange viel Fett zu verbrennen.
- ▶▶ Bei hoher Intensität ist die absolute Fettverbrennung höher als bei niedriger Intensität:
  - ▶ Wenn ich schnell laufe, verbrenne ich insgesamt mehr Fett, als wenn ich langsam laufe.
- ▶▶ Je intensiver die Belastung ist, desto höher ist der „Nachbrenneffekt“:
  - ▶ Wenn ich schnell gelaufen bin, verbrenne ich auch hinterher mehr Fett.
- ▶▶ Nach einem intensiven Intervall während einer Belastung, geht die Fettverbrennung normal weiter:
  - ▶ Ich kann bei einer moderaten Belastung zwischendurch schneller werden (z.B. Fahrten-spiel), danach bleibt die Fettverbrennung wie vorher.
- ▶▶ Fett wird u.a. in der Muskelzelle verbrannt:
  - ▶ Je mehr Muskeln ich habe und einsetze, desto größer ist die Fettverbrennung.
- ▶▶ Bei längerer Belastung steigt die Fettverbrennung, aber nur bei niedriger Intensität:
  - ▶ Je länger ich moderat laufe, desto mehr Fett verbrenne ich. Jedoch ist auch jede kürzere Bewegungseinheit immer ein Plus für die Fettverbrennung, die Gesundheit und das Wohlbefinden.



**Also besonders am Anfang lieber etwas weniger intensiv,  
um länger, mit mehr Freude an der Bewegung, durchzuhalten!**

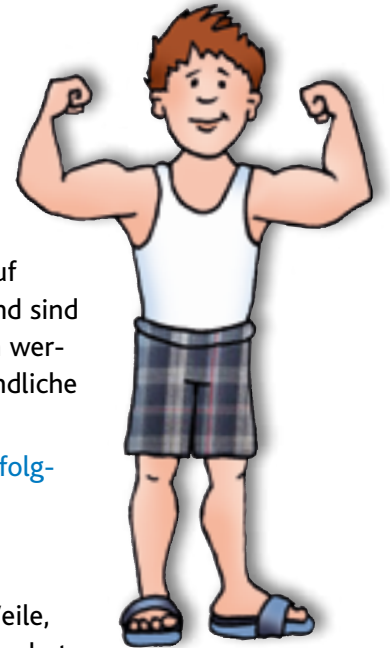


## Bewegung und Abnehmen I

### ▶▶ Abnahme durch Sport?

Die Gewichtsabnahme und auch die Gewichtserhaltung sind mit einem kombinierten Ernährungs- und Bewegungsprogramm nachweislich am effektivsten. Um das Gewicht nur durch Bewegung messbar zu verringern, müsste man pro Woche mindestens fünf Stunden Sport treiben. Um z.B. die Kalorien eines Riegels Schokolade zu verbrennen, muss man mindestens 60 Minuten Radfahren. Deshalb ist es sehr effektiv, beim Abnehmen auch auf die Ernährung zu achten. Sport und Bewegung unterstützen die Abnahme und sind vor allen Dingen daran beteiligt, dass ein Wunschgewicht konstant gehalten werden kann, wenn man es geschafft hat, Sport und Bewegung als selbstverständliche Bereicherung seines Lebens in den Alltag zu integrieren.

▶ **Bewegung und Ernährungsumstellung sind der Idealweg zum langfristig erfolgreichen abnehmen.**



### ▶▶ Zunahme bei Sportbeginn durch Muskelaufbau?

Wenn Sie sich bewegen, bauen Sie Muskeln auf. Allerdings dauert es eine Weile, bis sich die Muskeln auf der Waage bemerkbar machen. In den meisten Fällen hat ein Gewichtsstillstand oder eine Zunahme nur wenig mit dem Sport zu tun. Oft wird der Energieverbrauch durch Bewegung überschätzt und es wird mehr gegessen.

▶ **Wenn man anfängt Sport zu treiben, nimmt man nicht so schnell durch vermehrte Muskelmasse zu. Wer Sport macht, um abzunehmen, muss auch weiter auf seine Ernährung achten, um nicht zuzunehmen.**

### ▶▶ Gezielte Reduktion von Fettpolstern?

Oft ist der Wunsch da, gerade an „Problemzonen“ wie Bauch, Gesäß und Oberschenkel abzunehmen. Dazu werden häufig Übungen eingesetzt, welche die Muskulatur in diesen Körperbereichen stärken, damit gezielt in diesen Zonen das Fettdepot kleiner wird. Also viele Bauchübungen = Bauchfett weg!? Das stimmt aber nur bedingt. Zahlreiche Studien zeigen, dass solche Muskelkräftigungsübungen zwar die Muskelspannung erhöhen und auf diese Weise zu einer kosmetischen Verbesserung beitragen mögen; beim Abbau von lokalen Fettdepots sind sie jedoch nicht erfolgreicher als zum Beispiel ein allgemeines Ausdauertraining.

▶ **Ein allgemeines Ausdauertraining führt ebenso zum Fettabbau an „Problemzonen“ wie gezielte Kraftübungen für z.B. Bauch, Beine oder Po.**

### ▶▶ Trainingsintensität: Ist mehr besser?

Da sportliche Betätigung Energie verbraucht und auf diese Weise eine Gewichtsabnahme unterstützt wird, liegt die Frage nahe, ob durch eine höhere Trainingsintensität dieser Effekt maximiert werden kann. Nimmt man also um so mehr ab, je heftiger man trainiert?

Dem ist nicht unbedingt so. Bei zunehmender Intensität (z.B. schnelleres Laufen oder Radfahren) steigt der Energieverbrauch nicht in gleichem Maß an. Vielmehr kann eine sehr anstrengende Bewegungsaktivität nicht über einen längeren Zeitraum durchgehalten werden und wird deshalb oft abgebrochen.

▶ **Im Sinne einer Optimierung des Energieverbrauchs ist es sinnvoller, bei geringerer Intensität länger in Bewegung zu sein, als mit höherer Intensität kürzer zu trainieren.**



### ▶ Ausdauertraining oder Kraftsport?

Durch eine längere körperliche Ausdauerbelastung, z.B. bei einer längeren Walking-Einheit, kann der Abbau von Fettgewebe günstig beschleunigt werden. Über mehrere Wochen bis Monate führt eine höhere Ausdauerleistungsfähigkeit zu einer bevorzugten Nutzung von Körperfett als Energiequelle.

Durch ein Training der Muskelkraft (Kraftsport) wird der relative Anteil magerer Körpermasse im Verhältnis zur fetten Körpermasse erhöht. Da Muskelgewebe bei der Kalorienverbrennung aktiver ist als Fettgewebe, trägt dies zu einem erhöhten Kalorienverbrauch (auch in Ruhe) bei. Das bedeutet die zusätzliche Muskelmasse verbrennt mehr Energie und erhöht den Grundumsatz. Zudem schützt die Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelkraftausdauer die Knochen und Gelenke, weil Belastungen dann von der Muskulatur mitgetragen werden.



▶ Keine der beiden Trainingsarten ist besser als die andere. Vielmehr ist zu empfehlen, Ausdauertraining und Kraftsportarten zu kombinieren, um in den Genuss der jeweiligen Vorteile beider Trainingsformen zu kommen.

### ▶ Muskelkater ist gut?

Die Theorie besagt, dass Muskelkater kleine Verletzungen des Muskels sind, die durch eine zu große (exzentrische) Beanspruchung entstehen. Daher ist ein Muskelkater nicht unbedingt gut. Das entscheidende Kriterium ist, dass es Ihnen während und nach der Bewegung und dem Sport gut geht und Sie ein gutes Gefühl mit und für Ihren Körper haben.

▶ Ein Muskelkater kann auf eine zu hohe Belastung hindeuten. Achten Sie auf Ihren Körper und Ihr Gefühl für eine optimale Belastung.

### ▶ Trainingsprogramm oder Steigerung der Alltagsaktivität?

Es gibt zahlreiche Studien darüber, dass eine Steigerung der Alltagsaktivität erheblich dazu beitragen kann, Gewicht zu reduzieren. Das kann z.B. sein, eine Treppe anstatt eines Fahrstuhls zu benutzen oder mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren. Im Büro kann versucht werden mehr Wege zu gehen, z.B. dadurch, dass der Drucker extra weit weg aufgestellt wird. So muss für jeden Ausdruck ein kleiner Weg gegangen werden. Jeder kann für sich überprüfen, wo er Spielräume hat, verstärkte Alltagsaktivitäten auf Dauer in seinen Lebensalltag zu integrieren. Das bedeutet aber nicht, dass ein Bewegungskurs oder in der Freizeit Sport zu betreiben nicht mehr wichtig sind.

▶ Es kommt auf beide Aspekte an, Trainingsprogramm und Steigerung der Alltagsaktivität, um eine Kombination von beidem zu finden, die für jeden einzelnen passend ist.

### ▶ Sportler brauchen besondere Ernährung?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Breitensportler keine höhere Eiweißzufuhr. Auch spezielle Substanzen zur Leistungssteigerung, wie Carnitin, Kreatin oder Koffein sind nicht erforderlich. Das Gleiche gilt für spezielle Sportler- oder Energieriegel, die ebenso wie spezielle „Fitnessdrinks“ keine Notwendigkeit haben.

▶ Eine bewusste und ausgewogene Ernährung reicht völlig aus und wirkt auf natürliche Weise leistungsfördernd.

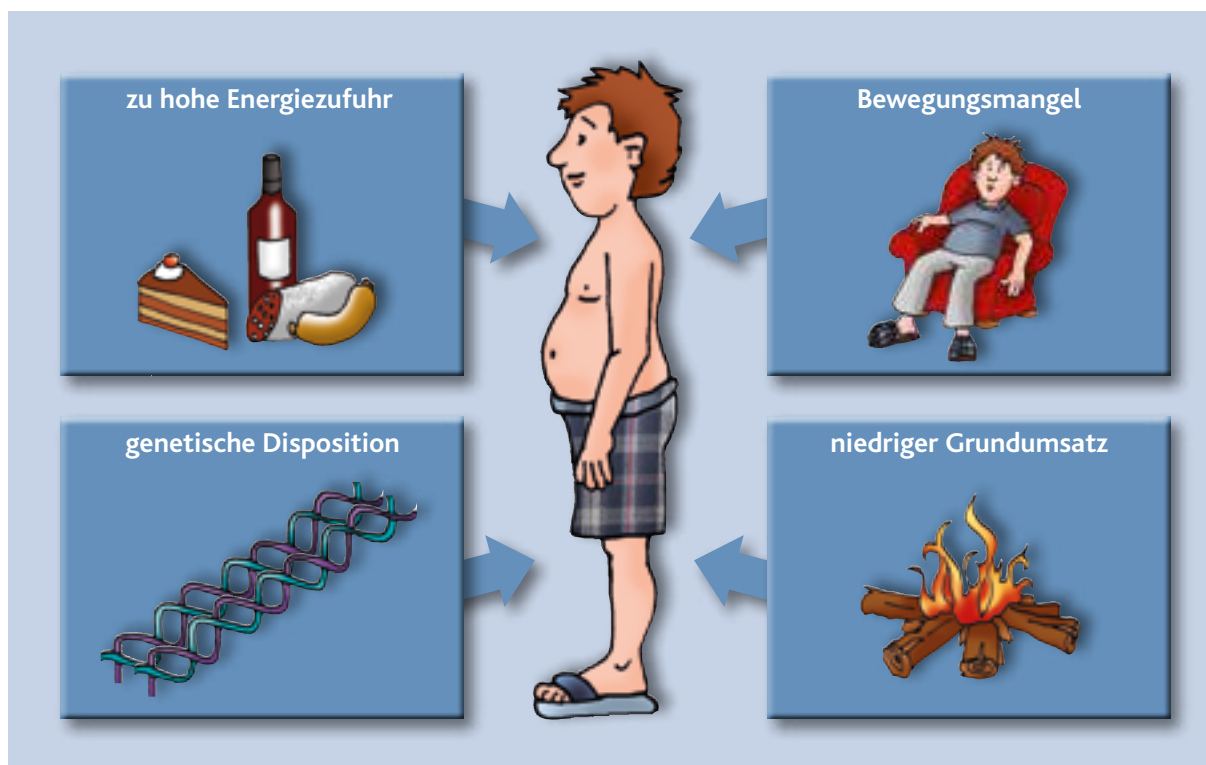




## Bewegung und Abnehmen II

### Entstehung von Übergewicht

- ▶ Die Energiezufuhr ist höher als der tatsächliche Energiebedarf.
- ▶ Zu einem gewissen Anteil gibt es eine genetische Veranlagung zum Übergewicht, die wir nicht verändern können.
- ▶ Heute wird meist nur leichte Arbeit verrichtet, der Energiebedarf ist so durch den allgemeinen Bewegungsmangel niedriger als früher.
- ▶ Der Grundumsatz (Verbrennung von Kalorien im Ruhezustand) ist niedrig.



### Wirkungen von Sport und Bewegung

- ▶ Bewegung ist ein wichtiger Faktor beim Abnehmen und hat eine ausschlaggebende Wirkung bei der Stabilisierung des reduzierten Gewichts nach Gewichtsabnahme.
- ▶ Regelmäßiges Training während der Gewichtsreduktionsphase trägt dazu bei, dass der Gewichtsverlust vorwiegend auf die Reduktion von Körperfett und nicht auf den Abbau von Muskelmasse zurückzuführen ist.
- ▶ Bewegung verhindert den Jo-Jo-Effekt und baut Stress ab.
- ▶ Darüber hinaus leistet vermehrte Bewegung einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenksbeschwerden etc.
- ▶ Entscheidend ist es, dass die positiven Effekte körperlicher Aktivität erst dann richtig ausgeschöpft werden, wenn die (neu erworbene) körperliche Aktivität in den Alltag integriert und zur Lebensgewohnheit wird.









## Woche 1: BEWEGT in FORM – „Bewegung im Alltag“

### Was zählt zu den Alltagsbewegungen?

<b>Fortbewegung</b>	Zu Fuß gehen, mit dem Fahrrad fahren, Treppen steigen
<b>Hausarbeit</b>	Betten machen, Fenster putzen, Essen machen, Staub saugen, Spülen, Wischen etc.
<b>Gartenarbeit</b>	Rasen mähen, Blumen pflanzen, Unkraut jäten, Hecke schneiden etc.
<b>Sonstiges</b>	Auto waschen, Laub rechen, Schnee räumen, Heimwerken etc.

### Konkret:

#### Wo und wann kann und will ich mich zu Fuß/mit dem Fahrrad fortbewegen?

- ▶▶ Im Parkhaus/Kaufhaus/in der Stadt: Treppe statt Fahrstuhl/Rolltreppe
- ▶▶ Zum Einkauf
- ▶▶ Zum Treffen/zu Verabredungen
- ▶▶ Zum Bewegungsangebot/zu Freizeitaktivitäten
- ▶▶ Spaziergänge/Spazierfahrten
  - ▶ Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?

#### Wo und wann kann und will ich mich sonst körperlich betätigen?

- ▶▶ In der Gartenarbeit
- ▶▶ Im Haushalt
  - ▶ Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?

#### Wo und wann kann und will ich eine kleine Gymnastik-Einheit (5 Min.) in meinen Alltag integrieren?

- ▶▶ Morgens, mittags oder abends
- ▶▶ Nach oder vor dem Sport
- ▶▶ Nach dem Aufstehen, Spazieren gehen, Einkaufen
- ▶▶ Im Wohnzimmer/auf dem Balkon
  - ▶ Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?

#### Wo und wann kann und will ich ggf. meinen Arbeitsplatz zu Hause (z.B. Küche) oder meinen Alltag bewegungsfreundlicher einrichten?

Was habe ich mir bequem/praktisch eingerichtet, z.B. griffbereit, nahe am Arbeitsplatz, ohne mich strecken oder bücken zu müssen? Was kann ich etwas „unbequemer“ gestalten, um mich mehr bewegen zu müssen?

- ▶▶ Gewürze höher stellen, um mich strecken zu müssen
- ▶▶ Dinge im Keller lagern, die ich holen muss
- ▶▶ Sitzkissen oder Pezziball zum „beweglichen“ Sitzen anschaffen
- ▶▶ In der Pause einen kleinen Spaziergang machen
- ▶▶ Telefonieren in Bewegung (z.B. im Gehen oder im Stehen auf die Zehenspitzen stellen) etc.
  - ▶ Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?

**Bei allen Bewegungsvorschlägen muss die individuelle Belastbarkeit berücksichtigt werden!**





## Tipps für sportliche Freizeitbewegung

### Starten Sie langsam.

Viele Anfänger machen den Fehler, alles auf einmal zu wollen und zu schnell zu viel zu tun. Ausgebrannt und mit Muskelkater vergeht einem schnell wieder die Lust an der Bewegung. Besser: Starten Sie langsam. Erstellen Sie sich unter Absprache mit Ihrer Übungsleitung einen Trainingsplan mit Ihrer individuellen Trainingsherzfrequenz, mit deren Hilfe Sie das Training sehr langsam steigern.

### Akzeptieren Sie Ihre Schwächen.

Vielleicht werden Sie sich anfangs naturgemäß nach jedem Training müde und erschöpft fühlen. Das ist normal: Ihr Körper ist dieser Belastung noch nicht gewohnt. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Ihr Körper wird sich langsam der neuen Gewohnheit anpassen und mit zunehmender Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit wird Ihnen das Training immer leichter fallen.

### Vereinbaren Sie feste Termine.

Warten Sie nicht auf die passende Gelegenheit zum Trainieren, sondern schaffen Sie diese. Notieren Sie sich fixe Zeiten im Kalender, und versuchen Sie sich daran zu halten. Natürlich kann mal etwas dazwischen kommen, deshalb haben Sie sich vorher überlegt, wie dann Ihr „Ersatzplan“ aussieht.

### 15 Minuten, die Ihr Leben verändern.

Wenn Sie langes Trainieren abschreckt, versuchen Sie, sich täglich bewusst 15 Minuten aktiver zu bewegen. Gehen Sie spazieren, steigen Sie die Treppen statt den Aufzug zu nehmen, versuchen Sie etwas mit dem Fahrrad zu fahren. Es geht nicht darum, vorgeschriebene Bewegungszeiten einzuhalten, sondern darum, dass die Bewegung in Ihren persönlichen Tag und in Ihr Leben passt. Mit der Zeit wird die „Bewegung“ ein selbstverständlicher Teil Ihres Tagesablaufs.

### Aus Fehlern lernt man.

Umwege sind völlig normal. Kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen und Ihre Bewegungspläne als gescheitert zu betrachten. Akzeptieren und verzeihen Sie sich kleine Ausrutscher. Schauen Sie auf die Gründe, warum es nicht so funktioniert hat, wie Sie wollten. Versuchen Sie Ihre Pläne so zu ändern, dass die „Hindernisse“ kleiner werden oder wegfallen.

### Suchen Sie Ihren Spaß-Faktor.

Laufen ist Ihnen zu langweilig, Fahrradfahren zu einseitig? Dann suchen Sie sich genau den Sport, der Ihnen persönlich Spaß macht und im Rahmen Ihrer Belastungsmöglichkeiten liegt. Wie wäre es mit Nordic-Walking, Skilanglauf, Golf, Boule oder Wandern?

### Ziele setzen.

Machen Sie sich vorher bewusst, welche ganz persönlichen Vorteile Sie davon haben, wenn Sie sich mehr in Ihrer Freizeit bewegen. Setzen Sie sich erste Ziele so, dass sie realistisch zu erreichen sind. Nicht übertreiben! Machen Sie sich vorher klar, was Sie von der Erreichung des Ziels abhalten könnte und was Sie gegen diese „Störfaktoren“ tun können. Und überlegen Sie sich eine Belohnung, die Sie erwartet, wenn Sie Ihr erstes Ziel erreicht haben.

### Mehr als Bewegung.

Sport in der Gruppe und die Mitgliedschaft in einem Verein können zu mehr werden als Training. Sie können neue Bekanntschaften schließen, Freunde treffen oder beim Walken in der Natur abschalten.

### Aktiv mit der Familie.

Wenn Sie Kinder oder Enkelkinder, Neffen oder Nichten etc. haben, versuchen Sie die Familie in Ihre „Bewegungspläne“ mit einzubeziehen. Planen Sie eine gemeinsame Fahrradtour, einen Ausflug mit dem Tretboot, eine kleine Wanderung zur Entdeckung der Natur, einen Ausflug zum Schwimmen, Minigolf oder ähnliches. Überlegen Sie sich auch, wie und wo Sie sich gemeinsam bei schlechtem Wetter bewegen können.

### Machen Sie einen Aktivurlaub.

Ob Städtereise oder Strandurlaub – nutzen Sie das Bewegungspotenzial. Machen Sie einen Stadtrundgang und schauen Sie sich die Sehenswürdigkeiten zu Fuß an. Oder machen Sie direkt einen Urlaub, der auf Aktivität ausgelegt ist, z.B. einen Wanderurlaub, eine Radwandertour, eine Kanutour oder einen Segelurlaub usw. Und vergessen Sie nicht, dass Sie Urlaub haben, entspannen Sie sich auch ausgiebig.



## Jetzt wird's konkreter ...

### „Sportlich aktiv werden, sein und bleiben ist ein lebenslanger Balanceakt“

Wenn Sie langfristig mehr „Bewegung“ in Ihre Freizeit einfügen möchten, benötigen Sie folgende Dinge:

- ① Eine feste Absicht („Ich will mich in meiner Freizeit mehr bewegen“).
- ② Die Erwartung es wirklich zu schaffen (Selbstwirksamkeitsüberzeugung: „Ich bin mir sicher, dass ich eine regelmäßige Bewegungsaktivität auch langfristig in meinen Alltag integrieren kann, auch wenn ich mal nicht so große Lust habe“).
- ③ Eine Planung, wie ich mit Hindernissen umgehe (Hindernisführung: z.B. „Wenn einmal schlechtes Wetter ist, brauche ich wasserdichte Kleidung, damit das Walking mir trotzdem Spaß macht“).

### WICHTIGSTES GEBOT

Egal, welche Sportart/  
Bewegungsaktivität  
Sie durchführen  
möchten, es muss  
Ihnen Spaß machen!!!



### Einige Vorschläge für gut geeignete ausdauerfördernde Bewegungsangebote:

<b>Level 1 (niedrig)</b>	Spazieren gehen (normales Tempo), Radfahren (8 km/h), Tretbootfahren, Boule, Krocket, Curling/Eisstockschießen, Minigolf
<b>Level 2 (moderat)</b>	Spazieren gehen (schnelles Tempo), Walking, Nordic-Walking, langsames Brust- oder Rückenschwimmen, Wassergymnastik, Ausdauer-Gymnastik, Radfahren (ca. 15 km/h), Wandern, Winterwandern, Skiwandern im flachen Gelände, Standardtanz, Discodancing, Tischtennis, Golf, Crosstrainer (moderat)
<b>Level 3 (höher)</b>	Aerobic, Step-Aerobic, Aquafitness, Aquajogging, Prellball, Korbball, Faustball, schnelleres Kraulschwimmen, Radfahren (>15 km/h), Laufen, Rudern, Paddeln/Kanu, Skilanglauf, Tanzsport, Kegeln/Bowling, Treppensteigen

... los geht's ...

**Die Bewegungsvorerfahrungen, der Trainingszustand und die individuelle Belastbarkeit  
müssen berücksichtigt werden!!!**

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK vor Ort**

Gesundheitsförderung durch Sport: Bewegung – Ernährung – Gesundheit © Landessportbund NRW





# Bewegungstagebuch

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## 1. Wo habe ich mich heute bewegt?

In meiner Freizeit habe ich mich viel bewegt.  Ja  Nein

Zu Hause habe ich mich viel bewegt.  Ja  Nein

Ich habe heute Sport betrieben.  Ja  Nein

Ich habe heute viel gegessen und mich wenig bewegt.  Ja  Nein

## 2. Wie viel habe ich mich heute insgesamt bewegt?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
            
 sehr wenig sehr viel

## 3. Hätte ich mich heute mehr bewegen können?

←—————|—————→  
 nein ja  
 keine Möglichkeit gehabt viele Möglichkeiten nicht genutzt

## 4. Ich bin mit der Bewegungsmenge des heutigen Tages zufrieden?

←—————|—————→  
 sehr unzufrieden sehr zufrieden

## 5. Wann, wo und wie versuche ich, mich morgen zu bewegen?



## Woche 2: BEWEGT in FORM – „Reichlich Trinken“

### Sport/Bewegung und Flüssigkeit

Der Normalbürger sollte mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken (Koffein- und Alkoholhaltiges ausgenommen). Wer Sport betreibt, kommt automatisch ins Schwitzen. Dies ist ein natürlicher Mechanismus zum Schutz vor Überhitzung. Durch die Verdunstung des Schweißes wird der Körper abgekühlt. Die Wasser- und Energiezufuhr spielt deshalb besonders bei Ausdauerbelastungen eine wichtige Rolle.

Besonders bei Hitze muss die Flüssigkeitszufuhr gesichert sein, da ein zu starker Flüssigkeitsverlust zu starkem Leistungsabfall, zu Ermüdung und sogar bis zur Bewusstlosigkeit führen kann.

Neben Wasser verliert der Mensch aber auch wichtige Mineralstoffe, die ebenfalls während bzw. nach der sportlichen Aktivität ersetzt werden müssen.

Dafür eignet sich besonders eine Mischung aus Mineralwasser und ungesüßten Fruchtsäften (Verhältnis 5-7:1) (z.B. Apfelsaftschorle ► Vorsicht! Viele zu kaufende Fertig-Mixgetränke enthalten große Mengen an Zucker!). Das Mineralwasser liefert hauptsächlich Natrium, Chlorid und Calcium, während Fruchtsäfte sich durch einen hohen Kalium- und Magnesiumgehalt auszeichnen. Ein für den Sport geeignetes Mineralwasser hat einen Calcium-Gehalt von mindestens 150 mg/l und 75 mg/l Magnesium (Verhältnis sollte 2:1 betragen).

Diese Fruchtsaftschorlen sind gute Durstlöcher, können aber aufgrund ihres Säuregehalts (Früchte und Kohlensäure) bei intensiven Ausdauerbelastungen zu Magenproblemen führen. Tee, stilles oder Leitungswasser evtl. gemischt mit Gemüsesäften, oder zuckerfreie isotonische Getränke (die dürfen nicht gemischt werden, sie sind sonst nicht mehr isotonisch) können Alternativen sein. Auch frisches Obst und Gemüse enthalten viel Flüssigkeit, viele Vitamine und Mineralien.

Generell sollte in kleineren Portionen getrunken werden: Für Sportler wird empfohlen, während der körperlichen Betätigung alle 15-20 Minuten 100-200 ml Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da ein Flüssigkeitsdefizit die Leistungsfähigkeit stark einschränkt sowie weitere Symptome hervorrufen kann.

Die Temperatur des Getränkes sollte nicht zu kalt sein, da sich sonst die Verweildauer im Magen verlängert.

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort





## Tipps für das Trinken im Alltag



- ▶ Stellen Sie die abgemessene Tagesration an einer bestimmten Stelle der Wohnung bereit. So werden Sie immer wieder daran erinnert und sehen auch gleich, wie viel Sie schon getrunken haben.
- ▶ Stellen Sie am Arbeitsplatz eine Wasserflasche oder eine Thermoskanne mit Tee direkt vor sich, um ans Trinken erinnert zu werden.
- ▶ Bringen Sie Abwechslung in die Getränkeauswahl: verschiedene Obst- und Gemüsesäfte, mit Wasser oder Mineralwasser verlängert, Tees etc.
- ▶ Um Wasser mit Geschmack zu versehen, können Sie einen Spritzer Zitronensaft zugeben.
- ▶ Verbinden Sie bestimmte Handlungen/Rituale immer mit Trinken, z.B. direkt nach dem Aufstehen, direkt bei der Ankunft am Arbeitsplatz, in den Pausen während der Haus- oder Handwerksarbeit, die Mahlzeiten, direkt beim Heimkommen etc.
- ▶ Manchmal kann auch ein Wecker an regelmäßiges Trinken erinnern.
- ▶ Man kann sich per Email ans Trinken erinnern lassen ([www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de)).

Wenn Trinken ein sehr großes Problem darstellt, können Sie zusätzlich

- ▶ verstärkt Brühen oder Suppen essen
- ▶ saftreiches Obst und Gemüse wählen
- ▶ selbstgemachtes Saftis lutschen
- ▶ Frucht-Sorbets essen

**Nicht vergessen: Wenn Sie bereits Durst verspüren, ist es eigentlich schon zu spät.  
Trinken sollte vorher erfolgen!**



## Woche 3: BEWEGT in FORM – „Essen genießen“

Viele Menschen essen zu schnell, sind sich dessen aber nicht unbedingt bewusst. Das hat verschiedene Nachteile:

- Der Genuss am Essen ist nicht immer gegeben.
- Es werden große Mengen gegessen.
- Das Sättigungsgefühl des Körpers wird unterlaufen, weil es erst etwa 15 Minuten nach Beginn der Mahlzeit auftritt.
- Durch das Angewöhnen eines langsameren Essens wird man mit weniger Essen satt.

Sie sollten daher darauf achten, ob Sie des Öfteren sehr schnell essen. Wenn dies so ist, gilt es, die möglichen Gründe dafür herauszufinden. Ursachen könnten beispielsweise sein:

- zu wenig Zeit (hinterfragen, ob das tatsächlich so ist)
- weil ich beim Essen (vielleicht von etwas „Verbotenem“) ein schlechtes Gewissen habe und unbewusst schnell esse, damit es niemand merkt/ich selber es nicht realisiere
- ich das Gefühl habe, zu dick zu sein und mich deswegen niemand beim Essen sehen soll (Gerade bei Süßigkeiten ist das aber kontraproduktiv. Je langsamer ich sie esse, desto weniger benötige ich für meine Zufriedenheit.

Um ggf. wieder ein besseres Gefühl für Ihre Körpersignale zu bekommen, sollten Sie überlegen, wann Sie zum letzten Mal bewusst Hunger, Appetit, Sättigung und Völlegefühl wahrgenommen haben. Es ist hilfreich, sich diese Zustände immer wieder klar zu machen!

### Tipps für den Alltag:

- Ich nehme mir Zeit für das Essen und versuche bewusst und in Ruhe zu genießen.
- Ich konzentriere mich bei allen Mahlzeiten ganz auf das Essen und mache nichts nebenbei (z.B. Telefonieren, Lesen, Fernsehen etc.)!
- Ich nehme mir nur kleine Portionen, verwende ggf. einen kleineren Teller.
- Vor dem Essen schaue ich mir die Nahrungsmittel genau an und schnuppere zuerst daran, nehme den Duft intensiv wahr. Die ersten Bisse esse ich mit geschlossenen Augen!
- Ich versuche mich zu erinnern, wann ich diesen Duft das letzte Mal gerochen habe, mit welchen positiven Gefühlen oder Erinnerungen ich ihn verbinde.
- Ich nehme nur kleine Bissen und Schlucke in den Mund.
- Ich kauge jeden Bissen gründlich und achte auf den Geschmack.
- Ich lege häufiger das Besteck aus der Hand, das Brot auf den Teller etc. und stelle nach jedem Schluck das Glas/die Tasse weg.
- Ich esse mit der „falschen“ Hand (Rechtshänder mit links und umgekehrt).
- Ich verwende besonders kleines Besteck (Kinderbesteck, Kuchengabel, Teelöffel)
- Ich horche beim Essen in den Körper hinein und beobachte genau, woran ich merke, dass das Sättigungsgefühl eintritt!
- Ich esse eine Speise, die ich noch nie vorher gegessen habe!
- Ich lasse eine Süßigkeit (z.B. ein kleines Stück Schokolade) für eine Dauer von 3 Minuten im Mund ganz langsam zergehen, spüre dem Geschmack nach!
- Nach dem Essen lege ich mich 5 Minuten hin, lege die Hände auf dem Bauch und spüre das Sättigungsgefühl!







## Woche 4: BEWEGT in FORM – „Obst“



Täglich sollten etwa 250 g Obst (ca. 2 Stück/Handvoll) gegessen werden, eine Portion kann auch durch ein Glas Fruchtsaft (kein Saftgetränk oder Nektar) ersetzt werden.

Obst kann sowohl roh als auch schonend gegart gegessen werden. Tiefkühlobst sollte man nur gelegentlich verwenden. Obstkonserven sind wegen des meist recht hohen Zuckergehalts in der Aufgussflüssigkeit („Sirup“) weniger empfehlenswert.

Sowohl Obst als auch Gemüse können weder durch entsprechende Kapseln mit gefriergetrocknetem Obst und/oder Gemüse noch durch Pulver mit Extrakten oder Vitamintabletten ersetzt werden. Alle diese Nahrungsergänzungsmittel enthalten immer nur eine winzige Palette der vielen tausend Inhaltsstoffe eines Apfels, einer Erdbeere oder einer Ananas.

Obst schmeckt am besten, wenn es am Baum oder Busch richtig ausreifen konnte und dabei viel Sonne getankt hat. Das ist am ehesten der Fall, wenn es zur Saison eingekauft wird. Kommt es aus der Region hat es auch nur kurze Transportwege hinter sich, die Lagerungsverluste bleiben gering. Pflanzenschutzmittel (Pestizide) sind heute kein wirkliches Problem mehr, wer trotzdem auf Nummer sicher gehen will, wählt Bio-Produkte mit Siegel.

### Tipps für den Alltag:

- Obst und Käse passen gut zusammen. Dekorieren Sie Käsebröte mit Weintrauben, Apfel, Birne oder Kiwi.
- Banane schmeckt gut als Belag auf Vollkornbrot.
- Bunt gemischte Obstschale in Sichtweite, z.B. auf den Wohnzimmertisch stellen.
- Mundgerecht zubereitetes Obst wird viel schneller gegessen als ganze Früchte.
- Ruhig mal etwas Ausgefallenes ausprobieren: Ananasstückchen, Melonenstückchen,...
- Zum Mitnehmen als Pausenbrot sind Fruchtspieße gut geeignet.
- Obst schmeckt um so süßer, je kleiner es geschnitten ist. Deshalb für das Müsli oder den Obstquark die Bananen am besten zerdrücken oder den Apfel fein raspeln.
- Ein Obstsalat am Nachmittag lässt so manchen Kuchen vergessen.
- Getrocknetes Obst, z.B. Apfelringe, Backpflaumen, Aprikosen oder Bananenscheiben können den Pausensnack ergänzen.
- Selbstgemixte Milchshakes mit frischen Früchten sind tolle Zwischenmahlzeiten.







## Woche 5: BEWEGT in FORM – „Gemüse“

Täglich sollten 3 Portionen (Handvoll) Gemüse und Salat gegessen werden, die Hälfte davon am besten roh. Besonders gut ist Frischgemüse und milchsauer eingelegtes Gemüse (z.B. Gewürzgurken, saure Bohnen, sauer eingelegte Möhren, Sauerkraut). Gemüsekonserven enthalten oft recht viel Salz. Nicht zu empfehlen sind bereits fertig gewürzte Tiefkühlgemüse, wie Buttergemüse o.ä. Sie enthalten oft reichlich Fett und Salz. Auch Frisch-Gemüse sollte möglichst aus der Saison und der Region stammen.

Gemüse ist übrigens als Vitaminlieferant viel bedeutsamer als Obst, da es eine viel größere Palette an wichtigen Nährstoffen enthält. Übrigens: gerade Wintergemüse aller Art, z.B. Kohl, zeichnet sich durch viel Vitamin C aus. Durch den geringeren Zuckergehalt ist Gemüse deutlich kalorienärmer als Obst.

### Zubereitung:

- schonend verarbeiten
- möglichst wenig schälen (wegen der sekundären Pflanzenstoffe, positive Wirkung überwiegt gegenüber möglicher negativer durch nicht abgewaschene Schadstoffe)
- zum Waschen: kaltes Wasser verwenden, kurz waschen, nicht wässern, möglichst nach dem Waschen zerkleinern
- nur kurz und schonend garen (Dünsten, Dämpfen), Warmhalten und mehrmaliges Aufwärmen vermeiden



### Tipps für den Alltag:

- Salatblätter, Gurken- oder Tomatenscheiben machen jedes Brot knackiger und frischer.
- Bei der Mahlzeitenplanung mit dem Gemüse anfangen, dann die Sättigungsbeilage überlegen, erst zuletzt an Fleisch o.ä. denken.
- In Suppen und Soßen klein geschnittenes Gemüse mitgaren und anschließend pürieren. Fällt nicht auf und schmeckt selbst Gemüsemuffeln. Außerdem spart es das Andicken mit Sahne oder Stärke.
- Klein geschnittene Möhren- oder Paprikastückchen, Cocktailtomaten, Radieschen, Gewürzgurken o.ä. werden schnell nebenbei verputzt – geht sogar auf Kinderparties.
- Eine Gemüseportion kann auch durch ein Glas Gemüsesaft ersetzt werden. Achtung: evtl. zugesetzter Zucker (Möhrensaft, Tomatensaft) und/oder hoher Kochsalzgehalt (Gemüsesaft). Außerdem fehlt der sättigende „Kaueffekt“.



## Woche 6: BEWEGT in FORM – „Getreideprodukte“

Empfohlen werden täglich drei Portionen Getreide(flocken) und Brot sowie eine Portion Kartoffeln, Nudeln, Reis oder gekochtes Getreide.

Getreide und Getreideprodukte ...

- sind die wichtigsten Kohlenhydratträger
- liefern gut verfügbare Energie
- haben trotzdem einen eher niedrigen glykämischen Index (gehen langsam ins Blut über)
- enthalten lebenswichtige Vitamine (vor allem B-), Mineralstoffe, Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß
- sättigen lang anhaltend (vor allem Vollkornprodukte)

Zur optimalen Ausnutzung des pflanzlichen Eiweißes sollten die Getreideprodukte am besten in Kombination mit anderem Eiweiß verzehrt werden. Eine gute Kombination sind Getreide und Hülsenfrüchte, Weizen(brot) und Milch oder Kartoffel und Ei.

Eine einseitige Getreidekost würde allerdings zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen, führen. So enthält Getreide (im Gegensatz zu Kartoffeln) z.B. kein Vitamin C und nur sehr geringe Mengen Calcium. Zur Ergänzung von Getreide sind daher Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte notwendig. Sehr zu empfehlen sind Vollkornprodukte, z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis (evtl. auch parboiled Reis) oder Vollkornflocken (Hafer ist immer Vollkorn), sie sind auch immer etwas kalorienärmer als entsprechende Weißmehlprodukte. Weniger empfehlenswert sind Mischbrot, Weißbrot, helle Nudeln, geschälter (weißer) Reis, Cornflakes, Feinbackwaren. Möglichst wenig verwenden sollte man Stärkepulver (z.B. Weizen- oder Maisstärke) und typische Frühstückscerealien wie gezuckerte Flakes, gepuffte Weizenkost etc.



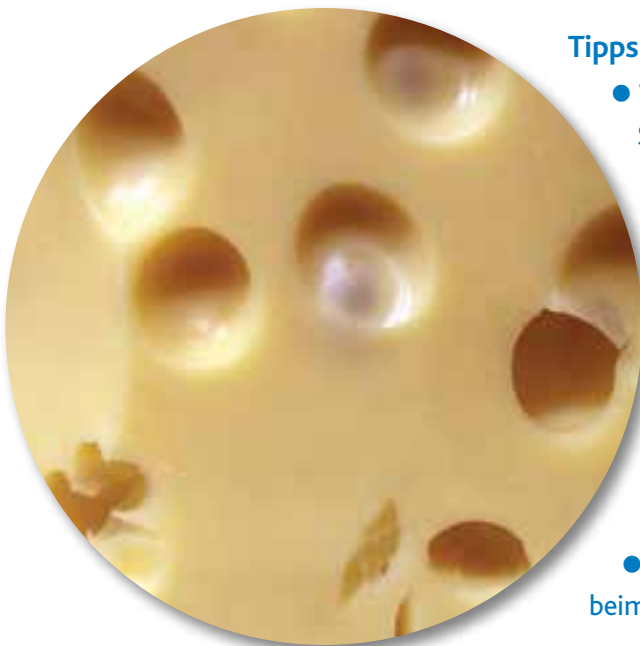
### Tipps für den Alltag:

- Getreideprodukte zu möglichst jeder Mahlzeit (Brot, Reis, Teigwaren, Müsli, Bratlinge, ...) auf den Tisch bringen
- Getreide in roher Form probieren, z.B. in Müsli (als Schrot oder Flocken) oder Frischkornbrei
- Getreide gegart probieren, z.B. das ganze Korn als Beilage (pur als Zartweizen, Bulgur oder Couscous), mit Käse überbacken, als Auflauf (mit Gemüse), als Salat, geschrotet in Form von Bratlingen und Gemüsefüllungen, als Grieß (Polenta, süßer Grießbrei, Grießklößchen als Suppeneinlage)
- Vollkornbrot ist nicht immer dunkel und muss auch keine ganzen Körner enthalten!
- Wer gerne Toast isst: Hier ist der Geschmacksunterschied zwischen Weiß- und Vollkorntoast durch das Rösten eher gering.
- Auch weiches Sandwichbrot gibt es als Vollkornvariante.
- Zum Gewöhnen: Je eine Scheibe dunkles (Roggen-)Vollkornbrot und Weißbrot zum Pausenbrot zusammenlegen.
- Beim Backen Mehl Typ 405 mit Vollkornmehl mischen, langsam den Vollkornanteil steigern. Besonders gut geeignet für herzhaftes Backen (Gemüserollen, Strudel, Pizza) und Obstkuchen.



## Woche 7: BEWEGT in FORM – „Milchprodukte“

- Milch (und Kakao) ist ein Lebensmittel, kein Getränk!
- Empfohlen werden täglich drei Portionen Milchprodukte, am besten ein Glas Milch (250 ml, zum Trinken, zum Müsli, im Pudding oder Getreidebrei), ein Joghurt (150 g) und eine Scheibe Käse (30 g).
- Milchprodukte liefern Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit, Calcium, fettlösliche Vitamine A und D, Vitamine B2 und B12, Jod (über die Fütterung der Tiere).
- Möglichst fettarme Milch und Milchprodukte (1,5 %) verwenden. 100 ml Milch entsprechen im Calciumgehalt 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse. Schnittkäse sollte nur etwa 35 % Fett in Trockenmasse (F. i. Tr.) bzw. unter 20 % absolut enthalten.
- Weniger empfehlenswert sind Milchprodukte mit Zutaten (Milchmixgetränke, Fruchtjoghurt, oft reichlich Zucker), vollfette Käse, Schmelzkäse (Schmelzsalze, wenig Calcium).
- **Sauermilchprodukte** (Jogurt, Dickmilch, Quark, Kefir) sind besonders gut verträglich und fördern die nützliche Darmflora.
- **Probiotika:** Zusatz probiotischer Kulturen, Mindestkeimzahl nötig für Effekte, nur dauerhafte Verwendung erzielt (möglicherweise) positive Effekte auf Darmflora und Immunsystem (wissenschaftliche Beweise stehen noch aus), teilweise zusätzlich mit überflüssigen Vitaminen angereichert.
- **Fruchtjoghurt, Fruchtquark** etc. besser meiden bzw. selber machen, da hoher Zuckergehalt, wenig Frucht, oft Zusatzstoffe wie Farb- und Aromastoffe, Konservierungsmittel in der Fruchtzubereitung, Süßstoffe oder Verdickungsmittel (Gelatine, Xanthan etc.).



### Tipps für den Alltag:

- Wer Milch nicht gut verträgt, sollte es zunächst mit Sauermilchprodukten und Käse probieren.
  - Bei Laktoseintoleranz hilft eine große Palette von lactosefreien Milchprodukten. Außerdem gibt es Lactasetabletten, die das fehlende Enzym (Lactase) ersetzen.
  - Joghurt und Quark schmecken nicht nur süß, sondern auch pikant gut, z.B. als Tzatziki, als Brotaufstrich, als Dip für rohes Gemüse oder als Basis für Salatsoßen anstelle von Mayonnaise.
  - Kaffeesahne durch Milch ersetzen.
  - Kondensmilch ist eine fettarme Alternative zu Sahne beim Kochen.



## Woche 8: BEWEGT in FORM – „Weniger Fett“

- Der Fettbedarf liegt bei ca. 50-60 g/Tag. Der tatsächlicher Verzehr beträgt ca. 130 g/Tag.
- Fett ist unser energiereichster Nährstoff, 1 Gramm liefert 9 kcal (Kohlenhydrate und Eiweiß 4 kcal pro Gramm).
- Ungefähr ein Drittel der tägliche Kalorien dürfen aus Fett stammen. Am wichtigsten sind einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Pflanzenölen, Nüssen und Saaten sowie Fischöl.
- Sehr empfehlenswert sind Raps- und Olivenöl (für Salate native, kalt gepresste Öle), ungehärtete Pflanzenmargarinen mit Omega-3-Fettsäuren, Butter, Ölfrüchte (z.B. Oliven, Avocado), Nüsse, Mandeln, Ölsamen (z.B. Sonnenblumenkerne, Sesam). Erdnüsse sind übrigens keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte.
- Wenig empfehlenswert sind Plattenfette, Kokosfett und Butterschmalz. Verzichten sollte man nach Möglichkeit auf gehärtete Fette (steht in der Zutatenliste).
- Fetter Seefisch (Hering, Makrele, Lachs) ist einmal pro Woche gerne gesehen, da er die wichtigen Omega-3-Fettsäuren liefert. Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Raps, Leinsamen und Walnüssen enthalten.



Die richtige Menge sichtbares Fett pro Tag beträgt 18 g (Frauen) bzw. 20 g (Männer) Butter oder Margarine plus die selbe Menge an Pflanzenöl, also jeweils 1 ½ -2 Esslöffel.

### Tipps für den Alltag:

#### Sichtbare Fette einsparen

- Streichfett dünner streichen, weglassen oder austauschen gegen Senf, Ketchup, fettarmen Frischkäse, Quark oder Schmand, evtl. Halbfettmargarine/-butter.
- Butter rechtzeitig vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie streichfähig ist und man weniger nimmt.
- Garverfahren wie Kochen, Grillen, Backen, Dünsten, Tontopf (Römertopf), Bratfolie, Alufolie bevorzugen, da sie ohne oder mit wenig Fett auskommen.
- Fett/Öl immer mit einem Löffel abmessen. Geeignetes Kochgeschirr (beschichtete Pfanne) hilft beim Fettsparen. In nicht beschichtetem Kochgeschirr benötigt man weniger Fett, wenn das Geschirr bereits vor der Fettzugabe erhitzt wird.
- Panade (Fleisch, Fisch) oder die Haut von Geflügel enthalten sehr viel Fett. Möglichst selten essen.
- Salatsoßen häufiger auf Jogurt- oder Quarkbasis statt mit Mayonnaise, Sahne und viel Öl herstellen.
- Sichtbares Fett von Fleisch und Schinken immer abschneiden.

#### Verstecktes Fett einsparen

- Käsesorten bis 30 % F.i.Tr. (15-20 g absolut) bevorzugen, bei Zimmertemperatur (nicht kühlfrankalt) essen.
- Wurstaufschnitt-Sorten bis ca. 15 g Fett pro 100 g bevorzugen.
- Unter fettreicherem Belag Streichfett weglassen.
- Anstelle von Mayonnaise Salatcreme verwenden und mit Joghurt verlängern.
- Milch und Milchprodukte in der 1,5 % Variante verwenden.
- Anstelle von Creme fraiche oder Sahne saure Sahne oder einfach Kondens-Milch zum Abrunden von Speisen verwenden.
- Bevorzugt fettarme Fleisch-, Fisch- und Geflügelsorten bzw. -teile verwenden.
- Nüsse und Ölsaaten enthalten ca. 50 % Fett. Deshalb nur sparsam einsetzen. Zum Verfeinern kleinhacken und evtl. etwas anrösten, um das Aroma zu verstärken.
- Fettarme Kuchen lassen sich am besten aus Hefeteig, Biskuit und Quark-Öl-Teig mit viel Obst herstellen.





## Woche 9: BEWEGT in FORM – „Weniger Fleisch und Wurst“

Fleisch trägt in der Durchschnittsernährung erheblich zur Versorgung mit essentiellen Nährstoffen bei, ist hierfür bei Erwachsenen aber nicht notwendig!

Es enthält zwar hochwertiges Eiweiß, die tatsächliche Proteinaufnahme übersteigt die Empfehlungen derzeit aber erheblich. Das heißt auch ganz ohne Fleisch essen wir ausreichend Eiweiß. Als wichtige Mikronährstoffe sind Vitamin B1, Eisen und Zink zu nennen

Es spricht also nichts gegen eine mengenmäßige Reduktion, aber eine Menge dafür: Fleisch enthält nämlich viele versteckte (gesättigte, also ungünstige) Fette und Cholesterin. Vor allem Menschen, die einen erhöhten Harnsäurespiegel haben, an Nierensteinen oder Gicht leiden, müssen wegen des in Fleisch enthaltenen Purins aufpassen. Die Purin-Menge ist unabhängig vom Fettgehalt des Fleisches, in magerem Fleisch eher noch stärker vertreten. Nicht zuletzt ist bei Fleisch- und Wurstwaren neben dem Fettgehalt (1 Scheibe Mortadella (30 g) enthält bereits 11g Fett) der teilweise erhebliche Kochsalzgehalt (kann Einfluss auf Bluthochdruck haben) zu berücksichtigen. Insgesamt liegt die Salzzufuhr in Deutschland deutlich (ca. 25 %) über den Empfehlungen von 5-6 g pro Tag (alle Lebensmittel und Zusätze zusammen). Empfohlen wird pro Tag eine Portion Fleisch (à 200 g) oder eine Portion Fisch (150-200 g) oder eine Portion Wurst (à 30 g) oder 2 Eier. Natürlich kann auch sowohl Fleisch wie Eier gegessen werden, dann müssen entsprechende Abstriche in der Menge vorgenommen werden.



### Tipps für den Alltag:

- Die Woche klar aufteilen, zwei Fleischmahlzeiten (incl. Bratwurst, Burger etc.), eine Fischmahlzeit, eine Eierspeise, einmal (Gemüse)Auflauf, einmal Hülsenfrüchte oder Eintopf, ein Gemüsegericht mit Getreide oder Kartoffeln.
- Fallen Ihnen seltene Fleischmahlzeiten schwer, halbieren Sie mittelfristig Ihre üblichen Fleischportionen.
- Verzichten Sie auf Wurst zwischendrin, wie die Bockwurst auf dem Heimweg oder die Stadionwurst, bzw. akzeptieren sie einen solchen Imbiss als komplette Mahlzeit, dem dann kein richtiges Mittag- oder Abendessen mehr folgen sollte, höchstens noch ein Rohkost-Salat.
- Anstelle von Wurst gibt es auch leckere Gemüse-in-Aspikscheiben, lassen sich Kräuter- oder Gewürzquark, körniger Frischkäse (belegt mit Gemüse oder Obst) verwenden.
- Fettarme Alternativen zu Wurst sind Schinken (ohne Fettrand), Putenbrustaufschnitt, Bratenaufschnitt von Schwein oder Rind, Corned Beef oder Kasseler Aufschnitt. Inzwischen gibt es auch zahlreiche fettreduzierte Aufschnittsorten meist aus Geflügelfleisch. Achtung: genau vergleichen und die Portionen nicht vergrößern „weil es doch light ist“.
- Maximal einen Besuch im Burger-Restaurant pro Monat. Immer auch einen Salat dazu bestellen. Bewusst langsam essen.





## Woche 10: BEWEGT in FORM – „Süßes und Snacks in Maßen“

Die Vorliebe für Süßes ist angeboren. Schon Säuglinge zeigen bei süßem Geschmack einen freundlichen Gesichtsausdruck. Wird dem Verlangen nach Süßem aber ständig nachgegeben, steigt die Reizschwelle für Süßes immer höher.

Durch viel Süßes, z.B. Getränke, gesüßte Babykost und diverse Trostpflaster, kann aus der angeborenen Vorliebe für Süßes langsam aber systematisch eine angelernte Gewohnheit werden. Es ist jedoch möglich, die Reizschwelle für Süßes wieder zu reduzieren, indem kontinuierlich weniger Süßungsmittel (auch weniger Süßstoff) verwendet werden. Nach einiger Zeit stellt sich bei weniger süßen Speisen das gleiche Geschmacksempfinden ein, wie zuvor bei höheren Süßkonzentrationen.

Wichtig ist, sich nicht die Lust auf Süßes zu verbieten, sondern einen maßvollen Umgang mit Süßem zu erlernen. Süßes hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Verantwortlich dafür ist das Serotonin, ein Hormon, dessen Bildung im Körper durch Zucker angeregt wird. Danach würde aber nicht nur Schokolade glücklich machen, sondern auch Bananen oder andere süße Früchte.

Studien belegen, dass übergewichtige Personen nicht mehr Süßigkeiten essen als schlanke Menschen. Zum Beispiel naschen schlanke Männer besonders gerne und viel. Bei der Entstehung von Übergewicht spielen unterschiedliche Faktoren eine Rolle: z.B. wenig körperliche Bewegung oder zu viel Fett im Essen. Ganz wichtige Zuckerquelle sind übrigens Getränke aller Art. Achtung: Diätgetränke enthalten anstelle von normalem Zucker noch ungünstigeren Fruchtzucker (Fruktose). Light-Getränke (mit Süßstoff anstelle von Zucker) mäßig konsumieren (steigert Süßpräferenz).

### Tipps für den Alltag:

- Essen Sie keine Süßigkeiten oder Kekse gegen Hunger.
- Essen Sie Süßigkeiten und Snacks nie nebenbei, z.B. beim Fernsehen, sondern ganz bewusst.
- Süßigkeiten nicht offen herumliegen lassen.
- Keine (große) Süßigkeiten- und Snackauswahl zuhause haben. Entscheiden Sie sich für einen Favoriten und haben Sie davon eine kleine Packung zuhause.
- Schließen Sie Mahlzeiten mit einem süßen Nachtisch ab – das kann auch ein Stückchen Schokolade sein – dann haben Sie weniger Süßhunger zwischendrin.
- Natürlich ist ein Stück Möhre oder etwas Studentenfutter kein Ersatz, wenn einen der Heißhunger auf etwas Süßes packt. Dies riecht und schmeckt nun mal nicht wie Schokolade. Wenn es doch etwas Süßes sein soll: Bewusst und langsam genießen, nicht gedankenlos nebenbei essen! Dann müssen Sie anschließend auch kein schlechtes Gewissen haben!
- Eine Ursache für die Verlockung durch süße Lebensmittel ist der Gehalt an Vanille(-aroma). Wissenschaftler haben aber festgestellt, dass bereits das Riechen von Vanille ausreicht, um den figurfeindlichen Hunger auf Süßes zu befriedigen. Möglicherweise beeinflusst Vanilleduft über die Ausschüttung von Serotonin den Appetit. Probieren Sie es doch einmal mit einem Riechfläschchen aus.
- Süßigkeiten mit Zuckeraustauschstoffen oder Süßstoffen sind meist weniger kariogen, haben oft auch weniger Kalorien. Dafür können Zuckeraustauschstoffe Blähungen und Durchfälle verursachen. Aber: Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe helfen nicht, die Reizschwelle des süßen Geschmacks zu reduzieren. Besser: Zucker oder Honig verwenden und nach und nach die Menge verringern.
- Chips und Flips können durch fettfreie Salzstangen oder anderes Laugengebäck, selbst gemachtes Popcorn (ohne Fett, kaum gezuckert oder leicht gesalzen) ersetzt werden. Oft leisten auch kleine Gemüsestückchen (mit einem fettarmen Dip) gute Dienste.
- Eine gesunde (aber nicht kalorienarme) Alternative ist Studentenfutter.
- Trockenobst (Apfelringe, Bananenchips etc.) ist ebenfalls eine Knabbervariante.

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort

**INFO**



## Die Teilnehmermaterialien für die Informationseinheiten BEWEGT in FORM zum Thema „Ernährung“

- BEWEGT in FORM-Kurseinheit Ernährung 1:  
Die „Ernährungspyramide“ und „Meine Risikosituationen“
- BEWEGT in FORM-Kurseinheit Ernährung 2:  
„Essen Zwischendurch“



Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort

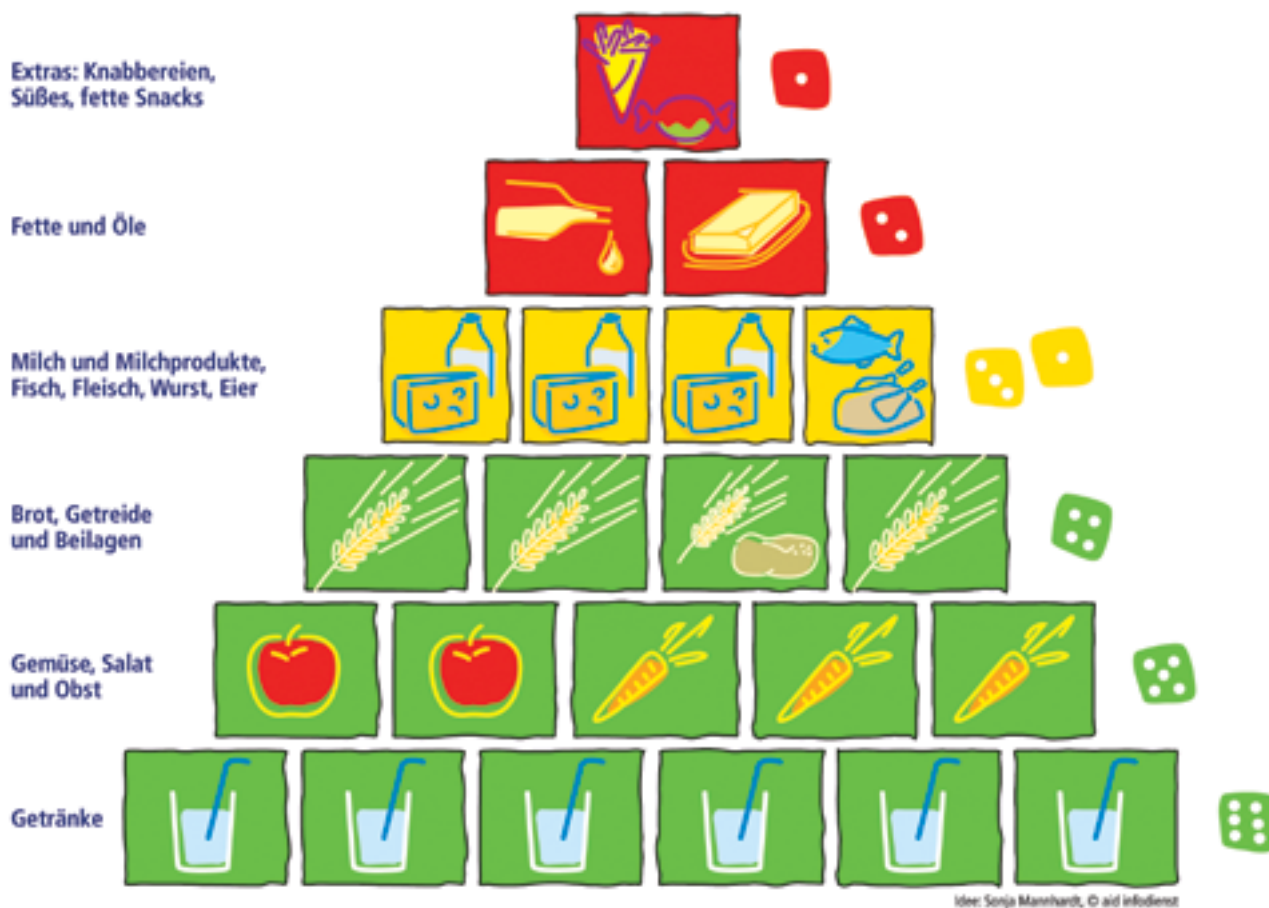


## Die Ernährungspyramide

Der Körper braucht viele verschiedene Nährstoffe, die alle durch unterschiedliche Lebensmittel geliefert werden. Daher sollte die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein. Nichts ist verboten – auf die Menge kommt es an! Einseitiges Essen ist auf Dauer schädlich, denn dann nehmen Sie bestimmte Nährstoffe im Übermaß auf, während andere lebensnotwendige fehlen. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Wie eine abwechslungsreiche Ernährung aussieht, erklärt Ihnen die Ernährungspyramide. Hier sind die Lebensmittel in sieben Gruppen zusammengefasst:



### Die aid-Ernährungspyramide



**Vielseitig essen heißt: Essen Sie aus jeder Lebensmittelgruppe etwas. Orientieren Sie sich dabei an der Größe des jeweiligen Pyramidenfelds. Großes Feld: Essen Sie Lebensmittel aus dieser Gruppe oft und reichlich. Kleines Feld: Gehen Sie mit diesen Lebensmitteln sparsam um.**





## Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE

### 1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

### 2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

### 3. Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag ...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

### 4. Täglich Milch und Milchprodukte

Ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.



### 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fettthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 70 – 90 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

### 6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.

### 7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

### 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

### 9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

### 10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.



## Meine Risikosituationen

Ich habe gegessen, weil ...	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
● ich traurig war							
● ich mich einsam fühlte							
● ich verärgert/wütend war							
● ich Langeweile hatte							
● ich ans Essen dachte							
● ich an diesem Tag sehr viel geleistet hatte (und ich mich belohnen wollte)							
● ich eingeladen war							
● ich Gäste hatte							
● ich Süßigkeiten nicht widerstehen konnte							
● ich Essenreste hatte							
● ich Heißhunger (Suchthunger) hatte							
● ich nicht „nein“ sagen konnte							
● ich ...							

Bitte beobachten Sie sich selber eine Woche lang und füllen den Fragebogen entsprechend aus (ankreuzen reicht).







## Essen Zwischendurch

**Wann esse ich zwischendurch?**

*z.B. an bestimmten Tagen, zu bestimmten Zeiten, ...*

**Warum esse ich zwischendurch?**

*z.B. aus Langeweile, Wut, ...*

**Wie esse ich zwischendurch?**

*z.B. unbewusst, hektisch, ...*

**Wo esse ich zwischendurch?**

*z.B. im Büro, vor dem Fernseher, ...*



# Praxishilfen für die gesundheitsorientierte Gestaltung von Sport- und Bewegungsangeboten

Manuale für die präventiven Angebotsbereiche „Herz-Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Stressbewältigung und Entspannung“, „Gesundheitsförderung für Ältere“ und „Bewegungsraum Wasser“

Um den Übungsleiterinnen und Übungsleitern von präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten eine Hilfestellung zu geben, ihre Praxis zeitgemäß zu gestalten, hat der Landessportbund Nordrhein-Westfalen fünf Praxishilfen entwickelt. Sie haben die inhaltlichen Schwerpunkte „Herz-Kreislaufsystem“, „Haltungs- und Bewegungssystem“, „Stressbewältigung und Entspannung“, „Gesundheitsförderung für Ältere“ sowie „Bewegungsraum Wasser“. Es werden praxisnahe Wege und Möglichkeiten insbesondere für die Umsetzung psychosozialer Zielsetzungen aufgezeigt, die ein systematisches Arbeiten an den Themen „Verhaltensänderung“ und „Transfer in den Lebensalltag“ sowie „Stärkung von Gesundheitsressourcen“ erfordern.



Im ersten Teil der Manuale werden in verständlicher Form Grundlagen zum Angebotsbereich erläutert. Der zweite Teil fasst jeweils die Ziele und die entsprechenden Umsetzungsinhalte übersichtlich zusammen. In Kapitel drei werden informative didaktisch-methodische Hinweise für die Praxis präventiver/gesundheitsfördernder Bewegungsangebote gegeben. Mit Hilfe von konkreten Beispielen und vielen anregenden Spiel- und Übungsformen wird im vierten Teil ausführlich dargestellt, wie die Umsetzung der Präventionsangebote in der Praxis aussehen kann. Im fünften Teil sind Informationsmaterialien zusammengestellt, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgehändigt werden können. Zusammen bilden diese Kapitel den „Korridor“, in dem sich zeitgemäß gestaltete präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote bewegen sollten. Dies gilt insbesondere dann, wenn sie mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT oder einem vergleichbaren Siegel ausgezeichnet sind oder werden wollen.



Die Praxishilfen können auch als Grundlage für die Weiterentwicklung der Sportpraxis in rehabilitativen Sportangeboten dienen. Die Inhalte müssen dann jedoch zielgruppengerecht angepasst werden.



Die Praxishilfen umfassen jeweils ca. 100 Seiten und sind zum Preis von 15,- Euro inkl. Versandkosten über den SportShop des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen zu beziehen.

## Praxishilfe „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“

Als ideale Ergänzung zu den Manualen wurde die Praxishilfe "Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport" entwickelt. Die Broschüre enthält über 160 Praxisbeispiele, um gesundheitsfördernde Verhaltensmuster bewusst zu machen, Verhaltensalternativen zu erproben und die langfristige Umsetzung eines gesundheitsorientierten Verhaltens im Alltag zu fördern. Es werden in verständlicher Form theoretische Hintergründe erläutert und Hilfen für die Planung von gesundheitsorientierten Angeboten im Hinblick auf die Realisierung von psychosozialen Zielstellungen gegeben.

In diesem Sinne unterstützt die Broschüre die Übungsleiterinnen und Übungsleiter in der Prävention und in der Rehabilitation, ihre Sport- und Bewegungsangebote qualifiziert und zielorientiert zu gestalten.

Die Broschüre umfasst 90 Seiten und ist auch in Form einer CD-ROM als umfangreichere Spiele- und Übungssammlung mit ca. 250 Übungsbeispielen zum Preis von jeweils 10,- Euro inkl. Versandkosten über den SportShop des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen zu beziehen.



## Praxishilfen „Sport in der Schwangerschaft“ und „Sport, Ernährung und Gesundheit“

Die Praxishilfen behandeln besondere im Breitensport und im Gesundheitssport relevante Einzelthemen. Es werden grundlegende, für alle Übungsleitungen relevante Fachinformationen, didaktisch-methodische Leitlinien und umfangreiche Übungsbeispiele für die Sportpraxis gegeben, die helfen, die eigene Handlungskompetenz zu erweitern und das eigene Angebot entsprechend zu gestalten. Abgerundet werden die Praxishilfen durch Kopiervorlagen für Teilnehmer-Informationsmaterialien.



Ergänzend beinhalten die Praxishilfen jeweils ein in Projekten bewährtes standardisiertes primärpräventives Gesundheitssportprogramm mit konkreten Umsetzungsvorgaben.

Die Praxishilfe „Sport in der Schwangerschaft“ umfasst 100 Seiten und ist zum Preis von 10,- Euro, die Praxishilfe „Bewegung – Ernährung – Gesundheit“ umfasst 150 Seiten und ist zum Preis von 15,- Euro jeweils inkl. Versandkosten über den SportShop des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen zu beziehen.



Alle Materialien können über den Online Shop des Landessportbundes NRW (SPURT GmbH) bezogen werden: Serviceline: 0203 7381-795 • Internet: [www.lsb-shop.de](http://www.lsb-shop.de)



**Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.**

Friedrich-Alfred-Straße 25

47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

Fax 0203 7381-616

E-Mail: [Info@lsb-nrw.de](mailto:Info@lsb-nrw.de)

[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)

Unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BKK** vor Ort