

Die 2. Praxishilfe mit  
Online-Lernmaterialien

# Gesundheitsbildung mit Menschen mit Lernschwierigkeiten

Leichter lernen mit  
dem Projekt **GESUND!**



## Abkürzungsverzeichnis

<b>BMI</b>	=	Body-Mass-Index
<b>BMEL</b>	=	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
<b>BZfE</b>	=	Bundeszentrum für Ernährung
<b>bzw.</b>	=	beziehungsweise
<b>CO<sub>2</sub></b>	=	Kohlenstoffdioxid
<b>DAG</b>	=	Deutsche Adipositas-Gesellschaft
<b>evtl.</b>	=	eventuell
<b>kg</b>	=	Kilogramm
<b>m</b>	=	Meter
<b>MHD</b>	=	Mindesthaltbarkeitsdatum
<b>TN</b>	=	Teilnehmende
<b>WHO</b>	=	Weltgesundheitsorganisation
<b>WfbM</b>	=	Werkstatt für behinderte Menschen
<b>z. B.</b>	=	zum Beispiel

## Abbildungsverzeichnis

### Abbildung 1:

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene, Seite 36

### Abbildung 2:

Das Regenbogenmodell, Seite 61

### Abbildung 3:

Schritte zur Seminarerarbeitung im Projekt GESUND!, Seite 127

### Zitiervorschlag

Schwersensky, N., Allweiss, T. & Burtscher, R. (2023). Gesundheitsbildung mit Menschen mit Lernschwierigkeiten. Leichter lernen mit dem Projekt GESUND!. Die 2. Praxishilfe. Berlin: vdek.

# **Gesundheitsbildung mit Menschen mit Lernschwierigkeiten**

**Leichter lernen mit  
dem Projekt GESUND!**

von  
**Nikola Schwersensky, Theresa Allweiss,  
Reinhard Burtscher**



**BARMER**



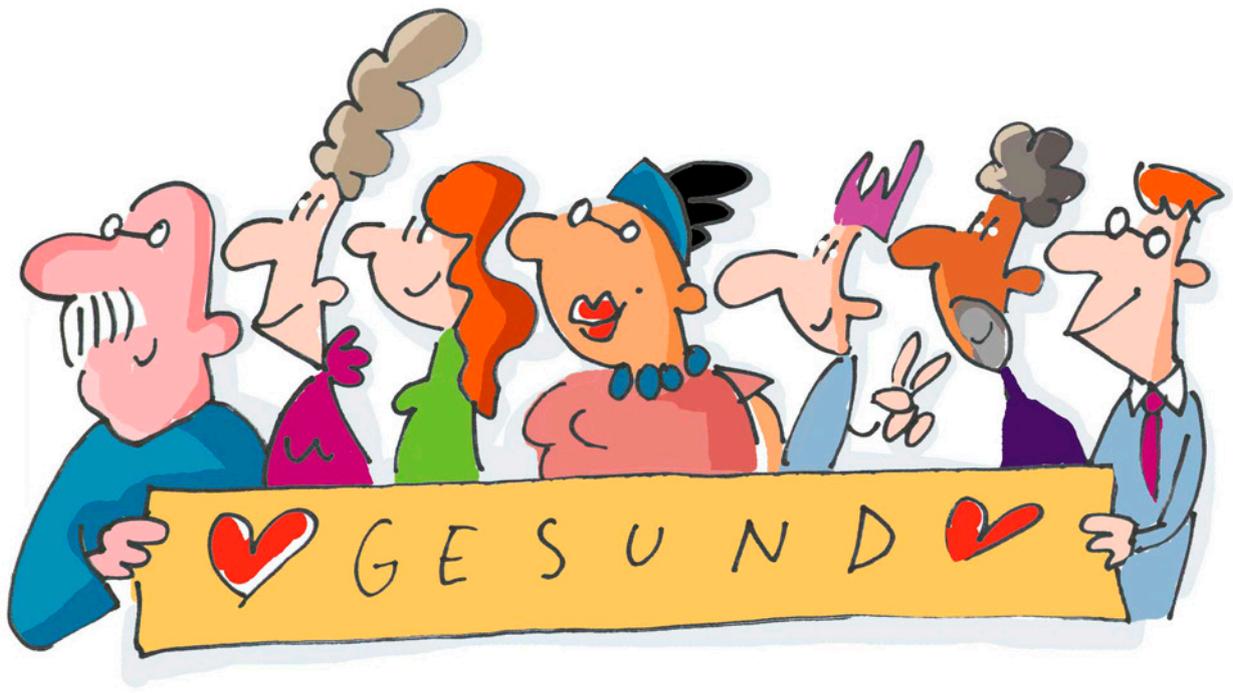
Eine Kooperation mit





# Inhalt

- 5 Vorwort
- 6 **Kapitel 1:** Über die Praxishilfe
- 12 **Kapitel 2:** Mit Bildung die Gesundheit fördern
- 20 **Kapitel 3:** Die GESUND!-Seminare
- 27 **Seminar 1:** Was stärkt das Herz?
- 57 **Seminar 2:** Tschüss Zucker – Tschüss Einwegflasche.  
Gesund trinken ohne Müll
- 81 **Seminar 3:** Von Apfel bis Zwiebel:  
Knackig bleiben – Müll vermeiden!
- 105 **Seminar 4:** Cool bleiben – Stress vermeiden.  
Energie tanken, richtig entspannen
- 126 **Kapitel 4:** Gesundheitsbildung gemeinsam gestalten
- 133 Danksagung
- 134 Literaturverzeichnis





# Vorwort

## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

---

wir freuen uns sehr, dass die GESUND!-Seminare veröffentlicht werden und hoffen, dass viele Menschen die dazugehörigen Materialien ausprobieren.

Wir sind das GESUND!-Team und arbeiten in einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) in Berlin. Wir haben die in dieser Praxishilfe vorgestellten Seminare mitentwickelt. Jetzt halten wir die Seminare für unsere Kolleginnen und Kollegen in der Werkstatt.

Etwas über Gesundheit zu lernen ist für alle Menschen wichtig. Deshalb sind unsere Seminare leicht verständlich – auch für Menschen, die Schwierigkeiten beim Lernen und Zuhören haben. Wir wollen mit unseren Seminaren Spaß und Spannung beim Thema Gesundheit vermitteln und den Teilnehmenden ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Das Seminar „Was stärkt das Herz?“ ist unser Einstiegs-Seminar und liegt uns allen sehr am Herzen. In diesem Seminar kann man lernen, dass Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung und gute Freundschaften dem Herz guttun und die Gesundheit fördern. In allen Seminaren mögen wir besonders die Spiele. Dabei haben wir und die Teilnehmenden am meisten Spaß.

Durch die Arbeit im GESUND!-Team haben wir selber viel gelernt, aber wir haben auch Freude daran, anderen etwas beizubringen. Dazu gehört motiviert und gut vorbereitet in die Seminare zu gehen, sich im Team gut abzusprechen und den Teilnehmenden zuzuhören. Vor anderen zu sprechen ist für uns oft sehr aufregend. Wenn es den Leuten im Seminar gefällt, hat sich die Aufregung gelohnt. Probieren Sie es selber aus!

Wir sind als Team gut zusammengewachsen und haben viel Zeit und Liebe in die Seminare gesteckt. Deshalb hoffen wir, dass auch Sie viel Freude mit den Seminaren haben werden!

### **Ihr GESUND!-Team**

Bobby, Christian, Dana, Elham, Karen und Madlen



# Kapitel 1

## Über die Praxishilfe

---

In dieser Praxishilfe bieten wir<sup>1</sup> Ihnen vier thematisch abgeschlossene Seminare zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung für Menschen mit Lernschwierigkeiten an.

Die Inhalte der Seminare wurden gemeinsam mit Menschen mit Lernschwierigkeiten entwickelt und erprobt. In einer zweijährigen Projektphase (siehe auch **Kapitel 4**) arbeiteten wir in einem inklusiven Team an der Entwicklung der vier Seminare. Alle Gesundheitsinformationen stammen aus wissenschaftlich fundierten Quellen und sind in leicht verständlicher Sprache aufbereitet. Im Mittelpunkt der Seminare steht ein interaktiver und dialogorientierter Wissenserwerb. Für uns sind kommunikative Elemente wie Erfahrungsaustausch und Gruppenarbeiten viel wichtiger als eindimensionale Wissensvermittlung und Belehrung. Die GESUND!-Seminare enthalten anschauliches Informationsmaterial und geben konkrete Tipps für den Alltag.

Die Praxishilfe will dazu beitragen

- Gesundheitschancen für Menschen mit Lernschwierigkeiten zu verbessern,
- Selbstbestimmung und Eigenverantwortung für Gesundheit zu fördern,
- gesundheitsorientiertes Handeln zu stärken,
- sowie Angebote der Gesundheitsbildung in der Behindertenhilfe und Inklusion dauerhaft zu verankern.

### An wen richtet sich die Praxishilfe?

Die Praxishilfe richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte in der Behindertenhilfe und Inklusion, die sich in ihrem Verantwortungsbereich für Gesundheitsförderung engagieren. Erste Erfahrungen im Bereich Gesundheitsförderung und Erwachsenenbildung sind für die Anwendung der vorgestellten Materialien von Vorteil, aber nicht notwendig. Wichtiger sind Neugierde und Interesse für das Thema sowie Tatendrang.

Die Praxishilfe richtet sich in gleichem Maß an Menschen mit Lernschwierigkeiten in Werkstätten und Wohngruppen, die sich für Gesundheitsthe-

---

<sup>1</sup> Mit „wir“ sind die Autorinnen und der Autor dieser Praxishilfe gemeint.



men interessieren und als Co-Seminarleitung tätig werden möchten. Die Seminare sind so konzipiert, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten sie mit ausreichend Vorbereitungszeit, Übung und Unterstützung als Co-Seminarleitung durchführen können. Für alle Lerneinheiten gibt es Anleitungen in einfacher Sprache im Downloadbereich. Diese dienen der Orientierung für die Co-Seminarleitung und erklären Schritt für Schritt, was zu tun ist. Unsere Erfahrung zeigt, dass durch einen **Peer-to-Peer-Ansatz**<sup>2</sup> die Akzeptanz für Gesundheitsthemen bei den Teilnehmenden wächst. Es ist gewinnbringend, gemeinsam mit Menschen mit Lernschwierigkeiten ein Team zu bilden und so die Seminare durchzuführen.

## Einsatzmöglichkeiten

Die GESUND!-Seminare sind für einen Einsatz in Werkstätten und Wohneinrichtungen der Behindertenhilfe gedacht.

Jedes Seminar besteht aus verschiedenen Lerneinheiten, die flexibel eingesetzt werden können. Verwenden Sie die Methoden und Materialien zum Beispiel:

- im Berufsbildungsbereich der Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM),
- als Weiterbildungsangebot im Arbeitsbereich der WfbM,
- an Projekttagen individueller betrieblicher Qualifizierung im Rahmen von Unterstützter Beschäftigung (nach § 55 SGB IX),
- zur Gesundheitsförderung in Wohnstätten der Behindertenhilfe,
- im Bereich inklusiver Erwachsenenbildung zur Ausbildung eines besseren Gesundheitsbewusstseins.

## Aufbau der Praxishilfe

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Gesundheitsbildung erhalten Sie in **Kapitel 2** praktische Tipps für die Umsetzung der vorgestellten Seminare. In **Kapitel 3** unterstützen wir Sie mit einer Checkliste bei der Vorbereitung Ihres individuellen Vorhabens und stellen Ihnen die Konzepte zu den vier GESUND!-Seminaren vor. In jedem Seminarconcept finden Sie einen einleitenden Text mit wichtigen Informationen zum jeweiligen Thema, detaillierte Anleitungen zur Durchführung und eine genaue Auflistung aller benötigten Materialien. In **Kapitel 4** erfahren Sie schließlich mehr über das Projekt GESUND! und die inklusive Seminarentwicklung.

---

<sup>2</sup> Peer aus dem englischen stammend bedeutet „gleichgestellte“ oder „ebenbürtige“ Person. Der Peer-to-Peer-Ansatz geht davon aus, dass Inhalte zu gesundem Lebensstil besser von sogenannten „Peers“ angenommen werden können, da zwischen Lehrenden und Lernenden eine elementare Gleichrangigkeit vorhanden ist. Außerdem findet eine stärkere Orientierung an der Lebenserfahrung der Teilnehmenden statt.



## Übersicht über die Seminare

---

### Seminar 1: Was stärkt das Herz?

Das erste Seminar befasst sich mit dem Thema „Herz“. Das Organ mit seiner wichtigen Funktion für den Körper und seiner symbolischen Bedeutung eignet sich in einzigartiger Weise als anschaulicher Einstieg zu gesundheitsspezifischen Themen. Über die Frage „Was stärkt das Herz?“ können konkrete gesundheitliche Einflussfaktoren behandelt werden. In diesem Seminar stehen die Faktoren Bewegung, gesunde Ernährung, Stressbewältigung sowie gute soziale Beziehungen und Freundschaften im Mittelpunkt. Sie alle helfen dabei, das Herz zu stärken.



### Seminar 2: Tschüss Zucker – Tschüss Einwegflasche. Gesund trinken ohne Müll



Getränke und Getränkeverpackungen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. In vielen Lieblingsgetränken ist Zucker versteckt. Wie viel Zucker tatsächlich in den süßen Getränken steckt und wie viel Zucker gesund ist, zeigen anschauliche Methoden und Beispiele. Wasser aus der eigenen Trinkflasche oder aus einem Glas zu trinken, tut nicht nur dem eigenen Körper, sondern auch der Umwelt gut.



### Seminar 3: Von Apfel bis Zwiebel: knackig bleiben – Müll vermeiden!



Gesunde Ernährung ist das Top-Thema, wenn es um Gesundheit geht. Das dritte Seminar widmet sich deshalb ganz diesem spannenden Bereich der Gesundheitsförderung. Ohne Verbote und erhobenen Zeigefinger machen die Übungen und Spiele Lust auf frisches Obst und Gemüse. Die Teilnehmenden lernen außerdem, verantwortlich mit Lebensmitteln umzugehen und Lebensmittelverschwendung vorzubeugen.

### Seminar 4: Cool bleiben – Stress vermeiden. Energie tanken, richtig entspannen

Stress kennen alle Menschen. Manchmal fühlt es sich an, als hätten wir keine Kraft und Energie mehr. Woran liegt das? Welche Dinge stressen uns und welche tun uns gut? Diesen Fragen geht das vierte Seminar nach und bietet darüber hinaus praktische Übungen zur Entspannung. Am Beispiel eines Waldspaziergangs zeigen wir, wie mit allen Sinnen neue Energie aufgetankt werden kann. Außerdem werden Entspannungstechniken vorgestellt, die sich generell bewährt haben. Am Ende des Seminars haben die Teilnehmenden neue Energie gesammelt und fühlen sich gestärkt für den Tag.





## Die erste GESUND!-Praxishilfe

Die hier vorliegende Praxishilfe schließt an die erste GESUND!-Praxishilfe an. Bereits im Jahr 2017 konnten wir gemeinsam mit dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) die Broschüre: „Gesundheitsförderung mit Menschen mit Lernschwierigkeiten. Leichter lernen mit dem Projekt GESUND!“ herausgeben. Wir verweisen mehrfach auf den ersten Band, weil dort bereits grundlegende Themen als Lerneinheiten beschrieben sind. Sie finden die erste Praxishilfe auf der Website „Gesunde Lebenswelten“ unter:

[www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37/](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37/).







# Kapitel 2

## Mit Bildung die Gesundheit fördern

---

In diesem Kapitel erläutern wir, was wir unter Gesundheitsbildung verstehen und warum dieser Bereich wichtig ist. Danach erfahren Sie mehr über die pädagogischen und ethischen Prinzipien, die für die Gesundheitsbildung bedeutsam sind. Anschließend geben wir Ihnen einige praktische Tipps für die Durchführung von gesundheitsbildenden Maßnahmen und schließen das Kapitel mit spezifischen Empfehlungen für den Bereich Ernährung ab.

### Gesundheitsbildung

Die GESUND!-Seminare sind Maßnahmen der Gesundheitsbildung. Aber, was bedeutet Gesundheitsbildung eigentlich? Wir verstehen unter Gesundheitsbildung einen geplanten, pädagogisch begleiteten Lernprozess, bei dem Menschen unterstützt werden, ihr geistiges, körperliches und soziales Wohlbefinden zu erlangen bzw. aufrechtzuerhalten. Mithilfe eines didaktisch und methodisch angepassten Vorgehens werden individuelle Handlungs- und Entscheidungskompetenzen aufgezeigt und geübt, um gesünder und zufriedener leben zu können (Goldfriedrich, 2020). Inhaltlich ist das Spektrum der Gesundheitsbildung breit: Es geht darum, gesundheitsrelevantes Wissen zu erwerben, Unterstützungsmöglichkeiten kennen und anwenden zu lernen (z. B. Vereine, Beratungsstellen, Vorsorgeangebote) oder unterstützende Beziehungen aufzubauen und zu pflegen (Goldfriedrich & Hurrelmann, 2021). Gesundheitsbildung beinhaltet darüber hinaus eine politische Dimension, die gesellschaftliche Lebensbedingungen (kritisch) analysiert. Gesundheitsbildung thematisiert gesundheitliche Chancengleichheit und ermutigt, Lebensverhältnisse zu verbessern.





## Gesundheitskompetenz

Ein wichtiges Ziel von Gesundheitsbildung ist die Vermittlung von Gesundheitskompetenz (im Englischen „Health Literacy“). Hinter dem aktuell viel verwandten Begriff verbirgt sich die Idee, dass eine höhere Gesundheitskompetenz zu einer besseren Gesundheit führt. Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit, angemessen mit Informationen zur Krankheitsbewältigung, Prävention von Krankheiten sowie zur Gesundheitsförderung umzugehen. Dafür wird eine allgemeine Lese- und Schreibfähigkeit (Literatilität) vorausgesetzt. Einzelpersonen sollen Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form

- a.) finden können,
- b.) diese Informationen verstehen,
- c.) beurteilen und
- d.) anwenden (Sørensen et al., 2012; Pelikan & Ganahl, 2017).

Damit dies gelingen kann, braucht die Einzelperson entsprechendes Wissen und die Motivation, sich mit Gesundheitsinformationen zu befassen. In aktuellen Studien gaben deutschlandweit 59 Prozent der befragten Personen an, dass ihnen der Umgang mit Gesundheitsinformationen schwerfällt (Schaeffer et al., 2021). Behinderte Menschen in Wohneinrichtungen und Werkstätten schätzen ihre Gesundheitskompetenz noch etwas schlechter ein (Rathmann & Dadaczynski, 2020). Ein geringes Maß an Gesundheitskompetenz steht mit einem schlechteren subjektiven Gesundheitszustand, schlechteren Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten, häufigeren Kontakten mit Ärztinnen und Ärzten sowie einer häufigeren Nutzung des ärztlichen Notfalldienstes in Verbindung (Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz, 2021). Eine Verbesserung der Gesundheitskompetenz zu erzielen, erscheint deshalb besonders wichtig.





Für gesundheitskompetentes Handeln spielen auf der einen Seite die individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten eine Rolle. Auf der anderen Seite hängt der Erwerb einer höheren Gesundheitskompetenz davon ab, wie und unter welchen Umständen Gesundheitsinformationen dargeboten werden. Beispielsweise sind Arztbriefe, Beipackzettel und komplexe Gesundheitsinformationen mit vielen Fremdwörtern eine Erschwernis oder eine Barriere. Insbesondere für Menschen mit Lernschwierigkeiten sind (Informations-) Materialien in einfacher Sprache und/oder in Form von audiovisuellen Medien sowie eine Unterstützung bei der Aneignung der Inhalte eine wichtige Voraussetzung, um gesundheitskompetent handeln zu können.

In der Diskussion um die Gesundheitskompetenz mahnen kritische Stimmen allerdings auch zu einem differenzierten Blick und heben hervor, dass die Gesundheitskompetenz nur eine begrenzte Wirkung entfaltet. Eine höhere Gesundheitskompetenz führt nicht automatisch zu mehr Gesundheit in der Bevölkerung. Zu vielfältig sind die Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Wenn die Rahmenbedingungen jedoch so gestaltet sind, dass Menschen es leichter haben, gesunde Entscheidungen treffen zu können, dann ist viel erreicht (Schmidt, 2019). Ein banales Beispiel sind die Süßigkeiten im Kassenbereich eines jeden Supermarktes. Frisches Obst zum Mitnehmen ist die bessere Alternative, ohne dass es dafür einer höheren Gesundheitskompetenz bedarf.

### **Weiterführende Hinweise**

Zuverlässige Gesundheitsinformationen finden Sie auf den Seiten des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ):

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) und des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

Gesundheitsinformationen in leichter Sprache erhalten Sie auf der Seite von Special Olympics Deutschland:

[www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de).



## Pädagogische und ethische Prinzipien

---

Wir beziehen uns in der Umsetzung der GESUND!-Seminare vor allem auf pädagogische Prinzipien, wie sie der Deutsche Volkshochschul-Verband zusammenfasst (DVV, 2011). Demnach ist für ein erfolgreiches Lernen bedeutsam, sowohl die Erwartungen der Teilnehmenden als auch deren Verschiedenartigkeit in den Lernvoraussetzungen zu berücksichtigen. Weitere Prinzipien sind die Orientierung an den Ressourcen, Lebensrealitäten und Erfahrungen der Teilnehmenden, ein vielfältiger Einsatz von Methoden, die Aktivierung der Teilnehmenden und die Förderung von selbstbestimmten Lösungsstrategien. Für uns ist zentral, dass Lernende durch gesundheitsbezogene Bildung unterstützt werden, ein höheres Maß an Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit zu erlangen. Beispielsweise indem ein kommunikativer Raum geschaffen wird, in dem sie sich bewusst und fachlich begleitet mit gesundheitsbezogenen Themen auseinandersetzen können.

In den GESUND!-Seminaren werden die Teilnehmenden ermutigt, sich ganz bewusst mit Gesundheitsthemen auseinanderzusetzen. Sie erweitern ihr Wissen und sensibilisieren sich für Gesundheitsthemen. Eine Veränderung von Gewohnheiten oder des Lebensstils braucht jedoch Zeit – mehr Zeit als die Seminare in Anspruch nehmen können. Ob der Mensch Gewohnheiten ändert, hängt nicht zuletzt von äußeren Bedingungen ab. Und dafür müssen die Verhältnisse, in denen Menschen leben und arbeiten, in den Blick genommen werden.

Im Rahmen der Gesundheitsbildung treten immer auch ethische Fragen auf. Die Berücksichtigung von Autonomie, Schadensvermeidung, Fürsorge und Gerechtigkeit helfen, die Qualität und Sinnhaftigkeit von Gesundheitsförderung zu gewährleisten. Die folgenden Fragen wurden bei der Umsetzung der Seminare berücksichtigt, können aber auch die Planung, Durchführung und Bewertung von weiteren Maßnahmen und Angeboten unterstützen:

### **Autonomie:**

- Ist die Teilnahme an der Maßnahme oder dem Bildungsangebot freiwillig?
- Wird Eigenverantwortung und Selbstbestimmung ermöglicht?



### **Schadensvermeidung:**

- Nimmt eine Person durch die Maßnahme Schaden (z. B. Teilnehmende oder Dritte)?
- Wird die Privatsphäre geschützt?

### **Fürsorge:**

- Haben Teilnehmende einen tatsächlichen Nutzen? Welchen?
- Sind die Angebote sinnvoll und bedeutsam?

### **Gerechtigkeit:**

- Wird durch die Maßnahme niemand exkludiert, stigmatisiert oder diskriminiert?
- Fördert die Maßnahme Chancengleichheit und Teilhabe?  
Sind die Gründe für die Maßnahmendurchführung für alle nachvollziehbar? (Beauchamp & Childress, 2008; Schröder-Bäck, 2010)



## **Unsere Empfehlungen für die Durchführung der Seminare**

Seit dem Jahr 2015 befassen wir uns mit Gesundheitsbildung von Menschen mit Behinderungen. Zusammenfassend empfehlen wir die folgenden Punkte für die Durchführung von Seminaren:

1. An erster Stelle steht die Entwicklung einer guten Beziehung zu den Teilnehmenden.
2. Vermitteln Sie Freude am Thema und haben Sie im Seminar Spaß mit den Teilnehmenden.



3. Sorgen Sie für eine wertschätzende Lernatmosphäre, in der sich alle willkommen fühlen.
4. Die Gespräche mit den Teilnehmenden sind ein wichtiger Bestandteil der Seminare. Stellen Sie einen Bezug zwischen jedem Thema und dem Alltagsleben der Teilnehmenden her. Das Wissen und die Erfahrungen der Teilnehmenden bereichern die Gespräche. Bleiben Sie aber Seminarleitung und strukturieren Sie die Gespräche.
5. Seien Sie flexibel und pragmatisch im Tun. Orientieren Sie sich bei der Seminargestaltung an den Teilnehmenden und passen Sie die Abläufe und Materialien gegebenenfalls an. Es muss nicht jede oder jeder alles umsetzen können, aber alle sollten die Möglichkeit bekommen, auf die ein oder andere Weise aktiv am Seminar mitzuwirken.
6. Arbeiten Sie mit den Möglichkeiten, die Ihnen aktuell zur Verfügung stehen. Ermutigen Sie die Teilnehmenden zu gegenseitiger Unterstützung.
7. Seien Sie sich Ihrer Vorbildrolle bewusst und setzen Sie diese bewusst ein. Seien Sie aber auch ehrlich, wenn Ihnen die Umsetzung der einen oder anderen Empfehlung selbst nicht immer gelingt – das kann Anknüpfungspunkt für weiterführende Diskussionen oder gemeinsame Ideensammlungen sein.
8. Lassen Sie sich von der Komplexität des Lebens überraschen. Vergewöhnen Sie sich immer wieder, dass das Verhalten eines Menschen von sehr vielen unterschiedlichen Faktoren bestimmt wird, auf die weder Sie noch der einzelne Mensch Einfluss hat.

### **Die erste GESUND!-Praxishilfe**

Weitere Tipps zur Durchführung von gesundheitsfördernden Bildungsangeboten erhalten Sie in unserer ersten GESUND!-Praxishilfe ab Seite 49. Sie finden die erste Praxishilfe auf der Website „Gesunde Lebenswelten“ unter:

[www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37/](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37/).



## Das ist wichtig: Zum Thema gesunde Ernährung

---

In den Seminaren 1-3 beschäftigen wir uns mit gesundem Essen und/oder Trinken. Dieser Themenbereich besitzt eine hohe Relevanz für die Gesundheitsbildung und stößt unserer Erfahrung nach auf sehr viel Interesse. Ernährung ist gleichzeitig ein sensibles und persönliches Thema, das emotional stark besetzt sein kann. Ernährungsempfehlungen, die nicht zu dem aktuellen Ernährungsverhalten einer Person passen oder bestimmten Einstellungen widersprechen, können Abwehrreaktionen auslösen. Um bei den Teilnehmenden negative Gefühle zu vermeiden, sollte der Fokus auf die Förderung von Wohlbefinden, Genuss und Gesundheit im Allgemeinen gelegt werden. Betonen Sie den Zugewinn an leckeren gesunden Lebensmitteln, die reichlich auf den Speiseplan oder auf den Teller gehören. Als Seminarleitung können Sie sich für eine ausgewogene Ernährung aussprechen, ohne den mahnenden Zeigefinger zu heben.



Ein Stolperstein sind die diversen Vorstellungen darüber, was gesundes Essen und Trinken sein sollte. In den Medien finden sich viele, teils sehr unterschiedliche Informationen und Empfehlungen zu gesunder Ernährung. Das führt schnell zu Verwirrung, Unsicherheit oder gar zu Misstrauen. Daher ist es wichtig, Inhalte gut zu erklären und den Teilnehmenden konkrete und leicht umsetzbare Botschaften zu vermitteln.

Besonderes Augenmerk sollten Sie darauflegen, dass sich Menschen, die mit ihrem Gewicht oder Essverhalten Probleme haben, nicht stigmatisiert oder bevormundet fühlen. Gegebenenfalls können Sie vor oder nach der Seminarteilnahme das Gespräch mit einzelnen Personen suchen, von denen Sie wissen, dass diese zu Essstörungen neigen. Denn die Beschäftigung mit Ernährungsthemen kann alte Verhaltensmuster triggern oder auf andere Weise beunruhigend wirken (z. B. Ängste auslösen).



Unsere Ernährungsgewohnheiten sind erlernte Verhaltensweisen, die von vielen verschiedenen Faktoren abhängig sind. Die folgenden Fragen können beispielhaft die Bandbreite dieser Faktoren aufzeigen:

- Mit welchem Ernährungsstil bin ich aufgewachsen?
- Welche emotionale Bedeutung hat Essen und Trinken für mich? Ist es beispielsweise ein notwendiges Übel, ein soziales Event oder eine Lebenshaltung oder vielleicht eine Ersatzhandlung?
- Welche Glaubenssätze oder Einstellungen in Bezug auf Essen und Trinken habe ich von meinem sozialen Umfeld übernommen (z. B. „Aufessen, sonst gibt es schlechtes Wetter“ oder „gesund = schmeckt nicht“)?
- Weiß ich, welche Art der Ernährung am besten für meine Gesundheit ist?
- Kann ich zuhause oder bei der Arbeit Einfluss auf meine Verpflegung nehmen?
- Habe ich die finanziellen, zeitlichen und/oder emotionalen Ressourcen sowie die motorischen und kognitiven Fähigkeiten, um mich selbständig um eine ausgewogene Ernährung zu kümmern?

Die GESUND!-Seminare sind kein Diätprogramm und sollen auch nicht den Ernährungsstil der Teilnehmenden radikal verändern. Vielmehr dienen sie der Aufklärung hin zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Die Teilnehmenden sollen selbst darüber entscheiden, ob sie Verhaltensweisen übernehmen möchten oder nicht. Und wenn sie es möchten, brauchen sie gegebenenfalls weiterführende Unterstützung, etwa in Form von fachlich zertifizierten Ernährungsberatungen, Kochkursen oder der Anpassung des Speiseangebots in WG oder Werkstatt.

### Weiterführende Hinweise

Auskünfte zu aktuellen Ernährungsempfehlungen finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): [www.dge.de](http://www.dge.de).  
Informationen zu Essstörungen erhalten Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de).



# Kapitel 3

## Die GESUND!-Seminare

---

Dieses Kapitel beinhaltet die Konzepte (Ablaufpläne) für die vier GESUND!-Seminare. Zu Beginn jedes Ablaufplans finden Sie eine Einführung in das jeweilige Seminarthema mit den wichtigsten Hintergrundinformationen und einer Auflistung der übergeordneten Seminarziele. Wir berichten von unseren Erfahrungen und geben weiterführende Impulse. Danach leiten wir Sie Schritt für Schritt durch das Seminar. Jedes Seminar besteht aus mehreren Lerneinheiten (Bausteinen und Aktivitäten), die auch einzeln durchgeführt werden können. Für jede Lerneinheit finden Sie eine Übersicht zu den Lernzielen, den Methoden, der Dauer und den benötigten Materialien. Anschließend wird der Ablauf jeder Lerneinheit detailliert beschrieben. Mithilfe dieser Anleitungen können Sie die Seminare oder Teile daraus leicht umsetzen. Es empfiehlt sich, den Aufbau der einzelnen Seminare beizubehalten und bei Bedarf durch weiterführende Aktivitäten zu ergänzen. Auch dafür finden Sie Anregungen und Tipps in den hier zusammengestellten Seminarbeschreibungen.

### Die wichtigsten Informationen im Überblick

**Dauer der Seminare:** Alle Seminare haben eine Dauer von drei Zeitstunden. Diese Zeitangabe ist ein Richtwert und kann nach Bedarf verkürzt oder erweitert werden.

**Anzahl der Teilnehmenden:** Die Seminare sind für sechs Teilnehmende vorgesehen. Abhängig von den Ausgangs- und Rahmenbedingungen kann davon abgewichen werden. Zu den Rahmenbedingungen zählen beispielsweise die Anzahl der Personen im Leitungsteam, die Anzahl der Assistentinnen und Assistenten und der eingeschätzte Unterstützungsbedarf bei den Teilnehmenden.

**Seminarleitung:** Die GESUND!-Seminare sind darauf ausgelegt, von einem Tandem aus einer Person mit und einer Person ohne Lernschwierigkeiten angeleitet zu werden.



**Materialien:** Fast alle Materialien, die für die Seminare gebraucht werden, stehen unter der zugehörigen Nummer (z. B. **1a** oder **4c**) hier als Download bereit: [www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39).



Alle Merk- und Arbeitsblätter sollen den Regeln der leichten Sprache entsprechend bunt und einseitig ausgedruckt werden.

Einige wenige Materialien müssen eingekauft (z. B. Würfel und Spielfiguren), gesammelt (Waldgegenstände) oder nach Anleitung gebastelt werden. Für letzteren Fall finden Sie Druckvorlagen und Bastelanleitungen im Downloadbereich. Außerdem gibt es Materialien (z. B. Spielfelder), die in größerem Format (DIN-A2) gedruckt werden sollten.

Zu jedem Seminar gehört ein GESUND!-Film, der Zusatzinformationen vermittelt, Inhalte erklärt und wiederholt. Die vier Filme finden Sie hier: [www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64).

Sie können sich für jedes Seminar einen bunten Koffer mit verschiedenen Übungen, Spielen und Medien zusammenstellen, der immer wieder eingesetzt werden kann.

Für jedes Seminar benötigen Sie zudem:

- einen Laptop oder PC,
- einen Beamer (oder großen Bildschirm),
- Boxen mit guter Tonqualität
- und Moderationsmaterialien  
(z. B. Filzstifte, Moderationskarten und Flipchart-Papier, Klebeband)



## Planung und Umsetzung

---

Wenn Sie selbst GESUND!-Seminare ausrichten, dann ist es sinnvoll im Vorfeld einige Fragen zu klären und die Umsetzung sorgfältig vorzubereiten. Um Sie hierbei zu unterstützen, haben wir eine Checkliste erstellt. Zu jedem Punkt in der Liste geben wir Hinweise und Tipps zur Seminardurchführung. Wir hoffen, Sie mit diesen Hinweisen in Ihrer Rolle als (künftige) Seminarleitung zu stärken.

### Checkliste

Was	Frage	Antworten
1. Ziele klären	Was wollen Sie mit dem Angebot vorrangig erreichen?	
2. Unterstützung	Wer unterstützt Sie in Ihrer Einrichtung?	
3. Co-Seminarleitung	Wer kann mit Ihnen die Seminare anleiten?	
4. Zeitliche Ressourcen	Wie viel Zeit haben Sie für die Vorbereitung und Umsetzung der Seminare?	
5. Finanzielle Ressourcen	Welches Budget steht Ihnen zur Verfügung?	
6. Teilnehmende	Wer kommt für die Teilnahme in Frage und wie gewinnen Sie Teilnehmende?	
7. Räumlichkeit	Welche Räumlichkeiten stehen zur Verfügung?	

**zu 1.) Was wollen Sie mit dem Angebot vorrangig erreichen?**

Die Zielklärung kann unterschiedlich erfolgen, sollte aber zu Beginn eines jeden Vorhabens ausverhandelt und dokumentiert werden. Je nachdem, wer in der Zielklärung mit beteiligt ist (z. B. Geschäftsführung, Programmbereichsleitung oder der Werkstattrat) können die Ziele eher allgemein oder spezifisch formuliert werden.

**zu 2.) Welche Personen unterstützen Sie in Ihrer Einrichtung beim Thema Gesundheitsbildung?**

Es hat sich als wertvoll erwiesen, wenn die Einrichtungsleitung, Kolleginnen und Kollegen sowie Klientinnen und Klienten hinter einem neuen Vorhaben stehen. Wenn Sie also mit den GESUND!-Seminaren neue Impulse setzen wollen, dann lohnt es sich, durch eine gute Kommunikation Interesse für das Vorhaben zu wecken. Auch eine partizipative Planung gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen und/oder Klientinnen und Klienten kann zur Akzeptanz beitragen und Ihnen weitere Unterstützungsmöglichkeiten eröffnen.

**zu 3.) Wer kann mit Ihnen die Seminare anleiten?**

In der jetzigen Form sind die GESUND!-Seminare darauf ausgelegt von einem Tandem aus einer Person mit und einer Person ohne Lernschwierigkeiten angeleitet zu werden. Beide Seminarleitungen sollten – entsprechend ihrer Ausbildung und Kompetenzen – Grundqualifikationen im Bereich Pädagogik und/oder Gesundheitsförderung besitzen. Wenn Sie eine Co-Seminarleitung anlernen, sollten Sie dafür entsprechende Ressourcen bereithalten (z. B. Zeit zum Üben und Reflektieren, evtl. Mittel für Freistellungen, Fortbildungen oder Vergütung/Aufwandsentschädigungen). Natürlich können Sie auch von dieser Tandem-Vorgabe abweichen und die Seminare allein oder zusammen mit anderen Fachkräften verwirklichen. Ein Verhältnis von 3:1 oder 4:1 von Teilnehmenden zu Seminarleitung scheint in vielen Fällen sinnvoll zu sein; wobei assistierende Arbeiten auch durch Auszubildende oder Praktikantinnen und Praktikanten übernommen werden können.



**zu 4.) Wie viel Zeit haben Sie für die Vorbereitung und Umsetzung der Seminare?**

Abgesehen von der Durchführungszeit der Seminare, sollten Sie Zeit für die Vorbereitung einplanen können, etwa für: Sichtung, Anpassung und Vorbereitung des Materials, Terminierung der Seminare, Einladung von Teilnehmenden, Anmeldeprozedere, Absprachen und Proben mit der Co-Seminarleitung. Im Grunde stellt sich die Frage, in welchem Umfang Sie die GESUND!-Seminare in Ihre vorhandene Arbeit integrieren können. Haben Sie nur wenige Stunden für diese Aufgabe oder sind Sie mit einem größeren Zeitbudget ausgestattet, weil Sie für Gesundheitsangebote verantwortlich sind?

**zu 5.) Welches Budget steht Ihnen zur Verfügung?**

Ein großer Teil der Lernmaterialien steht als kostenfreier Download zur Verfügung. Sie müssen allerdings die Möglichkeit haben, diese Materialien bunt auszudrucken. Auch zusätzliche Spiel- oder Lernmaterialien (z. B. Würfel, Luftballons oder Duftöle) sollten angeschafft werden können.

**zu 6.) Wer kommt für die Teilnahme in Frage und wie gewinnen Sie Teilnehmende?**

Die Teilnahme sollte freiwillig sein und für alle Interessierten offenstehen. Das Angebot kann sich an feststehende Gruppen richten oder als bereichsübergreifendes Angebot beworben werden. Ergänzend zu einem Aushang oder einer schriftlichen Einladung ist eine direkte mündliche Ansprache von potenziellen Teilnehmenden sinnvoll. Wie bereits erwähnt, haben wir die Seminare für Gruppengrößen von sechs Teilnehmenden konzipiert. Wenn Sie mit kleineren oder größeren Gruppen arbeiten möchten, prüfen Sie bitte, ob die entsprechenden Übungen und Materialien dafür geeignet sind und wandeln Sie sie gegebenenfalls ab.



### zu 7.) Welche Räumlichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung?

Optimal eignet sich ein geräumiger Seminar- bzw. Gemeinschaftsraum mit Flipchart, Computer und Beamer oder großem Bildschirm sowie Boxen mit guter Tonqualität. Falls Sie mit größeren Gruppen arbeiten, sollten Sie zudem Ausweichräume für Gruppenarbeiten bereitstellen können. Insbesondere sensible Menschen oder Menschen mit Sprech- und Hörbeeinträchtigungen können sich besser konzentrieren, wenn sie nicht durch zu viele Nebengeräusche abgelenkt werden.

Passt Ihr Ziel bezüglich Form und Umfang mit Ihren Ressourcen überein? Wenn ja, wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung! Wenn nein, ermuntern wir Sie trotzdem zu kleinen Schritten auf dem Weg zur Gesundheitsförderung.

**Los geht's!**





# SEMINAR 1

**Was stärkt das Herz?**



# Seminar 1:

## Was stärkt das Herz?

---



Das erste Seminar befasst sich mit dem Thema „Herz“. Das Organ mit seiner wichtigen Funktion für den Körper und seiner symbolischen Bedeutung eignet sich in einzigartiger Weise als anschaulicher Einstieg zu gesundheitspezifischen Themen. Über die Frage „Was stärkt das Herz?“ können konkrete gesundheitliche Einflussfaktoren behandelt werden. In diesem Seminar stehen die Faktoren Bewegung, gesunde Ernährung, Stressbewältigung sowie gute soziale Beziehungen und Freundschaften im Mittelpunkt. Sie alle helfen dabei, das Herz zu stärken.

### Hintergrund

Die häufigste Todesursache in Deutschland sind Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall (Statistisches Bundesamt, 2019). Als Risikofaktoren für diese Erkrankungen gelten ungünstige Verhaltensweisen, beispielsweise ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen oder erhöhter Alkoholkonsum. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass bis zu 80 Prozent der vorzeitigen Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislaufkrankheiten verhindert werden könnten, wenn die Hauptrisikofaktoren minimiert würden (WHO, 2022). Ein gesunder Lebensstil trägt entscheidend dazu bei, Herzkrankheiten zu vermeiden und die eigene Gesundheit zu fördern. Es ist daher wichtig, Einflussfaktoren für die Förderung der Herzgesundheit zu kennen. Dass ausreichend Bewegung, ein gesunder Umgang mit Stress und eine ausgewogene Ernährung zentrale Elemente eines gesunden Lebensstils sind, ist gemeinhin bekannt.



Aber auch Freundschaften und gute soziale Kontakte zählen zu den wichtigsten Einflussfaktoren auf die Herzgesundheit. Personen, die sich nicht ausreichend sozial unterstützt fühlen, sind häufiger gestresst oder krank und besitzen ein erhöhtes Sterblichkeitsrisiko (Borgmann et al., 2017).

## Ziele für das gesamte Seminar

1. Die Teilnehmenden haben Spaß am Herz-Seminar und sind motiviert für weitere Gesundheitsangebote.
2. Die Teilnehmenden lernen das Herz als wichtiges Organ für den menschlichen Körper kennen.
3. Die Teilnehmenden wissen nach dem Seminar, was das Herz stärkt: Stressbewältigung, genug Bewegung, gesunde Ernährung und gute Freundschaften/unterstützende soziale Kontakte stärken das Herz.
4. Die Teilnehmenden sind sensibilisiert für den Zusammenhang ihres eigenen Verhaltens und der Herzgesundheit.
5. Die Teilnehmenden kennen eigene Handlungsmöglichkeiten, um etwas für die Herzgesundheit zu tun.

## Unsere Erfahrungen

Das Herz als Organ mit allen seinen Funktionen und möglichen Krankheiten stieß bei den Teilnehmenden stets auf reges Interesse. Schon in der ersten GESUND!-Praxishilfe haben wir uns damit beschäftigt (siehe **erste GESUND!-Praxishilfe** ab **Seite 98**). Allerdings ist die Herzgesundheit auch ein sensibles Thema und kann mit schmerzlichen und sehr persönlichen Erfahrungen verknüpft sein. Zum Beispiel: „Mein Vater hatte einen Herzinfarkt.“ Oder: „Ich habe einen zu hohen Blutdruck.“ Achten Sie daher auf einen vertrauensvollen Rahmen, damit keine persönlichen Geschichten außerhalb des Seminarraumes weitererzählt werden. Stoppen Sie gegebenenfalls den persönlichen Austausch, wenn Sie das Gefühl haben, dass dieser schmerzliche Erinnerungen hervorruft.



Etwas am eigenen Lebensstil zu ändern, etwa in Bezug auf Bewegung oder Ernährung, ist nicht einfach. Die Aufforderung dazu stößt deshalb oft auf Widerstand. Sie können mit diesem Seminar motivierende Anregungen geben und die Lust auf Veränderung verstärken. Veränderungen brauchen jedoch ihre Zeit und außerdem Unterstützung über das Seminar hinaus.

## Was über das Seminar hinausgeht

Da dieses Seminar auf medizinische Grundlagen zurückgreift, kann es sinnvoll sein, die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt als Gast einzuladen. Offene Fragen zu Krankheiten kann die Gruppe auch zusammenfassen und in Form eines Briefes an die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt übermitteln.





## Überblick Seminar 1:

### Was stärkt das Herz?

Lerneinheit	Methode	Dauer
Einstieg	Begrüßung und Überblick	10 Minuten
	Vorstellungsrunde	5 Minuten
	Vortrag „Herz“	15 Minuten
	Film „Was stärkt das Herz?“	10 Minuten
Bewegung und Gesundheit	Gesprächsrunde „Gute Gründe für Bewegung“	10 Minuten
	Fotomemory	10 Minuten
Freundschaft und Gesundheit	Gesprächsrunde „Freundschaft“	10 Minuten
	Brettspiel „Freundschaft“	10 Minuten
<b>Pause</b>		<b>20 Minuten</b>
Bewegungseinheit	Aktivierung	10 Minuten
Stressbewältigung und Gesundheit	Übung „4 Äste der Stressbewältigung“	10 Minuten
	Würfelspiel „4 Äste der Stressbewältigung“	10 Minuten
Ernährung und Gesundheit	Übung zur Ernährungsempfehlung „Die Tellerregel“	10 Minuten
	Obst- und Gemüse-Bingo	10 Minuten
Abschluss	Zusammenfassung, Herz-Quiz	20 Minuten
	Rückmeldung zum Seminar	10 Minuten
	Optional: Auswertungsbogen	



## Einstieg

---

Der Einstieg dient dem Kennenlernen und Ankommen. Die Teilnehmenden werden begrüßt und über den Verlauf des Seminars informiert. Auch wenn Sie die Gruppe schon kennen, ist es von Vorteil eine Lernsituation zu schaffen, die sich vom Alltäglichen unterscheidet und eine gute und stressfreie Lernatmosphäre ermöglicht. Der Einstieg soll Neugierde wecken und die Aufmerksamkeit auf das geplante Thema lenken.

Wie viel Liter Blut fließt durch unseren Körper und wie groß ist das Herz eigentlich? Die Antworten auf diese Fragen und weitere interessante Informationen zu Funktion und Aufgabe des Herzens werden anschaulich in Szene gesetzt. Das Projektteam von GESUND! hat dazu einen Film gedreht. Darin wird auch erklärt, was gut und was schlecht ist für das Herz. Die Teilnehmenden lernen das Herz als lebenswichtiges Organ kennen.

### Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ kennen die Seminarleitungen mit Namen.
- ✓ wissen, wer am Seminar teilnimmt.
- ✓ haben eine Vorstellung davon, was sie im Seminar erwartet und entwickeln erste eigene Bezüge zum Thema Herz.
- ✓ kennen die Funktion des Herzens.
- ✓ wissen einige anatomische Fakten über das Herz wie Gewicht, Größe und Lokalisierung.
- ✓ sammeln Ideen, was das Herz stärkt.

**Merksatz: Wir können unser Herz trainieren und stärken.**



## Dauer: 40 Minuten

### Material:

- Flipchart-Papier oder Tafel mit Titel des Seminars und Begrüßung
- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 1a](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Computerpräsentation „Herz“ ([Download Lernmaterial 1b](#))
- Hinweise zu der Computerpräsentation ([Download Lernmaterial 1c](#)), einmal ausdrucken
- Sieben 1-Literflaschen mit roter Flüssigkeit gefüllt
- Zwei rote gefüllte Luftballons
- Film „Was stärkt das Herz?“ ([www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64))

### Vorbereitung:

Bereiten Sie ein Flipchart-Papier zur Begrüßung vor.

Befüllen Sie zwei rote Luftballons mit Sand oder Semmelbröseln. Die Luftballons am besten so groß wie eine Faust und in Herzform sollen ca. 250 Gramm wiegen.

Stellen Sie zudem sieben durchsichtige 1-Literflaschen mit rot gefärbtem Wasser bereit. Dafür können Sie zum Beispiel Lebensmittelfarbe benutzen. Die TN sollen die Flaschen jedoch noch nicht sehen können.

Überprüfen Sie die Technik: Läuft die Präsentation und kann der Film abgespielt werden? Ist der Ton laut genug?

### Raumgestaltung:

Die TN sitzen im Halbkreis, sodass alle gut sehen können.



## Ablauf:

Begrüßen Sie die TN und stellen Sie sich selbst vor. Geben Sie einen Überblick über das Seminar und informieren Sie die TN über das Wichtigste: Zeitplan, Pausen, evtl. Gruppenregeln (z. B. andere ausreden lassen, Fragen stellen ist erlaubt, keine Handys auf dem Tisch). Klären Sie mit der Gruppe, wie diese angesprochen werden möchte: Mit Vornamen und „Du“ oder mit Nachname und „Sie“? Im Weiteren gehen wir vom „Du“ aus, da diese Anrede unserer Erfahrung nach meistens favorisiert wird.

Moderieren Sie eine Vorstellungsrunde für die TN. Fragen Sie zum Beispiel:

- Wie heißt du?
- Was arbeitest du?
- Was fällt dir zum Thema Herz ein?

Erklären Sie dann mithilfe der Computerpräsentation (**Download Lernmaterial 1b und 1c**) die Aufgabe, die Lage, die Größe und das Gewicht des Herzens. Wenn Sie die Lage und die Größe des Herzens beschreiben, fordern Sie die TN auf, mit der rechten Hand eine Faust zu machen und diese etwas links neben dem Brustbein abzulegen. Das Brustbein ist der platte Knochen in der Mitte des Brustkorbes. Dort befindet sich in etwa das Herz. Reichen Sie dann die gefüllten Luftballons herum, um das Gewicht des Herzens zu verdeutlichen. Nachdem Sie erklärt haben, dass das Herz etwa 70 Mal pro Minute schlägt, fragen Sie die TN, wie viel Blut in einem menschlichen Körper ist. Die TN sollen schätzen. Stellen Sie dann nacheinander die 1-Literflaschen auf den Tisch, bis alle sieben Flaschen zu sehen sind. Es fließen – je nach Größe des Menschen – fünf bis sieben Liter Blut durch den Körper.

Fragen Sie die TN nach der Präsentation, was das Herz stärkt und was dem Herzen guttut. Schreiben Sie die Antworten auf ein leeres Flipchart-Papier. Wahrscheinlich nennen die TN schon viele richtige Antworten. Wenn auch die Themen des Seminars dabei sind (Bewegung, soziale Kontakte, gesunde Ernährung, Entspannung), dann können Sie diese zum Schluss einkreisen oder farbig hervorheben. An dieser Stelle sollte inhaltlich noch nichts vorweggenommen werden und die Gespräche können kurzgehalten werden.



Zur Wiederholung und Vertiefung der Herzinformationen zeigen Sie jetzt den Film „Was stärkt das Herz?“.

### Die erste GESUND!-Praxishilfe

Weitere Lernmaterialien und Spielideen zum Thema Herz sind in unserer ersten **GESUND!-Praxishilfe** ab **Seite 98** enthalten. Sie finden die erste Praxishilfe auf der Website „Gesunde Lebenswelten“ unter: [www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37)







Auch wenn die Empfehlungen aus **Abbildung 1** vielleicht schwer zu erreichen scheinen: Jedes bisschen zusätzliche Aktivität fördert die Gesundheit (Rütten & Pfeifer, 2017). Jeder noch so kleine Schritt und jede Bewegung ist ein Gewinn für die eigene Gesundheit. Und das Beste ist: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen!

## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ formulieren Gründe, warum Bewegung wichtig für die Gesundheit ist.
- ✓ kennen die Empfehlungen für ausreichend Bewegung.
- ✓ entdecken Möglichkeiten, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen.

**Merksatz: Bewegung ist die beste Medizin.**

**Täglich 30 Minuten aktiv sein schützt unsere Gesundheit.**

## Dauer: 20 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache (**Download Lernmaterial 1d**), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Kartenset „Gute Gründe für Bewegung“ (**Download Lernmaterial 1e**), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Fotomemory (**Download Lernmaterial 1f**), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Merkblatt „Bewegung“ (**Download Lernmaterial 1g**), für alle TN ausdrucken

### Vorbereitung:

Legen Sie alle benötigten Materialien bereit.



## Raumgestaltung:

Die TN sitzen um einen Tisch herum. Alle sollen gut über die Mitte des Tisches greifen können.

## Ablauf:

Geben Sie zunächst eine kleine Einleitung bei der Sie erklären, dass es nun um Bewegung geht. Legen Sie das Blatt aus dem Kartenset „Gute Gründe für Bewegung“ ([Download Lernmaterial 1e](#)) mit der Frage „Warum brauchen wir gesunde Bewegung?“ offen in die Mitte des Tisches. Die dazugehörigen Karten liegen verdeckt daneben. Fragen Sie die TN, ob sie gute Gründe kennen, warum Bewegung wichtig für die Gesundheit ist. Alle können sich dazu äußern. Wenn keiner Person mehr etwas einfällt, dürfen die Karten der Reihe nach umgedreht und vorgelesen werden. Für jede Karte gibt es eine kurze Erklärung in der Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 1d](#)); diese hilft Ihnen, schwierige Worte zu erklären.

Dann können Sie die Karten wegräumen und das Fotomemory ([Download Lernmaterial 1f](#)) offen auf dem Tisch ausbreiten. Erklären Sie, dass immer zwei Bilder zusammenpassen und bitten Sie die TN nacheinander nach den passenden Bildern zu suchen. Wenn eine Person ein Pärchen entdeckt hat, soll sie beschreiben, was darauf zu sehen ist. Zum Beispiel: Auf dem einen Bild sieht man zwei Frauen, die sich sitzend unterhalten. Auf dem zweiten Bild gehen die beiden Frauen spazieren und haben so mehr Bewegung im Alltag usw. Danach werden die Bilder gemischt und umgedreht. Das Spiel wird jetzt als Memory gespielt.

Zum Abschluss der Lerneinheit bekommen alle TN das Merkblatt Bewegung ([Download Lernmaterial 1g](#)). Gehen Sie dieses gemeinsam mit den TN durch.

## Tipp:

Sie können mit Ihrer Gruppe Fotos machen und ein eigenes Bewegungsmemory herstellen, dann macht das Spielen noch mehr Spaß.



## Freundschaft und Gesundheit

Freundschaften und andere soziale Beziehungen haben einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit. Das GESUND!-Team hat sich diese Tatsachen zu Herzen genommen und dem Thema Freundschaften eine Lerneinheit gewidmet. In einer offenen Runde findet ein vorstrukturiertes Gespräch zum Thema Freundschaft statt. Ein Brettspiel mit ausgewählten Aktions- und Fragekarten vermittelt spielerisch viele Ideen für soziale Interaktion und bietet Gesprächsanreize.



### Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Einsamkeit und soziale Isolation können die Lebenserwartung eines Menschen reduzieren und das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen um bis zu 30 Prozent erhöhen (Valtorta et al., 2016). Weil Einsamkeit ein so großes, aber noch recht unbekanntes Gesundheitsrisiko darstellt, hat das Vereinigte Königreich 2018 ein Ministerium zur Bekämpfung von Einsamkeit eingerichtet (GOV.UK, 2021). Auch im deutschsprachigen Raum wird diesem Thema zunehmend mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Es ist wichtig, stabile Kontakte und Netzwerke aufzubauen und zu pflegen bzw. andere dabei zu unterstützen.



Gerade Menschen mit Lernschwierigkeiten scheinen sehr häufig von Einsamkeit betroffen zu sein (Gilmore & Cuskelly, 2014; Stancliffe et al., 2007). Forschende vermuten, dass dies daran liegen könnte, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten teilweise geringere soziale Kompetenzen besitzen und oft über kleinere soziale Netzwerke verfügen. Außerdem werden sie häufiger gesellschaftlich ausgegrenzt, da negative Einstellungen gegenüber Menschen mit Lernschwierigkeiten in der Gesellschaft verbreitet sind und gemeinhin weniger von Sozialkontakten mit ihnen erwartet wird.

## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ finden heraus, was sie selbst tun können, um freundschaftlich und sozial zu handeln.
- ✓ können benennen, was sie selbst von Freundinnen und Freunden oder Kolleginnen und Kollegen oder Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern erwarten.
- ✓ sind sich darüber bewusst, dass Freundschaften gut für die Herz-Gesundheit sind.

**Merksatz: Freundschaften tun dem Herzen gut.**

**Dauer: 20 Minuten**

## Material:

- Anleitung in einfacher Sprache (**Download Lernmaterial 1h**), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Flipchart-Papier mit Fragen für das Gruppengespräch
- Spielfeld aus der ersten GESUND!-Praxishilfe (**Material E8**, [www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39)), in DIN-A2-Format ausdrucken



- Aktions- und Fragekarten „Freundschaft“ ([Download Lernmaterial 1i](#)), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Eine Spielfigur je TN und einen Würfel

### **Vorbereitung:**

Bereiten Sie ein Flipchart-Papier mit Fragen für das Gruppengespräch vor. Es hat sich bewährt, mehr als eine Frage aufzuschreiben. Wir schlagen folgende Fragen vor:

- Was macht eine gute Freundschaft aus?
- Was tut eine gute Freundin oder ein guter Freund?

### **Raumgestaltung:**

Die TN sitzen um einen Tisch herum. Alle sollen gut über die Mitte des Tisches greifen können.

### **Ablauf:**

Legen Sie das vorbereitete Flipchart-Papier auf den Tisch. Erklären Sie, dass es in dieser Einheit um Freundschaften und gute Beziehungen zu anderen Menschen geht. Diese sind wichtig für die Gesundheit und tun dem Herzen gut. Erklären Sie auch, dass es nicht um Liebesbeziehungen geht. Das ist ein anderes Thema. Lesen Sie die Fragen laut vor und kommen Sie mit den TN ins Gespräch. Notieren Sie die Aussagen (oder lassen Sie das die TN tun). Am Ende werden alle Aussagen noch einmal vorgelesen. In der Zusammenfassung kann festgestellt werden: Gute Freundschaften (oder gute Beziehungen auf der Arbeit oder im Wohnbereich) sind gut für das Herz und tragen zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei. Dann nehmen Sie den Bogen vom Tisch.



Jetzt wird das Brettspiel gespielt. Bauen Sie das Spielfeld auf und legen Sie die Frage- und Aktionskarten ([Download Lernmaterial 1i](#)) verdeckt neben das Spielfeld. Die TN dürfen sich eine Spielfigur aussuchen und auf das Startfeld stellen. Der jüngste Spieler oder die jüngste Spielerin fängt an und würfelt. Es wird der Reihe nach gewürfelt. Kommt eine Person auf ein Frage- oder Aktionsfeld, wird eine entsprechende Karte umgedreht und vorgelesen. Die Aktionen sollen ausgeführt und die Fragen beantwortet werden (in diesem Spiel können alle Fragekarten mit „das ist wahr“ beantwortet werden). Es dürfen mehrere Figuren auf einem Feld stehen, niemand wird rausgeschmissen. Sie können das Spiel spielen, bis eine Person am Ziel ist oder es nach einer bestimmten Zeit beenden. Dann hat gewonnen, wer am weitesten gekommen ist.

### **Unsere Erfahrungen beim Thema Freundschaft**

Manche Menschen haben es schwer, Freundschaften zu schließen. Deshalb kann es passieren, dass Teilnehmende sagen „Ich habe keine Freunde“ oder am Anfang das Gespräch nicht recht in Gang kommt. Dann können Sie als Seminarleitung erklären, dass man auch mit Kolleginnen und Kollegen oder Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern gute Kontakte haben kann und diese Menschen genauso wichtig für unser Herz sind. Vermeiden Sie es, zu sehr über negative Erfahrungen zu sprechen, sondern lenken Sie das Gespräch immer wieder auf positive Beispiele.



## Bewegungseinheit

---

Nach einer Pause tut ein bisschen Bewegung gut. Die Gruppe kommt wieder zusammen, die Aufmerksamkeit wird erhöht und die Müdigkeit vertrieben.

**Ziel: Aktivierung**

**Dauer: 10 Minuten**



**Material:**

Anleitung Bewegungseinheit ([Download Lernmaterial B](#))

**Raumgestaltung:**

Wenn Sie in Ihrer Einrichtung einen Bewegungsraum haben, nutzen Sie diesen. Ansonsten sorgen Sie dafür, dass alle TN genügend Platz für die Bewegungsübungen haben, indem Sie Tische und Stühle beiseite rücken oder ins Freie gehen.

**Ablauf:**

Nach dem ersten Teil des Seminars und einer Pause bietet sich eine Bewegungseinheit an. Stimmen Sie diese auf die Fähigkeiten Ihrer TN und die Möglichkeiten der Räumlichkeit ab. In vielen Werkstätten oder Wohngruppen gibt es Sportbeauftragte. Diese haben gute Tipps und Ideen für eine Bewegungseinheit. Auch ein kleiner Spaziergang oder ein Bewegungsspiel eignet sich zur Aktivierung. Wenn Sie selbst eine Bewegungseinheit anleiten möchten, können Sie sich an unserem Vorschlag für die Gestaltung einer Bewegungseinheit ([Download Lernmaterial B](#)) orientieren.



## Unsere Erfahrung:

Bewegung macht Spaß, aber nicht allen! Freuen Sie sich über jede Person, die mitmacht, aber überreden Sie niemanden teilzunehmen.





## Stressbewältigung und Gesundheit

---

Die TN werden eingeladen, über die Bewältigung von Stress zu sprechen. Anhand eines Stressbewältigungs-Baums werden vier Ansätze der Stressbewältigung vorgestellt.

### Die vier Äste der Stressbewältigung

#### 1. Richtig entspannen:

Bei diesem „Ast“ geht es um innere Einkehr und tiefe Entspannung, welche zum Beispiel durch Atemübung, Meditationen oder Gebete erreicht werden können. Empfehlenswert sind 20 Minuten tiefe Entspannung am Tag.

#### 2. Gesund verhalten:

Hier stehen folgende zwei Fragen im Mittelpunkt: Wie kann ich mit Stress umgehen? Wie kann ich mich selber stärken? Gesundes Verhalten bedeutet in diesem Zusammenhang etwa, im Alltag positiv zu denken, Kontakte zu pflegen oder etwas Schönes zu unternehmen.

#### 3. Gesund essen, trinken und genießen:

Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse ist auch für den Stressabbau wichtig. Relevant ist, was wir essen und wie wir essen. Ein Motto lautet hier: Nimm dir Zeit zum Essen und genieße mit allen Sinnen!

#### 4. Genug Bewegung:

Dieser „Ast“ unterstreicht die Bedeutung von ausreichender körperlicher Aktivität (Bewegung und Sport).

Diese vier Äste der Stressbewältigung basieren auf dem sogenannten BERN-Konzept, das in vielen Stressbewältigungskursen zum Einsatz kommt (Esch & Esch, 2016). BERN steht für „**B**ehaviour“ (= Verhalten), „**E**xercise“ (= Bewegung), „**R**elaxation“ (= Entspannung) und „**N**utrition“ (= Ernährung). Die Lerneinheit wird mit einem Würfelspiel und Spielkarten abgerundet. Das Spiel bietet die Gelegenheit, die Lerninhalte in einer lustvollen Auseinandersetzung zu wiederholen und miteinander ins Gespräch zu kommen.



## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ wissen, dass ein guter Umgang mit Stress wichtig für die Herzgesundheit ist.
- ✓ kennen vier verschiedene Arten der Stressbewältigung und können Beispiele zuordnen.

**Merksatz: Zu viel Stress kann dem Herz schaden, aber gegen Stress können wir etwas machen.**

## Dauer: 20 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 1j](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Spielfeld „4 Äste der Stressbewältigung“ ([Download Lernmaterial 1k](#)), in DIN-A2-Format ausdrucken
- Apfel-Karten „4 Äste der Stressbewältigung“ ([Download Lernmaterial 1l](#)), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Spielkarten für Würfelspiel „Stressbewältigung“ ([Download Lernmaterial 1m](#)), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Vier Spielwürfel (Würfelfläche 3 cm)
- Motive für die Würfel ([Download Lernmaterial 1n](#)), (auf Klebefolie) ausdrucken und Würfelflächen damit bekleben
- Merkblatt Stressbewältigung ([Download Lernmaterial 1o](#)), für alle TN ausdrucken

### Vorbereitung:

Legen Sie alle benötigten Materialien bereit.



## Raumgestaltung:

Die TN sitzen um einen Tisch. Alle sollen gut über die Mitte des Tisches greifen können.

## Ablauf:

Sagen Sie zunächst einige einleitende Worte zum Thema Stressbewältigung. Erklären Sie beispielsweise, dass Stress dem Herzen schadet, aber wir etwas gegen Stress tun können. Beziehen Sie die TN mit ein, etwa indem Sie fragen, was die TN im Alltag stresst. Breiten Sie dann das Spielfeld „4 Äste der Stressbewältigung“ ([Download Lernmaterial 1k](#)) aus und lesen Sie mit den TN die Überschrift an jedem Ast. Jeder Ast steht für eine Art der Stressbewältigung. Legen Sie die Apfelkarten mit den Beispielen ([Download Lernmaterial 1l](#)) verdeckt um den Baum herum. Die TN sollen der Reihe nach eine Karte umdrehen und einem Ast zuordnen. Zur Orientierung: Die Beispielkarten passen farblich zum jeweiligen Ast. Räumen Sie danach das Spielfeld und die Apfelkarten zur Seite.

Als nächstes wird das Würfelspiel gespielt. Legen Sie dafür die Spielkarten ([Download Lernmaterial 1m](#)) auf einem Stapel verdeckt auf den Tisch. Auf den Karten sind Beispiele für Stressbewältigungsstrategien abgebildet. Auf den Karten und den vier Würfeln ([Download Lernmaterial 1n](#)) sind zudem vier verschiedene Symbole abgebildet:



Der Liegestuhl bedeutet „Richtig entspannen“.



Die Sprechblasen bedeuten „Gesund verhalten“.



Die Paprika bedeutet „Gesund essen, trinken und genießen“.



Der Ball bedeutet viel „Gesunde Bewegung“.



Die erste Karte wird umgedreht und eine Person darf mit Würfeln beginnen. Es wird mit allen vier Würfeln gewürfelt. Nach dem Würfeln wird geprüft, ob die Symbole auf den Würfeln zu denen auf der Karte passen. Wenn es eine Übereinstimmung gibt, darf der jeweilige Würfel auf das Symbolbild auf der Karte gelegt werden. Bleiben Würfel übrig, weil sie nicht das richtige Symbol zeigen, dann darf mit ihnen weitergewürfelt werden. Insgesamt darf jede Person dreimal würfeln, danach ist der oder die Nächste an der Reihe. Das Herz ist ein Joker, das heißt, es darf auf ein beliebiges Bild auf der Karte gelegt werden. Pro Karte darf aber nur ein Joker benutzt werden. Die Person, die den letzten passenden Würfel auf die Karte legt, darf die Karte behalten und beendet damit ihren Spielzug. Die nächste Karte wird umgedreht und es wird weiter gewürfelt.

In der Moderation ist es wichtig, bei jeder neuen Karte das Gespräch über das Beispiel anzuregen. Bitten Sie die TN etwa, die Überschriften auf den Karten laut vorzulesen und fragen Sie in die Runde, ob jemand diesen Tipp schon einmal ausprobiert hat. Ziel des Spiels ist es, als erste oder erster drei Karten zu gewinnen.

Teilen Sie am Ende dieser Lerneinheit das Merkblatt „Stressbewältigung“ ([Download Lernmaterial 1o](#)) aus und lesen Sie es gemeinsam mit den TN durch.

## Der Löwe und die Antilope

Kennen Sie das Beispiel mit dem Löwen und der Antilope? Es ist eine schöne Geschichte und eignet sich als Einstieg zum Thema Stress. Wenn der Löwe die Antilope jagt, haben beide Stress: Der Löwe hat Hunger und hofft auf eine gute Beute, die Antilope fürchtet um ihr Leben. Im Körper der Tiere steigt der Blutdruck und der Puls, das Herz schlägt schneller, die Konzentration steigt und die Muskeln spannen sich an. Beiden Tieren hilft der Stress, möglichst schnell zu sein und damit ihr Überleben zu sichern. Eine ähnliche körperliche Reaktion löst Stress auch bei uns Menschen aus. Problematisch wird Stress für uns erst dann, wenn er zu stark ist, zu lange andauert und wir keine Erholungsphasen mehr haben.



## Ernährung und Gesundheit

---

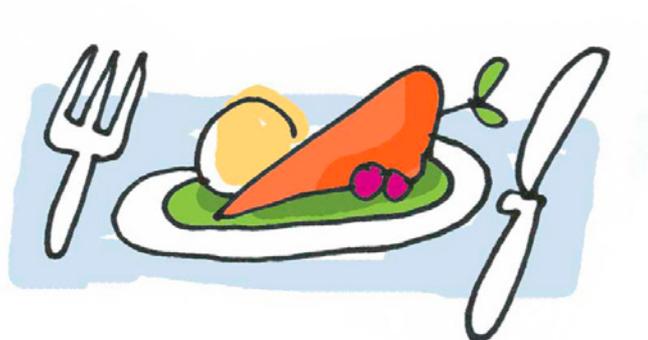
In dieser Lerneinheit werden spielerisch ausgewogene Mahlzeiten zusammengestellt. Ein Obst- und Gemüse-Bingo rundet die Lerneinheit ab und macht Appetit auf Obst und Gemüse. Die Teilnehmenden lernen eine einfache Regel für gesunde Ernährung kennen: die Tellerregel.

### Die Tellerregel

Mithilfe dieser von uns etwas vereinfachten Regel kann jede und jeder schnell überprüfen, wie ausgewogen die eigene Mahlzeit zusammengestellt ist (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021). Der Teller wird dafür in vier gleich große Bereiche aufgeteilt:

- Zwei Teile sollten mit Gemüse und/oder Obst gefüllt sein,
- ein Teil sollte eiweißreiche Lebensmittel enthalten (z. B. Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu)
- und ein Teil sollte mit einer Sättigungsbeilage bestückt sein (z. B. mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis).

Wenn man bei den Mahlzeiten darauf achtet, den Teller zur Hälfte mit Obst und Gemüse zu füllen, dann ist ein wichtiger Schritt in Richtung gesunde Ernährung getan.





## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ wissen, dass es gut für die Herzgesundheit ist, viel Obst und Gemüse zu essen.
- ✓ können Lebensmittel mit Hilfe der Tellerregel den Bereichen Obst und Gemüse, tierische Eiweiße und Beilagen zuordnen und so eine gesunde Mahlzeit kreieren.

**Merksatz: Über Obst und Gemüse freut sich unser Herz.**

**Dauer: 20 Minuten**

## Material:

- Anleitung in einfacher Sprache (**Download Lernmaterial 1p**), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Merkblatt „Tellerregel“ (**Download Lernmaterial 1q**), für alle TN ausdrucken
- Spielfeld „Tellerregel“ (**Download Lernmaterial 1r**), in DIN-A2-Format ausdrucken
- Lebensmittelkarten (**Download Lernmaterial 1s**), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Bingobögen (**Material E5**, [www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39)), für jede und jeden TN einen Bogen ausdrucken
- Bingoliste (**Material E5**, [www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39)), einmal für die (Co-)Seminarleitung ausdrucken

## Vorbereitung:

Legen Sie alle benötigten Materialien bereit. Sortieren Sie im Vorfeld bei den Lebensmittelkarten die zwei Bilder mit den Nüssen aus (der vollständige Kartensatz wird erst in Seminar 3 gebraucht).



## Raumgestaltung:

Die TN sitzen um einen Tisch. Alle sollen gut über die Mitte des Tisches greifen können.

## Ablauf:

Lesen Sie gemeinsam mit der Gruppe das Merkblatt ([Download Lernmaterial 1q](#)) und erklären Sie dann anhand des Spielfelds „Tellerregel“ ([Download Lernmaterial 1r](#)), was die einzelnen Flächen auf dem Teller bedeuten. Bei einer gesunden Mahlzeit sollte der Teller zur Hälfte mit Obst und Gemüse gefüllt sein. Die andere Hälfte wird zu je einem Viertel mit Sättigungsbeilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide – sofern möglich in der Vollkornvariante) und eiweißhaltigen Lebensmitteln (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte – möglichst fettarm zubereitet) gefüllt. Zu jeder Mahlzeit gehört auch ein Getränk, möglichst ungesüßt.

Verteilen Sie die Lebensmittelkarten ([Download Lernmaterial 1s](#)) offen um das Spielfeld herum und bitten Sie die Teilnehmenden, der Reihe nach eine Karte zu nehmen und auf der Vorlage im richtigen Bereich zu platzieren. Die Karte mit den Nudeln gehört zu den Beilagen, die Karte mit der Wurst zu den eiweißhaltigen Lebensmitteln, die Karte mit dem Tee gehört auf das Getränkefeld usw. Auf das Obst- und Gemüsefeld sollen immer zwei Karten gelegt werden, auf die anderen Felder nur jeweils eine Karte. Wenn das Spielfeld voll ist (also fünf Karten darauf liegen), werden die Karten abgeräumt und neue Karten aufgelegt. Sprechen Sie mit den Teilnehmenden über die Gerichte, die dabei entstehen. Es können gute Tipps für ausgewogene Mahlzeiten für das Frühstück, Mittag oder Abendbrot erarbeitet werden. Auch die Mahlzeit zwischendurch sollte viel Obst und Gemüse enthalten. Bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten darf es auch mal lustig zugehen, Hauptsache die Tellerregel wird eingehalten.

## Tipp:

Starten Sie einen Fotowettbewerb: Bitten Sie die TN ihr Essen nach der Tellerregel zusammenzustellen und ein Foto davon zu machen. Sprechen Sie beim nächsten Treffen über die Fotos.



Zum Abschluss wird das Obst- und Gemüse-Bingo gespielt. Alle TN bekommen einen Bingobogen und einen Stift ausgeteilt. Als Seminarleitung benötigen Sie die Bingoliste – von ihr können Sie langsam und in wahlloser Reihenfolge Obst- und Gemüsesorten vorlesen. Sobald die TN merken, dass ein Obst oder Gemüse vorgelesen wurde, das sich auf ihrem Bingobogen befindet, dürfen sie es durchstreichen. Wer alle Bilder durchgestrichen hat, darf laut „Bingo“ rufen und hat das Spiel gewonnen.



## Gesundheitsbildung und Ernährung

Gesundheitsbildung im Bereich der Ernährung ist wichtig und interessant, aber auch voraussetzungsvoll. Neben der Vermittlung von Empfehlungen geht es um Genuss und Freude beim Essen und Trinken. Es geht generell um die Sensibilisierung von eigenem Ernährungsverhalten und um das Kennenlernen von gesundheitsfördernden Alternativen. Überhöhte Erwartungshaltungen, Belehrungen mit erhobenem Zeigefinger, Schuldzuweisungen oder Stigmatisierungen sind unbedingt zu vermeiden. Mehr Informationen dazu finden Sie in **Kapitel 2** ab **Seite 18** unter „Das ist wichtig: Zum Thema gesunde Ernährung“.



## Abschluss

---

Das Seminar endet mit einer Wiederholung und Zusammenfassung der Inhalte. Ein Quiz ist eine beliebte Methode, um Gelerntes spielerisch zu festigen. Die wichtigsten Informationen zu Funktion und Aufgabe des Herzens vom Anfang des Seminars werden damit wiederholt. Die Merksätze, die während des Seminars gesammelt wurden, geben kurz die Inhalte der einzelnen Einheiten wieder. Sie bieten einen Anknüpfungspunkt, um über praktische Anwendungsbeispiele zu reden. So kann der Transfer in den Alltag erleichtert werden.

Zu jedem Seminar gehört am Ende eine offene Runde mit der Frage: „Wie hat es euch gefallen?“ Konstruktive Kritik ist erwünscht und erweitert die sozialen und methodischen Kompetenzen von Teilnehmenden wie Seminarleitung. Eine ausführlichere Bewertung des Seminars bietet der Auswertungsbogen, der anonym ausgefüllt und abgegeben wird.

### Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ wiederholen und überprüfen ihr Wissen über das Herz mit einem Quiz.
- ✓ benennen Grundsätze für einen gesunden Lebensstil mit Hilfe der Merksätze.

### Dauer: 20 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 1t](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Herz-Quiz ([Download Lernmaterial 1u](#)) und Lösungen Herz-Quiz ([Download Lernmaterial 1v](#)), für alle TN ausdrucken
- Flipchart-Papier mit Merksätzen
- Optional: Film „Was stärkt das Herz?“ zur Wiederholung
- Auswertungsbogen ([Download Lernmaterial A](#)), für alle TN ausdrucken



## Vorbereitung:

Bereiten Sie ein Flipchart-Papier mit allen Merksätzen vor:

1. Wir können unser Herz trainieren und stärken.
2. Bewegung ist die beste Medizin. Täglich 30 Minuten aktiv sein schützt unsere Gesundheit.
3. Freundschaften tun dem Herzen gut.
4. Zu viel Stress kann dem Herz schaden, aber gegen Stress können wir etwas machen.
5. Über Obst und Gemüse freut sich unser Herz.

## Raumgestaltung:

Die TN sitzen am Tisch, um ein Quiz auf einem Arbeitsblatt und die Auswertung ausfüllen zu können.

## Ablauf:

Zum Abschluss sollen sich die TN ins Gedächtnis rufen, was sie über das Herz gelernt haben. Sie können sich dafür noch einmal gemeinsam den Film „Was stärkt das Herz?“ ansehen.

Dann gibt es ein Quiz zur Wiederholung. Teilen Sie zunächst nur das Arbeitsblatt mit den Quizfragen ([Download Lernmaterial 1u](#)) aus. Auf jede Frage gibt es immer nur eine richtige Antwort. Lesen Sie jeweils eine Frage und die dazugehörigen Antwortmöglichkeiten vor. Die TN kreuzen dann in Einzelarbeit (gegebenenfalls mit Unterstützung) die richtige Antwort an. Lesen Sie die richtige Antwort vor, ehe es mit der nächsten Frage weitergeht. Wer richtig geantwortet hat, bekommt einen Punkt. Am Schluss können alle zählen, wie viele Antworten sie richtig hatten. Dann bekommen die TN das Blatt mit den Lösungen zum Herz-Quiz ([Download Lernmaterial 1v](#)) zum Mitnehmen.



Hängen Sie das vorbereitete Flipchart-Papier auf und lesen Sie die Merksätze laut vor. Sie können dann zu jedem Satz noch eine Frage stellen, zum Beispiel: „Was kann man gegen Stress machen?“ „Was ist dir bei einer guten Freundin wichtig?“ Die TN können mit Beispielen aus den Lerneinheiten antworten.

Erklären Sie, dass das Seminar nun vorbei ist.

Zum Abschluss fragen Sie die TN wie es ihnen gefallen hat und was sie von dem Seminar mitnehmen. Fragen Sie nach Verbesserungen für das Seminar. Sie können auch die Auswertungsbögen ([Download Material A](#)) austeilen und auswerten.

### Tipp:

Sie werden sich weiterentwickeln, wenn Sie Ihre eigenen Eindrücke gemeinsam mit der Co-Seminarleitung nach dem Seminar reflektieren. Notieren Sie sich, was gut funktioniert hat und was nicht so gut lief. Was können Sie beim nächsten Mal besser machen oder anders? Sie haben eigene Gesundheitsideen, die passgenau für die aktuelle Gruppe sind? Wunderbar! Probieren Sie Ihre Ideen aus.





# SEMINAR 2

**Tschüss Zucker –  
Tschüss Einwegflasche.  
Gesund trinken ohne Müll**



## Seminar 2:

### Tschüss Zucker – Tschüss Einwegflasche. Gesund trinken ohne Müll

---



Getränke und Getränkeverpackungen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. In vielen Lieblingsgetränken ist Zucker versteckt. Wie viel Zucker tatsächlich in den süßen Getränken steckt und wie viel Zucker gesund ist, zeigen anschauliche Methoden und Beispiele. Wasser aus der eigenen Trinkflasche oder aus einem Glas zu trinken, tut nicht nur dem eigenen Körper, sondern auch der Umwelt gut.

#### Hintergrund

Ein hoher und regelmäßiger Konsum von Zucker kann zu Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauferkrankungen und Karies führen (Ernst et al., 2018). Der Verzehr von zuckerhaltigen Getränken spielt hierbei eine wichtige Rolle. Schon in einem Liter Cola oder einem anderen Erfrischungsgetränk steckt viel mehr Zucker, als für einen Tag empfohlen wird. Aber auch Fruchtsäfte enthalten viel Zucker in Form von Fruchtzucker und sollten nicht als Durstlöscher dienen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zusammen mit der Deutschen Adipositas-Gesellschaft und der Deutschen Diabetes Gesellschaft einen maximalen Konsum freier Zucker von 50 Gramm am Tag (Ernst et al., 2018). Die WHO (2015) empfiehlt sogar eine weitere Reduzierung der Aufnahme von freien Zuckern auf etwa 25 Gramm pro Tag.



## Freie Zucker

Freie Zucker sind Zuckerarten, die einem Nahrungsmittel oder Getränk zusätzlich beigemischt werden, sowie der natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften. Natürlich vorkommender Zucker in Obst, Gemüse oder Milch zählt nicht dazu.

Der Mensch besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser – es ist die Voraussetzung für viele lebenswichtige Funktionen. Unabhängig von der Außentemperatur benötigt der Körper täglich Nachschub, denn er verliert über Atem, Schweiß und Ausscheidungen viel Flüssigkeit. Erwachsene sollen daher mindestens 1,5 Liter ungesüßte Getränke an einem Tag trinken. Wasser ist für uns Menschen das optimale Getränk. Ungesüßter Tee oder Saftschorlen sorgen für Abwechslung.

Unsere Ernährung hat nicht nur Einfluss auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Umwelt. Manche Lebensmittel haben einen langen Weg hinter sich, bis sie bei uns auf dem Esstisch stehen. Andere Lebensmittel benötigen in ihrer Herstellung sehr viele Ressourcen (z. B. Wasser, Energie oder Futtermittel). Beides kann der Natur schaden. Auch die Auswahl unserer Getränke kann sich positiv wie negativ auf die Umwelt auswirken. Hierbei ist besonders die Verpackung interessant:

- Einwegplastikflaschen oder Coffee-to-go-Becher machen unnötig Müll.
- Mehrwegflaschen reduzieren zwar den Müllberg, verbrauchen aber Wasser und CO<sub>2</sub> beim Wiederauffüllen und Transportieren.
- eigene Getränkeflaschen und Tassen lassen sich leicht viele Male wieder auffüllen und schneiden somit am besten ab.

## Unnötiger Plastikmüll

Weltweit werden jährlich über 400 Millionen Tonnen Plastik hergestellt (zumeist aus Erdöl oder Erdgas). Mehr als ein Drittel davon wird für Verpackungen verwendet und oft nach einmaliger Benutzung wegwerfen. Weltweit endet 40 Prozent unseres Plastikmülls auf Müllhalden, 14 Prozent in Verbrennungsanlagen und 32 Prozent in der Umwelt (z. B. in Meeren oder Flüssen). Nur ein kleiner Teil des Plastikmülls (14 Prozent) wird wirklich wiederverwendet (Fuhr et al., 2019).



## Ziele für das gesamte Seminar

1. Die Teilnehmenden haben Spaß am Getränke-Seminar und sind motiviert für weitere Gesundheitsangebote.
2. Die Teilnehmenden wissen nach dem Seminar, dass Getränke ohne Zucker gut für die Gesundheit sind.
3. Die Teilnehmenden sind sensibilisiert für den Zusammenhang ihres eigenen Verhaltens und der Gesundheit.
4. Die Teilnehmenden kennen eigene Handlungsmöglichkeiten, um etwas für ihre Gesundheit und die Umwelt zu tun.

## Unsere Erfahrungen

Zucker ist ein strittiges Thema. Immer wieder wird gesagt: „Der Körper braucht Zucker“, „Zucker ist Nervennahrung“ oder „Zucker gibt Energie“. Diese Einwände haben wir oft gehört. Tatsache ist aber, dass wir Menschen sehr gut ohne gesüßte Speisen und Getränke auskommen können. Der natürliche Zucker in Obst, Milch, Kartoffeln, Brot und anderen stärkehaltigen Lebensmitteln ist vollkommen ausreichend für den Stoffwechsel des Menschen. Zu viel zusätzlicher Zucker schadet auf Dauer und macht krank. Es geht aber nicht darum, die „süßen Momente“ ganz zu verbannen, sondern einen bewussten Umgang damit zu fördern. Dafür können Sie sich als Seminarleitung stark machen. Ein Schokoriegel als süße Belohnung oder hier und da ein Eis zum Nachtisch hat oft weniger Zucker als eine Flasche Cola oder Eistee, die mal nebenbei getrunken wird. Ein Schokoriegel wird als Süßigkeit wahrgenommen, süße Getränke wie Cola, Eistee oder Fruchtsaft nicht.





## Die erste GESUND!-Praxishilfe

In unserer ersten **Praxishilfe** ist das Regenbogenmodell ab **Seite 84** anschaulich erklärt. Zusätzlich gibt es Aufgaben und Übungen zu den Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Sie finden die erste Praxishilfe auf der Website „Gesunde Lebenswelten“ unter:

[www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37)

## Was über das Seminar hinausgeht

Ernährungsgewohnheiten lassen sich nicht so einfach verändern. Viele Faktoren bestimmen unsere Gewohnheiten und unsere Möglichkeiten. Selbst wenn wir gerne etwas verändern möchten, ist es vielleicht durch die äußeren Umstände nicht so leicht umzusetzen. Es ist daher von Bedeutung, die Lebensbedingungen und Verhältnisse miteinzubeziehen. In Bezug auf eine gesunde Ernährung können Sie sich fragen: Wie sieht das Ernährungsangebot in der Werkstatt oder im Wohnbereich aus? Stehen die Wasserflaschen ganz unten und die Colaflaschen oben im Verkaufsstresen? Gibt es ein kostenloses Trinkwasserangebot? Wie wird in der Wohngruppe eingekauft? Aus diesen und weiteren Fragen können sich neue Projektideen ergeben, die Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten vor Ort umsetzen können. Wäre es nicht eine gesunde Idee, eine Trinkflasche mit dem Logo Ihrer Einrichtung auf dem nächsten Sommerfest zu verteilen oder einen Gesundheitstag mit dem Thema Wasser zu organisieren?



## Überblick Seminar 2:

### Tschüss Zucker – Tschüss Einwegflasche. Gesund trinken ohne Müll

Lerneinheit	Methode	Dauer
Einstieg	Begrüßung und Überblick	10 Minuten
	Vorstellungsrunde	5 Minuten
	Schätzspiel „Was wird am meisten“ getrunken?“	5 Minuten
	Vortrag „Gesunde Getränke“	5 Minuten
	Arbeitsblatt „Was trinkst du an einem Tag?“ und Gesprächsrunde	10 Minuten
	Zucker in Getränken	Übung „Zuckerschätzen“ Übung zum Einordnen von Getränken nach Zuckergehalt
Pause		20 Minuten
Bewegungseinheit	Aktivierung	10 Minuten
Getränke- verpackungen	Vortrag „Plastik“	10 Minuten
	Übung zu Getränkeverpackungen	10 Minuten
	Puzzle „Das Leben von Getränke- verpackungen“ mit Gesprächsrunde	20 Minuten
Abschluss	Film „Wasser ist gesund“	10 Minuten
	Zusammenfassung und Quiz „Getränke und Verpackungen“	15 Minuten
	Rückmeldung zum Seminar	10 Minuten
	Optional Auswertungsbogen	



## Einstieg

---

Der Einstieg dient dem Kennenlernen und Ankommen. Die Teilnehmenden werden begrüßt und über den Verlauf des Seminars informiert. Auch wenn Sie die Gruppe schon kennen, ist es von Vorteil eine Lernsituation zu schaffen, die sich vom Alltäglichen unterscheidet und eine gute und stressfreie Lernatmosphäre ermöglicht. Der Einstieg soll Neugierde wecken und die Aufmerksamkeit auf das geplante Thema lenken.

Wasser und andere ungesüßte Getränke versorgen den Körper mit lebenswichtigen Mineralien und Flüssigkeit. Wofür der Körper das Wasser braucht und wie viel wir davon an einem Tag trinken sollen, sind wichtige Informationen, die in einem anschaulichen Vortrag vermittelt werden. Die Teilnehmenden erkunden mithilfe eines Arbeitsblatts ihre Trinkgewohnheiten und vergleichen sie mit den Empfehlungen. So entsteht eine praktische Annäherung an das Thema.

### Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ kennen die Seminarleitungen mit Namen.
- ✓ wissen, wer am Seminar teilnimmt.
- ✓ haben eine Vorstellung davon, was sie im Seminar erwartet und entwickeln erste eigene Bezüge zum Thema Getränke.
- ✓ kennen die Empfehlung 1,5 Liter oder 6 Gläser ungesüßte Getränke pro Tag zu trinken.
- ✓ wissen, dass zu viel Zucker krank machen kann.
- ✓ können mithilfe des Arbeitsblatts einschätzen, ob sie genug ungesüßte Getränke trinken.

**Merksatz: Täglich 6 Gläser Wasser oder ungesüßte Getränke trinken, tut dem Körper gut.**



## Dauer: 35 Minuten

### Material:

- Flipchart oder Tafel mit Titel des Seminars und Begrüßung
- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 2a](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Getränkebilder ([Download Lernmaterial 2b](#)), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Bilder von Getränkegruppen ([Download Lernmaterial 2c](#)), ausdrucken und gegebenenfalls laminieren
- Vier Moderationskarten, auf die Sie groß und gut leserlich die Nummern 1 bis 4 schreiben
- Computerpräsentation „Gesunde Getränke“ ([Download Lernmaterial 2d](#))
- Hinweise für die Computerpräsentation ([Download Lernmaterial 2e](#)), einmal ausdrucken
- Arbeitsblatt „Was trinkst du an einem Tag?“ ([Download Lernmaterial 2f](#)), für alle TN ausdrucken
- Klebestifte (und gegebenenfalls Scheren)
- Merkblatt „Gesund Trinken“ ([Download Lernmaterial 2g](#)), für alle TN ausdrucken

### Vorbereitung:

Bereiten Sie ein Flipchart zur Begrüßung vor. Überprüfen Sie die Technik. Lläuft die Präsentation?

Legen Sie die großen Getränkebilder gut sichtbar auf den Tisch. Die Bilder mit den Getränkegruppen werden so an eine Stellwand oder Pinnwand gehängt, dass im Verlauf einige Getränkebilder darunter platziert werden können.

Zu dem Arbeitsblatt „Was trinkst du an einem Tag?“ gehören kleine Getränkebilder auf einem zweiten Bogen. Schneiden Sie diese kleinen Getränkebilder vorher aus (oder halten Sie Scheren für die TN bereit).



## Raumgestaltung:

Die TN stehen oder sitzen um den Tisch mit den Getränkebildern. Für die Präsentation und um das Arbeitsblatt zu bearbeiten, sitzen alle am Tisch.

## Ablauf:

Begrüßen Sie die TN und stellen Sie sich selbst vor. Geben Sie einen Überblick über das Seminar und informieren Sie die TN über das Wichtigste: Zeitplan, Pausen, evtl. Gruppenregeln (z. B. andere ausreden lassen, Fragen stellen ist erlaubt, keine Handys auf dem Tisch). Klären Sie mit der Gruppe, wie diese angesprochen werden möchte: Mit Vornamen und „Du“ oder mit Nachname und „Sie“? Im Weiteren gehen wir vom „Du“ aus, da diese Anrede unserer Erfahrung nach meistens favorisiert wird.

Bitten Sie die TN nun, sich aus den Bildern ([Download Lernmaterial 2b](#)) ein Getränk auszusuchen, das sie gerne und oft trinken. Sollten mehrere TN das gleiche Getränk wählen wollen, bitten Sie die TN ein ähnliches Getränk zu wählen oder auf einer leeren Vorlage ihr Lieblingsgetränk zu notieren. Auch Sie als Seminarleitung(en) wählen jeweils ein Getränk aus.

Erklären Sie dann die Bilder mit den Getränkegruppen ([Download Lernmaterial 2c](#)). Die TN sollen nämlich während der Vorstellungsrunde ihr Bild unter die entsprechende Getränkegruppe pinnen oder hängen. Die Vorstellungsrunde läuft so ab, dass jede Person ihren Namen sagt und dann das Getränk vorstellt, das sie gewählt hat. Vielleicht fragen Sie die TN noch, warum sie dieses Getränk gerne trinken. Schließlich soll die Person ihr Getränkebild anpinnen und der nächste ist an der Reihe.



Wenn sich alle TN vorgestellt haben, zeigen Sie auf die Stellwand. Fassen Sie kurz zusammen, wie viele Getränke jetzt unter welcher Getränkegruppe hängen. Fragen Sie die TN: „Was denkt Ihr wird in Deutschland am meisten getrunken?“ Die TN sollen nun schätzen. Die Antwort lautet: „In Deutschland trinken sehr viele Menschen am liebsten Kaffee und Tee, deshalb stehen diese Getränke auf Platz 1.“ Heften Sie eine Moderationskarte mit der Nummer eins an diese Getränkegruppe. Auf Platz 2 steht Wasser, auf Platz 3 stehen Erfrischungsgetränke und auf Platz 4 Saft und Nektar. Sie können die Moderationskarten 2-4 ebenfalls in dieser Reihenfolge anheften. Auf den Rückseiten der Getränkegruppenbilder steht, wie viel von dem Getränk in Deutschland jährlich getrunken wird. Vergleichen Sie zusammen mit den TN: Was wird in ihrer Gruppe am liebsten getrunken und was in Deutschland insgesamt?

Erklären Sie danach mithilfe der Computerpräsentation ([Download Lernmaterial 2d und 2e](#)), wie wichtig Wasser für unseren Körper ist. Kommen Sie dabei mit den TN ins Gespräch.

Anschließend verteilen Sie das Arbeitsblatt ([Download Lernmaterial 2f](#)) und legen die ausgeschnittenen kleinen Getränkebilder sowie Klebestifte dazu. Erklären Sie das Arbeitsblatt und die Bilder darauf. Die TN sollen sich überlegen, was sie über den Tag verteilt trinken. Die Antworten können die TN mithilfe der kleinen Bilder aufkleben oder auf das Arbeitsblatt schreiben. Fragen Sie beispielsweise: „Was trinkst du zum Frühstück? Was während der Arbeit? Was zum Mittagessen?“ So können Sie die TN bei der Aufgabe begleiten.



Wenn alle fertig sind, werden die ausgefüllten Arbeitsblätter zusammen angesehen. Überlegen Sie, wie viel Flüssigkeit für jeden TN zusammenkommt. Sind es 6 Gläser oder 1,5 Liter? Wie viel davon ist ohne Zucker?

Verteilen Sie zum Abschluss dieser Einheit das Merkblatt ([Download Lernmaterial 2g](#)) und lesen Sie es gemeinsam mit den Teilnehmenden laut vor.



## Zucker in Getränken

---

In dieser Einheit finden die Teilnehmenden heraus, wie viel Zucker in einem Glas ihres Lieblingsgetränks steckt. Mithilfe von Zuckerwürfeln werden Zuckermengen sichtbar gemacht. Wer hätte das gedacht: Mit einem Glas Limonade ist das Zuckerlimit fast erreicht. Auf einer Zucker-Skala sortieren die Teilnehmenden Getränke ein. Dadurch wird schnell deutlich, welche Getränke sich für den täglichen Verzehr eignen und welche uns nur ab und zu das Leben versüßen sollten.

### Empfehlungen zum Zuckerkonsum

- An einem Tag sollen wir nicht mehr als 50 Gramm Zucker zusätzlich zu uns nehmen. Das sind etwa 16 Zuckerwürfel.
- Noch besser für unsere Gesundheit ist es, wenn wir höchstens 25 Gramm Zucker am Tag zusätzlich verzehren. Das sind etwa 8 Zuckerwürfel.
- Der Körper braucht aber keinen zugesetzten Zucker in Getränken oder Nahrungsmitteln – Es geht prima ohne!

### Lernziele:

Die Teilnehmenden

- ✓ kennen die Empfehlung der täglichen maximalen Menge an Zucker, die eine Person zu sich nehmen sollte (16 Zuckerwürfel oder 50 Gramm).
- ✓ wissen, wieviel Zuckerwürfel in einem Glas ihres Lieblingsgetränks sind.
- ✓ wissen, welche Getränke viel Zucker und welche Getränke wenig Zucker enthalten und können Getränke auf einer Zuckerskala einordnen.

**Merksatz: Süße Getränke soll man genießen, aber nicht jeden Tag!**



## Dauer: 40 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 2h](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Die von den TN ausgewählten Getränkebilder aus dem **Einstieg** ([Download Lernmaterial 2b](#))
- Getränkebilder ([Download Lernmaterial 2i](#)), ausdrucken und laminieren
- 0,25 Liter-Glas für jeden TN und die Seminarleitung
- Packung Zuckerwürfel
- Zuckertüte ([Download Lernmaterial 2j](#)), in DIN-A2-Format ausdrucken
- Schokoriegel
- Merkblatt „Zucker in Getränken“ ([Download Lernmaterial 2k](#)), für alle TN ausdrucken

### Vorbereitung:

Jeder TN bekommt ein leeres Glas (0,25 Liter). Legen Sie die Zuckerwürfel in eine Schale in die Mitte des Tisches, sodass alle TN gut darauf zugreifen können.

Rechnen Sie im Vorfeld aus, wie viele Zuckerwürfel der Schokoriegel enthält (1 Würfelzucker = 3 Gramm Zucker).

### Raumgestaltung:

Die TN sitzen um einen Tisch. Alle sollen gut zur Mitte des Tisches greifen können.



## Ablauf:

Alle TN holen sich „ihr“ Getränkebild ([Download Lernmaterial 2b](#)) von der Stellwand und legen es vor sich auf den Tisch. Jetzt sollen die TN schätzen, wie viele Zuckerwürfel in einem Glas ihres Lieblingsgetränks sind. Dafür darf jede Person die entsprechende Anzahl Zuckerwürfel aus der Mitte nehmen und in ihr Glas legen.

Im nächsten Schritt wird geklärt, wie viel Zuckerwürfel tatsächlich in einem Glas des entsprechenden Getränks sind. Dafür suchen Sie aus den kleinen Lösungskarten ([Download Lernmaterial 2i](#)) die heraus, die zu den ausgewählten Getränkebildern passen. Auf diesen Kärtchen steht die richtige Anzahl Zuckerwürfel pro Glas und zusätzlich die Anzahl der Zuckerwürfel pro Flasche. Fragen Sie der Reihe nach jede Person, wie viel Zuckerwürfel in ihrem Glas sind. Dann geben Sie der Person das Kärtchen mit der Lösung zum Vergleichen. Wenn jemand zu wenig oder zu viel geschätzt hat, soll die Anzahl der Zuckerwürfel im Glas korrigiert werden.

Besprechen Sie die Ergebnisse mit den TN. Erinnern Sie die TN daran, dass man am Tag höchstens 16, aber am besten nur 8 Zuckerwürfel zusätzlich zu sich nehmen soll, um gesund zu bleiben. Sie können mit den 16 Zuckerwürfeln kleine Türmchen bauen, um die Menge zu veranschaulichen. Diese Menge ist schnell erreicht, wenn man gezuckerte Getränke trinkt.

### Tipp:

Sollten die TN bei der Getränkewahl am Anfang des Seminars ausschließlich zuckerfreie Getränke gewählt haben, bitten Sie die TN für diese Übung ein anderes Getränk auszuwählen, von dem sie vermuten, dass es Zucker enthält.



Legen Sie nach dem Zuckerschätzen die Vorlage „Zuckertüte“ ([Download Lernmaterial 2j](#)) in die Mitte des Tisches und erklären Sie die Felder. Rot bedeutet: „Hier ist sehr viel Zucker drin. Davon nicht jeden Tag trinken!“ Gelb: „Es wird langsam kritisch. Hier ist Zucker drin. Davon eher wenig trinken!“ Und grün: „Hier ist kein oder nur wenig Zucker drin. Davon jeden Tag viel trinken! (Außer es ist Süßstoff im Getränk)“. Die TN sollen nun nacheinander die Lösungskarte für „ihr“ Getränk auf das passende Feld legen. Anschließend werden die restlichen Lösungskarten an die TN verteilt und auf der Zuckertüte eingeordnet. Dafür werden das Getränk und die Anzahl der Zuckerwürfel für jede Karte laut genannt, bevor die Karte abgelegt wird.



Besprechen Sie das Ergebnis und fassen Sie mit den TN zusammen, welche Getränke wenig oder keinen Zucker haben, also viel getrunken werden können und welche Getränke nicht für den täglichen Genuss geeignet sind. Zum Schluss der Aufgabe können Sie einen beliebigen Schokoriegel zeigen und die TN fragen, wie viel Zuckerwürfel wohl in diesem Riegel versteckt sind. Sie werden überrascht sein! In einem Glas Limonade ist in der Regel mehr Zucker als in einem Schokoriegel.

## Sind Süßungsmittel eine Alternative?

Light oder Zero Produkte enthalten keinen oder wenig Zucker, dafür aber Süßungsmittel. Sie sollten jedoch nicht in großen Mengen getrunken werden (BZfE, 2018).

Als letztes lesen Sie gemeinsam mit den TN das Merkblatt „Zucker in Getränken“ ([Download Lernmaterial 2k](#)) und füllen die Fragen aus.



### **Tipp:**

Viele Lebensmittel enthalten Zucker. Sie können für jedes beliebige Produkt die Zuckermenge in Zuckerwürfel pro Portion umrechnen und veranschaulichen. Rund drei Gramm Zucker ergeben einen Zuckerwürfel. Lassen Sie zum Beispiel die TN ihr Frühstücksmüsli oder ihre Lieblingskekse mitbringen und finden Sie beim nächsten Treffen gemeinsam heraus, wie viel Zucker in einer Portion ist. Dafür brauchen Sie eine Waage und einen Taschenrechner. Die Angaben der Hersteller beziehen sich meistens auf 100 Gramm des Produkts.

### **Die erste GESUND!-Praxishilfe**

Weitere Materialien zur Zuckersuche werden auch in unserer ersten **Praxishilfe** ab **Seite 110** beschrieben. Sie finden die erste Praxishilfe auf der Website „Gesunde Lebenswelten“ unter:

[www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/  
menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37)



## Bewegungseinheit:

---

Nach einer Pause tut ein bisschen Bewegung gut. Die Gruppe kommt wieder zusammen, die Aufmerksamkeit wird erhöht und die Müdigkeit vertrieben.

**Ziel: Aktivierung**

**Dauer: 10 Minuten**



**Material:**

Anleitung Bewegungseinheit ([Download Lernmaterial B](#))

**Raumgestaltung:**

Wenn Sie in Ihrer Einrichtung einen Bewegungsraum haben, nutzen Sie diesen. Ansonsten sorgen Sie dafür, dass alle TN genügend Platz für die Bewegungsübungen haben, indem Sie Tische und Stühle beiseite rücken oder ins Freie gehen.

**Ablauf:**

Nach dem ersten Teil des Seminars und einer Pause bietet sich eine Bewegungseinheit an. Stimmen Sie diese auf die Fähigkeiten Ihrer TN und die Möglichkeiten der Räumlichkeit ab. In vielen Werkstätten oder Wohngruppen gibt es Sportbeauftragte. Diese haben gute Tipps und Ideen für eine Bewegungseinheit. Auch ein kleiner Spaziergang oder ein Bewegungsspiel eignet sich zur Aktivierung. Wenn Sie selbst eine Bewegungseinheit anleiten möchten, können Sie sich an unserem Vorschlag für die Gestaltung einer Bewegungseinheit ([Download Lernmaterial B](#)) orientieren.



## Unsere Erfahrung:

Bewegung macht Spaß, aber nicht allen! Freuen Sie sich über jede Person, die mitmacht, aber überreden Sie niemanden teilzunehmen.

## Getränkeverpackungen

---

Im zweiten Teil des Seminars dreht sich alles um Getränkeverpackungen. Zunächst geht es darum, einige grundlegende Informationen über Plastik aufzubereiten, um zu verstehen warum Plastikflaschen schlecht für die Umwelt und die Gesundheit sind. Die GESUND!-Projektgruppe erstellte mit zum Teil selbstgemachten Fotos vier verschiedene Puzzle, um den Lebensweg verschiedener Getränkeverpackungen zu illustrieren. Anhand des anschaulichen Materials kann gemeinsam überlegt werden, wie sich Plastikmüll vermeiden lässt.

## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ kennen einige Fakten über Plastikherstellung, -verbrauch und -müll.
- ✓ können verschiedene Getränkeverpackungen unterscheiden und zuordnen.
- ✓ können mit Hilfe von Bildern verschiedene Arten des Flaschenrecyclings (Einwegflasche, Mehrwegflasche) erklären.
- ✓ wissen, welche Getränkeverpackungen für die Umwelt am besten sind.

**Merksatz: Wasser aus der eigenen Flasche trinken ist gesund und gut für die Umwelt!**



## Dauer: 40 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 2l](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Computerpräsentation „Plastik“ ([Download Lernmaterial 2m](#))
- Hinweise für die Computerpräsentation ([Download Lernmaterial 2n](#)), einmal ausdrucken
- Beispielkarten „Plastikmüll“ ([Download Lernmaterial 2o](#)), einmal ausdrucken und gegebenenfalls laminieren
- Getränkebilder aus dem Einstieg ([Download Lernmaterial 2b](#))
- Beispiele für Verpackungsarten ([Download Lernmaterial 2p](#)), einmal ausdrucken und gegebenenfalls laminieren
- Puzzle „Das Leben von Getränke-Verpackungen“ ([Download Lernmaterial 2q](#)), beidseitig auf dickem Papier ausdrucken, laminieren und ausschneiden
- Merkblatt „Getränkeverpackungen“ ([Download Lernmaterial 2r](#)), für alle TN ausdrucken

### Vorbereitung:

Überprüfen Sie die Technik. Läuft die Präsentation?

Legen Sie für die Präsentation die Beispielkarten für Plastikmüll bereit.

Die Bilder mit den Beispielen für Verpackungsarten werden so an eine Stellwand oder Pinnwand gehängt, dass im Verlauf einige Getränkebilder darunter platziert werden können.

### Raumgestaltung:

Die TN sitzen bei der Präsentation so, dass alle gut sehen können. Für die Gruppenarbeit sitzen sie in zwei Gruppen an zwei separaten Tischen.



## Ablauf:

Starten Sie den zweiten Teil des Seminars mit einem Vortrag zum Thema Plastikmüll. Dafür können Sie die vorbereitete Computerpräsentation und die dazugehörigen Hinweise ([Download Lernmaterial 2m und 2n](#)) nutzen. In der Präsentation wird die Frage gestellt, wofür weltweit am meisten Plastik verbraucht wird. Lassen Sie die TN zunächst raten, bevor Sie mithilfe der Beispielkarten „Plastikmüll“ ([Download Lernmaterial 2o](#)) erklären, wofür das Plastik gebraucht wird. Fahren Sie mit der Präsentation fort. Kommen Sie danach mit den TN ins Gespräch und finden Sie heraus, was die TN alles wissen. Stellen Sie Fragen, zum Beispiel: „Trennt Ihr zuhause den Müll?“, „Wo könnte man Plastikmüll vermeiden?“

Bitte Sie dann die TN noch einmal „ihr“ Getränkebild ([Download Lernmaterial 2b](#)) zur Hand zu nehmen. Die TN sollen jetzt die Getränkeverpackung auf ihrem Bild einer der vier Verpackungsarten zuordnen. Dafür können sie „ihr“ Getränk unter das passende Bild mit den Beispielen für Verpackungsarten ([Download Lernmaterial 2p](#)) pinnen oder hängen.

Teilen Sie die TN anschließend in zwei Arbeitsgruppen ein und erklären Sie die Aufgabe. Jede Gruppe bekommt zunächst eines der vier Puzzle ([Download Lernmaterial 2q](#)) zum zusammenpuzzeln. Auf den fertigen Puzzles sind Bildergeschichten über das Leben von Getränkeverpackungen zu erkennen. Die Gruppe soll sich über die jeweilige Bildergeschichte austauschen. Wenn alle damit fertig sind, stellen sich die Gruppen gegenseitig ihre Bildergeschichte vor und erklären, was darauf zu sehen ist. Wiederholen Sie die Gruppenarbeit mit den anderen beiden Puzzles. Diskutieren Sie mit der Gruppe, welche Verpackung am besten für die Umwelt ist.

Teilen Sie das Merkblatt ([Download Lernmaterial 2r](#)) aus und lesen Sie es gemeinsam mit der Gruppe durch.



## Abschluss:

---

Das Seminar endet mit einer Wiederholung und Zusammenfassung der Inhalte. Das Projektteam GESUND! hat einen Film zum Thema gesundes Trinken produziert. Die Inhalte des Seminars werden darin visuell aufbereitet. Im Anschluss an den Film wird mit einem Quiz Gelerntes spielerisch gefestigt. Die Merksätze, die während des Seminars gesammelt wurden, geben kurz die Inhalte der einzelnen Einheiten wieder und bieten einen Anknüpfungspunkt, um über praktische Anwendungsbeispiele zu reden. So wird der Transfer in den Alltag erleichtert.

Zu jedem Seminar gehört am Ende eine offene Runde mit der Frage: „Wie hat es euch gefallen?“ Konstruktive Kritik ist erwünscht und erweitert die sozialen und methodischen Kompetenzen von Teilnehmenden wie Seminarleitung. Eine ausführlichere Bewertung des Seminars bietet der Auswertungsbogen, der anonym ausgefüllt und abgegeben wird.

## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ wiederholen und vertiefen das Wissen über gesunde Getränke und Verpackungen.
- ✓ kennen die Merksätze des Seminars.



## **Dauer: 35 Minuten**

### **Material:**

- Anleitung in einfacher Sprache (**Download Lernmaterial 2s**), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Flipchart mit Merksätzen
- Film „Wasser ist gesund“ ([www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64/](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64/))
- Quizfragen „Getränke und Verpackungen“ (**Download Lernmaterial 2t**), einmal ausdrucken
- Teebeutel (unterschiedliche Sorten)
- Rezepte (**Download Lernmaterial 2u**), für alle TN ausdrucken
- Auswertungsbogen (**Download Lernmaterial A**), für alle TN ausdrucken

### **Vorbereitung:**

Bereiten Sie den Film zum Abspielen vor und überprüfen Sie die Technik: Kann der Film abgespielt werden? Ist der Ton laut genug?

Bereiten Sie ein Flipchart-Papier mit allen Merksätzen vor:

- Täglich 6 Gläser Wasser oder ungesüßte Getränke trinken tut dem Körper gut!
- Süße Getränke soll man genießen, aber nicht jeden Tag!
- Wasser aus der eigenen Flasche trinken, ist gesund und gut für die Umwelt!

### **Raumgestaltung:**

Die TN sitzen so, dass alle gut sehen können. Für die Auswertung sitzen alle am Tisch.



## Ablauf:

Zeigen Sie den Film zum Seminar. Im Film wird einiges wiederholt, was die TN im Seminar gelernt haben. Besprechen Sie den Film mit den TN.

Wiederholen Sie dann mit den TN die Merksätze aus dem Seminar.

Zum Abschluss wird das Gelernte durch ein Quiz spielerisch überprüft. Sie können die beiden Gruppen aus der Gruppenarbeit mit dem Puzzle gegeneinander spielen lassen oder eine andere Form für das Quiz wählen. Zum Beispiel können die TN auch nacheinander Fragen beantworten. Lesen Sie die Fragen ([Download Lernmaterial 2t](#)) langsam und laut vor. Wer eine Frage richtig beantwortet, bekommt einen Punkt oder einen Teebeutel, dann ist die oder der nächste an der Reihe. Wer nicht antworten kann, muss passen. Unsere Erfahrung: Quizspiele kommen gut an und sorgen meistens für viel Spaß.

Teilen Sie die Blätter mit den Rezepten ([Download Lernmaterial 2u](#)) aus. Lesen Sie die erste Seite gemeinsam. Fragen Sie die TN nach eigenen Ideen für leckere Getränke ohne Zucker. Besprechen Sie mit den TN, ob und was sie in Zukunft anders machen wollen.

Zum Abschluss fragen Sie die TN, wie es ihnen gefallen hat und was sie von dem Seminar mitnehmen. Fragen Sie nach Verbesserungen für das Seminar. Sie können auch die Auswertungsbögen ([Download Material A](#)) austeilen und auswerten.

### Tipp:

Sie werden sich weiterentwickeln, wenn Sie Ihre eigenen Eindrücke gemeinsam mit der Co-Seminarleitung nach dem Seminar reflektieren. Notieren Sie sich, was gut funktioniert hat und was nicht so gut lief. Was können Sie beim nächsten Mal besser machen oder anders? Sie haben eigene Gesundheitsideen, die passgenau für die aktuelle Gruppe sind? Wunderbar! Probieren Sie Ihre Ideen aus.



# SEMINAR 3

**Von Apfel bis Zwiebel:  
Knackig bleiben –  
Müll vermeiden!**



## Seminar 3:

### Von Apfel bis Zwiebel: Knackig bleiben – Müll vermeiden!

---



Gesunde Ernährung ist das Top-Thema, wenn es um Gesundheit geht. Das dritte Seminar widmet sich deshalb ganz diesem spannenden Bereich der Gesundheitsförderung. Ohne Verbote und erhobenen Zeigefinger machen die Übungen und Spiele Lust auf frisches Obst und Gemüse. Die Teilnehmenden lernen außerdem, verantwortlich mit Lebensmitteln umzugehen und Lebensmittelverschwendung vorzubeugen.

### Hintergrund

Ein ungünstiges Ernährungsverhalten und Übergewicht erhöhen das Risiko für die Entstehung verschiedener Erkrankungen, z. B. für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, bestimmte Krebsarten, Gicht oder Arthrose (DAG et al., 2014). Menschen mit Behinderungen sind häufiger von Übergewicht und starkem Übergewicht (Adipositas) betroffen als die durchschnittliche Bevölkerung; besonders gefährdet scheinen Personen zu sein, die selbstständig oder in teilbetreuter Wohnform leben (Franke, 2019). Neben der Ernährungsweise tragen auch andere Faktoren wie Grunderkrankungen, Veranlagung, die Einnahme von Medikamenten, Stress oder fehlende körperliche Aktivität zu Übergewicht bei.



## Adipositas

Von Adipositas, sogenanntem starkem Übergewicht, spricht man ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 Kilogramm Körpergewicht pro Körpergröße im Quadrat ( $30 \text{ kg/m}^2$ ). Den BMI können Sie online berechnen ([www.adipositas-gesellschaft.de/bmi](http://www.adipositas-gesellschaft.de/bmi)). Neben der Erfassung des Körpergewichts spielt auch das Fettverteilungsmuster eine Rolle für das Gesundheitsrisiko. Besonders eine erhöhte Fettsammlung im Bauchraum gilt als gesundheitsgefährdend.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung stellt einen Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden dar. Und das Gute ist: Es ist gar nicht so kompliziert, sich gesund zu ernähren. Fast alle Ernährungsratgeber kommen zu denselben Empfehlungen:

- viel frisches Obst und Gemüse essen,
- öfter mal auf Fleisch verzichten,
- zu viel Zucker, Salz und Fett vermeiden,
- lieber gesunde Öle wie Oliven- oder Rapsöl benutzen
- und die Speisen mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Deutschland ist eines der reichsten Länder der Welt. Verbraucherinnen und Verbraucher erhalten ein großes Angebot an qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Doch die Wertschätzung dafür scheint aufgrund der ständigen Verfügbarkeit und relativ niedrigen Preise verloren gegangen zu sein. Eine große Menge an Lebensmitteln wird täglich weggeworfen. Jedes Jahr landen in Deutschland etwa zwölf Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, wobei über die Hälfte von privaten Haushalten – also bei uns Zuhause – weggeworfen wird (BMEL 2020; Verbraucherzentrale 2021). Insbesondere Obst und Gemüse enden viel zu häufig in der Tonne statt auf dem Teller. Diese Verschwendung von Lebensmitteln lässt sich durch gute Kenntnisse und Kompetenzen rund um die Lebensmittelauswahl, Lagerung und Zubereitung reduzieren.



## Weiterführende Hinweise

Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung hat eine eigene Website zum Thema „Zu gut für die Tonne“. Die Homepage ist informativ und abwechslungsreich gestaltet. Online abrufbar unter: [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de).

## Ziele für das gesamte Seminar

1. Die Teilnehmenden haben Spaß am Apfel-und-Zwiebel-Seminar. Sie sind motiviert für weitere Gesundheitsangebote.
2. Die Teilnehmenden wissen nach dem Seminar, welche Ernährung gut für die Gesundheit ist.
3. Die Teilnehmenden sind sensibilisiert für den Zusammenhang ihres eigenen Verhaltens und der Gesundheit.
4. Die Teilnehmenden kennen eigene Handlungsmöglichkeiten, um etwas für ihre Gesundheit und die Umwelt zu tun.

## Unsere Erfahrungen

Das Thema Ernährung war unserem GESUND!-Team so wichtig, dass wir diesem zwei Seminare widmeten. Da Ernährung aber ein sehr großes Feld ist und es sehr viel Wissenswertes dazu gibt, hätten wir noch viele weitere Seminare rund um gesunde Ernährung entwickeln können. Wir haben uns im inklusiven Team auf Aspekte beschränkt, die für uns aktuell im Alltag bedeutsam sind.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Verknüpfung von Ernährungsthemen mit Umweltthemen besonders gut ankommt und die Motivation steigert, das eigene Verhalten auch der Umwelt zu liebe zu ändern. Sich mit Lebensmitteln in einem anderen Kontext als dem eigenen Essverhalten zu beschäftigen, sensibilisiert und bietet einen neuen Zugang. Lebensmittel können zum Beispiel beim Einkaufen unter neuen umweltfreundlichen Gesichtspunkten betrachtet werden. Die umweltfreundlichere Wahl ist oft die gesündere Wahl.



## Gesundheitsbildung und Ernährung

Gesundheitsbildung im Bereich der Ernährung ist wichtig und interessant, aber auch voraussetzungsvoll. Neben der Vermittlung von Empfehlungen geht es um Genuss und Freude beim Essen und Trinken. Es geht generell um die Sensibilisierung von eigenem Ernährungsverhalten und um das Kennenlernen von gesundheitsfördernden Alternativen. Überhöhte Erwartungshaltungen, Belehrungen mit erhobenem Zeigefinger, Schuldzuweisungen oder Stigmatisierungen sind unbedingt zu vermeiden. Mehr Informationen dazu finden Sie in **Kapitel 2** ab **Seite 18** unter „Das ist wichtig: Zum Thema gesunde Ernährung.“

## Was über das Seminar hinausgeht

Ernährungsgewohnheiten lassen sich nicht so einfach verändern. Viele Faktoren bestimmen unsere Gewohnheiten und unsere Möglichkeiten. Selbst wenn wir gerne etwas verändern möchten, ist es vielleicht durch die äußeren Umstände nicht so leicht umzusetzen. Es ist daher von Bedeutung, die Lebensbedingungen und Verhältnisse miteinzubeziehen. Das Speisenangebot in der Kantine sowie die Einkaufskultur in der Wohngruppe bestimmen maßgeblich die Ernährung im Alltag von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Ergänzende Aktivitäten wie Kochkurse in der Werkstatt, die Umstellung des Speiseplans oder die Einführung eines Ampelsystems in der Kantine sind weitere wichtige Schritte hin zu einer gesunden Ernährung.





## Überblick Seminar 3:

### Von Apfel bis Zwiebel: Knackig bleiben – Müll vermeiden!

---

Lerneinheit	Methode	Dauer
Einstieg	Begrüßung und Überblick	10 Minuten
	Vorstellungsrunde	5 Minuten
	Film „Fertiggerichte und Gesundheit“	10 Minuten
	Partnerinterview „Sag mir, was Du isst!“	15 Minuten
Obst- und Gemüse- Eigenschaften	Übung und Spiel mit Obst- und Gemüsesorten	15 Minuten
Tellerregel	Übung und Spiel zur Ernährungs- empfehlung „Die Tellerregel“	20 Minuten
Pause		20 Minuten
Bewegungseinheit	Aktivierung	10 Minuten
Lebensmittel- verschwendung	Bilderrätsel „Der Weg von Apfel und Zwiebel“	10 Minuten
	Gesprächsrunde über Lebensmittel- verschwendung	15 Minuten
Lebensmittel richtig lagern	Übung zum richtigen Lagern von Lebensmitteln in der Küche „Kühlschrankspiel“	25 Minuten
Abschluss	Zusammenfassung und Quiz	15 Minuten
	Rückmeldung zum Seminar	10 Minuten
	Optional Auswertungsbogen	

---



## Einstieg

---

Der Einstieg dient dem Kennenlernen und Ankommen. Die Teilnehmenden werden begrüßt und über den Verlauf des Seminars informiert. Auch wenn Sie die Gruppe schon kennen, ist es von Vorteil eine Lernsituation zu schaffen, die sich vom Alltäglichen unterscheidet und eine gute und stressfreie Lernatmosphäre ermöglicht. Der Einstieg soll Neugierde wecken und die Aufmerksamkeit auf das geplante Thema lenken.

Keine Geduld zum Kochen? Lieber eine Pizza in den Ofen und ab auf das Fernsehsofa? Das GESUND!-Team hat einen Film zum Thema „Fertiggerichte und Gesundheit“ gedreht. Der Film dient als Einstieg und möchte Lust zum Selberkochen machen. Mit einem Partnerinterview bringen die Teilnehmenden etwas über die Essgewohnheiten ihrer Mitmenschen in Erfahrung und können sich zum Thema Essen austauschen.

### Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ kennen die Seminarleitungen mit Namen.
- ✓ wissen, wer am Seminar teilnimmt.
- ✓ haben eine Vorstellung davon, was sie im Seminar erwartet.
- ✓ bekommen erste Informationen zum Fett-, Zucker- und Salzgehalt in Fertigessen.
- ✓ haben eine Vorstellung davon, was sie und andere gerne essen und welchen Stellenwert Mahlzeiten in ihrem Alltag haben.





## **Dauer: 35 Minuten**

### **Material:**

- Flipchart-Papier oder Tafel mit Titel des Seminars und Begrüßung
- Anleitung in einfacher Sprache (**Download Lernmaterial 3a**), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- „ABC Obst und Gemüse“ (**Download Lernmaterial 3b**), einmal ausdrucken
- Film „Fertiggerichte und Gesundheit“ ([www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64))
- Interviewbogen „Sag mir, was du isst!“ (**Download Lernmaterial 3c**), für alle TN ausdrucken

### **Vorbereitung:**

Bereiten Sie ein Flipchart-Papier zur Begrüßung vor.

Bereiten Sie den Film zum Abspielen vor und überprüfen Sie die Technik. Kann der Film abgespielt werden? Ist der Ton laut genug?

### **Raumgestaltung:**

Die TN sitzen im Halbkreis, sodass alle gut sehen können. Für das Interview sitzen die TN jeweils zu zweit an einem Tisch.

### **Ablauf:**

Begrüßen Sie die TN und stellen Sie sich vor. Geben Sie einen Überblick über das Seminar und informieren Sie die TN über das Wichtigste: Zeitplan, Pausen, evtl. Gruppenregeln (z. B. Andere ausreden lassen, Fragen stellen ist erlaubt, keine Handys auf dem Tisch). Klären Sie mit der Gruppe, wie diese angesprochen werden möchte: Mit Vornamen und „Du“ oder mit Nachname und „Sie“? Im Weiteren gehen wir vom „Du“ aus, da diese Anrede unserer Erfahrung nach meistens favorisiert wird.



Bitte Sie nun die TN sich vorzustellen. Die Vorstellungsrunde läuft so ab, dass jede Person ihren Namen sagt und dann ein Obst oder Gemüse mit dem Anfangsbuchstaben des Vornamens nennt: „Ich heiße Thomas mit T wie Tomate“. Vielleicht fragen Sie die TN noch, ob sie dieses Obst oder Gemüse gerne essen. Sie können das „ABC Obst und Gemüse“ ([Download Lernmaterial 3b](#)) als Hilfestellung benutzen oder Sie erstellen mit der Gruppe selbst ein Obst und Gemüse ABC. So finden Sie heraus, welche Obst- und Gemüsesorten die TN kennen. Es gibt allerdings einige Buchstaben, für die sich nichts finden lässt. Seien Sie erfinderisch.

Zeigen Sie jetzt den Film. Fragen Sie die TN danach, ob es Fragen gibt und besprechen Sie gemeinsam, was die wichtigsten Aussagen des Films sind. Sie können den Film auch ein zweites Mal zeigen.

Bitte Sie jetzt die TN sich zu zweit zusammenzufinden. Teilen Sie jedem Paar zunächst nur einen Interviewbogen ([Download Lernmaterial 3c](#)) aus. Eine Person befragt jetzt die andere mit den Fragen auf dem Bogen und notiert die Antworten. Wenn alle Paare fertig sind, stellt die interviewende Person ihre Partnerin oder ihren Partner der Gruppe vor: „Das ist Manu, sie isst gerne Pizza...“. Anschließend wird gewechselt, es gibt einen neuen Interviewbogen und die Rollen werden getauscht.

## Obst- und Gemüseeigenschaften

---

Die meisten von uns kennen verschiedene Obst- und Gemüsesorten seit der Kindheit. Manche haben schon selbst Äpfel gepflückt und Möhren geerntet. Daher wissen wir: Obst und Gemüse ist vielfältig und hat unterschiedliche Eigenschaften. In dieser Lerneinheit dreht sich alles um diese Eigenschaften. Das Spielen mit Bildern und Worten soll motivieren, Neues zu entdecken und mit guten Kenntnissen zum „Obst- und Gemüse-Profi“ aufzusteigen.





## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ lernen vielfältige Obst- und Gemüsesorten kennen.
- ✓ können Geschmack und andere Eigenschaften verschiedener Obst- und Gemüsesorten beschreiben

**Merksatz: Mit viel Obst und Gemüse bleibst du frisch und knackig!**

**Dauer: 20 Minuten**

## Material:

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 3d](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Eigenschaftskarten ([Download Lernmaterial 3e](#)), einmal ausdrucken
- 10 Obst- und 10 Gemüsekarten ([Download Lernmaterial 1s](#)), nur die Obst- und Gemüseotive heraussuchen, ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben (das ganze Set der Lebensmittelkarten brauchen Sie für die Lerneinheit „Tellerregel“ in Seminar 1 und Seminar 3)

## Vorbereitung:

Legen Sie die Obst- und Gemüsekarten mit dem Bild nach oben auf den Tisch. Behalten Sie die Eigenschaftskarten in der Hand.

## Raumgestaltung:

Die TN sitzen um einen Tisch.



## Ablauf:

Fragen Sie die TN, ob sie einen Garten haben oder jemand kennen, der einen Garten hat. Lassen Sie die TN den Garten beschreiben und fragen Sie, welches Obst oder Gemüse dort wächst. Versuchen Sie alle TN in das Gespräch einzubeziehen. Dann schauen Sie gemeinsam die Bildkarten (**Download Lernmaterial 1s**) an. Lesen Sie eine Eigenschaftskarte (**Download Lernmaterial 3e**) vor und fragen Sie, auf welches Obst oder Gemüse diese Eigenschaft zutrifft: „Welches Obst oder Gemüse ist rot?“. Die TN können auf eine Bildkarte zeigen oder auch andere Obst- oder Gemüsesorten nennen. Je mehr zusammenkommt, umso besser. Besprechen Sie in dieser Art und Weise alle Eigenschaftskarten.

Wenn alle Eigenschaftskarten abgearbeitet sind, legen Sie diese offen auf den Tisch. Mischen Sie die Bildkarten und platzieren Sie sie umgedreht auf dem Tisch. Eine Person darf nun ein Bild aufnehmen, ohne dass es die anderen sehen. Das abgebildete Obst oder Gemüse soll mit den Eigenschaftswörtern beschrieben werden, die auf dem Tisch liegen. Es können selbstverständlich auch eigene Wörter benutzt werden: „Ich habe hier ein Gemüse, das ist orange und knackig“ oder „Es ist länglich und wächst auch in Deutschland.“ Die anderen müssen erraten, was es ist. Wer es zuerst errät, bekommt die Karte und darf die nächste Karte ziehen. Jetzt beschreibt diese Person das abgebildete Obst oder Gemüse. Wer die meisten Karten gesammelt hat, gewinnt. Diese Person ist der „Vitamin-Profi“.

### Die erste GESUND!-Praxishilfe

Wenn Sie die Möglichkeit haben, eignet sich als Ergänzung für diese Station auch eine Obst-Verkostung. Schneiden Sie dafür Obstsorten in Stücke und lassen Sie die Teilnehmenden probieren und raten, um welches Obst es sich handelt. Hinweise zur Obstverkostung erhalten Sie auch in unserer ersten **Praxishilfe** auf **Seite 111**. Sie finden die erste Praxishilfe auf der Website „Gesunde Lebenswelten“ unter:

[www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37)



# Tellerregel

---

In dieser Lerneinheit werden spielerisch ausgewogene Mahlzeiten zusammengestellt. Die Teilnehmenden lernen eine einfache Regel für gesunde Ernährung kennen: die Tellerregel. Mit einem spannenden Spiel wird das Wissen zu dieser Regel vertieft.

## Die Tellerregel

Mithilfe dieser von uns etwas vereinfachten Regel kann jede und jeder schnell überprüfen, wie ausgewogen die eigene Mahlzeit zusammengestellt ist (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021). Der Teller wird dafür in vier gleichgroße Bereiche aufgeteilt:

- Zwei Teile sollten mit Gemüse und/oder Obst gefüllt sein,
- ein Teil sollte eiweißreiche Lebensmittel enthalten (z.B. Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu)
- und ein Teil sollte mit einer Sättigungsbeilage bestückt sein (z.B. mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis).

Wenn man bei den Mahlzeiten darauf achtet, den Teller zur Hälfte mit Obst und Gemüse zu füllen, dann ist ein wichtiger Schritt in Richtung gesunde Ernährung getan.

## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ wissen, dass es gesund ist viel Obst und Gemüse zu essen.
- ✓ können Lebensmittel mit Hilfe der Tellerregel den Bereichen Obst und Gemüse, Beilagen, sowie tierische und pflanzliche Eiweiße zuordnen und so eine gesunde Mahlzeit kreieren.

**Merksatz: Fülle bei jedem Essen den halben Teller voll mit Obst und Gemüse!**



## Dauer: 20 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 3f](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Merkblatt „Tellerregel“ ([Download Lernmaterial 1q](#)), für alle TN ausdrucken
- Spielfeld „Teller“ ([Download Lernmaterial 1r](#)), farbig in Din-A2-Format ausdrucken
- Lebensmittelkarten (52 Bilder) ([Download Lernmaterial 1s](#)), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben

### Vorbereitung:

Verteilen Sie das Merkblatt und legen Sie das Spielfeld und die Lebensmittelkarten bereit.

### Raumgestaltung:

Die TN sitzen so um einen Tisch herum, dass alle TN über den Tisch greifen können.

### Ablauf:

Lesen Sie gemeinsam mit der Gruppe das Merkblatt ([Download Lernmaterial 1q](#)) und erklären Sie anhand des Spielfelds „Tellerregel“ ([Download Lernmaterial 1r](#)), was die einzelnen Flächen auf dem Teller bedeuten. Zu jeder Mahlzeit gehört auch ein Getränk, möglichst ungesüßt.



Verteilen Sie die Lebensmittelkarten ([Download Lernmaterial 1s](#)) offen um das Spielfeld herum und bitten Sie die TN, der Reihe nach eine Karte zu nehmen und auf der Vorlage im richtigen Bereich zu platzieren. Die Karte mit den Nudeln gehört zu den Beilagen, die Karte mit der Wurst zu den eiweißhaltigen Lebensmitteln, die Karte mit dem Tee gehört auf das Getränkefeld usw. Auf das Obst und Gemüsefeld sollen immer zwei Karten gelegt werden, auf die anderen Felder nur jeweils eine Karte. Wenn das Spielfeld voll ist (also fünf Karten darauf liegen), werden die Karten abgeräumt und neue Karten aufgelegt. Sprechen Sie mit den TN über die Gerichte, die dabei entstehen. Es können gute Tipps für ausgewogene Mahlzeiten für das Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot erarbeitet werden. Auch die Mahlzeit zwischendurch sollte viel Obst und Gemüse enthalten. Bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten darf es auch mal lustig zugehen, Hauptsache die Tellerregel wird eingehalten.



Nun wird das Ganze spielerisch wiederholt. Alle Karten – auch die zwei Nusskarten, die die Joker im Spiel darstellen – werden gut gemischt. Verteilen Sie die Karten gleichmäßig an alle TN. Jede Person hat nun einen eigenen Stapel verdeckt vor sich liegen. Die jüngste Spielerin oder der jüngste Spieler fängt an, dreht die oberste Karte um und legt sie auf das passende Tellerregelfeld. Nacheinander dürfen die Spielenden eine Karte von ihrem Stapel umdrehen und auf das Spielfeld legen, bis alle fünf Plätze mit passenden Karten belegt sind. Wer keine passende Karte hat, weil das entsprechende Feld schon besetzt ist, muss aussetzen. Wer die fünfte Karte legt, darf alle fünf Karten vom Teller nehmen und behalten. Es wird gespielt bis alle Karten verbraucht sind. Am Ende gewinnt, wer die meisten „Mahlzeiten“ eingesammelt hat. Eine Nusskarte darf als sechste Karte jederzeit auf eine fertige Mahlzeit geworfen werden. Das heißt, die Person, die eine Nusskarte in der Hand hält, wartet bis der Teller voll ist und kann dann die fertige Mahlzeit von den Mitspielenden rauben, indem die Nusskarte geworfen wird.



## Nüsse sind die Joker

Nüsse sind gesund und vor allem unbehandelt eine leckere Alternative zu Süßigkeiten und Snacks. Sie enthalten wertvolle Fette und viele wichtige Vitamine und Nährstoffe. Die Verzehrempfehlung lautet bis zu einer Handvoll Nüsse täglich – sofern diese ungesalzen und unverarbeitet sind (BZfE, 2020).

## Die erste GESUND!-Praxishilfe

Eine weitere gute Regel für gesunde Ernährung ist die Ernährungspyramide. Informationen und Übungen dazu werden in unserer ersten **Praxishilfe** ab **Seite 106** erklärt. Sie finden die erste Praxishilfe auf der Website „Gesunde Lebenswelten“ unter:

[www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-37)

## Bewegungseinheit

Nach einer Pause tut ein bisschen Bewegung gut. Die Gruppe kommt wieder zusammen, die Aufmerksamkeit wird erhöht und die Müdigkeit vertrieben.





## **Ziel: Aktivierung**

**Dauer: 10 Minuten**

## **Material:**

Anleitung Bewegungseinheit ([Download Lernmaterial B](#))

## **Raumgestaltung:**

Wenn Sie in Ihrer Einrichtung einen Bewegungsraum haben, nutzen Sie diesen. Ansonsten sorgen Sie dafür, dass alle TN genügend Platz für die Bewegungsübungen haben, indem Sie Tische und Stühle beiseite rücken oder ins Freie gehen.

## **Ablauf:**

Nach dem ersten Teil des Seminars und einer Pause bietet sich eine Bewegungseinheit an. Stimmen Sie diese auf die Fähigkeiten Ihrer TN und die Möglichkeiten der Räumlichkeit ab. In vielen Werkstätten oder Wohngruppen gibt es Sportbeauftragte. Diese haben gute Tipps und Ideen für eine Bewegungseinheit. Auch ein kleiner Spaziergang oder ein Bewegungsspiel eignet sich zur Aktivierung. Wenn Sie selbst eine Bewegungseinheit anleiten möchten, können Sie sich an unserem Vorschlag für die Gestaltung einer Bewegungseinheit ([Download Lernmaterial B](#)) orientieren.

## **Unsere Erfahrung:**

Bewegung macht Spaß, aber nicht allen! Freuen Sie sich über jede Person, die mitmacht, aber überreden Sie niemanden teilzunehmen.



## Lebensmittelverschwendung

---

Lebensmittel wertschätzen und weniger wegwerfen – wer im Alltag einige Tipps beherrscht, kann dazu beitragen, dass weniger Lebensmittel verschwendet werden. Apfel und Zwiebel haben einen langen Weg hinter sich, bis sie auf unserem Teller liegen. Dieser Weg wird mithilfe eines Kartenspiels nachgezeichnet. In einer vorstrukturierten Gesprächsrunde erfahren die Teilnehmenden mehr über Lebensmittelverschwendung und erarbeiten praktische Tipps, um im Alltag weniger wegzuworfen.

### Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ kennen den Weg von Apfel und Zwiebel vom Feld bis in den Mund.
- ✓ sind dafür sensibilisiert, dass zu viele Lebensmittel weggeworfen werden.
- ✓ kennen einige Handlungsmöglichkeiten, damit im Haushalt keine Lebensmittel weggeworfen werden müssen.

**Merksatz: Unser Essen ist wertvoll – schaue, rieche und schmecke, bevor du es wegwirfst!**

**Dauer: 20 Minuten**

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 3g](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Bildkarten „Der Weg von Apfel und Zwiebel“ ([Download Lernmaterial 3h](#)), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Fragen- und Informationskatalog zur Lebensmittelverschwendung ([Download Lernmaterial 3i](#)), ausdrucken und die Blätter in der richtigen Reihenfolge abheften oder übereinanderlegen, gegebenenfalls vorher laminieren



- Merkblatt „Tipps gegen Lebensmittelverschwendung“ ([Download Lernmaterial 3j](#)), für alle TN ausdrucken

### Vorbereitung:

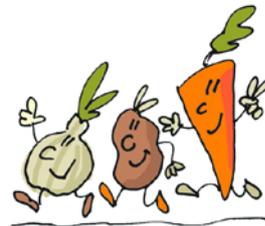
In Vorbereitung auf diese Lerneinheit ist es von Vorteil, wenn Sie für sich einige Fragen zum Thema Lebensmittelverschwendung beantworten können. Nehmen Sie sich Zeit, um den Fragen- und Informationskatalog vorab anzuschauen.

### Raumgestaltung:

Die TN sitzen um einen Tisch. Alle sollen gut über die Mitte des Tisches greifen können.

### Ablauf:

Die TN sollen als erstes zwei Bilderrätsel lösen. Legen Sie dafür die Bildkarten ([Download Lernmaterial 3h](#)) offen, aber gut gemischt auf den Tisch. Bitten Sie die TN, die Bilder in die richtige Reihenfolge zu bringen. Es entstehen zwei Bildreihen, die zeigen, was geschieht bis ein Apfel oder eine Zwiebel bei uns auf dem Tisch landen. Bitten Sie die TN, die Geschichte mithilfe der Bilder zu erzählen. Es soll deutlich werden, wie viel Arbeit und Energie nötig ist, damit wir diese Lebensmittel zur Verfügung haben.



Als nächstes nehmen Sie den Fragen- und Informationskatalog ([Download Lernmaterial 3i](#)) zur Hand und besprechen mit den TN Blatt für Blatt. Nehmen Sie sich Zeit und kommen Sie ins Gespräch.

Am Ende dieser Lerneinheit lesen und besprechen Sie gemeinsam das Merkblatt ([Download Lernmaterial 3j](#)).



## Lebensmittel richtig lagern

---

Was ist ein Verbrauchsdatum? Und wo lagere ich die Tomaten am besten? Mit vielen alltagsnahen Beispielen wird in dieser Einheit geübt, wie Lebensmittel in der Küche richtig aufbewahrt werden. Denn durch eine gute Lagerung können wir es schaffen, dass weniger Lebensmittel im Müll landen.

### Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, bis wann ein Lebensmittel frisch und zum Verzehr geeignet ist. Wenn ein Produkt nicht geöffnet und gut gelagert wurde, ist es jedoch oft noch viel länger haltbar – es muss nicht automatisch weggeworfen werden. Vor dem Verzehr von Produkten mit abgelaufenem MHD sollte man mit allen Sinnen (Sehen, Riechen, Schmecken) prüfen, ob es noch genießbar ist.

Das Verbrauchsdatum findet sich auf schnell verderblichen Lebensmitteln wie Fleischprodukten. Es sagt aus, bis wann ein Lebensmittel verzehrt werden sollte. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollte man das Produkt entsorgen, denn es besteht eine Gesundheitsgefahr durch Keimbildung.

### Lernziele:

Die Teilnehmenden

- ✓ können mit Hilfe der Lernmaterialien Lebensmittel beispielhaft richtig lagern.
- ✓ verstehen den Unterschied zwischen Haltbarkeits- und Verbrauchsdatum.
- ✓ haben eine Vorstellung davon, wann Lebensmittel weggeworfen werden müssen und wann nicht.

**Merksatz: Lagere dein Essen gut, dann bleibt es länger haltbar!**



## **Dauer: 20 Minuten**

### **Material:**

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 3k](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Plakat mit Kühlschrank und Küche ([Download Lernmaterial 3l](#)), in Din-A0-Format ausdrucken
- „Kühlschrankkarten mit Erklärung“ ([Download Lernmaterial 3m](#)), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Merkblatt „Lebensmittel richtig lagern“ ([Download Lernmaterial 3n](#)), für alle TN ausdrucken

### **Vorbereitung:**

Platzieren Sie das Plakat so, dass alle TN gut sehen können.  
Die Kühlschrankkarten liegen verdeckt auf einem Stapel.

### **Raumgestaltung:**

Die TN sitzen vor dem Plakat. Alle sollen das Plakat gut sehen können.

### **Ablauf:**

Erklären Sie zuerst das Plakat mit der Küche und dem Kühlschrank ([Download Lernmaterial 3l](#)). Bitten Sie dann die TN nacheinander eine Kühlschrankkarte ([Download Lernmaterial 3m](#)) zu nehmen. Die TN sollen überlegen, wo sie das Lebensmittel, welches auf der Karte zu sehen ist, lagern würden. Es gibt in der Gruppe vermutlich unterschiedliche Meinungen dazu. Kommen Sie also mit den TN ins Gespräch und finden Sie gemeinsam einen Ablageort auf dem Plakat. In der ersten Runde gibt es kein richtig oder falsch.



Ein Vorschlag für die richtige Lagerung steht auf der Rückseite jeder Karte – die Lösung soll aber erst angesehen werden, wenn alle Karten abgelegt wurden. Dann können die Karten nacheinander umgedreht und vorgelesen werden. Lag die Karte auf dem richtigen Platz? War das überraschend? Wenn alle Karten umgedreht und vorgelesen wurden, können Sie die Karten noch einmal einsammeln und eine zweite Runde spielen.

Lesen und besprechen Sie zum Schluss das dazugehörige Merkblatt ([Download Lernmaterial 3n](#)) gemeinsam mit den TN.

### Weiterführende Hinweise

Das Kühlschrankspiel haben wir bei einem Workshop der Verbraucherzentrale kennengelernt und in einfachere Sprache übertragen. Auf der Webseite der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen finden Sie viele weitere Lehr- und Lernmaterialien zum Thema:

[www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittel/esskulttour-station-sei-ein-lebensmittelretter-16139](http://www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittel/esskulttour-station-sei-ein-lebensmittelretter-16139)

## Abschluss

---

Das Seminar endet mit einer Wiederholung und Zusammenfassung der Inhalte. Die Merksätze, die während des Seminars gesammelt wurden, geben kurz die Inhalte der einzelnen Einheiten wieder und bieten einen Anknüpfungspunkt, um über praktische Anwendungsbeispiele zu reden. Ein Quiz ist eine beliebte Methode, um Gelerntes spielerisch zu festigen. Die wichtigsten Informationen zu den Themen gesundes Trinken und Verpackungen werden damit wiederholt.

Zu jedem Seminar gehört am Ende eine offene Runde mit der Frage: „Wie hat es euch gefallen?“ Konstruktive Kritik ist erwünscht und erweitert die sozialen Kompetenzen von Teilnehmenden wie Seminarleitung. Eine ausführlichere Bewertung des Seminars bietet der Auswertungsbogen, der anonym ausgefüllt und abgegeben wird.



## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ wiederholen und vertiefen das Wissen über gesunde Ernährung.
- ✓ wiederholen und vertiefen das Wissen über Lebensmittelverschwendung.
- ✓ kennen die Merksätze des Seminars.

## Dauer: 20 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache (**Download Lernmaterial 3o**), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Flipchart-Papier mit Merksätzen
- Film „Fertiggerichte und Gesundheit“ ([www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64))
- Quizfragen „Lebensmittel“ (**Download Lernmaterial 3p**), einmal ausdrucken
- Auswertungsbogen (**Download Lernmaterial A**), für alle TN ausdrucken

### Vorbereitung:

Bereiten Sie ein Flipchart-Papier mit allen Merksätzen vor:

1. Mit viel Obst und Gemüse bleibst du frisch und knackig!
2. Fülle bei jedem Essen den halben Teller voll mit Obst und Gemüse!
3. Lagere dein Essen gut, dann bleibt es länger haltbar!
4. Unser Essen ist wertvoll – schau, rieche und schmecke, bevor du es wegwirfst!

### Raumgestaltung:

Die TN sitzen so, dass alle gut sehen können. Für die Auswertung sitzen alle am Tisch.



## Ablauf:

Wiederholen Sie mit den Teilnehmenden die Merksätze aus dem Seminar. Lesen Sie die Merksätze laut vor. Stellen Sie zu jedem Satz noch einige Fragen und kommen Sie mit den TN ins Gespräch. Fragen Sie zum Beispiel: „Was ist euer Lieblingsobst?“ oder „Wie kann ich Käse richtig lagern, dass er lange frisch bleibt?“ Die TN können mit Beispielen aus den Lernstationen antworten.

Zum Abschluss gibt es ein Quiz. Sie können sich davor noch einmal den Film „Fertiggerichte und Gesundheit“ aus dem Einstieg ansehen, damit das Wissen aufgefrischt wird. Es gibt die Möglichkeit, zwei Gruppen gegeneinander spielen zu lassen oder eine andere Spielform zu wählen. Zum Beispiel können die Teilnehmenden auch nacheinander Fragen beantworten. Wer die Frage richtig beantwortet, bekommt einen Punkt. Anschließend ist die oder der nächste an der Reihe. Wer nicht antworten kann, muss passen. Lesen Sie die Quizfragen ([Download Lernmaterial 3p](#)) langsam und laut vor.



Zum Abschluss fragen Sie die TN, wie es ihnen gefallen hat und was sie von dem Seminar mitnehmen. Fragen Sie nach Verbesserungen für das Seminar. Sie können auch die Auswertungsbögen ([Download Material A](#)) austeilen und auswerten.

### Tipp:

Sie werden sich weiterentwickeln, wenn Sie Ihre eigenen Eindrücke gemeinsam mit der Co-Seminarleitung nach dem Seminar reflektieren. Notieren Sie sich, was gut funktioniert hat und was nicht so gut lief. Was können Sie beim nächsten Mal besser machen oder anders? Sie haben eigene Gesundheitsideen, die passgenau für die aktuelle Gruppe sind? Wunderbar! Probieren Sie Ihre Ideen aus.



# SEMINAR 4

**Cool bleiben –  
Stress vermeiden.  
Energie tanken,  
richtig entspannen**



# Seminar 4:

## Cool bleiben – Stress vermeiden. Energie tanken, richtig entspannen

---



Stress kennen alle Menschen. Manchmal fühlt es sich an, als hätten wir keine Kraft und Energie mehr. Woran liegt das? Welche Dinge stressen uns und welche tun uns gut? Diesen Fragen geht das vierte Seminar nach und bietet darüber hinaus viele praktische Übungen für Entspannung. Am Beispiel eines Waldspaziergangs zeigen wir, wie mit allen Sinnen neue Energie aufgetankt werden kann. Außerdem werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt, die sich generell bewährt haben. Am Ende des Seminars haben die Teilnehmenden neue Energie gesammelt und fühlen sich gestärkt für den Tag.

### Hintergrund

Stress ist eine normale körperliche Reaktion auf eine plötzlich auftretende Situation, die wir als bedrohlich oder herausfordernd einschätzen. Die Stressreaktion dient dazu, eine solche Situation angemessen zu meistern, etwa indem man aufmerksamer und schneller reagieren kann. Zu starker oder lang anhaltender Stress wirkt sich hingegen negativ auf die Gesundheit aus und führt zu Muskelverspannungen, Kopfschmerzen oder



Schlaflosigkeit. Langanhaltender Stress kann Krankheiten verursachen oder verstärken, beispielsweise Herz-Kreislaufkrankungen, Immunerkrankungen und psychische Erkrankungen (Werdecker & Esch, 2018). Der bewusste Umgang mit Stress und die Möglichkeit, sich nach einer stressigen Situation angemessen zu erholen, sind für die Gesundheit elementar. Damit der Ausgleich zwischen Stress und Stressbewältigung gelingen kann, sind individuelle Kompetenzen (Fähigkeiten) und Ressourcen (Mittel) nötig. Menschen mit Behinderungen verfügen mitunter über weniger Bewältigungsressourcen und Erholungsmöglichkeiten und sind damit auch einer größeren Stressbelastung ausgesetzt.

## Stressbewältigung ist vielfältig

Spezifische Entspannungsübungen sind nur eine von vielen Maßnahmen zur Stressbewältigung (siehe auch **Kapitel 3, Seminar 1** ab **Seite 45**). Gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie soziale Unterstützung und gelingende Kommunikation sind ebenfalls wichtig bei der Stressbewältigung. Da diese Aspekte in den Seminaren 1, 2 und 3 bearbeitet werden, dreht sich in diesem Seminar alles um spezifische Entspannungsübungen.

## Ziele für das gesamte Seminar

1. Die Teilnehmenden haben Spaß im Stress- und Entspannungsseminar. Sie sind motiviert für weitere Gesundheitsangebote.
2. Die Teilnehmenden sind dafür sensibilisiert, welche Dinge in ihrem Leben Stress auslösen und wie sich Stress auf den Körper auswirken kann.
3. Die Teilnehmenden wissen, dass sie die eigene Energie immer wieder aufbauen müssen, um gesund zu bleiben.
4. Die Teilnehmenden reflektieren Handlungsmöglichkeiten, um Energie aufzubauen und Stress zu bewältigen.
5. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen.



## Unsere Erfahrungen

Die Bearbeitung dieses Themenbereichs war ein großer Wunsch unseres GESUND!-Teams. Mit großer Freude haben wir bei der Entwicklung des Seminars viele Entspannungstechniken selbst ausprobiert. Die beliebtesten haben wir für dieses Seminar ausgewählt. Damit Sie mit Ihren TN in den vollen Genuss und in die Entspannung kommen können, braucht es Ruhe und eine angenehme Atmosphäre. Vermeiden Sie Störungen während des Seminars, zum Beispiel durch Lärm von außen oder Unterbrechungen durch Kolleginnen oder Kollegen. Manche TN können vielleicht nicht alle Übungen mitmachen, das ist völlig in Ordnung. Bitten Sie diese TN trotzdem ruhig zu bleiben, damit die anderen die Übungen ohne Störung durchführen können.

## Was über das Seminar hinausgeht

Das Seminar bietet die Möglichkeit, potenzielle Stressoren und Bewältigungsstrategien zu identifizieren. Zur individuellen Stressbewältigung gehört darüber hinaus, Stressoren auszuschalten oder zu reduzieren. Dazu können Veränderungen im Alltagsleben oder bei der Arbeit nötig sein; manchmal ist eine Begleitung und Unterstützung in persönlichen Konfliktsituationen notwendig. Verweisen Sie daher bei Bedarf auf die entsprechenden Strukturen innerhalb Ihrer Organisation oder auf unabhängige Beratungsstellen.





## Überblick Seminar 4:

### Cool bleiben – Stress vermeiden. Energie tanken, richtig entspannen

Lerneinheit	Methode	Dauer
Einstieg	Begrüßung und Überblick	10 Minuten
	Vorstellungsrunde	5 Minuten
	Achtsamkeitsübung	5 Minuten
	Vortrag Stress mit Übung	10 Minuten
	„Wo merkst du Stress im Körper?“	
Akku-Männchen	Gesprächsrunde „Wie voll ist mein Akku heute?“	5 Minuten
	Reflexionsübung „Was nimmt mir Energie?“ und „Was gibt mir Energie?“	15 Minuten
Waldspaziergang	Film „Mit einem Waldspaziergang zur Entspannung“	5 Minuten
	Entspannungsübung „Riechen“ mit ätherischen Ölen	10 Minuten
	Entspannungsübung „Hören“ Traumreise	10 Minuten
	Entspannungsübung „Fühlen“ mit Wald-gegenständen	5 Minuten
	Entspannungsübung „Sehen“ mit Memoryspiel	10 Minuten
Pause	20 Minuten	
Bewegungseinheit	Aktivierung	10 Minuten
Übungen und Spiele	Brettspiel „Entspannung“	15 Minuten
	Muskelentspannung (= Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)	10 Minuten
	Arbeitsblatt „Akku-Männchen“	15 Minuten
Abschluss	Positive Verstärkung mit Tierkarten	10 Minuten
	Rückmeldung zum Seminar	10 Minuten
	Optional: Auswertungsbogen	



## Einstieg

---

Der Einstieg dient dem Kennenlernen und Ankommen. Die Teilnehmenden werden begrüßt und über den Verlauf des Seminars informiert. Auch wenn Sie die Gruppe schon kennen, ist es von Vorteil eine Lernsituation zu schaffen, die sich vom Alltäglichen unterscheidet und eine gute und stressfreie Lernatmosphäre ermöglicht. Der Einstieg soll Neugierde wecken und die Aufmerksamkeit auf das geplante Thema lenken.

Mit einer ersten kurzen Achtsamkeitsübung stimmen sich die Teilnehmenden auf ein ruhiges und entspanntes Seminar ein. Danach werden in einem interaktiven Vortrag wichtige Informationen über Stress vermittelt, zum Beispiel wie sich Stress im Körper bemerkbar macht und welche Krankheiten mit Stress in Verbindung stehen.

### Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ kennen die Seminarleitungen mit Namen.
- ✓ wissen, wer am Seminar teilnimmt.
- ✓ haben eine Vorstellung davon, was sie im Seminar erwartet.
- ✓ entspannen mithilfe einer Achtsamkeitsübung.
- ✓ erfahren Grundlegendes zum Thema Stress.
- ✓ reflektieren das eigene Stresserleben.

**Dauer: 30 Minuten**

### Material:

- Flipchart-Papier oder Tafel mit Titel des Seminars und Begrüßung
- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 4a](#)), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Aufnahme „Achtsamkeits-Übung“ ([www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64))
- Computerpräsentation „Cool bleiben, Stress vermeiden!“ ([Download Lernmaterial 4b](#))



- Hinweise für die Computerpräsentation (**Download Lernmaterial 4c**), einmal ausdrucken
- Klebepunkte
- Flipchart mit einem gezeichneten Bild von einem Körper (Umriss)

### **Vorbereitung:**

Gestalten Sie ein Flipchart-Papier zur Begrüßung. Bereiten Sie ein weiteres Flipchart-Papier oder ein anderes großes Bild mit den Umrissen eines menschlichen Körpers vor. Legen sie zwei Klebepunkte pro Person bereit, diese werden später auf das Körperbild geklebt.

Überprüfen Sie die Technik. Läuft die Präsentation und kann die Achtsamkeitsübung abgespielt werden? Ist der Ton laut genug?

### **Raumgestaltung:**

Die TN sitzen im Halbkreis, sodass alle gut sehen können.

### **Ablauf:**

Begrüßen Sie die TN und stellen Sie sich vor. Geben Sie einen Überblick über das Seminar und informieren Sie die TN über das Wichtigste: Zeitplan, Pausen, evtl. Gruppenregeln (z. B. Andere ausreden lassen, Fragen stellen ist erlaubt, keine Handys auf dem Tisch). Klären Sie mit der Gruppe, wie diese angesprochen werden möchte: Mit Vornamen und „Du“ oder mit Nachnamen und „Sie“? Im Weiteren gehen wir vom „Du“ aus, da diese Anrede unserer Erfahrung nach meistens favorisiert wird.

Für dieses Seminar gibt es eine besondere Vorstellungsrunde. Bitten Sie die TN ihren Namen zu nennen und zu erzählen, worüber sie sich heute gefreut haben. Zum Beispiel: „Ich heiße Anna und ich habe mich heute über eine nette SMS von meiner Freundin gefreut.“ Oder „Ich heiße Lutz und habe mich heute über das schöne Wetter gefreut.“ Danach bedanken Sie sich bei der oder dem TN, dass er oder sie mitmacht und beginnen Sie zu klatschen. Wenn sie mit dem Klatschen beginnen, stimmen viele mit ein. Sie können die TN ansonsten bitten für jede Person, die sich vorstellt, zu klatschen. Alle TN bekommen einen eigenen kurzen Applaus. Das ist schon eine erste gute Übung, damit sich alle wohlfühlen.



## Stressabbau mittels Wertschätzung und positiver Gedanken

Applaus ist ansteckend. Applaus tut gut und schafft eine heitere Atmosphäre für den Start in das Seminar. Wertschätzung und Dankbarkeit für die positiven Dinge des eigenen Lebens verringern negative Gefühle, stimmen optimistisch und steigern die Lebenszufriedenheit (Di Fabio et al., 2017; Cunha et al., 2019). Außerdem kann die Erinnerung an etwas Freudiges die Ausschüttung des „Glückshormons“ Dopamin ankurbeln. Sie geraten in eine Wohlfühlstimmung. Das Gegenteil von Stress.



Als weitere Einstimmung auf das Thema Entspannung machen Sie jetzt gemeinsam eine kurze Achtsamkeitsübung. Laden Sie die TN ein, mitzumachen. Weisen Sie darauf hin, dass jede Person nur in der Art und Weise mitmachen soll, wie es sich für sie gut anfühlt. Wer zum Beispiel die Augen nicht schließen möchte, lässt sie offen. Die Anleitung für diese Achtsamkeitsübung haben wir eingesprochen und in einem kurzen Film eingebettet. Die Anleitung startet sobald Sie den Film abspielen.

Danach erklären Sie mithilfe der Computerpräsentation (**Download Lernmaterial 4b und 4c**), dass alle Menschen Stress haben und es dafür viele Gründe geben kann. Jeder Mensch reagiert anders auf Stress und Stress kann krank machen. Auf Folie sieben der Präsentation werden die TN gefragt, wo sie Stress in ihrem Körper wahrnehmen. Bitten Sie die TN zu überlegen, wo sich Stress bei ihnen bemerkbar macht. Die TN kennzeichnen nun diese Stelle auf dem Körperbild mit einem Punkt. Sie können es einmal vormachen, indem Sie einen oder zwei Punkte aufkleben und erläutern, wie sich Stress bei Ihnen anfühlt. Sobald alle ihre Punkte gesetzt haben, geht es mit der Präsentation weiter.



## Akku-Männchen

---

Wie viel Energie habe ich heute? Welche Dinge stressen mich und was gibt mir Kraft? Anhand des Vergleichs mit einem Akku-Männchen lassen sich diese Fragen leicht beantworten. Das Akku-Männchen besitzt eine riesige Batterie, die sich bei Stress langsam leert und mithilfe von Entspannung und Stressbewältigung wieder füllt. Damit auch hier der Spaß nicht zu kurz kommt, lernen die Teilnehmenden das Akku-Männchen spielerisch kennen. Es wird sie das ganze Seminar über begleiten. Die gemeinsame Aufgabe ist, das Akku-Männchen im Lauf der kommenden Lerneinheiten voll aufzuladen.

### Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ lernen das Akku-Männchen kennen und können das dahinterliegende Modell verstehen und anwenden.
- ✓ können mit Hilfe des Akku-Männchens ihre eigenen Stressauslöser und Energielieferanten reflektieren und benennen.

### Dauer: 20 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 4d](#)), einmal für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Akku-Männchen mit Hilfe der Bastelanleitung ([Download Lernmaterial 4e](#)) anfertigen
- Rote und grüne Papierkarten
- Filzstifte



## Vorbereitung:

Fertigen Sie das Akku-Männchen nach der Bastelanleitung ([Download Lernmaterial 4e](#)) an. Platzieren Sie das Akku-Männchen gut sichtbar auf einem Tisch. Zu Beginn der Lerneinheit steht der Akku-Stand auf grün (voll aufgeladen).

## Raumgestaltung:

Die TN sitzen im Halbkreis, sodass alle gut sehen können.

## Ablauf:

Fragen Sie die TN zu Beginn dieser Lerneinheit, wer von ihnen ein Handy besitzt. Fragen Sie weiter, woran man erkennen kann, wann das Handy wenig oder keine Energie hat. Stellen Sie gemeinsam mit den TN heraus, dass man einen Akku immer wieder aufladen muss. Erklären Sie den TN, dass es bei uns ähnlich ist. Unser Energieniveau ändert sich ständig. Meistens ist die Energie nach einem erholsamen Schlaf deutlich höher als nach einem langen Arbeitstag. Stress im Alltag führt dazu, dass wir Energie verlieren. Um das zu veranschaulichen, stellen Sie das Akku-Männchen vor. Dem Akku-Männchen geht es gerade sehr gut, es ist voller Energie, ganz im „grünen Bereich“. Die TN können dem Akku-Männchen jetzt einen Namen geben. Im weiteren Verlauf kommen Sie immer wieder darauf zurück und können das Akku-Männchen bei seinem oder ihrem Namen nennen.

Fragen Sie die TN, wie sie heute ihren eigenen Akku-Stand einschätzen. Dafür können die TN den eigenen gefühlten Akku-Stand anzeigen, indem sie den Schieber betätigen. Wenn viel Grün zu sehen ist, heißt das: „Es geht mir gut, ich habe viel Energie heute.“ Wenn viel rot zu sehen ist, heißt es: „Heute fühle ich mich angestrengt oder müde und lustlos.“ Fragen Sie eventuell nach, warum die Einschätzung so ausfällt, um einen Austausch anzuregen.



Schieben Sie den Regler des Akku-Männchens danach in die Mitte zwischen rot und grün. Verteilen Sie die roten Zettel und die Stifte. Die TN sollen jetzt überlegen, was ihnen im Alltag Energie nimmt und stressig für sie ist. Bitten Sie die TN eine solche Sache auf den roten Zettel zu schreiben. Die TN legen dann hintereinander die roten Zettel neben das Akku-Männchen. Die TN können etwas dazu erzählen, aber müssen es nicht. Mit jedem Zettel schieben Sie den Regler weiter nach unten, sodass der Akku langsam rot wird. Wenn alle ihre Zettel platziert haben, ist der Akku ganz rot. Verteilen Sie jetzt die grünen Kärtchen und bitten Sie die TN eine Sache aufzuschreiben, die ihnen Energie gibt und durch die sie entspannen können. Die grünen Zettel werden ebenfalls neben das Akku-Männchen gelegt. Wer möchte, erzählt, was auf der grünen Karte steht. Der Regler wandert jetzt wieder in den grünen Bereich. Wenn alle grünen Karten gelegt sind, soll der Akku halb voll sein (halb grün und halb rot). Sagen Sie den TN, dass sie im Verlauf des Seminars den Akku wieder voll aufladen werden. Dafür lernen die TN verschiedene Entspannungstechniken kennen. Das Akku-Männchen begleitet sie auch in den nächsten beiden Lerneinheiten „Waldspaziergang“ und „Übungen und Spiele“.

## Waldspaziergang

---

In dieser Lerneinheit werden die Sinne Hören, Riechen, Fühlen und Sehen angesprochen. Eingebettet in den thematischen Rahmen „Waldspaziergang“ werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und ausprobiert.

### Waldbaden

Von Japan ausgehend ist ein neuer Gesundheitstrend zu uns nach Europa übergeschwappt: das Waldbaden („Shinrin-Yoku“). Bei einem ausgiebigen Spaziergang versucht man, seine Sinne zu öffnen und die Ruhe im Wald zu genießen. Mittlerweile wird vermehrt darüber geforscht, wie sich ein Aufenthalt in der Natur auf unsere Gesundheit auswirkt und die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Waldbaden Stress reduziert und sich zudem positiv auf unser Immunsystem, unser Herz und die Psyche auswirkt (Oh et al., 2017).



Die GESUND!-Projektgruppe hat den wohltuenden Effekt vom Waldbaden selbst bei einer geführten Wanderung erlebt und dazu einen Film gedreht. Mit den folgenden Übungen soll der Wald in den Seminarraum geholt und den Teilnehmenden Lust auf Ausflüge in die Natur gemacht werden.

## Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ entspannen mit allen Sinnen.
- ✓ lernen drei Entspannungstechniken kennen und wenden diese an.

## Dauer: 40 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache (**Download Lernmaterial 4f**), für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Akku-Männchen aus der vorangegangenen Lerneinheit
- Film „Mit einem Waldspaziergang zur Entspannung“ ([www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64))
- Arbeitsblatt „Duftende Waldkraft“ (**Download Lernmaterial 4g**), für alle TN ausdrucken
- Ätherische Öle (Zirbelkiefer, Fichtennadel, Zeder)
- Watte pads
- Klebestift
- Aufnahme „Traum-Reise Wald-Spaziergang“ ([www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64))
- Waldgegenstände (Kastanien, Rinde, Zapfen oder ähnliche Dinge aus dem Wald), für jeden TN einen
- Waldmemory (**Download Lernmaterial 4h**), ausdrucken und auf Pappkarten kleben und/oder laminieren



### **Vorbereitung:**

Bereiten Sie den Film und die Traumreise zum Abspielen vor und überprüfen Sie die Technik. Können der Film und die Traumreise abgespielt werden? Ist der Ton laut genug?

Kleben Sie die Watte pads auf die runden Felder des Arbeitsblatts und legen Sie die ätherischen Öle bereit (Sie können das Arbeitsblatt entsprechend anpassen, wenn Sie andere ätherische Öle benutzen). Manche ätherischen Öle sind sehr intensiv, das mögen nicht alle Menschen. Auch der Raum wird nach dieser Übung intensiv riechen. Probieren Sie vorher aus, wie stark die Öle duften.

### **Raumgestaltung:**

Die TN sitzen so, dass alle gut sehen können. Für die Entspannungsübungen sitzen die TN bequem auf einem Stuhl, für das Memory stehen oder sitzen alle TN um einen Tisch herum.

### **Ablauf:**

Erklären Sie den TN, dass ein Waldspaziergang gut ist, um mit allen Sinnen zu entspannen. Zum Einstieg in diese Lerneinheit zeigen Sie den Film „Mit einem Waldspaziergang zur Entspannung“ und besprechen ihn mit den TN. Im Film werden die verschiedenen Entspannungsübungen kurz vorgestellt, die Sie in dieser Lerneinheit gemeinsam ausprobieren. Es gibt vier Stationen. Nehmen Sie sich Zeit, nach jeder Station mit den TN über die Übung zu reden. Das Akku-Männchen wird durch jede Übung weiter aufgeladen. Schieben Sie nach jeder Übung den Regler etwas weiter, so dass der grüne Bereich größer wird.



### Riechen:

Verteilen Sie das Arbeitsblatt ([Download Lernmaterial 4g](#)) und geben Sie von dem ersten Öl einen Tropfen auf das passende Wattepad. Bitten Sie die TN vorsichtig an dem beträufelten Wattepad zu riechen. Die TN können dabei die Augen schließen und den Duft kurz wirken lassen. Anschließend können sie auf dem Arbeitsblatt eintragen, ob ihnen der Duft gefällt oder nicht. Wenn alle fertig sind, wiederholen Sie die Übung mit dem nächsten ätherischen Öl. Reden Sie über die Düfte und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten.

### Hören:

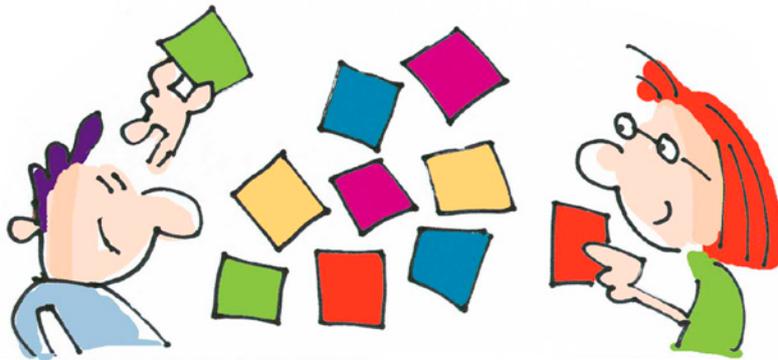
Die nächste Station ist eine Traumreise. Sagen Sie den TN, dass es jetzt um das Hören geht. Bitten Sie die TN, in den nächsten Minuten gut zuzuhören und nicht zu reden (letzteres gilt natürlich für alle Entspannungsübungen). Spielen Sie die Traumreise ab. Wenn die Traumreise zu Ende ist, fragen Sie die TN, wie sie ihnen gefallen hat und ob sie sich dabei entspannen konnten.

### Fühlen:

An dieser Station gibt es wieder eine Achtsamkeitsübung. Eine genaue Anleitung zu dieser Übung finden Sie in der Anleitung in leichter Sprache ([Download Lernmaterial 4f](#)).

### Sehen:

An der letzten Station wird das Waldmemory ([Download Lernmaterial 4h](#)) gespielt.



Am Ende des Waldspaziergangs ist das Akku-Männchen fast ganz im grünen Bereich. Es fehlt nicht mehr viel. In der nächsten Lerneinheit werden Sie gemeinsam den Akku ganz aufladen.



## Bewegungseinheit

---

Nach einer Pause tut ein bisschen Bewegung gut. Die Gruppe kommt wieder zusammen, die Aufmerksamkeit wird erhöht und die Müdigkeit vertrieben.

### **Ziel: Aktivierung**

### **Dauer: 10 Minuten**

### **Material:**

Anleitung Bewegungseinheit ([Download Lernmaterial B](#))

### **Raumgestaltung:**

Wenn Sie in Ihrer Einrichtung einen Bewegungsraum haben, nutzen Sie diesen. Ansonsten sorgen Sie dafür, dass alle TN genügend Platz für die Bewegungsübungen haben, indem Sie Tische und Stühle beiseite rücken oder ins Freie gehen.

### **Ablauf:**

Nach dem ersten Teil des Seminars und einer Pause bietet sich eine Bewegungseinheit an. Stimmen Sie diese auf die Fähigkeiten Ihrer TN und die Möglichkeiten der Räumlichkeit ab. In vielen Werkstätten oder Wohngruppen gibt es Sportbeauftragte. Diese haben gute Tipps und Ideen für eine Bewegungseinheit. Auch ein kleiner Spaziergang oder ein Bewegungsspiel eignet sich zur Aktivierung. Wenn Sie selbst eine Bewegungseinheit anleiten möchten, können Sie sich an unserem Vorschlag für die Gestaltung einer Bewegungseinheit ([Download Lernmaterial B](#)) orientieren.



## Unsere Erfahrung:

Bewegung macht Spaß, aber nicht allein! Freuen Sie sich über jede Person, die mitmacht, aber überreden Sie niemanden teilzunehmen.



## Übungen und Spiele

---

Super, dein Energie-Akku ist voll! Gehe sechs Felder vor. Von zu viel Stress kann man Rückenschmerzen bekommen. Richtig oder falsch? Mit einem Spiel macht das Wiederholen und Vertiefen von Wissen Spaß. Nach einer letzten Entspannungsübung können die Teilnehmenden zudem Energiegeber und Energiefresser gegenüberstellen: Gibt es in meinem Alltag einen guten Ausgleich zwischen Stress und Entspannung? Das finden die Teilnehmenden mithilfe eines Arbeitsblatts heraus. Hier können sie auch festhalten, welche Entspannungsübung ihnen heute besonders gut gefallen hat.

### Lernziele:

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ vertiefen und wiederholen ihr Wissen über Stress und Entspannung.
- ✓ können mit Hilfe des Arbeitsblattes sammeln und beschreiben, was sie stresst und was ihnen Energie gibt.



## Dauer: 40 Minuten

### Material:

- Anleitung in einfacher Sprache (**Download Lernmaterial 4i**), einmal für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Akku-Männchen aus der vorangegangenen Lerneinheit
- Spielfeld aus der ersten GESUND!-Praxishilfe (**Material E8**, [www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39/](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39/)), in DIN-A2-Format ausdrucken
- Aktions- und Fragekarten „Entspannung“ (**Download Lernmaterial 4j**), ausdrucken und laminieren oder auf Pappe kleben
- Eine Spielfigur je TN und einen Würfel
- Aufnahme „Muskel-Entspannung“ ([www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64))
- Merkblatt „Stress und Entspannung“ (**Download Lernmaterial 4k**), für alle TN ausdrucken
- Arbeitsblatt Akku-Männchen (**Download Lernmaterial 4l**), für alle TN ausdrucken
- Stifte

### Vorbereitung:

Bauen Sie das Spielbrett auf und legen Sie die Frage- und Aktionskarten verdeckt neben das Spielfeld.

Bereiten Sie die Muskelentspannung zum Abspielen vor. Ist der Ton laut genug?

### Raumgestaltung:

Die TN sitzen um einen Tisch. Alle sollen gut über die Mitte des Tisches greifen können.



## Ablauf:

Starten Sie mit einem Brettspiel in die zweite Hälfte. Die TN dürfen sich eine Spielfigur aussuchen und auf das Startfeld stellen. Der jüngste Spieler oder die jüngste Spielerin fängt an und würfelt. Jede Person darf die Figur so viele Felder bewegen, wie Augen gewürfelt wurden. Kommt eine Person auf ein Frage- oder Aktionsfeld, wird eine entsprechende Karte ([Download Lernmaterial 4j](#)) umgedreht und vorgelesen. Die Aktionen sollen ausgeführt und die Fragen beantwortet werden (in diesem Spiel können alle Fragekarten mit „das ist wahr“ beantwortet werden). Es dürfen mehrere Figuren auf einem Feld stehen, niemand wird rausgeschmissen. Sie können das Spiel spielen, bis eine Person am Ziel ist oder es nach einer bestimmten Zeit beenden. Dann hat gewonnen, wer am weitesten gekommen ist.

Nach dem Spiel geht es mit einer letzten Entspannungsübung weiter. Bitten Sie die TN, sich bequem hinzusetzen und auf die Anleitung zu hören. Spielen Sie die Aufnahme für die Muskelentspannungsübung ab. Fragen Sie im Anschluss, wie es den TN gefallen hat. Schieben Sie den Regler des Akku-Männchens jetzt ganz in den grünen Bereich, der Akku ist nun voll aufgeladen. Sagen Sie den TN, dass sie es geschafft haben, durch die Entspannungsübungen den Akku wieder aufzuladen.

Teilen Sie das Merkblatt ([Download Lernmaterial 4k](#)) aus. Lesen und besprechen Sie es gemeinsam mit den TN.

Teilen Sie dann das Arbeitsblatt ([Download Lernmaterial 4l](#)) aus. Die TN können auf dem Blatt in das rote Kästchen eintragen, was ihnen nicht guttut und in das grüne, was ihnen guttut. Bei Bedarf können sich die TN gegenseitig beim Ausfüllen unterstützen. Besprechen Sie mit den TN das Ergebnis. Fragen Sie die TN, ob sie eine der Entspannungsübungen, die sie heute kennengelernt haben, selber einmal ausprobieren wollen. Dann kann diese Übung in das grüne Feld eingetragen werden. Gibt es ein Gleichgewicht zwischen den beiden Seiten? Oder müssen sie etwas mehr für den grünen Bereich tun?



### **Tipp:**

Die Aufnahmen zu der Achtsamkeitsmeditation, der Muskelentspannung und der Traumreise sind auf der Website „Gesunde Lebenswelten“ veröffentlicht. Geben Sie den TN den Link mit, damit sie die Entspannungsübungen Zuhause wiederholen können. Sie finden die Übungen auf der Website „Gesunde Lebenswelten“ unter:

[www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64)

## **Abschluss**

---

Das Seminar endet mit positiven Botschaften. Diese sind auf ansprechenden Tierkarten abgebildet, von denen sich alle Teilnehmenden eine Karte aussuchen können.

Zu jedem Seminar gehört am Ende eine offene Runde mit der Frage: „Wie hat es euch gefallen?“ Konstruktive Kritik ist erwünscht und erweitert die sozialen Kompetenzen von Teilnehmenden wie Seminarleitung. Eine ausführlichere Bewertung des Seminars bietet der Auswertungsbogen, der anonym ausgefüllt und abgegeben wird.

### **Lernziele:**

Die Teilnehmenden (TN)

- ✓ haben eine Vorstellung davon, was positiv denken bedeutet.
- ✓ reflektieren ihr Verhalten anhand von vorgegebenen Tierkarten.



## **Dauer: 20 Minuten**

### **Material:**

- Anleitung in einfacher Sprache ([Download Lernmaterial 4m](#)), einmal für die Co-Seminarleitung ausdrucken
- Tierkarten ([Download Lernmaterial 4n](#)), auf dickem Papier ausdrucken oder laminieren
- Auswertungsbogen ([Download Material A](#)), für alle TN ausdrucken
- Stifte

### **Vorbereitung:**

Verteilen Sie die Tierkarten auf einem Tisch.

### **Raumgestaltung:**

Die TN stehen so um einen Tisch herum, dass alle gut über den Tisch greifen können. Für die Auswertung sitzen alle am Tisch.

### **Ablauf:**

Bitten Sie die TN, sich die Tierkarten ([Download Lernmaterial 4n](#)) genau anzusehen. Lesen Sie gemeinsam die positiven Sätze auf den Karten laut vor. Jede und jeder TN wählt eine Karte aus, die er oder sie passend für sich empfindet. Bitten Sie die TN, nacheinander die Karte der Gruppe vorzustellen und ein paar Sätze dazu zu sagen. Die TN dürfen die Karten behalten.



Zum Abschluss fragen Sie die TN, wie es ihnen gefallen hat und was sie von dem Seminar mitnehmen. Fragen Sie nach Verbesserungen für das Seminar. Sie können den Auswertungsbogen ([Download Material A](#)) ausgeben und auswerten.

### Tipp:

Sie werden sich weiterentwickeln, wenn Sie Ihre eigenen Eindrücke gemeinsam mit der Co-Seminarleitung nach dem Seminar reflektieren. Notieren Sie sich, was gut funktioniert hat und was nicht so gut lief. Was können Sie beim nächsten Mal besser machen oder anders? Sie haben eigene Gesundheitsideen, die passgenau für die aktuelle Gruppe sind? Wunderbar! Probieren Sie Ihre Ideen aus.





# Kapitel 4

## Gesundheitsbildung gemeinsam gestalten

---

In diesem Kapitel veranschaulichen wir die Entstehungsgeschichte der vier GESUND!-Seminare. Sie erfahren mehr über die partizipative Projektarbeit und welche Erfahrungen wir damit gemacht haben. Wir möchten damit nicht nur Hintergrundinformationen vermitteln, sondern Sie ermutigen, eigene partizipative Projekte zu starten.

### **GESUND! – ein partizipatives Forschungsprojekt**

Das Projekt GESUND! bestand von 2015 bis 2021. Es gehörte zu Part-KommPlus – Forschungsverbund für gesunde Kommunen und wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert<sup>3</sup>. GESUND! war ein partizipatives Forschungsprojekt. Das bedeutet, dass sich Menschen aus verschiedenen Bereichen und mit unterschiedlichen Hintergründen zusammengetan haben, um etwas über Gesundheitsförderung für Menschen mit Lernschwierigkeiten herauszufinden und neue Angebote zu schaffen.

Die hier vorgestellten Seminare sind zwischen Herbst 2018 und Herbst 2020 in der sogenannten GESUND!-Werkstatt entstanden. In der GESUND!-Werkstatt arbeiteten sieben Beschäftigte einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) zusammen mit vier Mitarbeitenden einer Hochschule. Das inklusive Team traf sich regelmäßig an der Hochschule, zumeist einmal wöchentlich, um gemeinsam die Gesundheitsseminare zu entwickeln und zu erproben. Die mitwirkenden Menschen mit Lernschwierigkeiten brachten ihre Ideen und Perspektiven ein und gestalteten die Abläufe, Methoden und Materialien für die Seminare mit. Die beteiligten Beschäftigten lernten, die Seminare im Sinne eines Peer-to-Peer-Ansatzes mit Unterstützung selbst anzuleiten. Dadurch erhielten die GESUND!-Seminare eine hohe Relevanz sowie einen einzigartigen Aufforderungscharakter für die Zielgruppe. Das Ergebnis dieser Zusammenarbeit haben wir Ihnen in den vorangegangenen Kapiteln vorgestellt. Nun berichten wir, wie wir bei der Erstellung der Seminare vorgegangen sind.

---

<sup>3</sup> Das Projekt GESUND! wurde im Rahmen des Programms ‚Präventionsforschung‘ unter dem Förderkennzeichen 1EL1423A-H (1. Förderphase 2015-2018) und 01EL1823A-H (2. Förderphase 2018-2021) gefördert.



## Die Entwicklung der Seminare im inklusiven Team

Um den gemeinsamen Arbeitsprozess zu strukturieren, entwickelte das Hochschulteam ein Konzept für die Entwicklung der Seminare. Es beinhaltet neun Schritte (siehe **Abbildung 3**).

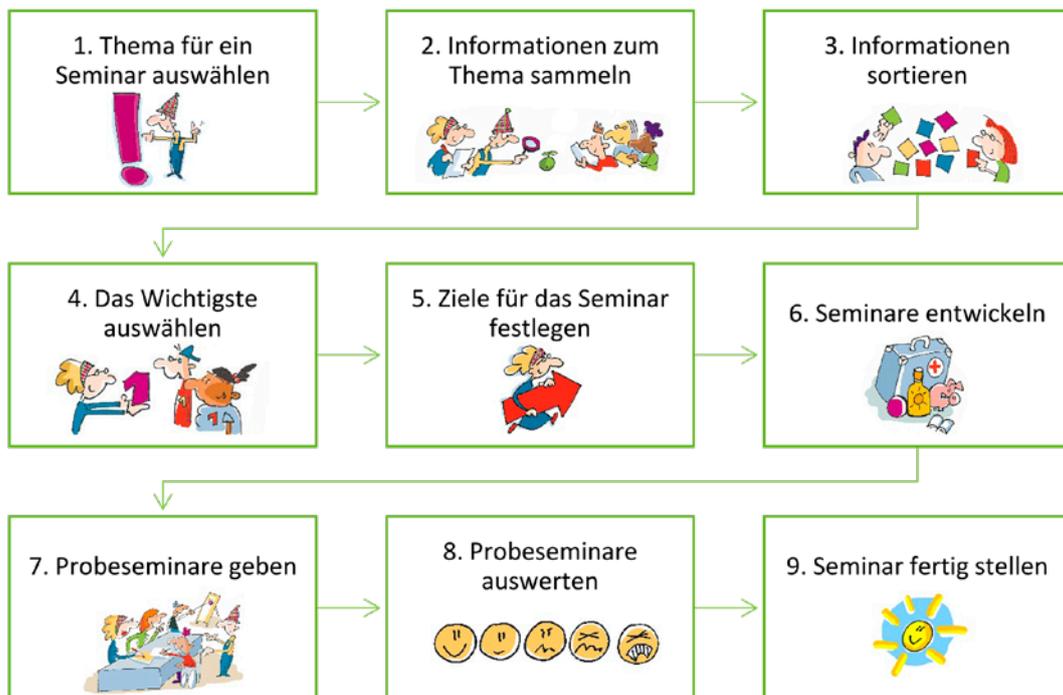


Abbildung 3: Schritte zur Seminarerarbeitung im Projekt GESUND!

### 1. Thema für ein Seminar auswählen:

Das erste Seminarthema „Herz“ war ein Vorschlag des Hochschulteams und wurde von den beteiligten Menschen mit Lernschwierigkeiten mit Begeisterung aufgegriffen. Die weiteren Seminarthemen suchten wir im inklusiven Team gemeinsam aus. Diese Themenwahl gab zunächst eine grobe Richtung vor, sie war noch nicht spezifisch (z. B. wählten wir für das zweite Seminar das Thema Ernährung und nicht etwa Zucker in Getränken).



## **2. Informationen zum Thema sammeln:**

Zu dem gewählten Thema trugen wir vielseitige Gesundheitsinformationen zusammen. Hierbei war uns wichtig, verschiedene Perspektiven auf ein Thema kennenzulernen. Zuerst erzählten die Teammitglieder mit Lernschwierigkeiten, welche Erfahrungen sie mit dem Thema gemacht hatten und welche Fragen und Interessen sie diesbezüglich gerne weiterverfolgen würden. Dann recherchierten bzw. erfragten wir, was Expertinnen und Experten oder Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beizutragen hatten und welche gesundheitswissenschaftliche Relevanz das jeweilige Thema besaß. Dieser Arbeitsschritt war einer der zeitintensivsten, aber auch abwechslungsreichsten. Wir nahmen an verschiedenen Exkursionen teil (z. B. zum Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, zur Verbraucherzentrale oder zu einem buddhistischen Zentrum), führten Interviews (z. B. mit einer Herzspezialistin, mehreren Ernährungsberaterinnen) und Befragungen mit Kolleginnen und Kollegen aus der WfbM durch. Zusätzlich griffen wir auf Informations- und Schulungsmaterialien aus der ersten GESUND!-Praxishilfe zurück.

## **3. Informationen sortieren:**

Die gesammelten Informationen bereiteten wir übersichtlich und verständlich auf. Wir nutzten eine sich stetig vergrößernde „Wissensspinnwand“, auf der wir regelmäßig alle Informationen anpinnten. Nach Abschluss der Informationssammlung verschafften wir uns damit einen Überblick und wiederholten das Gelernte.

## **4. Das Wichtigste auswählen:**

Da wir uns zu jedem ausgewählten Gesundheitsthema eine umfangreiche Wissensbasis erarbeitet hatten, war es wichtig, Inhalte für das Seminar einzugrenzen und einen Fokus zu bestimmen. Also überlegten wir gemeinsam, welche Aspekte besonders interessant und für die Gesundheit von Menschen mit Lernschwierigkeiten relevant sind. Die Entscheidungsfindung wurde vom Hochschulteam durch Gespräche vorbereitet und erfolgte dann über einen Mehrheitsentscheid (z. B. mittels einer geheimen Wahl) im inklusiven Team.



### **5. Ziele für das Seminar festlegen:**

Nachdem der Fokus für ein Seminar feststand, überlegten wir uns konkrete Lernziele für das Seminar. Wir fragten uns: Was sollen die Teilnehmenden nach dem Seminar wissen und verstehen? Sollen sie auch ihre Einstellung und Haltung verändern oder bestimmte Dinge anders machen als zuvor? Diese Überlegungen waren nicht einfach, halfen aber dabei, realistische Ziele zu formulieren.

### **6. Seminare entwickeln:**

Wir fertigten Lehr- und Lernmaterialien in leicht verständlicher Sprache an, wobei wir eigene Ideen umsetzen oder uns von bestehenden Materialien, Spielen oder Methoden inspirieren ließen. Insbesondere Übungen mit spielerischem Charakter waren sehr beliebt und wurden daher für jedes Seminar erarbeitet. Zu jedem Seminar produzierten wir im inklusiven Team ein eigenes Erklärvideo<sup>4</sup>.

### **7. Probeseminare geben:**

Die selbst entwickelten Lerneinheiten und dazugehörigen Materialien erprobten wir in mehreren Durchläufen in der kooperierenden WfbM (es gab 4-5 Probedurchläufe pro Seminar). Die Probeseminare wurden von Mitgliedern des inklusiven Teams gehalten. Die Teilnehmenden füllten zum Ende des Seminars einen Auswertungsbogen in leichter Sprache aus und gaben uns mündliches Feedback. Die (Co-) Seminarleitungen notierten ebenfalls direkt nach einem Probeseminar, wie das Seminar aus ihrer Sicht gelaufen war.

### **8. Probeseminare auswerten:**

Die gesammelten Daten aus den Probeseminaren wurden im inklusiven Team ausgewertet, indem wir die Antworten der Teilnehmenden und Seminarleitungen folgenden Fragen zuordneten: 1) Was ist gut gelaufen? 2) Was ist nicht so gut gelaufen? Was war schwierig? 3) Was können wir verändern oder verbessern? Mithilfe dieser Sortierung konnten wir einschätzen, ob die Lerneinheiten verständlich und leicht anwendbar waren. Und es war für uns erkennbar, was am Material oder am Aufbau des Seminars überarbeitet werden musste.

---

<sup>4</sup> Online abrufbar unter:  
[www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64](http://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-videos-2021-02-64)



## 9. Seminar fertig stellen:

Auf Basis der Auswertung wurden alle GESUND!-Seminare angepasst und finalisiert. Aus Zeitgründen wurde dieser Schritt häufig in Absprache mit dem inklusiven Team von den Hochschulmitarbeitenden übernommen.

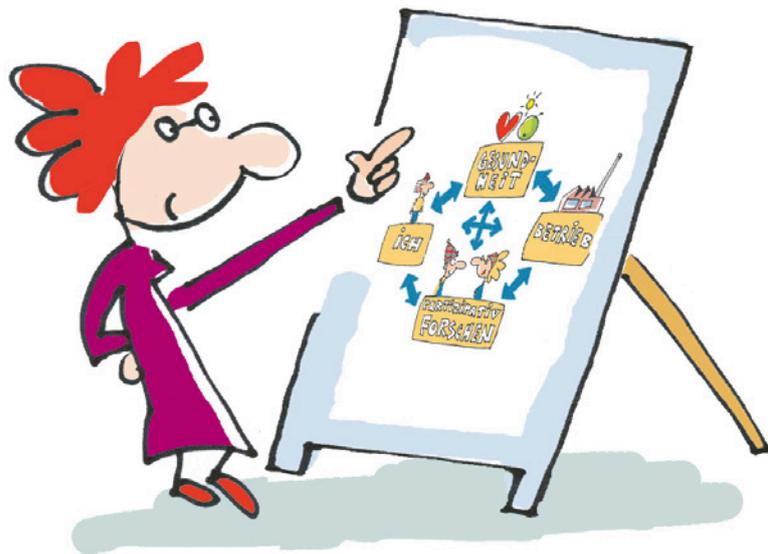
# Unsere Erfahrungen mit der Seminarentwicklung

---

Für uns alle war die Zusammenarbeit im inklusiven Team eine gute und lehrreiche Zeit. Besondere Highlights waren die Exkursionen und die Befragungen von Expertinnen und Experten sowie das Gestalten der Erklärungsvideos. Für die beteiligten Menschen mit Lernschwierigkeiten war zudem das Auftreten als Co-Seminarleitung eine wertvolle Erfahrung. Umso erfreulicher ist es, dass viele von ihnen auch weiterhin als Gesundheitsexperten und -expertinnen agieren und Gesundheitsseminare in ihrer WfbM halten.

Die inklusive Arbeit in der GESUND!-Werkstatt gestaltete sich aufwändig in der Vor- und Nachbereitung. Die vorgestellten Arbeitsschritte haben uns jedoch sehr gut durch den gemeinsamen Arbeitsprozess geleitet. Mit ihrer Hilfe konnten wir uns immer wieder vergegenwärtigen, wo wir uns befanden und was die nächsten Arbeitsschritte sein würden. Damit erleichterten sie die Planung und Vorbereitung von Arbeitstreffen.

Der Mehraufwand dieses partizipativen Vorgehens hat sich aus unserer Sicht mehr als gelohnt. Die Mitarbeit der Menschen mit Lernschwierigkeiten in unserem Team hat die GESUND!-Seminare so besonders gemacht. Die GESUND!-Seminare sind nicht nur für Menschen mit Lernschwierigkeiten, sondern auch von ihnen.



## Auf Sie kommt es an!

Unsere Erfahrungen sprechen dafür, dass es sinnvoll und möglich ist, gerade die Menschen in Prozesse einzubinden, von denen sie selbst profitieren sollen. Wir sind davon überzeugt, dass man auch mit weniger zeitlichen oder personellen Ressourcen Lerneinheiten partizipativ erarbeiten kann. Daher wollen wir Ihnen Lust machen, es uns – in kleinerem oder größerem Rahmen – gleichzutun und gemeinsam mit Menschen mit Lernschwierigkeiten, Angehörigen und/oder verschiedenen Fachkräften Ideen zur Gesundheitsbildung zu entwickeln und auszuprobieren.

- Suchen Sie sich Mitstreiterinnen und Mitstreiter, etwa unter Ihren Kolleginnen und Kollegen, sowie bei den Beschäftigten, Bewohnerinnen/ Bewohnern oder Klientinnen/Klienten mit denen Sie arbeiten. Bilden sie ein eigenes kleines Gesundheitsteam.
- Finden Sie heraus, für welche Gesundheitsthemen sich Ihre Beschäftigten, Bewohnerinnen und Bewohner oder Klientinnen und Klienten interessieren.
- Überlegen Sie gemeinsam, welchen Bedarf an Gesundheitsbildung Sie vor Ort haben und welche Möglichkeiten der Umsetzung bestehen. Geht es darum, am Ende von Gesprächsrunden, in Pausen oder in der Freizeit mithilfe kleiner Lerneinheiten für bestimmte Themen zu sensibilisieren? Oder möchten Sie Themenbereiche in mehrstündigen Workshops vertiefen?



- Nehmen Sie gerne unsere Arbeitsschritte als Leitfaden für das gemeinsame Arbeiten. Passen Sie die Arbeitsschritte Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten an.
- Suchen Sie sich bei Bedarf Unterstützung, zum Beispiel bei Ihrer Betriebsärztin/ Ihrem Betriebsarzt, Beratungsstellen, Special Olympics Deutschland und anderen für Sie relevanten Stellen.
- Scheuen Sie nicht davor zurück, die hier vorgestellten Seminare für Ihre Zwecke weiterzuentwickeln und um eigene Materialien zu ergänzen.

### **Weiterführende Hinweise**

Weitere Informationen zu GESUND! sowie Literatur finden Sie auf unserer Projekthomepage:

[www.partkommplus.de/teilprojekte/gesund/](http://www.partkommplus.de/teilprojekte/gesund/).



## Danksagung der Autor:innen

---

Die Entwicklung der vier gesundheitsfördernden Seminare, die den Schwerpunkt dieser neuen Praxishilfe bilden, war nur durch die Mitarbeit und Unterstützung vieler verschiedener Personen möglich. Ihnen möchten wir als Autorinnen und Autor herzlich danken.

Allen voran bedanken wir uns bei den Mitgliedern des inklusiven Teams: **Christian**, **Christian Meinhard**, **Dana Jungen**, **Elham**, **Luise Pflanz**, **Merlin Perowanowitsch**, **Sven Frey**, und **Willi Rex**.

Sie alle wirkten an der Entwicklung und Erprobung der Seminare mit und haben sie durch ihre Ideen so einzigartig gemacht.

Außerdem möchten wir der LWB – Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH unseren Dank aussprechen. Besondere Unterstützung erhielten wir hier von Florian Demke (dem Geschäftsführer der LWB) und Ute Hannemann (der Leiterin des Sozialdienstes). Ohne ihren koordinativen Einsatz wäre die Seminarentwicklung nicht möglich gewesen. Abschließend bedanken wir uns bei der Abteilung Medien und Kommunikation der LWB, insbesondere bei Carsten Harner und dem gesamten Team, für die gute Zusammenarbeit, ihr unermüdliches Engagement und das tolle Ergebnis!

### **Vielen Dank!**

Nikola Schwersensky, Theresa Allweiss und Reinhard Burtscher



## Literaturverzeichnis

---

**Beauchamp, T. L. & Childress, J. F. (2008).**

Principles of biomedical ethics (6. Aufl.). New York: Oxford University Press.

**Borgmann, L.-S., Rattay, P. & Lampert, T. (2017).**

Soziale Unterstützung als Ressource für Gesundheit in Deutschland (Robert Koch-Institut (RKI), Hrsg.) (Journal of Health Monitoring 2(4)), Berlin.

**BMEL – Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.) (2020).**

Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2020, Online. Zugriff am 12.07.2021. Verfügbar unter <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2020.html>

**BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.) (2018).**

Süßungsmittel. Zusatzstoffe mit nahezu kalorienfreier Süßkraft. Zugriff am 06.07.2021. Verfügbar unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/suessungsmittel/>

**BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (Hrsg.) (2020).**

Nüsse: Gesund essen. Die Bedeutung von Nüssen im Speiseplan. Zugriff am 06.07.2021. Verfügbar unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/nuesse/nuesse-gesund-essen/>

**Cunha, L. F., Pellanda, L. C. & Reppold, C. T. (2019).**

Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial. *Frontiers in psychology*, 10, 584.

**Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991).**

Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe (Arbeitspapier 2007:14). Stockholm: Institute for Futures Studies. Zugriff am 08.07.2021. Verfügbar unter <http://www.iffs.se/en/publications/working-papers/policies-and-strategies-to-promote-social-equity-in-health/>



**Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e. V., Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) e. V. (Hrsg.) (2014).**

Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“. S3-Leitlinie. AWMF-Register Nr. 050/001 (2. Auflage (1. Aktualisierung, 2011-2014)). Zugriff am 08.07.2021. Verfügbar unter <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/050-001.html>

**Deutscher Volkshochschul-Verband e. V. (Hrsg.) (2011).**

Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung. Bonn: Deutscher Volkshochschul-Verband.

**Di Fabio, A., Palazzeschi, L. & Bucci, O. (2017).**

Gratitude in Organizations: A Contribution for Healthy Organizational Contexts. *Frontiers in psychology*, 8, 2025.

**Ernst, J. B., Arens-Azevêdo, U., Bitzer, B., Bosy-Westphal, A., Zwaan, M. de, Egert, S. et al. (2018).**

Konsensuspapier. Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland (Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V. (DAG), Deutsche Diabetes Gesellschaft e. V. (DDG) & Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Hrsg.), Bonn.

**Esch, T. & Esch, S. M. (2016).**

Stressbewältigung. *Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Selbstfürsorge* (2. Auflage). Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

**Franke, M. L. (2019).**

Adipositas. In T. Sappok (Hrsg.), *Psychische Gesundheit bei intellektueller Entwicklungsstörung. Ein Lehrbuch für die Praxis* (1. Auflage, S. 252-258). Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

**Fuhr, L., Buschmann, R. & Freund, J. (2019).**

Plastikatlas. Daten und Fakten über eine Welt voller Kunststoff (2. Auflage): Heinrich-Böll-Stiftung & Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). Zugriff am 08.07.2021. Verfügbar unter <https://www.bund.net/service/publikationen/detail/publication/plastikatlas-2019/>



**Gilmore, L. & Cuskelly, M. (2014).**

Vulnerability to Loneliness in People with Intellectual Disability. An Explanatory Model. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11 (3), 192-199.

**Goldfriedrich, M. (2020).**

Erziehung, Bildung und Gesundheit. Theoretische und empirische Grundlagen zur Gesundheitspädagogik (Kultur und Bildung, Koerrenz, R. (Hrsg.), Bd. 19). Paderborn: Ferdinand Schöningh Verlag.

**Goldfriedrich, M. & Hurrelmann, K. (2021).**

Der Entwicklungsstand von Gesundheitspädagogik und Gesundheitsdidaktik. In M. Goldfriedrich & K. Hurrelmann (Hrsg.), *Gesundheitsdidaktik* (S. 11-40). Weinheim: Juventa Verlag ein Imprint der Julius Beltz GmbH & Co. KG.

**GOV.UK (Hrsg.) (2021).**

Government's work on tackling loneliness. Zugriff am 07.05.2021. Verfügbar unter <https://www.gov.uk/government/collections/governments-work-on-tackling-loneliness/>

**Harvard T.H. Chan School of Public Health (Hrsg.) (2021).**

Der Gesunde Teller (German). The Nutrition Source. Zugriff am 06.07.2021. Verfügbar unter <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/german/>

**Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz (Hrsg.) (2021).**

Warum ist Gesundheitskompetenz wichtig? Zugriff am 26.05.2021. Verfügbar unter <https://www.nap-gesundheitskompetenz.de/gesundheitskompetenz/warum-ist-gesundheitskompetenz-wichtig/>

**Oh, B., Lee, K. J., Zaslowski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L. et al. (2017).**

Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environmental health and preventive medicine*, 22 (1), 71.

**Pelikan, J. M. & Ganahl, K. (2017).**

Die europäische Gesundheitskompetenz-Studie: Konzept, Instrument und ausgewählte Ergebnisse. In D. Schaeffer & J. M. Pelikan (Hrsg.), *Health literacy. Forschungsstand und Perspektiven* (1. Auflage, S. 93-125). Bern: Hogrefe.

**Rathmann, K. & Dadaczynski, K. (2020).**

Gesundheitskompetenz von Menschen mit Behinderung in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung im Bereich Wohnen und Arbeiten: Ergebnisse der GeKoMB-Studie. Zugriff am 26.05.2021. Verfügbar unter <https://fuldok.hs-fulda.de/opus4/frontdoor/index/index/docId/868>

**Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2017).**

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft 3, Aufl. 1.2.06.17). Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

**Schaeffer, D., Berens, E.-M., Gille, S., Griese, L., Klinger, J., Sombre, S. de et al. (2021).**

Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland vor und während der Corona Pandemie: Ergebnisse des HLS-GER 2. Interdisziplinäres Zentrum für Gesundheitskompetenzforschung (IZGK), Universität Bielefeld.

**Schmidt, B. (Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, Hrsg.) (2019).**

Hauptsache gesund und kompetent!? Zugriff am 13.06.2022. Verfügbar unter <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/service/meldungen/hauptsache-gesund-und-kompetent/>

**Schröder-Bäck, P. (2010).**

Evidence-based Public Health aus ethischer Perspektive. In Gerhardus, A., Breckenkamp, J., O. Razun, N. Schmacke & H. Wenzel (Hrsg.), Evidence-based Public Health (Verlag Hans Huber, Programmbereich Gesundheit. Gesundheitswissenschaften – Methoden, 1. Aufl., S. 93-102). Bern: Huber.

**Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z. et al. (2012).**

Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC public health, 12, 80-93.

**Stancliffe, R. J., Lakin, K. C., Doljanac, R., Byun, S.-Y., Taub, S., Chiri, G. et al. (2007).**

Loneliness and Living Arrangements. Intellectual and Developmental Disabilities, 45 (6), 380-390.



**Statistisches Bundesamt (2019).**

Zahl der Todesfälle im Jahr 2019 um 1,6% gesunken. Zugriff am 29.03.2021. Verfügbar unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/todesfaelle.html>

**Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S. & Hanratty, B. (2016).**

Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. Heart (British Cardiac Society), 102 (13), 1009-1016.

**Verbraucherzentrale (Hrsg.) (2021).**

Lebensmittel: Zwischen Wertschätzung und Verschwendung. Zugriff am 06.07.2021. Verfügbar unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/lebensmittel-zwischen-wertschaetzung-und-verschwendung-6462/>

**Werdecker, L. & Esch, T. (2018).**

Stress und Gesundheit. In R. Haring (Hrsg.), Gesundheitswissenschaften (Reference Pflege – Therapie – Gesundheit, S. 1-13). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

**WHO – World Health Organization (2015).**

Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva. Zugriff am 11.05.2021. Verfügbar unter <https://www.who.int/publications/item/9789241549028/>

**WHO – World Health Organization (2022).**

Cardiovascular diseases. Data and statistics. Zugriff am 14.06.2022. Verfügbar unter [https://www.who.int/europe/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/europe/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1)



# Impressum

## Herausgeber:

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)  
Askanischer Platz 1  
10963 Berlin

## Autorenschaft:

Die Autorinnen und der Autor diese Praxishilfe sind Nikola Schwersensky, Theresa Allweiss und Reinhard Burtscher.

Das Seminarmaterial wurde unter Mitarbeit von Christian, Christian Meinhard, Dana Jungen, Elham, Luise Pflanz, Sven Frey, Willi Rex, Merlin Perowanowitsch, Nikola Schwersensky, Theresa Allweiss und Reinhard Burtscher entwickelt und erprobt.

Verantwortlich für die Inhalte ist Prof. Dr. Reinhard Burtscher.

## Satz & Layout:

LWB – Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH,  
Abteilung Medien und Kommunikation

## Bildnachweise:

Seite 36, Abbildung 1: © Fonds Gesundes Österreich, Gesundheit Österreich GmbH

Seite 8, Seminargrafik 2: © vdek / Jörg Hafemeister & LWB – Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Seite 9, Seminargrafik 3: © vdek / Jörg Hafemeister & LWB – Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Seite 9, Seminargrafik 4: © vdek / Jörg Hafemeister & LWB – Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

alle weiteren Abbildungen / Bilder: © vdek / Jörg Hafemeister

## Erscheinungsjahr:

2023

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Bitte haben Sie dennoch Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Weiterhin übernehmen wir für die Inhalte der aufgeführten Links keine Verantwortung und Haftung.

© Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

