

# Mehr als Dauerlauf und Salat

Arbeitshilfe zur  
Gesundheitsbildung  
in der Jugendarbeit





Vorwort	3
Gebrauchsanweisung zum Heft	4
<b>1. Gesundheitsbildung und Gesundheit von Jugendlichen</b>	<b>5</b>
1.1 Gesundheitsförderung und Jugendarbeit	5
1.2 Konzept der Salutogenese – Was hält den Menschen gesund?	7
1.3 Das Projekt „Gesundheit beginnt im Kopf – Gesundheit in der Jugendbildung“	8
1.4 Begeistert?! – Wie begeistere ich Jugendliche für Gesundheit?	11
<b>2. Gesundheitsbildung in Gruppenarbeit und auf Freizeiten</b>	<b>13</b>
2.1 Gesundheitsförderung	13
2.1.1 Ernährung und Esskultur	14
2.1.2 Bewegung und Sport	29
2.1.3 Anspannung und Entspannung	35
2.1.4 Schönheitsideal und Körperkult	38
2.1.5 Markt der gesunden Möglichkeiten	43
2.1.6 Checkliste Gesundheitsbildung	51
2.1.7 Olympiade	52
2.2 Prävention	53
2.2.1 Suchtprävention	53
2.2.2 Essstörungen	57
2.2.3 Weitere Themen	59
<b>3. Gesundheitsbildung in der Ausbildung von GruppenleiterInnen</b>	<b>61</b>
3.1 Vor der Ausbildung – Das Thema im Team	61
3.2 In der Ausbildung – Gesundheitsmodule	63
3.3 Allgemeine Module und Gesundheitsthemen	71
<b>4. Tipps und Informationen zur Gesundheit</b>	<b>73</b>
4.1 Gesundheit von Jugendlichen: Zahlen, Fakten, Hintergründe	73
4.2 Informationen und Links	76
4.3 Literaturverzeichnis	78
4.4 Glossar	80
4.5 Stichwortverzeichnis	81
<b>5. Impressum</b>	<b>82</b>

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Was hat Jugendarbeit mit Gesundheit zu tun? Das kommt in erster Linie darauf an, wie man Gesundheit definiert. Wer bei der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist erster Linie an Masern und Schnupfen denkt, der findet nur wenige Berührungspunkte. Wer jedoch einen weiteren Begriff von Gesundheit hat, der alle Bereiche der Lebensführung einbezieht und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele meint, sieht deutliche Parallelen zum Bildungsauftrag der Jugendarbeit.

Jugendarbeit will junge Menschen fördern und befähigen. Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil der Lebensführung. Hier geht es um Wissen und um Verhaltensweisen. Für die Vermittlung von beidem ist die Jugendarbeit ein guter Ort. Körperliche, soziale und seelische Gesundheit befinden sich nicht immer im Gleichgewicht. Der Einzelne ist gefordert Schwankungen aus seinem Umfeld und der Gesellschaft auszuhalten und sein eigenes Wohlbefinden in der Balance zu halten. Ein Beispiel ist das Schönheits- und Körperideal, welches in vielfältiger Form einen hohen Druck an Jugendliche aufbaut. Verbandliche Jugendarbeit kann Orientierung und Halt geben bei sozialer Überforderung.

Gesundheitsriskantes Verhalten, sich selbst auszuprobieren und innerhalb einer Gruppe seinen/ihren Platz zu finden gehört zur Entwicklung in der Jugendphase dazu. Die Jugendarbeit bietet die Möglichkeit in einem gesundheitsförderlichem Rahmen eigene Grenzen auszutesten und Erfahrungen zu machen.

Jugendarbeit kann eine Verbindung von Wissen, Handeln und Erleben schaffen und die Gesundheitsbildung als Querschnittsthema integrieren.

Verbandliche Jugendarbeit steht für Selbstorganisation und Partizipation, darum muss sich Gesundheitsbildung an den Interessen der Jugendlichen orientieren. Gesundheitsförderung im Jugendalter sollte im „hier und jetzt“ stattfinden und sich auf die Situation von Jugendlichen beziehen.

Die Aspekte der sozialen und seelischen Gesundheit können in der Jugendarbeit durch das Erleben in der Gruppe und die Stärkung der Einzelnen berücksichtigt werden. Sich selbst als partizipierendes und mitwirkendes Mitglied in einer Gruppe zu erleben, Freizeiten und Themen zu gestalten, Konflikte zu bewältigen fördert das Selbstvertrauen und stärkt das Vertrauen in die Welt. Die Mitgestaltung der eigenen Lebenswelt führt weg von der Rolle des passiv Konsumierenden zum aktiv Handelnden. Dieses „Nichtausgeliefert-sein“, sondern die Teilhabe und Beeinflussung der eigenen Lebenswelt, sind Elemente, die eine wichtige Rolle beim Erlern



nen eines gesundheitsbewussten Umgangs mit sich selbst und den Themen Krankheit und Gesundheit spielen.

Der Landesjugendring macht mit dem Projekt „Gesundheit beginnt im Kopf – Gesundheit in der Jugendbildung“ den Anfang, die verschiedenen Aspekte von Gesundheit in der Jugendarbeit umzusetzen und für Kinder und Jugendliche erlebbar zu machen. In Teilprojekten wurden unterschiedliche Aspekte von Gesundheit in Gruppenstunden und auf Freizeiten umgesetzt. Die methodischen Bausteine zu den einzelnen Themen wurden dort entwickelt und erprobt.

Viel Spaß und gute Gesundheit wünscht

### **Berthold Frieß**

*Vorsitzender des Landesjugendrings  
Baden-Württemberg*

# Gebrauchsanweisung zum Heft

## 1. Teil: **Hintergründe und Basiswissen**



Zum Einstieg werden theoretische Grundlagen gelegt: Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung. Darüber hinaus steht hier, was bei der Gesundheitsbildung mit Jugendlichen allgemein zu beachten ist.

## 2. Teil: **Praxis und Methoden**

Im zweiten Teil wird es praktisch: Die wichtigsten Themen mit Beispielen und Methoden aus der Jugendarbeit und Reflexionsphasen für GruppenleiterInnen werden erläutert. Zu den Themen der Gesundheitsförderung finden sich viele Anregungen und Ideen für Gruppenarbeit und Freizeit. Die Themen der Prävention sind kürzer gefasst und verweisen auf weiterführende Informationen. Der Markt der Möglichkeiten bietet sich vor allem für die Umsetzung im Jugendhaus an.



## 3. Teil: **Praxis für die Gruppenleiterschulung**



Der dritte Teil handelt von der Gesundheitsbildung für MultiplikatorInnen, also wie GruppenleiterInnen geschult werden können, um das Thema Gesundheit in ihrer Arbeit mit Gruppen einzusetzen. Dieser Teil bietet viel Praxis zu Kleingruppenarbeit und Rollenspielen. Ein Schwerpunkt liegt im Umgang mit Alkohol.

## 4. Teil: **Weitere Informationen und Materialien**

Der vierte Teil bietet weiterführende Informationen und Literaturhinweise, Zahlen und Fakten zur Gesundheit von Jugendlichen sowie Hinweise auf Materialien im Internet.



# 1 ● Gesundheitsbildung und Gesundheit von Jugendlichen

Gesundheit und Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen ist immer wieder Thema in Medien und Politik. Warum es notwendig ist, das Thema stärker aufzugreifen, zeigen eine Vielzahl an aktuellen Studien zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen. Die Verbindung von Gesundheitsförderung und Jugendarbeit bietet eine Reihe von Stärken und Chancen in der Umsetzung, die sich vor allem durch die ähnlichen Grundsätze erklären lassen. Das Projekt „Gesundheit beginnt im Kopf – Gesundheit in der Jugendbildung“ greift dieses Potenzial auf und setzt es in Teilprojekten um.

## 1.1 Gesundheitsförderung und Jugendarbeit

Was versteht man unter Gesundheit? Die Weltgesundheitsorganisation sieht Gesundheit als einen „Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“. Ausgangspunkt ist, dass Gesundheit nicht einfach das Gegenteil von Krankheit ist, sondern eine eigene Qualität hat. Ebenso wird nicht nur der körperliche Aspekt betrachtet, sondern eine ganzheitliche Sichtweise eingenommen und ebenfalls psychische und soziale Komponenten einbezogen.

Die wissenschaftliche Entwicklung betrachtet Aspekte, die das Entstehen von Gesundheit fördern. Ein ressourcenorientierter Blickwechsel geht hin zu der Frage: Was hält uns gesund? Darin unterscheiden sich die Begriffe Prävention und Gesundheitsförderung. Prävention bezieht sich auf die Vermeidung und Verringerung von Risikofaktoren, während die Gesundheitsförderung die persönlichen und sozialen Schutzfaktoren stärkt.

Nach der Ottawa Charta von 1986 zielt Gesundheitsförderung auf einen Prozess, „*allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor, sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünder Lebens-*



## Gesundheitsbildung

*weisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.“ (Ottawa Charta von 1986)*

Die Prinzipien der Ottawa Charta sind somit Selbstbestimmung, Gestaltung der Lebenswelt, Ressourcenorientierung, Aspekte ganzheitlicher Gesundheitsförderung, Orientierung an Gruppen als auch am Individuum.

Folgende Aspekte werden deutlich: Zum einen beinhaltet die Ottawa Charta Prinzipien, wie sie auch in der Jugendarbeit vorkommen. Jugendarbeit bietet sich daher als Ansatzpunkt für Gesundheitsförderung an. Zum anderen wird Gesundheit „als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens“ verstanden. Hier wird der Lebensweltbezug herausgestellt, der insbesondere in der Jugendverbandsarbeit ein entscheidender Aspekt ist. Der ganzheitliche Ansatz spielt in der Jugendarbeit ebenfalls eine wichtige Rolle. Es geht nicht nur um die Vermittlung von Wissen – wie in der Schule – sondern um eine Verbindung von Wissen, Handeln und Erleben. Mit diesem Ansatz lässt sich Gesundheitsbildung prozesshaft und langfristig in die Jugendarbeit integrieren.

Jugendarbeit ist ebenfalls ressourcenorientiert. Dabei steht die Förderung der Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen im Vordergrund. Die Prinzipien der Jugendarbeit und der Ottawa Charta stimmen also weitgehend überein.

Bildung in der Jugendarbeit geht über reine Wissensvermittlung hinaus. Bildung ist immer Persönlichkeitsbildung und zielt auf die optimale Entfaltung aller geistigen, seelischen und körperlichen Kräfte. Im Bildungsprozess werden die Einzelnen nicht für bestimmte Zwecke vereinnahmt. Bildung ermöglicht es dem Menschen, selbstständig und eigenverantwortlich entsprechend den jeweiligen Neigungen und Fähigkeiten das eigene Leben zu gestalten. Sie befähigt zu selbstständigem Denken und Handeln.

Die oben dargestellte Verbindung von Gesundheit und Jugendarbeit legt die Vorteile der Gesundheitsbildung in der verbandlichen Jugendarbeit nahe. Gesundheitsbildung ist somit von entscheidender Bedeutung, um Jugendlichen zu einer optimalen Entfaltung zu verhelfen. Sie ermöglicht Menschen, zu erfahren was ihnen – seelisch, sozial und körperlich – gut tut. Dabei fördert sie selbstständige und eigenverantwortlich handelnde Menschen, die in der Lage sind, für ihre eigene Gesundheit zu sorgen.



## 1.2 Konzept der Salutogenese –

### Was hält den Menschen gesund?

Salutogenese bedeutet „Gesundheitsentstehung“ und wurde in den 1970er Jahren von dem israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entwickelt. Antonovsky beschäftigte sich mit Studien von Frauen, die in Zentraleuropa zwischen 1914 und 1923 geboren wurden. Einige der Frauen waren Überlebende aus Konzentrationslagern. Ihm fiel auf, dass fast ein Drittel der ehemals internierten Frauen sich trotz der extremen Belastungen, denen sie während ihres Lebens ausgesetzt waren, in einem guten mentalen Zustand sahen. Dies führte ihn zu der Fragestellung, was Menschen gesund hält, aus der letztlich das Konzept der Salutogenese hervorging.

Antonovsky beschreibt das Konzept der Salutogenese anhand einer Metapher: Die pathogenetische Herangehensweise möchte Menschen mit hohem Aufwand aus einem reißenden Fluss zu retten, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können. Die Salutogenese hingegen sieht den Fluss als den Strom des Lebens: *„Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen.“*

*Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: „Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“ (Bengel S. 25)“*

Für die Gesunderhaltung ist nach Antonovsky das Konzept des Kohärenzgefühls wichtig. Die individuelle Fähigkeit „zu schwimmen“ entspricht einer Persönlichkeitseigenschaft, die Antonovsky Kohärenzgefühl nennt.

#### Was bedeutet Kohärenz?

- 1. Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen. Die Anforderungen der inneren und äußeren Umwelt sind erklärbar (Verstehbarkeit).
- 2. Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können und dessen Anforderungen gerecht zu werden (Handhabbarkeit).
- 3. Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat, die Anforderungen es wert sind, sich dafür einzusetzen und man einen Sinn in der jeweiligen Aufgabe sieht (Sinnhaftigkeit).

Untersuchungen und Forschungsergebnisse weisen daraufhin, dass eine Veränderung und Entwicklung des Kohärenzgefühls in jedem Lebensalter möglich ist. Antonovsky sah die Entwicklung des Kohärenzgefühls ursprünglich ab dem 25. Lebensjahr als abgeschlossen an. Zusätzlich steht die Entwicklung in einem engen Zusammenhang mit Merkmalen der Persönlichkeit, die entweder angelegt sind oder gezielt gefördert werden können.

#### Literaturvermerk

Expertise von Jürgen Bengel, Regine Strittmatter und Hildegard Willmann im Auftrag der BZgA: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln 2001.

## 1.3 Das Projekt „Gesundheit beginnt im Kopf – Gesundheit in der Jugendbildung“

Das Projekt „Gesundheit beginnt im Kopf – Gesundheit in der Jugendbildung“ lief vom 1. September 2005 bis zum 31. August 2007. Es wurde aus Mitteln des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg gefördert. Mit dem Projekt unterstützte der Landesjugendring Baden-Württemberg e.V. Kinder und Jugendliche, sich mit dem eigenen Körper, dem Selbstwertgefühl und den eigenen Grenzen auseinander zu setzen. Junge Menschen sollten dabei nachhaltig lernen, dass sie zum einen ein Selbstbestimmungsrecht über ihren eigenen Körper haben und zum anderen die Verantwortung für ihren Körper selbst tragen. Die Entwicklung eines positiven und realistischen Selbstbildes und Körpergefühls spielte dabei eine wichtige Rolle. Durch entsprechende Rahmenbedingungen können die Träger die Gesundheitsbildung der TeilnehmerInnen maßgeblich mit beeinflussen. In Einzelprojekten wurden Methoden entwickelt, die als Beispiel dienen können, wie Jugendarbeit zur Gesundheitsbildung beitragen kann. Die Methoden sind in dieser Arbeitshilfe zusammengestellt und den entsprechenden Themen zugeordnet.

### Die Teilprojekte

<b>Titel:</b>	<b>Gesundheitsbildung in der GruppenleiterInnen- ausbildung</b>
<b>Thema:</b>	<b>Gesundheitsvermittlung für MultiplikatorInnen</b>
<b>Träger:</b>	<b>Katholische Studierende Jugend, Diözesanverband Freiburg</b>
<b>Projektleitung:</b>	<b>Thomas Engelhardt</b>
<b>Zeitraum:</b>	<b>März 2006 – April 2007</b>

**Inhalte:** Die Jugendlichen sollten während der GruppenleiterInnen- ausbildung allgemeine gute Rahmenbedingungen für ihr gesundheitliches Wohlbefinden schaffen. Durch das eigene Erleben im Rahmen des Kurses wurden die künftigen GruppenleiterInnen in die Lage versetzt, selbst an anderen Orten, in ihren Jugendräumen, während einer Hüttenfreizeit oder einer Gruppenstunde entsprechende Rahmenbedingungen zu schaffen. Die Auseinandersetzung von MultiplikatorInnen mit dem Thema macht es möglich, dass in der späteren Jugendarbeit Gesundheitsthemen sinnvoll mit einfließen und weitergegeben werden.

**Methoden** ab Seite 61.



**Titel:** Unbewusstes bewusst machen.  
Körperbewusstsein zwischen Grenzerfahrungen  
und neuen Perspektiven

.....

**Thema:** Körperbewusstsein und Gesundheit  
auf einer Freizeit

.....

**Träger:** Jugendfeuerwehr Baden-Württemberg

.....

**Projektleitung:** Birgit Mendla

.....

**Zeitraumen:** April 2006 – Oktober 2006

**Inhalte:** Das Projekt beschäftigte sich mit Gesundheitserziehung im Rahmen eines Zeltlagers. In Workshops wurden Themen wie Körpererfahrung, Ernährung, Stärkung des Selbstwertgefühls, Genuss und Suchtmittelkonsum behandelt. Grenzerfahrungen konnten beim Ausprobieren eines Niedrigseilgartens gemacht werden.

**Methoden** unter Bewegung und Sport ab Seite 29 und Suchtprävention ab Seite 53.

**Titel:** „Nicht nur Liebe geht durch den Magen“ –  
wie das Kochen und das gemeinsame Essen  
Lebensqualität schafft

.....

**Thema:** Ernährung und Esskultur auf einer Freizeit

.....

**Träger:** Evangelisches Jugendwerk in Württemberg

.....

**Projektleitung:** Achim Großer

.....

**Zeitraumen:** Juni 2006 – September 2006

**Inhalte:** Im Rahmen einer Freizeit stand das Thema Essen, Ernährung und Esskultur im Mittelpunkt. Verschiedene Workshops beschäftigten sich neben dem Kochen und der Ernährung mit unterschiedlichen Aspekten im Themenbereich Essen und Gesundheit. Dabei ging es um Achtsamkeit gegenüber Bedürfnissen, Essen als Kommunikationspunkt und die gemeinsame Zusammenarbeit.

**Methoden** unter Ernährung & Esskultur ab Seite 14.

**Titel:** Body Culture – Gesundheit, Schönheit  
und Selbstvertrauen für Mädchen

.....

**Thema:** Gesundheitsvermittlung für Mädchen

.....

**Träger:** Katholisches Jugendreferat,  
BDKJ-Dekanatsstelle Balingen

.....

**Projektleitung:** Petra Bender

.....

**Zeitraumen:** April 2006 – März 2007

**Inhalte:** Mit dem Projekt wurden Mädchen aus unterschiedlichen Schularten, kulturellen Hintergründen und sozialer Herkunft angesprochen. In einer Workshopreihe wurde über einen Zeitraum von einem Jahr die Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex Gesundheit, Körperbild und Selbstvertrauen ermöglicht. Inhalte der Workshops waren:

- Fotografieren mit digitaler Bildbearbeitung zum Thema Selbstbild – Körperbild,
  - Selbstbehauptung und Selbstsicherheit,
  - Gemeinsames Kochen zu verschiedenen Themen: Italienische Leckereien, Russische Küche und Schwäbisch kochen
  - Hip Hop und Breakdance
  - Comics zeichnen zu Schönheit, Gesundheit und Wohlfühlen
- Ein Schuljahreskalender zum Thema Gesundheit wurde als Ergebnis aus dem Projekt erstellt.

**Methoden** unter Ernährung & Esskultur ab Seite 14 und Schönheitsideal & Körperkult ab Seite 38.

**Titel:** Jungengesundheit:  
Körperkult und Leistungsdruck  
.....  
**Thema:** Gesundheitsvermittlung für Jungen  
.....  
**Träger:** Stadtjugendring Esslingen  
.....  
**Projektleitung:** Adelheid Schlegel  
.....  
**Zeitraumen:** Juni 2006 – März 2007

**Inhalte:** Ziel des Projekts war die Entwicklung eines ausbalancierten Umgangs mit dem eigenen Körper bei Jungen mit und ohne Migrationshintergrund zu fördern. Zu Beginn des Projekts fand ein Fachtag „Jungengesundheit“ zur Qualifizierung der pädagogischen MitarbeiterInnen statt. In Kleinprojekten wurde das Thema Ernährung über einen Filmevent mit anschließendem gemeinsamem Kochen thematisiert. Die „Alkoholschule“ griff die Themen Trinkverhalten und Alkoholkonsum auf. Die Jungen zu erreichen und zur Teilnahme zu motivieren war nicht immer leicht. Das gemeinsame Kochen und die „Alkoholschule“ sollen fortgesetzt werden.

**Methoden** unter Ernährung & Esskultur ab Seite 14.

**Titel:** Das Ernährungstagebuch!  
.....  
**Thema:** Digitale Medien und Essgewohnheiten  
.....  
**Träger:** Stadtjugendring Ulm  
.....  
**Projektleitung:** Doro Fumy  
.....  
**Zeitraumen:** April 2006 – März 2007

**Inhalte:** In dem Projekt wurde durch Fotografieren der eigenen Essgewohnheiten die Nahrungsaufnahme und das eigene Essverhalten veranschaulicht und hinterfragt. Die Ergebnisse wurden zusammen mit einer Expertin für Ernährungsfragen reflektiert und analysiert. Es wurden grundlegende Aspekte gesunder Ernährung anhand der Ernährungspyramide erworben. Die Bilder wurden am Computer bearbeitet, auf Plakaten gemäß der Ernährungspyramide zusammengestellt und in der Stadtbücherei ausgestellt.

**Methoden** unter Ernährung & Esskultur ab Seite 14.

**Titel:** „Lecker Snacker“ –  
das kreisweite Ess-Kultur-Projekt  
.....  
**Thema:** Gesunde Ernährung im Jugendhaus  
.....  
**Träger:** Kreisjugendring Esslingen  
.....  
**Projektleitung:** Sabine Dieterle  
.....  
**Zeitraumen:** April 2006 – März 2007

**Inhalte:** In Kompaktschulungen wurden gemeinsam mit dem Berufs- und Ausbildungszentrum Esslingen den Jugendlichen Grundkenntnisse über die Zubereitung von gesunder Ernährung vermittelt. In den folgenden Monaten konnten die TeilnehmerInnen in ihrem Jugendhaus „Lecker Snacker“-Rezepte kreieren und zubereiten. Dabei wurden die Besonderheiten der verschiedenen nationalen Ess- und Kochkulturen einbezogen. Zusätzlich fand eine Kompetenzveranstaltung statt, bei welcher der Grundstein für eine virtuelle Speisekarte gelegt wurde. Abschlussveranstaltung war ein Kochwettbewerb zwischen den beteiligten Einrichtungen.

**Methoden** unter Markt der gesunden Möglichkeiten ab Seite 43.

## ich Jugendliche für Gesundheit?“

In der Auswertung der Projekte wurde eine Vielzahl an Erfahrungen deutlich. Die wichtigsten Erkenntnisse und Empfehlungen sind hier zusammengefasst. Das Thema Gesundheit weiterhin zu thematisieren wird als sehr wichtig erachtet, um langfristig das Bewusstsein für Gesundheitsthemen zu wecken.

### Gesundheit an den jugendkulturellen Kontext anbinden! (Thema)

Um das Thema Gesundheit sinnvoll in die Jugendarbeit einzubinden und Jugendliche für das Thema zu sensibilisieren, sollte es passend zur aktuellen Situation und Umgebung der Jugendlichen gestaltet werden. Lebenserfahrungen der Jugendlichen, körperliche Attraktivität und das aktuelle Wohlbefinden spielen in der Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle. *„Das Bewusstsein zu schaffen, dass gesundheitsbewusstes Verhalten ganz aktuell positive Wirkungen (besserer Umgang mit Stress) haben kann, scheint wirkungsvoller zu sein als die Warnung vor langfristigen Schädigungen (C. Palentien).“* Was sind die Themen für die Jugendlichen? Was brauchen Mädchen? Was brauchen Jungen? Was kann davon aufgegriffen werden und im Rahmen der Gesundheitsbildung weiterentwickelt werden? Entsprechend sollten auch Themen und Titel für momentane Lebensthemen angemessen formuliert werden und neugierig machen. Genauso wie Risikoverhaltensweisen zur Jugendphase dazu gehören, kann es ein Ziel sein, Abenteuer und Herausforderung über die Erlebnispädagogik in gesundheitsverträglicher Form anzubieten.

Sinnvoll ist es, Themen wie Körpererfahrung, Körperkult und Schönheitsideale geschlechtsspezifisch aufzugreifen. Methoden der Körpererfahrungen bieten sich erst für Jugendliche ab 13 Jahren an, da sich gerade in dieser Zeit das Körperbewusstsein wandelt und positiv beeinflusst werden kann.

### Gesundheit erleben und ausprobieren! (Methodik)

Gesundheitsförderung steht in engem Zusammenhang mit allgemeiner Persönlichkeitsbildung. Es geht darum Selbstbewusstsein zu fördern, soziale Kompetenzen zu schaffen und dabei die Stärken und Interessen der Jugendlichen zu nutzen. Ein ganzheitlicher Ansatz von Gesundheitsbildung berücksichtigt dabei die verschiedenen Aspekte wie körperliche, psychische und soziale Gesundheit.

Themen, die Gesundheit und soziales Miteinander betreffen, wurden eigentlich schon immer in einer indirekten Form im Rahmen der Jugendarbeit aufgegriffen. Essen, Kochen und Bewegung haben ihren Platz auf Freizeiten, Zeltlagern und in Gruppenstunden. Gesundheitsthemen sollten zu Anfang wenig theoretische Informationen beinhalten und zunächst indirekt angesprochen werden. Das Thema soll Spaß machen und durch Erfahren und Erleben ausprobiert werden. Beim gemeinsamen Kochen können Jugendliche erfahren, was alles zu einem guten und gesunden Essen gehört und dass Essen mehr ist als nur satt werden. Dabei geht es beim Kochen nicht allein um die Essenszubereitung. Kochen in der Gruppe bedeutet auch Teamarbeit. Gesundheit kann als Querschnittsaufgabe in die Bildungsarbeit mit einfließen.

### Gesundheit authentisch und ohne zu moralisieren anleiten! (Leitung)

Als LeiterIn stelle ich mir die Frage, was bedeutet Gesundheit für mich persönlich? Welches Thema passt zu mir und was kann ich überzeugend vertreten? Es geht darum authentisch zu bleiben und persönlich zu überzeugen ohne zu moralisieren. Übereifer und Perfektion können eher abschreckend wirken. Für die Jugendlichen sollte Raum und Zeit zur eigenen Erfahrung bleiben, um selbst herauszufinden, was ihnen gut tut. Die Leitung begleitet diesen Prozess nur.

Die LeiterInnen einer GruppenleiterInnen-schulung müssen sich vor der Schulung mit dem Thema selbst auseinandersetzen, um so zu einer eigenen Position zu finden. Es ist sinnvoll, Informationen über das Thema Gesundheitsbildung zu recherchieren, die zwar in der Form auf dem Kurs nicht weitergegeben werden, aber dennoch auf das Verhalten der SchulungsleiterInnen auch auf dem Kurs Auswirkungen haben (→ S. 61). Den TeilnehmerInnen sollen auf der einen Seite Werte vorgelebt werden, wie durch den gemeinsamen Beginn beim Essen oder beim Einkauf auf dem Markt, auf der anderen Seite ist es genauso wichtig, nicht ins einseitige Moralisieren zu verfallen. Entscheidend ist, den Jugendlichen Freiraum für die eigene Positionsfindung zu geben.

### Nachhaltige Umsetzung von Gesundheit in der Jugendarbeit

Die Anknüpfungspunkte für das Thema Gesundheit sind in der Jugendarbeit vielfältig. Sinnvoll ist, Gesundheit als Querschnittsaufgabe in die Jugendarbeit mit einfließen zu lassen und bei der Umsetzung einer Freizeit oder in der Gruppenstunde zu berücksichtigen, welche Aspekte gesundheitsgerecht gestaltet werden können. Dabei ist Gesundheit mehr als „Dauerlauf und Salat“. Eine nachhaltige Gestaltung von Gesundheit in der Jugendarbeit bedeutet das Thema in den Strukturen zu verankern, unter anderem als Baustein bei der Juleica, das Thema in Veranstaltungen aufzugreifen und zum Beispiel in dem Bereich Ernährung umzusetzen, um so dafür zu sensibilisieren. Kooperationen mit dem Gesundheitsamt, einer Krankenkasse, der Volkshochschule oder anderen Partnern und Institutionen bieten sich an.



# 2 Gesundheitsbildung in Gruppenarbeit und auf Freizeiten

Gesundheitsbildung ist ein umfassendes Thema und eignet sich gut für eine Serie von Workshops oder Gruppenstunden über einen längeren Zeitraum oder für eine ganze Freizeit. Dadurch wächst bei den TeilnehmerInnen kontinuierlich ein größeres Bewusstsein und es gelingt mit der Zeit, die Anregungen in Alltags-handeln umzusetzen.

Im folgenden Text wird unter den verschiedenen Themen der Aspekt aufgegriffen: „Was bedeutet für mich – als Leitung – das Thema?“. Hier werden einige Fragen zur eigenen Reflexion gestellt. Dabei muss jede und jeder für sich selbst überlegen, wie und welche Aspekte des Themas zu ihr oder ihm passen. Es geht nicht darum perfekt sein zu müssen, sondern authentisch zu bleiben. Unter dem Punkt „Welche Möglichkeiten bietet die Jugendarbeit?“ werden die Methoden und Bausteine aus den Teilprojekten aufgezeigt.

## 2.1 Gesundheitsförderung

Prävention und Gesundheitsförderung nehmen beide einen wichtigen Stellenwert in der Gesundheitsbildung ein. Sie unterscheiden sich in der Sichtweise auf das Thema Gesundheit. Gesundheitsförderung setzt bei den Stärken und Ressourcen an und fördert diese, um den Menschen gesund zu erhalten. Sie ist dabei relativ unspezifisch, da sie das subjektive Wohlbefinden in den Blick nimmt. Die Jugendarbeit ähnelt durch ihre Stärkenorientierung sehr der Gesundheitsförderung. Gesundheitsförderung in der Jugendarbeit und im Alltag bedeutet:

### Wohlbefinden steigern

- Freude an der Bewegung
- Entspannung schaffen
- Freunde und Freundinnen treffen
- Zeit für sich haben, Zeit mit der Gruppe verbringen
- Kontakt zur Natur
- Gemeinsam Kochen und Essen
- Anerkennung geben
- Eigenverantwortung fördern
- Körpergefühl entwickeln
- Selbstwertgefühl steigern

Im Folgenden wird zwischen zwei Bereichen unterschieden:

- **Wohlbefinden steigern:** Bewegung, Entspannung, Ernährung und Essen
- **Risiken vermeiden:** Suchtprävention, Erste Hilfe und Infektionsschutz.

## 2.1.1 Ernährung und Esskultur

Essen und Trinken kann für Jugendliche mit den unterschiedlichsten Erfahrungen besetzt sein. Das Essen in der Gruppe und mit anderen kann bereichernd oder belastend sein, Essen aus Langweile oder aus Genuss, Essen als Brennstoff für Sport und Bewegung, (Alkohol-) Trinken als Grenzerfahrung und Teil des Erwachsenwerdens. Über Essen und Trinken drückt sich auch immer das eigene Geschlecht aus. Durch das was ich esse oder wie ich esse ordne ich mich bestimmten Gruppen (FleischesserIn, VegetarierIn, Männer, Frauen etc) zu.

### Was bedeutet für mich – als Leitung – das Thema Ernährung?

- Esse ich gerne? Koche ich gerne?  
Esse ich oft alleine oder gerne auch mit anderen zusammen?
- Wo und was kaufe ich ein?

### Schlagworte aus Wissenschaft und Forschung

- In Deutschland sind je nach Definition 10 bis 20 Prozent aller Schulkinder und Jugendlichen übergewichtig.
- Adipöse Kinder und Jugendliche werden nicht zuletzt aufgrund des allgemein propagierten Schlankheitsideals stigmatisiert.
- 21 Prozent der Kinder und Jugendlichen zeigen Auffälligkeiten in ihrem Essverhalten.

In einer Studie der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. wurde der Zusammenhang zwischen gemeinsamen Mahlzeiten und Bewegung untersucht.

- Jedes dritte Kind in Deutschland bewegt sich am Tag weniger als eine Stunde intensiv. Von diesen „Bewegungsmuffeln“ lebt nur ein Drittel (36 Prozent) in Haushalten, die für gemeinsame Mahlzeiten mehr als 30 Minuten Zeit investieren.
- Täglich mehr als zwei Stunden verbringt nur jedes vierte Kind (23 Prozent) mit intensiver Bewegung. Davon nehmen fast zwei Drittel (59 Prozent) an längeren gemeinsamen Mahlzeiten mit Erwachsenen teil.

Die Ergebnisse zeigen eine deutliche Verbindung von gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie und der täglichen Bewegung von Kindern.

Quelle:

Robert Koch-Institut: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. 2006  
[www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)

Grünen Woche: Eine aktuelle repräsentative Telefonumfrage im Auftrag der Berliner Plattform Ernährung und Bewegung e.V. 2006.

[www.ernaehrung-und-bewegung.de/site/pictures/pm\\_umfrage.pdf](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de/site/pictures/pm_umfrage.pdf)

### Beispiele aus der Praxis

- Welche Rituale pflegen wir beim Essen? Fangen wir mit einem gemeinsamen Essensritual an?
- Auf der Freizeit sehe ich, wie sich einE TeilnehmerIn ständig mit Süßigkeiten voll stopft und nachher jammert, sie oder er sei zu dick.
- Im Lager wird sich mehr auf den Teller gehäuft als gegessen werden kann, anschließend wird die Hälfte weggeworfen.
- JedeR beginnt zu essen wann er möchte, es gibt keinen gemeinsamen Anfang.
- Ich bekomme mit, dass eines der Mädchen kaum etwas isst und sich bei Spannungen in der Gruppe Süßigkeiten reinstopft und danach lange auf der Toilette verschwindet.

## Bioessen – zu teuer?!

– nicht, wenn:

- viel selbst gekocht wird und wenig Fertigprodukte verwendet werden.
- weniger Fleisch gegessen wird.
- im Bioladen Rabatte für Freizeiten verhandelt werden.
- Obst und Gemüse aus der Region gekauft und passend zu dem jahreszeitlichen Angebot einkauft wird.
- weniger Essen weggeworfen und achtsamer mit dem Essen umgegangen wird.
- man bedenkt, was gesundes Essen und Umwelt wert sind.

## Gesunde Ernährung

Praktische Empfehlungen zu gesunder Ernährung gibt es viele. Der Markt an Ernährungsideen und Ratgebern ist groß und wandelt sich schnell. Aussagen von den „kleineren Zwischenmahlzeiten“ bis hin zur „Fleischdiät nach Atkinson“ sind eher verwirrend. Leichtes Übergewicht ist nicht gesundheitsschädlich. Entscheidend ist eine ausgewogene Ernährung und Bewegung. Als einfache Grundlage bieten sich die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung an.

**1 Vielseitig essen.** Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel.

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

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

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

**5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel** Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entste-

hung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fastfood- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

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

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

**8 Schmackhaft und schonend zubereiten** Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

**9 Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen** Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

**10 Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung** Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

## Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide bietet eine gute Übersicht mit dem jedeR sein Ernährungsverhalten überprüfen kann. Es geht zum einen darum, was gegessen wird und zum anderen, wie viel von dem jeweiligen Lebensmittel. Die Grundlage der Ernährungspyramide bilden die Getränke. Mit den Farben ist die Pyramide nach dem Ampelsystem aufgebaut und zeigt die Menge der Lebensmittel auf, die aus den Bereichen gegessen werden sollen.



dunkelblau: reichlich  
hellrot: mäßig  
rot: sparsam

### Dunkelblau:

- **Getränke:** Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte
- **Gemüse und Salat:** Gekochtes Gemüse, Salate und Rohkost
- **Obst**
- **Brot, Getreide, Beilagen:** Brot, Brötchen, Getreideflocken, Müsli, Reis, Nudeln, Kartoffeln

### Hellrot:

- **Milch und Milchprodukte**
- **Fleisch, Fisch, Wurst und Ei**

### Rot:

- **Fette und Öle:** Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne
- **Extras:** Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fette Knabbereien wie Chips, Pommes frites, alkoholhaltige Getränke

Quelle: aid infodienst



## Übergewicht?!

Die Einstufung des Übergewichts erfolgt anhand des Body-Maß-Index (BMI). Dieser errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern im Quadrat. Für eine Person mit einer Größe von 1,70 m und etwa 65 kg würde das bedeuten:

$$\frac{65 \text{ kg}}{1,7 \times 1,7} = 22,5$$

Anhand der Skala erfolgt die Einstufung.

BMI unter 18,5:	Untergewicht
BMI von 18,5 bis 24,9:	Normalgewicht
BMI über 25:	Übergewicht
BMI über 30:	starkes Übergewicht

Alter	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
BMI	18	18,5	19	19,5	20	21	22	23	23,5	24	24,5	25

Für Kinder und Jugendliche gibt es einige Abweichungen, deshalb gelten die Werte in der Tabelle als Grenze zwischen Normal- und Übergewicht. Trotzdem ist auch der Body-Maß-Index nicht uneingeschränkt einsetzbar und das Ergeb-

nis bedarf bei Unklarheiten Rücksprache mit einer ärztlichen Fachperson. So wird durch die Berechnung nicht unterschieden, ob es sich um eine sehr muskulöse Person handelt oder um jemanden, der übergewichtig ist.

## Kalorienbedarf und Grundumsatz

Die Angabe von Kilokalorien (kcal) auf Lebensmitteln geben den Energiegehalt der Nahrungsmittel wieder. Der Mensch benötigt für alle Körperfunktionen und Bewegungen Energie. Der Energiebedarf setzt sich aus dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz zusammen. Der Grundumsatz entspricht der Energiemenge, die notwendig ist, um alle wichtigen Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Der Leistungsumsatz ergibt sich aus der zusätzlichen körperlichen Aktivität in Freizeit und Beruf.

Der persönliche Kilokalorienbedarf pro Tag kann anhand von Formeln errechnet werden. Am einfachsten geht die Berechnung im Internet. Beispielsweise mit dem Energiebedarfsrechner der Universität Hohenheim ([www.uni-hohenheim.de](http://www.uni-hohenheim.de) → suche „Energiebedarfsrechnung“) oder unter [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de).

Sobald man den eigenen Kalorienbedarf kennt, ist die Einschätzung über die Angaben auf den Lebensmitteln einfacher. Wird das Thema in der Arbeit mit Jugendlichen aufgegriffen, sollte auch deutlich auf die Risiken des Kalorienzählens hingewiesen werden. Die Information über Kalorien in Lebensmitteln kann bei der Einschätzung des eigenen Essens weiterhelfen, insbesondere im Fastfood-Bereich. Das Überprüfen von Lebensmitteln auf ihren Kaloriengehalt sollte jedoch nicht im Mittelpunkt beim Essen stehen. Wichtig ist eher, welche Nahrungsmittel und in welchen Maßen sie konsumiert werden (siehe Ernährungspyramide).

Weitere Informationen

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

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

[www.talking-food.de](http://www.talking-food.de)

# Welche Möglichkeiten bietet die Jugendarbeit?

## Essen als Lebensstil

<b>Thema:</b>	Lebensstil und Essstil bedingen sich
<b>Methode:</b>	Kleingruppe und Plenum
<b>Projekt:</b>	Nicht nur Liebe geht durch den Magen
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zwölf Jahren, Jungen und Mädchen, bis 18 Personen
<b>Dauer:</b>	Eine bis eineinhalb Stunden
<b>Ziele:</b>	Bewusst machen des eigenen Essverhaltens

### Material und Medien:

Plakate eines Ernährungskreises oder einer Ernährungspyramide  
Meinungsplakate:

- Mir schmeckt Essen besonders gut, wenn...
- Mir schmeckt Essen gar nicht, wenn ...

### Vorbereitung:

- Was bedeutet Essen für mich selbst?
- Wo zeigt sich mein Essensstil bzw. Lebensstil?
- Kurze Statements und Redewendungen zum Thema Essen als Einstieg.

### Durchführung:

1. Zum Einstieg liegen die Sprüche und Redewendungen auf dem Tisch aus.
2. Die TeilnehmerInnen werden in Kleingruppen eingeteilt.
3. Jede Kleingruppe erhält jeweils zwei Plakate mit den Obertiteln:
  - Mir schmeckt Essen besonders gut, wenn...
  - Mir schmeckt Essen gar nicht, wenn...Die Jugendlichen schreiben ihre Ideen und Gedanken dazu auf die Plakate. Die Redewendungen bieten an dieser Stelle vielfältige Anhaltspunkte für einen Dialog. Dieser kann auch als stiller Dialog auf dem Papier erfolgen. Meistens wird schnell deutlich, wie das Essen und der Lebensstil zusammenhängen. Dies wird verstärkt, wenn auch der/die TeamerIn, behutsam aber deutlich seine/ihre Meinung kundtut bzw. Fragen zu einzelnen Aussagen schriftlich stellt.

4. Danach werden die Inhalte der Plakate im Plenum aufgegriffen und im Gespräch darauf eingegangen. Im Gespräch findet eine Überleitung zu der Ernährungspyramide (→ S. 16) statt.
5. Diese wird gemeinsam mit den Jugendlichen durchgegangen. Dazu kann auch gehören aufzuzeigen, was die einzelnen Inhaltsstoffe der Nahrung für eine Aufgabe im Körper haben und wo sie vorkommen. Hier nicht zu tief einsteigen, da es sonst schnell zu schulisch wirkt.
6. Mit den zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (→ S. 15) schließt diese kurze Theorieeinheit ab. Die Jugendlichen wissen meistens was ein gutes und gesundes Essen ausmacht. In Kleingruppen sollen sie auf einem Plakat zusammenstellen, was ihrer Meinung nach die zehn wichtigsten Regeln sind. Diese stellen sie dann vor. Parallel werden auf einem Flipchart, die zuvor aufgeschriebenen zehn Regeln abgehakt. Die noch fehlenden Regeln werden kurz erläutert.

Als Abschluss kann von einer Kleingruppe von Jugendlichen jeweils eine gesunde Hauptmahlzeit mit Dessert zusammengestellt. Dazu werden verschiedene Waren eingekauft und die Jugendlichen haben die Möglichkeit, mit dem was da ist zu kochen.

Weitere Informationen :

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:  
Ernährung und Gesundheit. Köln 1996.
- [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)



## Cooking with friends

<b>Thema:</b>	Kochen und gemeinsames Essen
<b>Methode:</b>	Gemeinsames Kochen
<b>Projekt:</b>	Nicht nur Liebe geht durch den Magen
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zwölf Jahren, Jungen und Mädchen, bis zehn Personen
<b>Dauer:</b>	Zweieinhalb bis drei Stunden
<b>Ziele:</b>	Jugendliche können ihr eigenes Gericht auf die Beine stellen. Sie haben die Entscheidungsfreiheit, was sie kochen wollen.

### Material und Medien:

Kochbücher, Kochtöpfe, verschiedene andere Kochutensilien

### Hinweise:

Jede Kleingruppe sollte sich auf ein bis zwei Gerichte einigen, sonst wird es zu schwer. Wird diese erste Einheit auf einer Freizeit durchgeführt, sollte vorab geklärt werden, welche Lebensmittel zur Verfügung stehen.

### Vorbereitung:

Verschiedene Kochbücher durchblättern und interessante Gerichte schon einmal anschauen, um zu entscheiden welche Kochbücher in Frage kommen und welche Lebensmittel benötigt werden. Falls noch nicht geschehen, an dieser Stelle aus dem Infektionsschutzgesetz die wichtigsten Aspekte zur Herstellung von Speisen besprechen. → Weitere Informationen zum Infektionsschutzgesetz auf dem Jugendarbeitsnetz unter Recht & Gesetz. [www.jugendarbeitsnetz.de](http://www.jugendarbeitsnetz.de)

### Durchführung:

Die Jugendlichen bekommen verschiedene Kochbücher an die Hand. Daraus wählen sie ein Gericht aus, das sie gern für alle kochen wollen. Wenn hier eine Einigung vorhanden ist und die Lebensmittel beschaffbar sind, wird gemeinsam geschaut, was sie bei den jeweiligen Gerichten beachten müssen. *Tipp: Beim ersten gemeinsamen Kochen werden in der Regel drei Gerichte ausgewählt, die für die Beteiligten bekannt und in der Regel leicht zu kochen sind.* Besondere Gerichte werden erst mit der Zeit gewünscht und können dann immer am vorigen Treffen ausgesucht werden. Bei der Vorbereitung zum Kochen wird mit den einzelnen Gruppen (Vorspeise, Hauptgericht, Dessert etc.) besprochen, wie sie am besten anfangen und was sie wann machen, damit es mit der Zeit reicht. Wenn das alles klar ist, können die einzelnen Gruppen ihre Küchenutensilien und Lebensmittel herrichten und mit dem Kochen beginnen.

### Vorlage für die Kleingruppen:

Redewendungen zum Essen und Trinken

- Liebe geht durch den Magen.
- Der Sitz der Gefühle ist der Magen.
- An apple a day keeps the doctor away.
- Den wahren Geschmack des Wassers erkennt man erst in der Wüste.
- Wer immer nur wartet, bis ein anderer ihn zum Essen ruft, wird oft nichts zu essen bekommen.
- Iss dich halbsatt, trink dich halbtrunken, dann lebst du ganz.
- Lass mich in Deinen Suppentopf gucken und ich sage Dir, wer Du bist!
- Trinken ohne Trinkspruch ist Trinksucht.
- Gutes Essen ist Balsam für die Seele.
- Wer hastig isst und trinkt verkürzt sich selbst das Leben.
- Das Leben ist wie eine Pralinenschachtel – man weiß nie, was man bekommt.
- Der Appetit kommt beim Essen.
- Der Magen ist leichter zu füllen als die Augen.
- Der Satte versteht den Hungrigen nicht.
- Die Königin der Kochrezepte ist die Phantasie.
- Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen.
- Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird.
- Nach dem Essen sollst du ruhen oder 1000 Schritte tun.
- Du bist was du isst.

## Dunkelrestaurant – Nicht sehen, heißt anders sehen

<b>Thema:</b>	Ein Dunkelrestaurant für die ganze Freizeit bzw. Gruppe umsetzen
<b>Methode:</b>	Gemeinsam kochen & im Dunkeln essen
<b>Projekt:</b>	Nicht nur Liebe geht durch den Magen
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab elf Jahren, Jungen und Mädchen, bis 25 Personen
<b>Dauer:</b>	Drei bis vier Stunden
<b>Ort:</b>	Großer Raum und Küche
<b>Ziele:</b>	Durch das Ausschalten des optischen Sinns wird das Essen verstärkt durch die anderen Sinne erlebt – hauptsächlich den Geruchs- und den Geschmackssinn.

### Material und Medien:

- Material zur Raumverdunklung (bspw. Siloplanen)
- Augenbinden
- Stirnlampen
- Kochbücher für die Menüplanung

### Durchführung:

**Variante 1:** Für das gemeinsame Essen werden jedem Jugendlichen die Augen verbunden. Zuvor wird gemeinsam in der Gruppe gekocht. Beim gemeinsamen Essen haben die Jugendlichen die Augen verbunden. Einige „sehenden“ Jugendlichen oder TeamerInnen betreuen die anderen.

**Variante 2:** Dieser Workshop kann auch in der Zusammenarbeit mit einer Einrichtung mit Blinden gestaltet werden. Hier kann dann, wie in einem richtigen Restaurant, bedient werden. Dazu werden die Räume komplett verdunkelt. Die Jugendlichen kochen gemeinsam. Die Blinden oder Sehbehinderten holen die Jugendlichen ab, bringen sie an die Plätze und bringen das Essen rein. Gemeinsam mit allen wird gegessen. Wichtig ist es vorab gemeinsam Regeln zu vereinbaren. Wegen der Verletzungsgefahr kann man nicht einfach aufstehen und rausgehen. Entweder man lässt sich raus bringen oder jede/r hat eine Taschenlampe dabei und benutzt die um den Raum zu verlassen.

**Variante 3:** Die Räume werden verdunkelt und sobald alle Teilnehmenden sitzen, bringen einige Jugendliche und TeamerInnen mit Stirnlampen das Essen in den Raum. Um nicht einzeln servieren zu müssen, kann das Essen gruppenweise auf den Tischen serviert werden. *Tipp: Fingerfood und Tapas sind als Essen auf den Tischen ideal.*



### Durchführung in Kochgruppen bei Variante 3

1. Vorschau, Rezeptbesprechung
  - a. Welche Mengen sollen gekocht werden? Das Essen kann auf den Gruppentischen angeordnet werden oder es findet eine Einzelbedienung statt.
  - b. Wie stark wird verdunkelt und wie ist der Ablauf? Bei kompletter Verdunklung des Raums sollten alle Gegenstände wegen Verletzungsgefahr entfernt werden und die Bedienung mit Stirnlampen ausgerüstet werden.
2. Gemeinsames Kochen
3. Umbau, Verdunkelung und Dekoration wird parallel mit einer anderen Gruppe gestalten
4. Die Großgruppe sucht sich zuerst bei Licht ihren Platz und gemeinsam werden Regeln vereinbart („ich melde mich, wenn ich etwas möchte oder aufstehen will“) oder jede/r hat seine/ihre Taschenlampe dabei. Danach wird das Licht gelöscht und das Essen durch die Bedienenden serviert.
5. Gemeinsames Essen
6. Aufräumen
7. Auswertung
  - Die Jugendlichen können sich an einer Plakatwand ausdrücken.

### Weitere Tipps:

- Keine zu großen Gruppen
- Bedienung nicht nur durch die Kochgruppe
- Eventuell auch Einzelbedienung

### Weitere Informationen:

- [www.wildweb.de/schlemmen/fingerfood/index.html](http://www.wildweb.de/schlemmen/fingerfood/index.html)
- [www.marions-kochbuch.de/rezepte/fingerfood.htm](http://www.marions-kochbuch.de/rezepte/fingerfood.htm)



## Kochduell

<b>Thema:</b>	Kochen
<b>Methode:</b>	Kochwettbewerb
<b>Projekt:</b>	Lecker Snacker
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab 14 Jahren, Jungen und Mädchen, Zweier bis sechser Gruppen, mindestens zwei Teams
<b>Dauer:</b>	Ein Nachmittag
<b>Ort:</b>	Schul- oder Lehrküche
<b>Ziele:</b>	→ Erprobung der bis dahin erarbeiteten Kochkünste der Jugendlichen → Einsatz von Teamarbeit → Training der Selbständigkeit der Jugendlichen → Herausfordern der Kreativität der Jugendlichen

### Materialien und Medien:

- Dekoration für ein schönes Ambiente (Tischdecken, Blumen, Kerzen)
- Zutaten für ein leckeres Buffet zum Abschluss
- Budget für die Kochduellgruppen zum Einkauf
- Preise (Igelmassagebälle, Wohlfühlpakete mit Massageöl, Duschbad, ein Kochpaket mit tollen Zutaten)

### Hinweise zur Durchführung:

- Es müssen Kriterien für das Kochduell im Vorfeld festgelegt werden.
- Es braucht genügend Platz und die gleiche Ausrüstung für alle Gruppen.
- Die Menüs müssen von einer Jury bewertet werden.

### Vorbereitung:

Für ein Kochduell muss ein ansprechender Rahmen vorbereitet werden. Die Jury muss in die Kriterien eingeführt werden. Die Jugendlichen müssen genau Bescheid wissen, nach welchen Kriterien bewertet wird, so dass es keine Enttäuschung gibt. Es braucht genügend Zeit für die Vorbereitungen und den Einkauf am selben Tag, damit die Produkte frisch sind.

### Durchführung:

- Alle Gruppen starten gleichzeitig. Die Lebensmittel liegen in den Küchenkojen bereit. Die Jury kann die Menüs und die Umsetzung beispielsweise nach folgenden Kriterien bewerten:
- Vorhandensein von drei Gängen mit einer Vorspeise, einem Hauptgericht und einem Nachtisch
  - Saisongerechte Küche
  - Ein kreatives Motto, unter welchem das jeweilige Menü gekocht wird
  - Kreativität bei Dekoration, Speisekarte, etc.
  - Gute Teamarbeit

Die Teams servieren nun nach einer im Vorfeld ausgelosten Reihenfolge ihre Vorspeisen, Hauptgerichte und Nachspeisen. Dann zieht sich die Jury zur Beratung zurück. Das vom Team vorher vorbereitete Buffet wird noch mit den „Resten“ der Kochteams bestückt und dann eröffnet. Nach einem gemütlichen Essen verkündet die Jury die Punkte und die Gewinner erhalten Preise. Wenn es das Budget zulässt ist es sehr schön, wenn alle als Gewinner und mit kleinen Trostpreisen nach Hause gehen. In einem längeren Projektrahmen kann ein Film gedreht werden, der dann vor der Preisverleihung gezeigt wird.

## Ernährungsquiz

<b>Thema:</b>	Ernährungswissen
<b>Methode:</b>	Quiz
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab 14 Jahren, Jungen und Mädchen, acht bis 16 TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Zwei bis drei Stunden
<b>Ort:</b>	Großer Raum und Küche
<b>Ziele:</b>	Jugendliche erweitern spielerisch ihr Wissen rund ums Thema Ernährung.

### Material und Medien:

Papier oder Spielkarten, Stifte, ein Würfel

### Durchführung:

Je nach Gruppengröße werden drei bis vier Teams mit bis zu vier Personen gebildet. Jede Gruppe gibt sich ein Teamsymbol. In der Großgruppe wird überlegt, welche Kategorien für das Ernährungsquiz aufgestellt werden, beispielsweise Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Getränke, Backwaren, Vermischtes etc. In den Kleingruppen sollen jeweils vier Fragen zu den einzelnen Kategorien überlegt werden, die die gegnerischen Mannschaften beantworten müssen. Die Fragen werden auf vorbereitete Spielkarten notiert, die mit dem Teamsymbol markiert werden. Zur Entwicklung der Fragen können die Teilnehmenden aus ihrem Wissen- und Erfahrungsschatz schöpfen. Die Gruppen können sich auch von ExpertInnen auf Wochenmärkten, in Bäckereien oder Bioläden beraten lassen. Die richtigen Antworten werden ebenfalls auf vorbereitete Spielkarten geschrieben. Wenn genügend Fragen gesammelt wurden, beginnt das Quiz.

Eine Person übernimmt die Moderation des Quiz. Die vorbereiteten Frage- und Antwortkarten der Kleingruppen werden eingesammelt und die Spielregeln erklärt. Eine Mannschaft beginnt und würfelt. Eine 1 steht für das Fachgebiet Fleisch, die 2 für Gemüse, die 3 für Obst, die 4 für Getränke, die 5 für Backwaren und bei der 6 darf man nochmals würfeln. Die Gruppe zieht dann aus dem erwürfelten Fachgebiet eine Fragekarte, die die Gruppenleitung laut vorliest. Nun haben alle Teams – bis auf das Team, das die Frage entwickelt hat – die Aufgabe, innerhalb einer Minute die Frage zu beantworten. Dabei dürfen sich die MitspielerInnen in ihrer Kleingruppe beraten. Die Gruppe, die gewürfelt hat, darf als Erstes antworten. Sollte die Antwort richtig sein, bekommt sie einen Punkt. Sollte die Antwort falsch sein, wird die Frage an die nächste Gruppe weitergegeben. Sollte niemand die richtige Antwort kennen, wird sie vorgestellt und niemand erhält einen Punkt. Wenn eine Frage richtig beantwortet wurde, geht der Würfel an das nächste Team weiter und das Spiel beginnt von vorn. Gewonnen hat das Team mit den meisten Punkten.

Quelle: jugend rotkreuz magazin 4/2006



## Kochaktion mit Rätselraten

<b>Thema:</b>	Quiz und Kochen
<b>Methode:</b>	aktivierende Kleingruppenarbeit und gemeinsames Kochen
<b>Projekt:</b>	Body Culture
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab 13 Jahren, Jungen und Mädchen, bis 25 TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Zwei bis drei Stunden, davon 30 Minuten für das Rätsel
<b>Ort:</b>	Großer Raum und Küche
<b>Ziele:</b>	Stärkung eigener Gesundheitskompetenz – kennen lernen von Lebensmitteln

### Materialien und Medien:

Um weitergehende Fragen zu klären evtl. zur Unterstützung ein PC mit Internetverbindung.

### Vorbereitung:

Die Zutaten und der „Speiseplan“ für eine Kochaktion werden als Bilderrätsel vorbereitet. Die Zutaten beispielsweise Avocado werden dabei in ihrer Ursprungsform abgebildet (Avocadobaum). Entsprechende Fotos können aus dem Internet herunter geladen werden. Einkauf der entsprechenden Lebensmittel und Aufbau eines Buffets mit den Zutaten. Der Schwierigkeitsgrad sollte entsprechend der Gruppensituation gewählt werden.

### Durchführung:

1. Begrüßung und warm-up
2. Bilden von Kleingruppen entsprechend der Gruppensituation
3. Vorstellen des Rätsels
4. Lösung in Kleingruppen
5. Besprechen der Lösungen und Vorstellen der entsprechenden Zutaten vom Buffet
6. Zubereiten der Speisen in Kleingruppen
7. Zeit für Recherchen während eventuellen Gar- und Backzeiten
8. Guten Appetit!

## Wir sind GastgeberInnen!

<b>Thema:</b>	Gesundheitsförderung – gesundes Essverhalten
<b>Methode:</b>	Gruppenarbeit und Kochen
<b>Projekt:</b>	Body Culture
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab elf Jahren, Jungen und Mädchen, ab sechs TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Drei bis vier Stunden (je nach Zubereitungszeiten)
<b>Ort:</b>	Großer Raum und Küche
<b>Ziele:</b>	Die TeilnehmerInnen übernehmen Verantwortung für einen Abend mit Gästen. Sie lernen als Team ein Menü zuzubereiten und die Gäste einzubeziehen. Förderung der interkulturellen Kompetenz bei entsprechender Einladung.

### Materialien und Medien:

ausreichend Küchengerätschaften, Dekorationsmaterial für die Atmosphäre, Lebensmittel, evtl. Fotoapparat zur Dokumentation

### Vorbereitung:

1. Vorbesprechungen (Menü, Rezepte, Verantwortlichkeiten)
2. Einladungen an die KooperationspartnerInnen, AussiedlerInnengruppe
3. GastgeberInnen kaufen gemeinsam Lebensmittel ein

### Durchführung:

1. Gastgebende Gruppe trifft sich entsprechend früher (ausreichend Zeit einplanen), evtl. schon mit einigen Gästen.
2. Aufgabenaufteilung und gemeinsames Zubereiten der Gerichte.
3. Dekoration des Raums, passende Musik, Tisch decken und dekorieren.
4. Begrüßung der Gäste und gemeinsames Essen.
5. Gesprächsrunden zwischen den Gängen (Vorstellungsrunde & lockere Themenwahl).
6. Abschlussrunde und evtl. Zeit zum Tanzen.
7. Gemeinsames Aufräumen mit Musik.



## Ernährungstagebuch

<b>Thema:</b>	Visualisierung des Essverhaltens durch Fotografie und Bildbearbeitung
<b>Methode:</b>	Fotografie und Bildbearbeitung
<b>Projekt:</b>	Das Ernährungstagebuch
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab elf Jahren, Jungen und Mädchen, etwa zehn TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Eine Stunde: Einführung, ein Tag pro TeilnehmerIn: Fotografieren, zwei Tage: Bearbeiten der Bilder
<b>Ort:</b>	PC-Raum, Gruppenraum, Lebensumgebung der Teilnehmenden
<b>Ziele:</b>	Sensibilisierung für das eigene Essverhalten

### Materialien und Medien:

- (Einweg)kameras oder Digitalkamera(s) und PCs mit Bildbearbeitungsprogramm
- Papier und Malutensilien
- Diverse Nahrungsmittel unterschiedlicher Qualität (Vollkorn- und Weißbrot, Fruchtsaft und Eistee ...)
- Messer, Glas etc.
- Tuch zum Verbinden der Augen
- Anschauliches Informationsmaterial zum Thema Ernährung
- Karton oder Kapa Leichtschäumplatten, Sprühkleber, Klebestrips für die Erstellung der Ausstellung

### Vorbereitung:

- Gute Planung erforderlich, falls die Jugendlichen die Digitalkamera weitergeben müssen. Eine Einführung in die Technik ist unverzichtbar! Eventuelle fehlerhafte Aufnahmen und dadurch nötige Wiederholungen zeitlich mit einkalkulieren!
- Für das „Testessen“ im Vorfeld Lebensmittelallergien und kulturelle Nahrungstabus der Jugendlichen abklären.
- Falls gewünscht kann auch eine Ausstellung angestrebt werden. Dafür sollte ein Grobkonzept der angestrebten Ausstellung erstellt werden. Klären, nach welchen Gesichtspunkten die Bilder am PC bearbeitet werden sollen, was genau das Ziel der Ausstellung sein soll. Ausstellungsmöglichkeiten klären.
- Falls Fotos, die die Jugendlichen selber abbilden, verwendet und ausgestellt werden, sollten mit den Eltern und Jugendlichen die Bildrechte abgeklärt werden.

### Durchführung:

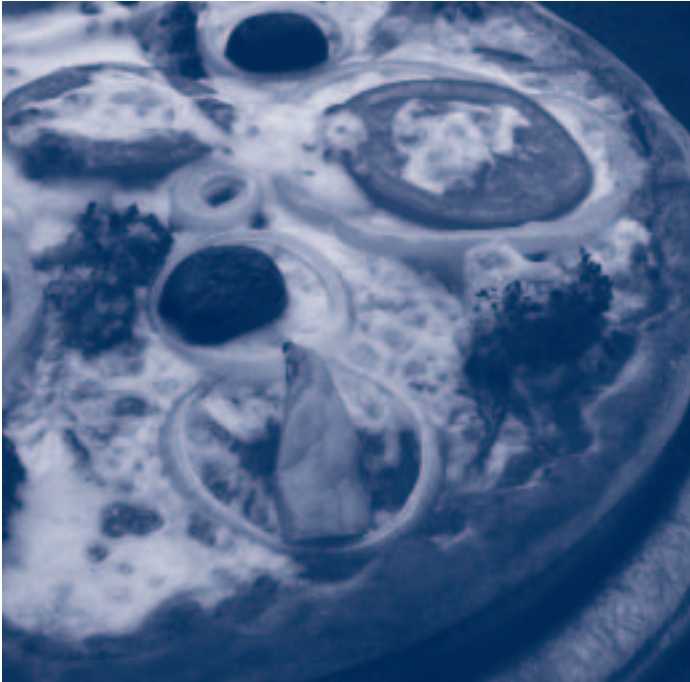
1. Kurze Einführung in die Technik und gestalterischen Aspekte der Fotografie (Auswahl des Bildausschnitts, Hintergrund, Licht etc.).
2. Die Jugendlichen bekommen nach der Einführung den Auftrag, alles zu fotografieren, was sie im Laufe eines Tages essen und trinken. Jede/r Jugendliche hat einen Tag die Digitalkamera oder es wird die eigene Kamera/Einwegkamera benutzt.
3. Anschließend ordnen die Jugendlichen ihre Fotos anhand der Ernährungspyramide (→ S. 16). Die entwickelten Fotos werden zugeschnitten und auf vorbereitete entsprechend dreifarbig gestufte Untergründe geklebt, bzw. die Digitalfotos im PC bearbeitet und ausgedruckt.
4. Aufziehen der Bildmaterialien mit Sprühkleber auf Karton oder Leichtschäumplatten je nach Projektrahmen mit den Jugendlichen.
5. Gestaltung der Ausstellung.



### Zusätzlich möglich: Testessen

Praktische sensibilisierende Einschübe zur Auflockerung und Unterbrechung der gestalterischen Arbeit. Dauer etwa 30 Minuten. Die Teilnehmenden bekommen mit verbundenen Augen reihum ein kleines Stück eines Lebensmittels auf die Zunge gelegt. Niemand verrät etwas, bevor alle probiert haben. Dann werden Vermutungen angestellt (süß, sauer, weich, hart, frisch usw.), um welches Lebensmittel es sich handeln könnte. Danach folgt die Auflösung. Dies kann mit verschiedenen Nahrungsmitteln wiederholt werden.





## Jungs kommen auf den Geschmack

<b>Thema:</b>	Ernährung & Fastfood
<b>Methode:</b>	Quiz und Film anschauen
<b>Projekt:</b>	Jungengesundheit – Körperkult und Leistungsdruck
<b>Teilnehmer:</b>	Jungen ab zwölf Jahren, 20 Teilnehmer
<b>Dauer:</b>	Drei Stunden
<b>Ziele:</b>	→ Den bewussten Umgang mit Essen und Fastfood fördern → Über den hohen Kaloriengehalt in Fastfood Gerichten aufklären

### Materialien und Medien:

- Kalorienlisten zu Fastfood-Gerichten. Die Listen gibt es auf den Internetseiten der Fastfood-Anbieter.
- Selbstgemachte Blankolisten für das Quiz
- Film „Super size me“



### Vorbereitung:

Kalorienliste besorgen, Blankolisten mit entsprechenden Bildern vorbereiten, Film ausleihen.  
Im Rahmen der Durchführung ist es sinnvoll, zu Anfang kurz über Kilokalorien zu informieren.

### Durchführung:

- Begrüßung und warm-up.
- Kurze Einführung in das Thema „Kalorien“ (→ S. 17). In diesem Zusammenhang kann über den täglichen Kalorienbedarf und Grundumsatz informiert werden.
- Es werden Blankolisten ausgelegt. Jede Liste enthält ein Bild mit einem Fastfood-Gericht, zum Beispiel einen Cheeseburger.
- Jeder Teilnehmer trägt sich mit Namen und der vermuteten Kalorienzahl des angezeigten Fastfood-Gerichts in die Liste ein. Alle Gerichte ergeben ein klassisches Fastfood-Menu. Nach dem sich alle Teilnehmer eingetragen haben, können sie eventuell nochmals korrigieren, da sie die Vergleichswerte der anderen gesehen haben. Die Summen der Gesamtmenüs werden mit dem realen Ergebnis verglichen. Die Gewinner erhalten eine Kleinigkeit, beispielsweise einen „gesunden“ Verzehrbon des Jugendhauses.
- Kurze Diskussion allgemein zum Kalorienzählen.
- Film „Super Size me“ – eventuell Pause einbauen – mit anschließender Diskussion.

### Ausblick:

Für das nächste Treffen bietet es sich an, das Thema Fastfood praktisch aufzugreifen und selbst gesundes Fastfood herzustellen oder gemeinsam einen Kochworkshop durchzuführen. Dabei kann das bisherige Wissen entwickelt sowie Selbstständigkeit und Interesse am Kochen gefördert werden.



## Training der Meisterköche

<b>Thema:</b>	Kochen lernen und trainieren
<b>Methode:</b>	Kochkurs
<b>Projekt:</b>	Lecker Snacker
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab 14 Jahren (da Berufsorientierung wesentlicher Aspekt ist), Jungen und Mädchen, maximal 18 TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Drei Kochkurs-Nachmittage mit einem/r Ausbilderkoch/köchin in einer Lehrküche Mehrere Gruppenstunden oder Angebote im Jugendhaus/-treff
<b>Ort:</b>	Lehrküche
<b>Ziele:</b>	→ Vermitteln von Basiswissen über gesunde und schmackhafte Ernährung → Erlernen von Grundkenntnissen im Zubereiten von gesunden und leckeren Snacks → Erwerben von Gesundheits-, Koch-, Berufsorientierungs-, und Sozialkompetenz → Begegnung von Menschen aus verschiedenen Generationen, Kulturen und Institutionen

### Materialien und Medien:

- Rezepte
- Lebensmittel
- Kochbuchordner für alle
- Schulungsmaterial (Ernährungspyramide, etc.)

### Hinweise zur Durchführung:

- Die Schulung mit der/m Ausbildungsköchin/koch kann von einer Berufsschule oder einem Berufs- und Ausbildungszentrum durchgeführt werden.
- Für die Koch-Clubs in den Jugendhäusern/-treffs sollten Themen mit den Jugendlichen festgelegt werden. Je spannender der Rahmen oder das Ziel, umso mehr Lust kommt auf.

### Weitere Ideen

- Brot selber backen / Säfte selbst herstellen
- Rituale für bestimmte Lebensmittel einführen. Zum Beispiel, dass Nutella bei einer Freizeit nur bei schlechtem Wetter auf den Tisch kommt oder nur auf dem zweiten Frühstücksbrot gegessen wird.
- Obst und Gemüse gemeinsam zurechtschneiden und eine Rohkostplatte zum Zugreifen für Zwischendurch hinstellen.
- ... und natürlich gemeinsam kochen.

### Vorbereitung:

Es muss individuell für jedes Treffen vorbereitet werden.

### Durchführung:

#### Drei Kochkursnachmittage

An den drei Schulungsnachmittagen mit der/m Ausbildungsköchin/koch in einer Lehrküche wird den Jugendlichen Basiswissen über gesunde und schmackhafte Ernährung, sowie Grundkenntnissen im Zubereiten von gesunden und leckeren Snacks vermittelt. Sowohl das Einkaufen und Lagern von frischem Obst und Gemüse, als auch das Kochen nach Rezept sind Bestandteil dieser drei Nachmittage. Diese werden jeweils mit einem gemeinsamen Essen abgeschlossen. Der/die begleitende Koch/Köchin dienen den Jugendlichen als Informationsquelle zur eigenen Berufsorientierung. Die gemeinsame Arbeit am Gelingen eines Gerichts schult die Sozial- und Teamkompetenz der Jugendlichen. Die ausprobierten Rezepte können alle in einem Ordner gesammelt werden, dieser kann je nach dem noch in den Koch-Clubs gemeinsam verschönert werden (mit Acrylfarbe oder einer Collage).

#### Koch-Clubs

Die Koch-Clubs in den Jugendhäusern/-treffs können an vier bis acht Terminen angeboten werden. Ziel ist es, dass die Jugendlichen ihre im Kochkurs erlernten Grundkenntnisse weiter ausbauen können. Die Koch-Clubs können mit den Jugendlichen gemeinsam unter ein bestimmtes Motto für jeden Termin gesetzt werden. Dies reicht von ländertypischen Kochmottos, über saisonale Feste oder über verrückte, ausgefallenen Mottos wie Star Wars, Men in black oder der Schuh des Manitu, wo die Jugendliche all ihre Kreativität in Essen und Dekoration fließen lassen können.

Eine weitere Chance ist es, selbst einen Kochkurs für jüngere Kinder anzubieten und das eigene Wissen weiter zu geben. Darüber hinaus kann auch mit Senioren gekocht werden und so ist gleichzeitig noch ein generationenübergreifendes Moment möglich. Zum Abschluss für das Training der Meisterköche kann ein Kochwettbewerb stehen, an welchem verschiedene Teams gegeneinander in einen Kochwettstreit treten. Dies wird in der Methode „Kochduell“ (→ S. 21) beschrieben.



## Rezepte aus dem Projekt

### „Nicht nur Liebe geht durch den Magen“

Zutaten je nach Personenzahl entsprechend berechnen.

#### Spaghettini-Salat

Zutaten für sechs Personen

250 g Spaghettini  
2 Karotten  
1 Paprika grün  
1 Paprika gelb  
3 EL Sojasoße  
1 EL süßer Senf  
2 EL Honig  
4 EL Essig  
2 EL Apfelsaft  
2 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Zucker

#### Zubereitung

- Spaghettini in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
- Karotten und Paprika waschen, schälen bzw. entkernen und in feine Streifen schneiden.
- Aus Sojasoße, Senf, Honig, Essig, Apfelsaft und Öl eine Marinade herstellen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Marinade mit Spaghettini und den Gemüsestreifen vermengen, ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

#### Dinkelvollkornbrot

Zutaten für ein Kastenbrot à ca. 1 kg

675 g Dinkelvollkornmehl  
550 ml lauwarmes Wasser  
1 TL Honig/Zucker  
1 TL Brotgewürz  
1 Prise Salz  
3/4 Würfel Hefe  
100 g Sonnenblumenkerne/Kürbiskerne/  
Haferflocken...  
Backpapier  
Milch/Sahne zum Bestreichen

#### Zubereitung

- Die Hälfte des Mehles mit Wasser, Hefe, Salz, Gewürz und dem Honig/Zucker zu flüssigem Brei verarbeiten.
- Restliche Mehlmenge mit Sonnenblumenkernen/Kürbiskernen oder ähnlichem in eine Schüssel geben.
- Flüssige Breimasse mit Mehlmischung vermengen.
- Teig in Kastenform geben, mit Kernen bestreuen, mit Milch oder Sahne bestreichen, in den kalten Ofen stellen.
- Bei ca. 200°C ca. 15 Minuten backen, danach bei 180°C noch ca. 45 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten

#### Mandel-Möhren-Aufstrich

Zutaten für zwei Personen

2 EL gemahlene Mandeln  
1 Möhre  
25 g Feta oder Tofuquark  
1/2 TL Zitronensaft  
1 Prise Kräutergewürz  
2 TL Olivenöl

#### Zubereitung

- Gemahlene Mandeln mit geputzter Möhre pürieren.
- Restliche Zutaten dazugeben, pürieren, abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

### Apfel-Muffins

Zutaten für zwölf Stück

40 g Rosinen  
1 Orange  
80 ml Kondensmilch, 4 Prozent Fett  
160 g Apfelkompott  
(wahlweise aus dem Glas)  
80 g Zucker  
1 Ei  
1 Eiweiß  
Salz  
240 g Weizenmehl, Type 1050  
1 P. Vanillepuddingpulver  
1 P. Backpulver  
2 Äpfel  
Muffin-Backform/-förmchen

#### Zubereitung

- Rosinen zehn Minuten in ausgepresstem Orangensaft einweichen.
- Backofen auf ca. 180 °C vorheizen.
- Kondensmilch, Apfelkompott, Zucker und Eigelb mit Handrührgerät verrühren.
- Eiweiß und Salz steif schlagen.
- Mehl, Puddingpulver und Backpulver mischen, durch Sieb auf Apfelmasse geben und unterrühren.
- Rosinen und Saft unterrühren.
- Teig in Muffin-Förmchen füllen.
- Äpfel heiß abspülen, trocken reiben, entkernen, in dicke Spalten schneiden, je 2 Spalten in jedes Törtchen drücken.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten auf unterster Schiene backen, herausnehmen, abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

### Kleine Party-Pizzen

Zutaten für ca. 20 Pizzen

250 g Magerquark, abgetropft  
1 Tl Salz  
4 EL Olivenöl  
2 Eier  
500 g Weizenmehl, Type 1050  
4 kleine Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 EL Crème fraîche  
50 g Garnelen  
1 EL geriebener, mittelalter Gouda  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
80 g Mozzarella  
20 Kirschtomaten  
1/2 Bund Basilikum  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Backpapier

#### Zubereitung

- Quark, Salz, Öl und Eier verrühren, Mehl löffweise untermischen.
- Teig im Kühlschrank kurz ruhen lassen.
- Frühlingszwiebeln waschen, in kleine Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen, ausdrücken.
- Zwiebeln in dem Olivenöl dünsten, Knoblauch dazugeben, Crème fraîche untermischen, abkühlen lassen.
- Garnelen, Gouda, Salz, Pfeffer mit abgekühlten Zwiebeln mischen.
- Mozzarella in kleine Scheiben schneiden.
- Kirschtomaten waschen, halbieren; Basilikumblätter waschen.
- Teig dünn ausrollen, 20 Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen, auf mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- 10 Kreise mit Zwiebelmischung, 10 mit je einer Scheibe Mozzarella und Basilikum belegen, salzen, pfeffern.
- Tomatenhälften auf Pizzen legen.
- Im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C ca. 10 Minuten backen.
- Pizzen frisch servieren.

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten

### Chicken-Wrap

Zutaten für vier Wraps

#### Teig:

100 g Weizenmehl Type 1050  
100 ml Milch  
100 ml Sprudelwasser  
1 Ei  
1 Prise Salz  
Öl zum Braten

#### Füllung:

100 g Truthahnbrust  
8 Champignons  
2 Scheiben Ananas aus der Dose  
6 Blätter Kopfsalat  
100 g Schmand 24 Prozent Fett  
Salz, Pfeffer, Currypulver

#### Zubereitung

- Die Zutaten für den Teig zu einer flüssigen Masse verrühren, 10 Minuten ruhen lassen.
- In einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten backen.
- Die Truthahnbrust in dünne Streifen schneiden, würzen, in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten.
- Champignons, Ananas und Salat in dünne Streifen schneiden.
- Schmand mit den Gewürzen abschmecken.
- Wraps mit Schmand bestreichen, wichtig: einen Rand stehen lassen.
- In der Mitte die Salat-, Ananas- und Champignonstreifen verteilen.
- Truthahnbrust darauf verteilen.
- Teigränder einschlagen und mit leichtem Druck aufrollen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Hinweis: Die Wraps können nach Belieben auch mit anderen Zutaten gefüllt werden.

## 2.1.2 Bewegung und Sport

Die Verknüpfung von „Bewegung gleich Spaß“ als Lernerfahrung ist für das lebenslange Sport treiben von Bedeutung. Wer als Kind und Jugendlicher gelernt hat, dass Bewegung Spaß macht, kann sich später besser zur Bewegung motivieren, womit eine Voraussetzung für ein „bewegtes“ Leben geschaffen ist. Bewegung in der Gruppe fördert auf spielerische Art und Weise die Auseinandersetzung mit sich selbst, seinen Wünschen und Gefühlen, den anderen Gruppenmitgliedern sowie festen Strukturen und Regeln. Neben den gesundheitlichen Aspekten wird ein Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und einer erhöhten Lebenszufriedenheit gesehen. Ausreichend Bewegung kann somit bei Jugendlichen auf einen besseren Umgang mit Stress und ein starkes Selbstbewusstsein hinwirken.

### Vorteile von täglicher Bewegung bei Kindern und Jugendlichen:

- fitter und weniger übergewichtig
- weniger Unfälle durch verbesserte Motorik und somit motorische Sicherheit im Alltag
- weniger Aggressionen, besserer Umgang mit Stress
- Lernen fällt leichter

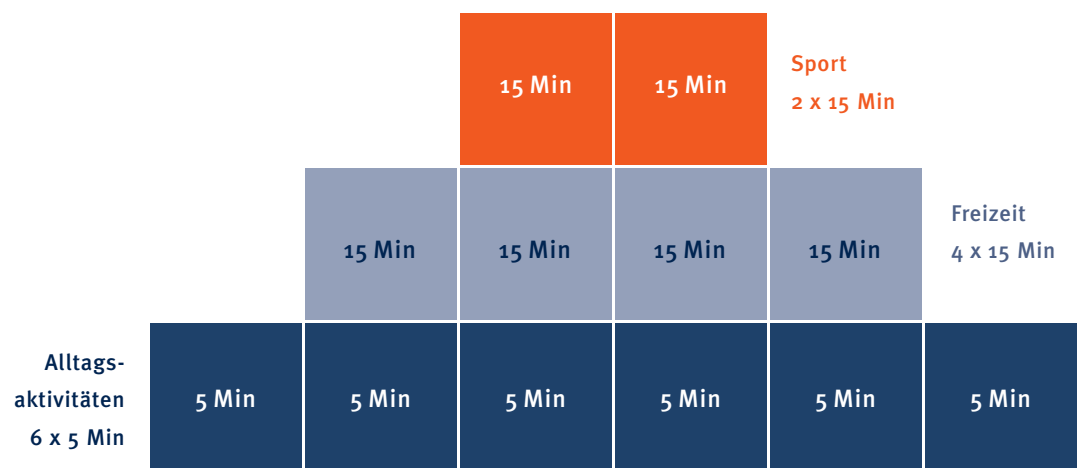
### Gesundheitliche Vorteile von Bewegung

- Kräftigung der Muskeln
- Verbesserte Koordination und Motorik
- Erhöhte Ausdauerfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Bewegung entspannt
- Macht Spaß in der Gruppe

### Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Bewegungsempfehlungen für Jugendliche variieren zwischen ein bis zwei Stunden täglich. Für Erwachsene gibt es die Basisempfehlung von einer halben Stunde Bewegung täglich und zwei bis drei Mal die Woche weitere Trainingseinheiten. Diese Empfehlungen entsprechen einem zusätzlichen Energieverbrauch von 1000 Kilokalorien pro Woche.

Die Bewegungspyramide dient als Orientierungshilfe. Jede Form von Bewegung ist wirksam – so auch Alltagsbewegungen aller Art. Dabei wird empfohlen alle Aktivitäten ab zehn Minuten Dauer zu zählen. Mehrmals pro Woche sollten Aktivitäten durchgeführt werden, die Muskeln kräftigen, die Ausdauer fördern etc.





## Alltag

Die Basis der Pyramide bilden alltägliche Aktivitäten wie Treppensteigen, zur Schule gehen oder mit dem Rad fahren und das Mit-helfen im Haushalt. Gerade diese Aktivitäten machen einen großen Teil der notwendigen Bewegungszeit aus und können überall in den Tag eingebaut werden.

## Freizeit

Im Mittelfeld der Pyramide befinden sich alle körperlichen Aktivitäten aus Freizeit und Schule.

## Sport

Sportliche Aktivitäten bilden die Spitze der Pyramide. Dazu gehören Vereins- und Schulsport sowie alle anderen intensiven körperlichen Aktivitäten, die Kinder und Jugendliche zum Schwitzen und außer Puste bringen.

Aus: [www.aid.de/ernaehrung/ernaehrung\\_bewegung\\_kinderbewegungspyramide.php](http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrung_bewegung_kinderbewegungspyramide.php)

### Literaturhinweise:

- aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. [www.aid.de](http://www.aid.de)
- Bundesamt für Sport in der Schweiz (2006): Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen.

## Was bedeutet für mich – als Leitung – das Thema Bewegung?

- Wie ist das bei mir selbst? Bewege ich mich gerne? Alleine, in der Gruppe oder im Spiel?
- Was sind meine „Beweg“gründe? Bewege ich mich aus Spaß, zur Entspannung, weil ich denke „es ist gesund und ich sollte mich doch bewegen“ oder weil ich beim Basketball den entscheidenden Korb werfen möchte?

## Schlagworte aus Wissenschaft und Forschung

- 20 Prozent der Jugendlichen drohen gesundheitliche Risiken durch Inaktivität.
- Früher und heute: Nur noch 27 Prozent der Kinder erreichen die Fitnesswerte der Kinder von 1986.
- Gründe für wenig Bewegung werden gesehen in: institutionalisierten Bewegungsangeboten, keine Zeit, Konkurrenzangebote durch PC und TV.
- 10 Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden unter erhöhtem Blutdruck (→ S. 80).
- 50 Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden an Haltungsschwächen (→ S. 73).

### Literaturvermerk

- Hurrelmann, Klaus; Klocke, Andreas; Melzer, Wolfgang; Ravens-Sieberer, Ulrike (Hg.): Jugendgesundheitsurvey. Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO. Juventa Verlag Weinheim 2003.
- Robert Koch-Institut: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. 2006 [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)
- Schlicht, Wolfgang: Körperlich-sportliche Aktivität im Jugendalter – Konsequenzen für die Gesundheit. Präventionskonferenz 2004 der Landesärztekammer Baden-Württemberg. [www.aerztekammer-bw.de/25/08laek/praeventionskonferenz/index.html](http://www.aerztekammer-bw.de/25/08laek/praeventionskonferenz/index.html)

### Beispiele aus der Praxis

- Die Gruppe ist gemeinsam bei einem bewegten Gruppenspiel aktiv, einige der Mädchen und Jungen sondern sich ab und nehmen kaum teil.
- Ein Vertrauensspiel löst bei einigen Jugendlichen Unbehagen aus.
- Ein etwas übergewichtiger Junge wird bei Spielen und Aktivitäten von den anderen raus gehalten.

# Methoden für die Jugendarbeit

Alle Bewegungsspiele können und sollten durch Regeländerungen und Regelabwandlungen so gestaltet werden, dass sie für jedeN JugendlicheN zugänglich sind und Spaß machen!

## Körpererfahrung im Niedrigseilgarten

**Thema:** Die Jugendlichen erfahren bei einem mobilen Niedrigseilgarten ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen

**Methode:** Selbsterfahrung, erlebnispädagogische Aktionen und kooperative Abenteuerspiele

**Projekt:** Unbewusstes bewusst machen. Körperbewusstsein zwischen Grenzerfahrungen und neuen Perspektiven

**TeilnehmerInnen:** ab zehn Jahren, Jungen und Mädchen, ab zehn TeilnehmerInnen. Mit geschultem Personal und Ausbildung auch mit jüngeren Kindern durchführbar

**Dauer:** Mindestens ein Vormittag

**Ort:** Im Wald zwischen Bäumen oder auf Geländen, die eine Befestigung des Niedrigseilgartens ermöglichen

**Ziele:** → Die Teilnehmenden erkennen, wo sie persönliche und/oder körperliche Fähigkeiten und Grenzen haben

- Förderung der Körperbeherrschung und -spannung
- Schulung des Gleichgewichts
- Entwicklung von Teamfähigkeit und Übernahme von Initiative und Verantwortung
- Stärkung des Selbstwertgefühls und realistische Selbsteinschätzung
- Helfen und sich helfen lassen: hier können eigene und fremde Grenzen kennen gelernt und akzeptiert werden

### Materialien und Medien:

- Schlauchklemmen (mindestens zwölf). Diese können bezogen werden über MERLIN GmbH, Tesla Str. 6 in 74670 Forchtenberg (E-mail: [germany-verlag@my-merlin.com](mailto:germany-verlag@my-merlin.com).)
- Ausgemusterte Feuerwehrschräuche (C-Druckschräuche): diese sind sehr stabil, leicht anzubringen, günstig und entsprechen den geforderten Druck- und Zugbelastungen. Es lohnt sich, bei der Feuerwehr vor Ort nachzufragen, denn diese Schräuche werden immer wieder ausgemustert.
- Karabiner
- Spanngurte/Schwerlastgurte
- Augenbinden
- weitere Gegenstände je nach Aufgabenstellung

### Hinweise zur Durchführung:

Diese Methode sollte von erfahrenen Personen durchgeführt werden, die sich in diesem Bereich schon auskennen!

Ein mobiler Niedrigseilgarten bietet einen ähnlich hohen Herausforderungscharakter wie ein Hochseilgarten. Die Verletzungsgefahr ist jedoch geringer.

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Konstruktion in Bodennähe angebracht wird, um Verletzungen zu vermeiden. Bei einem weichen Boden – Wald oder auf Wiese – ist eine Absprunghöhe bis zu einem Meter möglich, bei einem festen Boden – Asphalt – ist eine Höhe bis zu 60 Zentimeter möglich. Wegen der Verletzungsgefahr ist ein weicher Boden immer vorzuziehen.

Die TeilnehmerInnen können sich schon beim Aufbau beteiligen. Eine realistische Risikowahrnehmung sowie die Übernahme von Selbstverantwortung können hierbei erfolgen. Für das Erleben spielt die tatsächliche Höhe keine besondere Bedeutung. Im Gegenteil: Durch die Sicherheit, die der nahe Boden – es ist jederzeit möglich abzusteigen – bietet, können sich die TeilnehmerInnen mehr zutrauen und viele Erfahrungen machen. Es besteht kein erhöhtes Risiko und keine besondere Sturzgefahr. Außerdem bieten zur Sicherheit andere Personen Hilfestellung an und stehen für den Bedarfsfall bereit. Es ist darauf zu achten, dass die Feuerwehrschräuche ausreichend gespannt werden und bei Belastung nicht bis zum Boden durchhängen.

Zur Sicherheit kann etwas weiter oben ein Sicherheitsseil zwischen den Bäumen gespannt werden. Bei Bedarf können die Teilnehmenden ihr Gleichgewicht finden oder je nach Aufgabenstellung auch gleich zu Beginn diesen „Handlauf“ mit einbeziehen.

**Wichtig:** Zum Schutz der Bäume sollte darauf geachtet werden, dass die Gegenstände die Bäume nicht beschädigen. Nach dem Abbau sollten keine Spuren zurückbleiben!

### Vorbereitung:

Es werden stabile Anschlagpunkte wie Bäume oder Masten für das Anbringen der Schläuche benötigt. Die Befestigungsmöglichkeiten sollten einen guten Halt bieten und anschließend nach dem Einsatz auch wieder leicht zu lösen sein, ohne Spuren zu hinterlassen.

### Durchführung:

Zur Hinführung und Einstimmung auf die nachfolgenden Übungen eignen sich kooperative Abenteuerspiele (siehe Literaturtipps). Nach dem gelungenen – und getesteten! – Aufbau können diverse Einzel-, Paar-, Gruppenübungen auf dem Niedrigseilgarten durchgeführt werden. Hierbei sind unter Berücksichtigung der persönlichen und räumlichen Grenzen der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Mögliche Aufgabenstellungen können sein:

- Überquerung einer „Brücke“: Zunächst alleine, dann mit PartnerIn, mit der gesamten Gruppe. Mit Handicap (ohne etwas zu sehen), mit Transportaufgabe (Transport eines Balles).
- Begegnungen auf der Brücke: zu zweit, mit der gesamten Gruppe. Auch hier können wieder zusätzliche Schwierigkeitsgrade aufgenommen werden: Übergabe von Gegenständen, Überziehen eines T-Shirts, einE TeilnehmerIn ist „fußkrank“ und hat die Beine zusammen gebunden.
- Diagonales Befestigen: Zwei Schläuche werden diagonal an den Bäumen angebracht.
- Zwei Feuerwehrschräuche können parallel von Baum zu Baum gespannt sein. Nun ist die Aufgabe, die Strecke auf „allen vieren“ zu überwinden.
- „Maikäferspringen“: mehrere Teilnehmende sind auf einem Schlauch und nehmen so viel Schwung auf, bis jemand Bodenkontakt aufnehmen muss.
- Die Gruppe wählt selbst eine Herausforderung und nimmt diese an.

Nach der Durchführung erfolgt eine Reflexion über das Erlebte.

Weitere Informationen:

Ansprechpartnerin bei der Jugendfeuerwehr Baden-Württemberg:  
Birgit Mendla, Röhrer Weg 12, 71032 Böblingen  
Tel. 07031/727020, E-mail: jugendbuero@jugendfeuerwehr-bw.de  
Literatur: Rüdiger Gilsdorf: Kooperative Abenteuerspiele  
Kallmeyerverlag 1995 und 2001.

## Sitzfußball

<b>Thema:</b>	Bewegung mit Spaß
<b>Methode:</b>	Teamspiel
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zehn Jahren, Jungen und Mädchen, acht bis 20 TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	10 bis 30 Minuten
<b>Ort:</b>	Im Gruppenraum oder im Freien
<b>Ziele:</b>	Spaß an der Bewegung in der Gruppe Verbesserung von Koordination und Ausdauer

### Material:

→ Ball

### Durchführung:

Es werden gleich große Teams gebildet. Jedes Team hat ein Tor. Draußen zwischen zwei Pfosten, bzw. im Raum jeweils ein Tisch. Ein Softball muss nun ins gegnerische Tor getreten werden. Dabei sitzen die SpielerInnen auf dem Hosenboden bzw. stützen sich beim „krabbeln“ rücklings mit Händen und Hacken ab. Alternativ kann im Raum auch auf Teppichfliesen gerutscht werden. Ausgewertet wird wie beim echten Fußball.

### Alternativ: Sitzfußball im Stuhlkreis

Es wird ein Stuhlkreis gebildet, jedeR TeilnehmerIn sitzt auf einem der Stühle und verstellt mit einem seiner beiden Füße das „Tor“, welches die vorderen Stuhlbeine bilden. Das eigene „Tor“ muss verteidigt werden. Der andere Fuß wird neben den Stuhl gestellt. JedeR versucht nun einerseits sein Tor zu verteidigen und andererseits den Ball in ein gegnerisches Tor zu schießen. Kassiert jemand ein Tor, ist er oder sie raus und stellt nun beide Füße vor das Tor oder verlässt alternativ den Kreis ganz.

### Oder:

Es werden Teams gebildet. Beide Teams sitzen im Stuhlkreis jeweils versetzt. Wenn ein Tor gefallen ist, wird dies extra an einer Tafel gezählt oder mit Wäscheklammern gesammelt.





## Tchoukball

<b>Thema:</b>	Bewegung mit Spaß
<b>Methode:</b>	Teamspiel
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zwölf Jahren, Jungen und Mädchen, ab zehn TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	15 bis 30 Minuten
<b>Ort:</b>	Sporthalle oder im Freien
<b>Ziele:</b>	Spaß an der Bewegung in der Gruppe Verbesserung von Koordination und Ausdauer

### Materialien und Medien:

- ein Ball
- zwei Tchoukballnetze oder alternativ ein Brett/Basketballbrett oder ähnliches, wovon der Ball abprellen kann
- Parteibänder

### Durchführung:

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Keiner Spieler darf den anderen behindern. Die angreifende Mannschaft wirft den Ball in das Tchoukballnetz oder an das Brett, während die verteidigende Mannschaft versucht, den zurückspringenden Ball zu fangen, bevor er den Boden berührt. Wenn dies gelingt, geht das Spiel weiter, wenn nicht, erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt.

### Spielfeld

Das Spielfeld ist rechteckig. An beiden Schmalseiten steht ein schräg gestellter Rahmen, der mit einem Netz bespannt ist – ähnlich wie ein Minitrampolin, welches stark schräg gestellt wurde. Statt dem Rahmen kann in einer Halle auch das Basketballbrett gewählt werden oder draußen ein Baum oder anderes. Vor jedem Brett, Rahmen oder Baum befindet sich ein Halbkreis von etwa drei Metern Durchmesser, der nicht betreten werden darf, wenn man in Ballbesitz ist. Gespielt wird in der Halle oder auf der Wiese.

### Regeln

Der Ball darf den Boden während des Spiels nicht berühren. Wer den Ball hat, darf nicht weiterlaufen (max. drei Schritte). Die Mannschaft, die im Ballbesitz ist, muss nach spätestens drei Spielzügen oder Pässen auf einen der beiden Rahmen werfen, darf dabei von der gegnerischen Mannschaft allerdings nicht behindert werden. Ein Punkt wird dann gezählt, wenn ein Spieler auf den Rahmen schießt und der zurückspringende Ball von den gegnerischen SpielerInnen nicht gefangen wird, sondern auf den Boden fällt.

Kommt ein Ball aus dem Rahmen und wird gefangen, kann sofort auf denselben bzw. den gegenüberliegenden Rahmen geworfen werden. Die gegnerische Mannschaft darf sich erst dann aktiv in das Spiel einschalten, wenn der Ball aus den Rahmen zurückspringt. Ein Abfangen eines gegnerischen Passes oder Abdecken der GegnerInnen ist verboten. Wird der Rahmen verfehlt oder springt der Ball nach dem Netzwurf aus dem Spielfeld, erhält die andere Mannschaft den Ball. Nach einem gemachten Punkt erhält die andere Mannschaft den Ball.

**Für den Anfang:** Eventuell ohne den Halbkreis spielen.

Quelle: [www.tchoukball.de](http://www.tchoukball.de)

## Fang und Hilf

<b>Thema:</b>	Bewegung mit Spaß
<b>Methode:</b>	Fangspiel
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zehn Jahren, Jungen und Mädchen, ab acht TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	10 bis 15 Minuten
<b>Ort:</b>	Im Raum oder im Freien
<b>Ziele:</b>	Spaß an der Bewegung in der Gruppe

### Durchführung:

EineR ist der/die FängerIn und versucht durch abschlagen eineN andereN zu fangen. Gelingt dies, fängt der oder die Abgeschlagene. Man kann sich gegenseitig vor dem/der FängerIn schützen, indem man sich schnell, bevor man durch den/die FängerIn berührt wird, mit einem anderen Teilnehmer oder einer andere Teilnehmerin an den Händen fasst. In dem Moment sind beide sicher. Danach läuft wieder jedeR alleine weiter.

### Fragen zur Reflexion:

- Wo lasse ich mir helfen? Und von wem?
- Wie gebe ich Hilfestellung?
- Wie ist das sonst bei mir im Alltag?

## Wäscheklammern-Spiel

<b>Thema:</b>	Bewegung mit Spaß
<b>Methode:</b>	Fangspiel
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zehn Jahren, Jungen und Mädchen, 10 bis 20 TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	10 bis 20 Minuten
<b>Ort:</b>	Im Gruppenraum oder im Freien
<b>Ziele:</b>	Spaß an der Bewegung in der Gruppe

### Material:

- Wäscheklammern

### Durchführung:

JedeR erhält drei Wäscheklammern und befestigt diese an der Kleidung. Es wird nun versucht, so viele Wäscheklammern wie möglich von den anderen zu „klauen“. Diese werden dann ebenfalls an der eigenen Kleidung befestigt. Wer am Ende die meisten Wäscheklammern an der Kleidung hat, hat gewonnen.

### Variante:

JedeR erhält drei Wäscheklammern und muss versuchen, so viele wie möglich los zu werden, in dem die Wäscheklammern bei den anderen an die Kleidung geklemmt werden. Die mit den wenigsten Wäscheklammern haben am Ende gewonnen.

### Weitere Ideen

#### Für den Innenbereich:

- Bewegungsspiele und kooperative Spiele
- Strickleiter
- Klimmzugstange
- Deckenhangelgriffe
- Tischtennis
- Kletterwand im Raum – nicht hoch, sondern weit (ganze Wand entlang)
- Matten
- Boxsack
- Hängematte

#### Für den Außenbereich:

- Wasserspritzpistolen
- Badminton/Federball
- Kletterbaum/Schaukelbaum
- Volleyball
- Indiaca
- Ultimate Frisbee
- Wanderung
- Joggen
- Torwand
- Parcours bauen – die es zu überwinden gilt

Stress und stressige Situationen kennt wahrscheinlich jeder. Der eine hat Stress, wenn er unter Zeitdruck steht und den Zug verpasst hat. Die andere hat Stress, wenn der Berg an Aufgaben wächst und man nicht weiß, wie das alles noch zu schaffen ist. Nicht jede Situation wird von jedem oder jeder als gleich stressig empfunden. Warum für den einen Stress entsteht und für die andere nicht, hängt von verschiedenen Aspekten ab. Für die eine ist eine bestimmte Situation eine Herausforderung, wie die Aufregung bei einer Theateraufführung oder einem sportlichen Wettkampf, für den anderen ist sie eine Überforderung und Belastung. Als Überforderung wird eine Situation gesehen, wenn wir das Gefühl haben, die Anforderungen können nicht mit unseren vorhandenen Kompetenzen bewältigt werden, also zum Beispiel eine Prüfung auf die wir uns nicht genügend vorbereiten konnten.

Was kann man nun gegen Stress tun? Grundsätzlich ist die Unterscheidung in zwei Strategien möglich. Die eine Strategie sucht die Gründe für das Problem und untersucht, wie die Situation bzw. das Problem verändert

## 2.1.3 Anspannung und Entspannung

oder sogar gelöst werden kann. Wenn zu spätes Aufstehen morgens schon zu Zeitdruck und somit Stress führt, lassen sich dafür Lösungen (früheres Aufstehen, Vorbereitung am Abend etc.) finden. Prüfungen oder anderen Aufgaben können nicht so einfach aus dem Weg gegangen werden, hier hilft es vielleicht für sich die richtige Form der Vorbereitung zu finden (Lernstrategien, Lernen in Gruppen etc.). Die andere Strategie versucht das eigene Empfinden, welches durch die Bewertung der Situation entsteht, zu steuern, um so die „stressbeladene“ Situation anzugehen. Hierbei geht es darum Gefühle und körperliche Reaktionen wahrzunehmen und anschließend bewusst zu reagieren, somit sein Handeln zu kontrollieren und auch etwas Distanz zu der Situation zu schaffen. Dies ist durch einige Entspannungstechniken möglich (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung etc.).

### Schlagworte aus Wissenschaft und Forschung

- Psychosomatische Beschwerden (→ S.80) sind häufig Reaktionen auf verschiedene Spannungen: Erschöpfung, körperliche Beschwerden, Gereiztheit, Ängstlichkeit.
- 20 Prozent der Jugendlichen fühlen sich mehrmals pro Woche müde und erschöpft.
- Weitere häufig genannte Gesundheitsbeschwerden sind: Einschlafstörung, Reizbarkeit, Kopf- und Rückenschmerzen
- Rast- und Ruhelosigkeit nehmen zu durch:
  - Stress in Schule und Freizeit
  - Reizüberflutung und Lärm
  - Permanente Erreichbarkeit durch Handy und Internet
  - Beschleunigung und Schnellebigkeit: Durch die große Vielfalt an Möglichkeiten hat man ständig das Gefühl etwas zu verpassen oder gerät in die Versuchung möglichst viel in seinen Alltag zu integrieren und sich selbst zu wenig Zeit einzuräumen.

### Was bedeutet für mich – als Leitung – das Thema Entspannung?

- Wann fühle ich mich angespannt bzw. überfordert?
- Was mache ich, um mich zu entspannen? Fernsehen, Sport treiben, Essen, Rauchen, mit Freunden reden...?
- Sehe ich meine Freizeit und Jugendarbeit als zusätzlichen Stress? Oder schalte ich dadurch ab und erhalte etwas für mich zurück?
- Sorge ich für mich selbst auch gut, zwischen den ganzen Aufgaben die ich habe?

### Beispiele aus der Praxis

- Anspannung und Stress aus der Schule und von zu Hause werden mit in die Gruppe gebracht. Hier können eventuell Ruhезonen angeboten werden, wie ein Chill-out-Raum oder eine Sofaecke.
- Bei Freizeiten oder Zeltlagern wird eine gute Mischung aus gemeinsamen Aktionen und Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten geschaffen.

#### Literaturvermerk:

- Hurrelmann, Klaus; Klocke, Andreas; Melzer, Wolfgang; Ravens-Sieberer, Ulrike (Hg.): Jugendgesundheitsurvey. Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO. Juventa Verlag Weinheim 2003.

# Welche Möglichkeiten bietet die Jugendarbeit?

## Pendel

<b>Thema:</b>	Vertrauen und Gruppe
<b>Methode:</b>	Vertrauensspiel
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zehn Jahren, Jungen und Mädchen, sechs bis zehn TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Zehn Minuten
<b>Ziele:</b>	→ Förderung der Verantwortungsübernahme → Förderung und Entwicklung der Zusammenarbeit/Kooperation → Förderung und Entwicklung des Vertrauens

### Durchführung:

1. Die TeilnehmerInnen bilden einen engen Kreis.
2. EinE FreiwilligeR begibt sich in die Mitte des Kreises.
3. Wer in der Mitte steht, lässt sich gerade nach vorne, zur Seite und nach hinten in Richtung der anderen fallen.
4. Die TeilnehmerInnen des Kreises fangen die Person auf und befördern sie wieder in die Mitte des Kreises. Fühlt die Person sich sicherer, kann der Kreis etwas erweitert werden.

### Hinweise:

- Die Spielleitung sollte darauf achten, dass der Kreisdurchmesser zunächst nicht größer als die halbe Körpergröße des in der Mitte Stehenden ist. Später kann der Radius des Kreises erweitert werden.
- Die in der Mitte stehende Person sollte die Arme vor der Brust verschränken.
- Das Spiel ist geeignet für Gruppen, die sich schon vertrauter sind.
- Die Spielunterlage sollte möglichst weich sein (Rasen, Teppich).

### Varianten

**Variante 1:** Die in der Mitte stehende Person kann beim Fallenlassen auch die Augen schließen.

**Variante 2:** Das Spiel kann auch in Dreiergruppen gespielt werden. Dazu stellen sich drei Teilnehmer in einer Reihe und in einem Abstand von etwa einem Meter auf, die Außenstehenden mit dem Blick zum Innenstehenden. Dieser pendelt nun zwischen den beiden Außenstehenden, die ihn jeweils an der Schulter auffangen und abstoßen, hin und her. Auch hier kann der Abstand nach und nach vergrößert werden. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen getauscht.

Quelle: Praxis Jugendarbeit 2003



## Phantasiereise

<b>Thema:</b>	Entspannung
<b>Methode:</b>	Autogenes Training mit Phantasiereise
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zehn Jahren, Jungen und Mädchen, ab fünf TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	20 bis 30 Minuten
<b>Ort:</b>	Ruhiger Ort
<b>Ziele:</b>	→ Entspannungsmethode kennen lernen → Lernen sich zu entspannen

### Materialien:

- Entspannungsmusik
- CD- Player oder Kassettenrecorder
- Decken oder Matten zum bequemen Liegen für alle TeilnehmerInnen

### Vorbereitung:

- Es muss ein Text für die Phantasiereise geschrieben bzw. passend zum Thema herausgesucht werden.
- Die Decken können (wenn vorhanden) schon vor dem Eintreffen der Gruppenmitglieder ausgelegt werden und die Musik kann gestartet werden, so dass die Stimmung einer Phantasiereise schon beginnen kann.

→ Es ist wichtig, vorher eine kurze Einführung in eine Phantasiereise zu machen. Hierbei soll folgendes von der anleitenden Person beachtet und der Gruppe verdeutlicht werden:

- Sich einfach mal auf die Phantasiereise einlassen und was Neues ausprobieren
- Nicht lachen, kichern oder sich unterhalten, auch flüstern stört.
- Sich bequem auf den Rücken legen, die Augen schließen und tief ein- und ausatmen.
- Nach der Phantasiereise langsam Arme und Beine ausschütteln und wieder im Raum ankommen.
- Ganz selten kommen Ängste hoch. Diese können mit der Gruppenleitung oder anderen Gruppenmitgliedern besprochen werden.
- Immer nach der Phantasiereise die Möglichkeit bieten, eigene Erfahrungen zu berichten.

### Durchführung:

JedeR sucht sich eine angenehme Haltung im Liegen oder Sitzen und schließt dann die Augen.  
Langsam wird die Phantasiereise vorgelesen. Immer wieder Pausen einbauen.  
Deutliches Zurückholen am Schluss ist wichtig.

Weitere Informationen und Textvorlagen:

- Müller, Else: Inseln der Ruhe. Frankfurt 2001.
- Müller, Else: Du spürst unter deinen Füßen das Gras – Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen. 1998: Fischer Taschenbuch.

## 2.1.4 Schönheitsideal und Körperkult

Schönheit und Körperideale spielen eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft. Schönheitsnormen idealisieren eine zumeist sehr schlanke weibliche Figur oder muskulöse männliche Figur. Die Vorstellungen von Schönheit haben sich in den letzten Jahrhunderten immer wieder gewandelt. So würde das Schönheitsideal aus dem 15. Jahrhundert heute wahrscheinlich als übergewichtig angesehen. Und die Models aus den 40er Jahren entsprechen nach den heutigen Vorstellungen eher ganz normalen Frauen mit einem durchschnittlichen Gewicht. Vorstellungen von Schönheit sind wandelbar, an die Kultur und die Zeit angelehnt und immer durch die persönliche Sichtweise geprägt.

### Was bedeutet für mich – als Leitung – das Thema Schönheit?

- Was bedeutet für mich „schön sein“ – bei mir und bei anderen?
- Was finde ich gerade an Freunden schön – auch neben den Äußerlichkeiten?
- Wann sieht jemand schön oder glücklich aus?

Identitätsbildung wird durch das eigene Körperbild beeinflusst. Die Entwicklung eines positiven Körper- und Selbstbildes ist ein wichtiger Faktor, auch bei der Prävention von Essstörungen. Die Veränderung des eigenen Aussehens und Körpergewichts ist oftmals mit der Hoffnung verbunden, damit auch andere Aspekte in seinem Leben verändern zu können. Wieso einem Ideal hinterher hungern?

### Schlagworte aus Wissenschaft und Forschung

- 61 Prozent der Mädchen und 24 Prozent der Jungen fühlen sich zu dick.
- 40 Prozent der normal bzw. untergewichtigen Mädchen fühlen sich zu dick.
- Das Schlankheitsideal entspricht nicht dem einer ausgewachsenen Frau, sondern mit der Kleidergröße 34/36 eher dem eines Kindes.
- Die Gewinner: Industrie und Wirtschaft. Mit der Suche nach schönerem und schlankerem Aussehen werden jährlich einige Milliarden Dollar umgesetzt. Unter anderem durch Diät-, Kosmetikprodukten und Schönheitsoperationen.
- In Amerika sterben jährlich 150.000 Frauen an den Folgen von Essstörungen.

Bodyshop warb mit dem Spruch „There are 3 billion women who don't look like supermodels and only 8 who do“ (Es gibt drei Milliarden Frauen, die nicht wie Supermodels aussehen und nur acht, die so aussehen) Warum sich „dünne“ machen? All die Zeit, die darauf verwendet wird einem Ideal hinterher zu laufen, könnte auch zum leben, engagieren und Spaß haben verwendet werden.

### Beispiele aus der Praxis

- In meiner Gruppe wird jemand immer dicker bzw. dünner. Wie spreche ich das bei demjenigen an ohne ihn oder sie bloßzustellen? (→ S. 58)
- Wo kann ich mir Hilfe holen? (→ S. 58)

### Literaturvermerk:

- Hauner, Andrea & Reichart, Elke: Bodytalk. Der riskante Kult um Körper und Schönheit. Reihe Hanser 2004.
- Redler, Elisabeth, anstiftung ggmbh: Jung, schön und gut drauf – Schönheit als Thema der Gesundheitsförderung. Vortrag, Infoveranstaltung „Jung, schön und gut drauf?“ Stuttgart 2003. [www.anstiftung.de/jung\\_schoen\\_gut\\_drauf.pdf](http://www.anstiftung.de/jung_schoen_gut_drauf.pdf)
- Emma: Schlachtfeld Frauenkörper. September/Oktober 2006.

## Welche Möglichkeiten bietet die Jugendarbeit?

Es bieten sich vor allem Methoden und Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Förderung des Körperbewusstseins an. Daneben lassen sich noch folgende Aspekte festhalten:

### Anerkennung geben

Für eine Vielzahl von Gelegenheiten sorgen, in denen Anerkennung gegeben werden kann, also wo Jugendliche ihre Stärken einbringen können. Dazu gehört auch den Zusammenhalt in Gruppen zu stärken und zu fördern.

### Kompetenz und Eigensinn stärken

Menschen, die sich politisch oder sozial engagieren, sind nicht so abhängig vom Schönheitsdiktat. So hat die Förderung von Kompetenz und Engagement eine positive Wirkung. Durch eigenes Engagement und Eigenverantwortung wird das Selbstwertgefühl gestärkt und es wird leichter sich nicht vom allgemeinen sozialen Urteil diktieren zu lassen.

### Schönheit thematisieren

Trotz der öffentlichen Diskussion scheint es schwierig, das Thema anzusprechen, da der persönliche Bezug nie ausbleibt. Wegen dieser Problematik sollte das Thema mit pädagogischer Achtsamkeit aufgegriffen werden.

(Redler 2003, S. 9)

## In der Gruppenstunde

### Mir reicht's!

<b>Thema:</b>	Selbstvertrauen für Mädchen
<b>Methode:</b>	Rollenspiel
<b>Projekt:</b>	Body Culture
<b>Teilnehmerinnen:</b>	ab zehn Jahren, etwa gleichaltrige Mädchen, bis 16 Teilnehmerinnen
<b>Dauer:</b>	30 bis 45 Minuten
<b>Ort:</b>	Raum entsprechender Größe in einem Jugendhaus oder Vereinsheim. Es sollte keine Störungen von außen geben.
<b>Ziele:</b>	Erprobung von Durchsetzungsstrategien für den Alltag

### Material:

→ Sitzgelegenheiten

### Durchführung:

Die Methode setzt an den Alltagserfahrungen der Mädchen an. Respektvoller Umgang und Diskretion im Umgang mit dem Erlebten muss gewährleistet sein! Eine weibliche Gruppenleiterin sollte durch die Methode führen. Das Prinzip der Freiwilligkeit ist zu beachten! Eine gute Einführung in das Thema ist wichtig. Es sollten Regeln für das Rollenspiel vereinbart werden.

1. Sammeln von Situationen, die die Mädchen mit dem Gefühl „Mir reicht's“ erlebt haben. Zum Beispiel Auseinandersetzungen mit Geschwistern, aufdringliche Schulkameraden oder Freundinnen im Bus.
2. Eine Situation wird ausgewählt. Jeweils drei bis vier Mädchen bilden eine Kleingruppe (drei Minuten Absprachezeit) und spielen die Situation durch. Die Mädchen, die nicht spielen sind „Beobachterinnen“.
3. Die Spielerinnen in der Rolle der „Bedrängten“ berichten über ihre Gefühle. Anschließend erzählen die Spielerinnen in der Rolle der „Belästigerinnen“. Gemeinsame Fragestellung ist, „Was half, die Situation zu beenden?“ (Körpersprache, Eindeutigkeit, Stop-Sagen, ...).
4. Eventuell eine Situation nochmals spielen... auswerten...
5. Zum Abschluss und zur Auflösung wird das STOP-Spiel durchgeführt. Dabei bewegen sich alle kreuz und quer im Raum. Auf Signal der Gruppenleiterin halten die Teilnehmerinnen an und drücken mit Handbewegung und Stop-Sagen ihre Abgrenzung gegenüber der am nächsten stehenden Teilnehmerin aus. Dies wird mehrmals wiederholt.

## Aber hallo – das bin ich!

<b>Thema:</b>	Selbstwahrnehmung und Körperbild
<b>Methode:</b>	Fotografie und Collage
<b>Projekt:</b>	Body Culture
<b>Teilnehmerinnen:</b>	Mädchen ab elf Jahren, ab sechs Teilnehmerinnen
<b>Dauer:</b>	Pro Teilnehmerin fünf Minuten und Zeit zur Fotobearbeitung nach Belieben
<b>Ort:</b>	Heller Raum oder im Freien
<b>Ziele:</b>	Die Teilnehmerinnen setzen sich mit ihrem Körperbild und seinen Wirkungen auseinander

### Materialien und Medien:

- Normale Kamera oder Digitalkamera
- Stuhl
- Für den Hintergrund Tücher und Stellwand
- eventuell Fotoleuchten
- passende Musik zur Auflockerung
- PC

### Hinweise zur Durchführung:

Wichtig: Die Teilnehmerinnen sollten Zeit zum ausprobieren und nachspüren haben.

### Vorbereitung:

Aufbau und Anschluss von PC und Digitalkamera. Besser vorher ausprobieren ob es funktioniert.

### Durchführung:

1. Kurze Einführung in die Handhabung der Kamera.
2. Zu zweit ausprobieren der (Digital-)Kameras – am besten an einer kleinen Aufgabe.
3. Aufgabenstellung erläutern: Jede Partnerin stellt sich mit einer typischen Handbewegung oder (Sitz-)haltung in Position und wird von ihrer Partnerin mehrfach fotografiert.
4. Nicht-aktive „Paare“ überlegen ihre Gesten und Haltungen oder unterstützen als Beobachterinnen.

5. Die Fotos werden über einen Bildschirm gemeinsam angeschaut – Lieblingsfotos ausgewählt und besprochen.
6. Bearbeiten der Lieblingsfotos mit verschiedenen Ausschnitten, Rahmen, Hintergründen, Musik- und Sportstarts etc.
7. Ausdruck eines Fotos für jedes Mädchen bzw. Entwicklung der Fotos in einem Fotogeschäft.

### Alternativ, wenn keine Bearbeitung am PC möglich ist:

Fotos entwickeln lassen und in der nächsten Gruppenstunde mit verschiedenen Bildern – aus Zeitschriften und Magazinen – und dem eigenen Foto eine Collage gestalten.





## Mein Motto ist...

<b>Thema:</b>	Gesundheitsförderung – positive Verstärkung
<b>Methode:</b>	kreatives Angebot
<b>Projekt:</b>	Body Culture
<b>Teilnehmerinnen:</b>	Mädchen ab elf Jahren, ab sechs TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Ein bis eineinhalb Stunden
<b>Ort:</b>	Heller Raum oder im Freien mit Möglichkeit zu werkeln
<b>Ziele:</b>	Die Teilnehmerinnen finden ein Motto zur eigenen Gesundheitskompetenz.

### Materialien und Medien:

- dünne Holzplatten oder alternativ dicke Pappe
- Stichsäge
- Schere
- Farbe
- Pinsel
- dicke wischfeste Stifte

### Hinweise zur Durchführung:

Dieser Baustein sollte eingebettet sein in ein Gesundheitsprojekt oder ähnliches. Unfallschutz beim Sägen beachten!

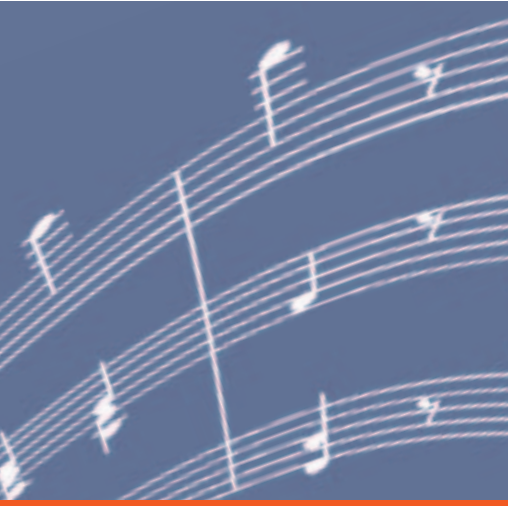
### Durchführung:

1. Je nach Gruppensituation werden verschiedene Mottos – mehr als die Gruppe Teilnehmerinnen hat – gesammelt. Entweder in den vorherigen Einheiten oder im Gruppengespräch am gleichen Tag, „ich bin so wie ich bin...egal was die anderen sagen“, „reich ist, wer Freundinnen hat, nicht Geld...“, „lieber rund und fröhlich, als mager und traurig...“. Die Sprüche sollten von den Mädchen selbst formuliert werden!
2. Jede entscheidet sich für ihr Motto, an das sie sich die nächste Zeit erinnern möchte.
3. Jede sägt eine Sprechblase aus.
4. Die Sprechblase wird grundiert mit heller Farbe.
5. Die Sprechblase wird mit wischfesten Stiften mit dem eigenen Motto beschriftet.
6. Jede kann ihr Motto auf der Sprechblase mit nach Hause nehmen.
7. Wahlweise kann jedes Mädchen mit ihrer Sprechblase fotografiert werden.
8. Alternativ kann die Sprechblase auch aus dicker Pappe gestaltet werden.



### Weitere Ideen

Übungen zur Körpererfahrung und zum Körperbewusstsein, beispielsweise Phantasiereisen. (→ Siehe Methoden Anspannung und Entspannung S. 35)



## Everybody's free

*Damen und Herren des Jahrganges 99: Benützen Sie SUNSCREEN. Wenn ich Ihnen nur einen einzigen Rat für Ihre Zukunft geben dürfte: Es wäre SUNSCREEN. Die durch lange Jahre bewährten Vorteile von Sunscreen sind wissenschaftlich erwiesen, wohingegen der Rest meiner Ratschläge für Sie lediglich auf meiner eigenen, oft verwickelten Lebenserfahrung beruht. Diese Ratschläge werde ich Ihnen jetzt geben. Genießen Sie die Schönheit und die Macht Ihrer Jugend! Wobei – Sie werden diese Schönheit und diese Macht ihrer Jugend ohnehin erst dann vollends begreifen, wenn Sie sie nicht mehr haben. Aber glauben Sie mir: in 20 Jahren werden Sie alte Fotos von sich anschauen und dann auf eine Art und Weise, die Sie jetzt noch nicht begreifen können, realisieren, welche Möglichkeiten Sie damals hatten und wie fabelhaft Sie aussahen .... Sie sind nicht so fett, wie Sie glauben.*

*Machen Sie sich keine Sorgen über die Zukunft – oder wenn Sie wollen, machen Sie sich Sorgen. Aber Sie sollten wissen, dass Sorgen genauso effektiv sind wie der Versuch, eine algebraische Gleichung durch das Kauen von Kaugummi zu lösen. Die echten Probleme in Ihrem Leben werden Dinge sein, über die Sie sich mit Ihrem sorgenzerfressenen Gehirn niemals Gedanken gemacht haben. Dinge, die grundsätzlich und komplett unerwartet an ruhigen Dienstagen gegen vier Uhr nachmittags eintreffen. Sie sollten täglich etwas tun, wovor Sie Angst haben. Singen Sie.*

*Gehen Sie niemals fahrlässig mit den Herzen anderer Menschen um, und meiden Sie Personen, die fahrlässig mit ihren eigenen Herzen umgehen. Benützen Sie Zahnseide. Verschwenden Sie keine Zeit auf Eifersucht. Sie werden mal vorne liegen und mal weiter hinten. Das Rennen geht über lange Distanz, und im Endspurt sind Sie Ihr einziger Gegner. Erinnern Sie sich an jedes nette Wort, das man Ihnen sagt und vergessen Sie die Beleidigungen. Und wenn Ihnen das gelingt, sagen Sie mir bitte, wie man das macht. Heben Sie alte Liebesbriefe auf. Alte Kontoauszüge werfen Sie besser weg. Machen Sie Dehnübungen.*

*Wenn Sie nicht wissen, was Sie mit Ihrem Leben anfangen sollen – fühlen Sie sich nicht schuldig. Die interessantesten Menschen, die ich kenne, hatten mit 22 keine Ahnung davon, und einige der interessantesten 40-jährigen, die ich kenne – auch nicht. Achten Sie auf Ihren Calcium-Spiegel. Und achten Sie auf Ihre Knie – Sie werden Ihnen fehlen, wenn sie nicht mehr funktionieren. Vielleicht heiraten Sie, vielleicht auch nicht, vielleicht werden Sie Kinder haben, vielleicht auch nicht, vielleicht lassen Sie sich scheiden, oder Sie tanzen mit Ihrer Frau auch noch am 75. Hochzeitstag – was immer auch sei – beglückwünschen Sie sich selbst nicht allzu oft – und beschimpfen sollten Sie sich auch nicht: Jede Entscheidung, die Sie in Ihrem Leben getroffen haben werden, wird zu 50% Zufall gewesen sein. Lieben Sie Ihren Körper, gebrauchen Sie ihn auf jede erdenkliche Weise, haben Sie keine Angst davor, oder davor, was die Leute darüber sagen könnten – er ist das beste Werkzeug, das Ihnen jemals zur Verfügung stehen wird.*

*Tanzen Sie, und wenn es nur zuhause in Ihrem Wohnzimmer ist. Lesen Sie Gebrauchsanweisungen – auch wenn Sie sie nicht befolgen. Lesen Sie keine Schönheitsmagazine*

*– Sie werden sich danach nur hässlich fühlen. Lernen Sie Ihre Eltern kennen – Sie wissen nie, wann sie für immer gegangen sein werden. Behandeln Sie Ihre Geschwister gut – Sie sind die beste Verbindung zu Ihrer persönlichen Vergangenheit und die Menschen, die in der Zukunft am ehesten zu Ihnen halten werden. Begreifen Sie, dass Freunde kommen und Freunde gehen. Aber für die Handvoll echter Freunde: bleiben Sie dran. Arbeiten Sie zäh daran, Entfernungen geographischer oder sozialer Natur zu diesen Menschen zu überbrücken. Denn je älter Sie werden, um so mehr brauchen Sie die Menschen, die Sie gekannt haben, als Sie noch jung waren. Leben Sie einmal in New York, aber ziehen Sie fort, bevor Sie verhärten. Und leben Sie einmal in Nordkalifornien, aber ziehen Sie fort, bevor Sie verweichlichen. Reisen Sie.*

*Akzeptieren Sie einige unveränderliche Wahrheiten: Preise steigen, Politiker gehen fremd, auch Sie werden älter – und wenn Sie alt geworden sind, werden Sie sich weismachen, dass früher die Preise vernünftig waren, die Politiker anständig und Kinder noch Respekt vor ihren Eltern hatten. Respektieren Sie Ihre Eltern. Erwarteten Sie von niemandem Unterstützung. Vielleicht haben Sie ein dickes Bankkonto oder einen reichen Gatten – aber Sie wissen nie, wann eines von beiden weg ist. Machen Sie nicht zuviel mit ihrem Haar rum. Sonst werden Sie mit 40 wie 85 aussehen. Seien Sie vorsichtig, wessen Rat Sie sich holen, aber seien Sie auch geduldig mit denen, die Ihnen Rat geben. Rat ist eine Art Nostalgie, Rat geben ist so wie die Vergangenheit aus dem Mülleimer holen, sie aufpolieren, neu übermalen und dann für mehr verkaufen, als sie wert ist. Aber vertrauen Sie mir, was SUNSCREEN angeht.*

Baz Luhrmann

## 2.1.5 Markt der gesunden Möglichkeiten

Der Markt der Möglichkeiten wurde im Rahmen des Lecker Snacker-Projekts ausprobiert und bietet sich insbesondere für die Umsetzung im Jugendhaus an. Die Methoden können natürlich auch einzeln im Rahmen von Freizeiten und Gruppen umgesetzt werden.

### Lecker Snacker – der Markt der gesunden Möglichkeiten

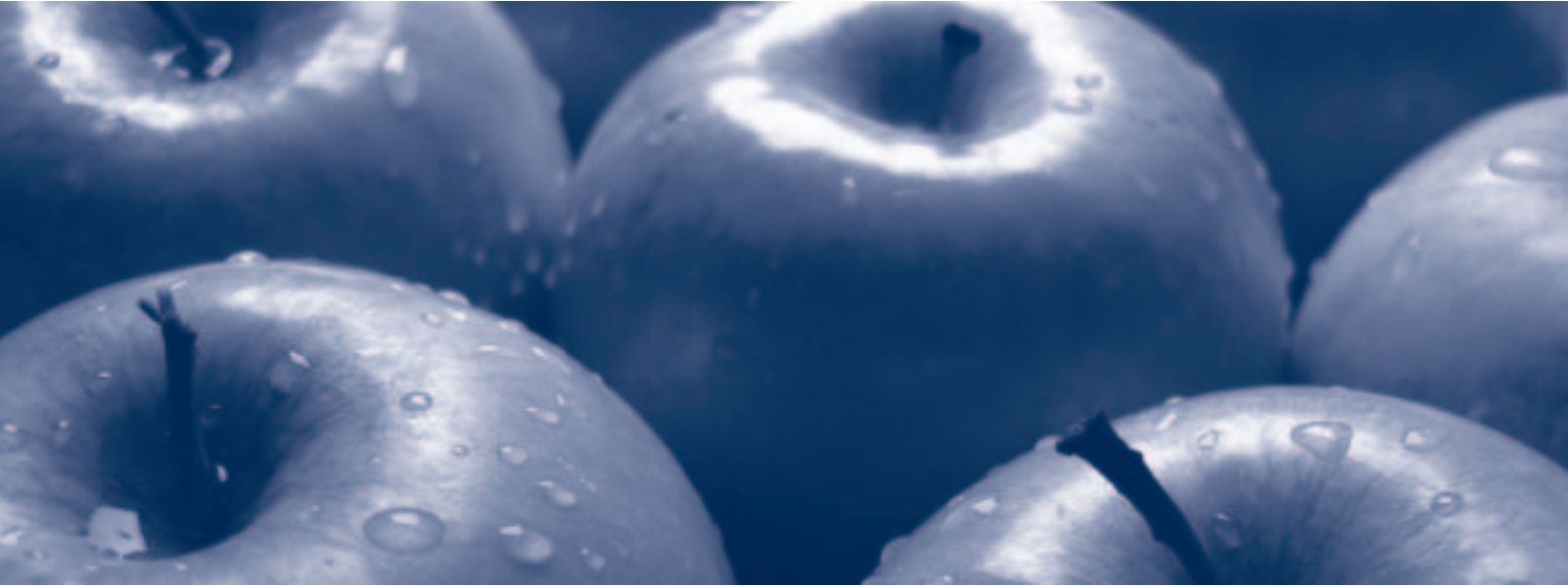
<b>Thema:</b>	Einführung in die Themen Gesunde Ernährung, Entspannung, Wohlbefinden
<b>Methode:</b>	Markt der Möglichkeiten
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zehn Jahren, Jungen und Mädchen, ab 15 TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Je nach Methodenangeboten und Rahmen kann der Markt der Möglichkeiten von zwei Stunden bis zu einem Tag angeboten werden.
<b>Ort:</b>	Drinnen und draußen möglich. Je nach Gruppe macht es jedoch Sinn, wenn es abgeschlossene (Rückzugs-)Räume gibt.
<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Eine abwechslungsreiche Auseinandersetzung mit vielen Teilaspekten des Themas</li><li>→ Die Auseinandersetzung mit den anderen TeilnehmerInnen</li><li>→ Sich auf Neues einlassen</li><li>→ Die eigene Gesundheit wichtig nehmen und realisieren was dies auch für die eigene Zukunft bedeutet</li></ul>

#### Zielgruppe:

Der Markt der Möglichkeiten bietet sich hervorragend für sehr unterschiedliche Zielgruppen an, da die Methoden passgenau für den jeweiligen alters- und bildungsspezifischen Hintergrund ausgewählt werden können.

#### Materialien und Medien:

- Für den Markt der Möglichkeiten werden Dekorationsmaterialien rund um das Thema benötigt. Es wäre schön, wenn kleine Snacks und Getränke angeboten werden, siehe dazu auch die Methoden „Cocktailbar“ und „Schmeck-Check“. Das Angebot von dort kann als kleines Buffet erweitert werden.
- Die Materialien und Medien sind in den nachfolgenden Methoden, die zu einem individuellen Markt der Möglichkeiten zusammengefügt werden können, beschrieben.



### Hinweise zur Durchführung:

- Die Methode eignet sich sehr gut, um zu Beginn eines Projektes ein breites Informations- und Ausprobierangebot zum Thema zu schaffen.
- Die Methode kann mit einem Stationenpass durchgeführt werden. Die Jugendlichen erhalten an jeder Station Punkte oder einen Stempel, so dass klar ist, wer an welchen Stationen schon gewesen ist. Für ein Quiz sind unterschiedliche Punkte möglich, für eine Phantasiereise gibt es Mutpunkte für's drauf einlassen. Der Stationenpass schafft gerade für Jugendliche, die sich ansonsten nicht auf Angebote einlassen wollen oder können, die ihnen etwas heikel erscheinen (z. B. eine Phantasiereise oder ein Massageangebot), die Voraussetzung, alle Stationen mit zu machen. Je nachdem kann auch ein kleiner Preis (z. B. besonderes Obst wie eine frische Ananas oder Mango) als Anreiz eingesetzt werden.
- Der Markt der Möglichkeiten kann als öffentliche Veranstaltung, nach Abschluss eines längeren Projektes durchgeführt werden, mit (Groß-)Eltern, Verwandten, Menschen aller Generationen aus der Nachbarschaft. Zum Projektabschluss können die Kinder und Jugendlichen unter Umständen eigene Stationen anbieten, an denen sie zu Beginn des Projektes selbst teilgenommen haben.

### Vorbereitung:

Die Stationen müssen mit ausreichend Personal betreut werden. Für einen erfolgreichen Markt der Möglichkeiten ist es wichtig, dass der Gesamtrahmen Lust zum Mitmachen schafft.

### Durchführung:

Für den Markt der Möglichkeiten werden unterschiedliche Stationen aufgebaut. Schön ist es, wenn der Markt ein eigenes Motto hat, wie z. B. „Lecker Snacker – der Markt der gesunden Möglichkeiten“, so dass die Kinder und Jugendlichen sich vorstellen können, was sie erwartet.

Jede Station wird von mindestens einer Person betreut. Bei aufwändigen Stationen können auch zwei bis drei Personen mithelfen.

Die TeilnehmerInnen erhalten zu Beginn ihren Stationenpass, anhand dessen sie genau sehen, welche Stationen sie bereits absolviert haben. Wichtig ist, dass es zwar gewünscht ist, dass alle Kinder und Jugendlichen so viel wie möglich ausprobieren, aber dass niemand gezwungen wird.

Für den Markt der Möglichkeiten sollte ausreichend Zeit kalkuliert werden. Es ist Gewinn bringender, wenn am Schluss noch einmal alles wiederholt werden kann, was Spaß gemacht hat, und die Zeit am Ende nicht drängt.

### Weitere Informationen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [www.dge.de](http://www.dge.de)
- [www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)
- [www.kindernetz.de/infonetz/thema/ernaehrung](http://www.kindernetz.de/infonetz/thema/ernaehrung)
- [www.gesund.bundjugendhessen.de](http://www.gesund.bundjugendhessen.de)
- Landesinitiative bewusste Kinderernährung:  
[www.landwirtschaft-bw.info/servlet/PB/menu/1035332/index.html](http://www.landwirtschaft-bw.info/servlet/PB/menu/1035332/index.html)
- aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft: [www.aid.de](http://www.aid.de)
- [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

## Einzelne Stationen für den Markt der Möglichkeiten



## Ess-Test

<b>Thema:</b>	Das eigene Ess- und Bewegungsverhalten
<b>Methode:</b>	Internettest, Neue Medien nutzen
<b>TeilnehmerInnen:</b>	Einzel, in Zweier- oder Dreier-Gruppen
<b>Dauer:</b>	Zwei bis fünf Minuten pro Person
<b>Ort:</b>	Drinnen
<b>Ziele:</b>	→ Die Methode eignet sich sehr gut, um das Thema gesunde Ernährung jugendgerecht anzugehen. Es wird mit neuen Medien gearbeitet und die Jugendlichen haben Spaß daran, sich selbst mit einem Test einschätzen zu können. → Die Testauswertung gibt den Jugendlichen eine erste Einschätzung und die Chance, diese mit ihrer Selbstwahrnehmung zu überprüfen.

### Materialien und Medien:

- Ein Computerraum oder Laptops
- Internetzugang
- Verlängerungskabel und Mehrfachstecker
- Drucker

### Vorbereitung:

Die Rechner müssen aufgebaut und der Internetzugang aktiviert werden und die Seite: [www.food-fun-fantasy.de](http://www.food-fun-fantasy.de) wird aufgerufen. Unter der Navigation mit „Sag mir was du isst und ich sag dir wie du bist“ findet man den MC-Test. Es empfiehlt sich, diesen im Vorfeld auf seine Funktionalität zu überprüfen.

### Durchführung:

Die Jugendlichen können selbständig zwölf Fragen des Tests beantworten. Die betreuende Person sollte für Fragen zur Verfügung stehen und als Ansprechperson mit den Jugendlichen das Ergebnis des Tests kurz besprechen:

- Stimmt das Ergebnis mit dem überein wie du dich selbst einschätzt?
- Wenn nein, was macht den Unterschied aus?
- Welche Fragen kannst du nicht eindeutig beantworten?
- Motiviert dich der Test, etwas an deinem Essverhalten zu verändern?

Das Testergebnis kann für die Jugendlichen als Erinnerung oder auch als Ansporn ausgedruckt werden. Für die Punktevergabe empfiehlt es sich nicht unbedingt Ergebnisse zu bewerten. Für diese Übung zählt der Mut diesen Test mit zu machen.

### Weitere Informationen:

„Food Fun Fantasy“ steht unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung: [www.food-fun-fantasy.de](http://www.food-fun-fantasy.de)

## Jump

<b>Thema:</b>	Kraft und Beweglichkeit
<b>Methode:</b>	Sprungkraftmessung
<b>TeilnehmerInnen:</b>	Einzel und in kleinen Gruppen durchführbar
<b>Dauer:</b>	Zwei bis fünf Minuten pro Person
<b>Ort:</b>	Drinnen
<b>Ziele:</b>	→ Die Methode eignet sich sehr gut, um das Thema Bewegung und Sportlichkeit jugendgerecht anzugehen. Es wird mit interessanter Technik gearbeitet und die Jugendlichen haben Spaß daran, sich selbst über einen Test einschätzen zu können. → Wenn die Testauswertung mit Ergebnissen von bekannten Sportstars verglichen wird, gibt dies den Jugendlichen ein besonderes Gefühl. → Die Methode soll mehr Spaß an Bewegung bringen und Anreize bieten, über sich selbst hinaus zu wachsen.

### Materialien und Medien:

- Sprungkraftmesswaage – kann teilweise in Apotheken oder bei Sportmedizinern gegen geringe Gebühr oder sogar kostenfrei entliehen werden.
- Falls keine Waage zu bekommen ist: Leintücher, bunte Fingerfarbe

### Hinweise zur Durchführung:

Das spielerische Moment steht im Vordergrund, keine extreme Wettkampfatmosphäre zwischen den TeilnehmerInnen aufkommen lassen.

### Vorbereitung:

- Sprungkraftmesswaage und das dazugehörige Zubehör aufbauen und auf Funktionalität testen.
- Alternativ: Leintücher an der Wand befestigen und verschiedene Fingerfarben in Gefäße gefüllt aus denen sie leicht entnommen werden können. Die mögliche Sprunghöhe sollte vorher vom betreuenden Team getestet werden und die Meterangaben sollten mit Punkten auf den Leintüchern markiert werden.

### Durchführung:

Die Sprungkraft der einzelnen TeilnehmerInnen wird getestet. Die Teilnehmenden absolvieren drei Durchgänge, in denen sie versuchen ihre Leistung zu steigern. Die Messung wird mit der Sprungkraftmesswaage durchgeführt. Bei der Variante mit den Leintüchern, haben die TeilnehmerInnen die Farbe an den Fingern und berühren im Sprung die Leintücher. Durch die farbige Markierung wird direkt deutlich, wie hoch sie gesprungen sind. Der beste Sprung kann eine vorher festgelegte Punktzahl ergeben.

## Schmeck-Check

<b>Thema:</b>	Geschmackssinn
<b>Methode:</b>	Blinder Esstest
<b>TeilnehmerInnen:</b>	Einzel und in kleinen Gruppen durchführbar
<b>Dauer:</b>	Fünf bis sieben Minuten pro Person
<b>Ort:</b>	Drinne und draußen möglich
<b>Ziele:</b>	→ Den eigenen Geschmacks- und Geruchssinn testen → Bewusst schmecken und riechen → Unbekanntes Obst und Gemüse ausprobieren

### Materialien und Medien:

- Verschiedene Lebensmittel:
  - Frisches Obst nach Jahreszeit** (Äpfel, Birnen, Ananas, Bananen, Kiwis, Papaya, Erdbeeren, Pfirsiche, Nektarinen, ...),
  - Frisches Gemüse** (Karotten, Kohlrabi, Gurken, Tomaten, ...),
  - Frische Kräuter** (Schnittlauch, Petersilie, Rucolasalat, Minze, Zitronenmelisse, ...), **Nüsse** (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Pinienkerne), **Schokolade, Joghurt** (Frucht und Natur), **Brot**
- Augenbinden

### Hinweise zur Durchführung:

- Die Methode kann gut als Station in einem Markt der Möglichkeiten verwendet werden.
- Die Teilnahme ist immer freiwillig. Es kann ermutigt werden, einfach mal zu testen. Es gibt jedoch Kinder und Jugendliche die sicher gehen wollen, dass nichts dabei ist, was sie nicht mögen. Um diese Sicherheit zu schaffen sollten Produkte ausgeschlossen werden, welche den Kindern Ekel verursachen.
- Allergien sollten vorher abgeklärt werden.

### Vorbereitung:

Die Lebensmittel in testgerechte Würfel schneiden und in Dosen verpacken, so dass die Teilnehmenden sie nicht sehen können.

### Durchführung:

Die Teilnehmenden erhalten eine festgelegte Anzahl an Lebensmitteln, die sie testen sollen. Die Teilnehmenden riechen an den Lebensmitteln und versuchen, ob sie das Lebensmittel bereits am Geruch erkennen. Dann probieren sie die Lebensmittel. Der Methode kann eine kurze Theorieeinheit zum Thema Geschmackssinn folgen (siehe weitere Informationen): Wo schmeckt man was? Warum verringern Geschmacksverstärker den Geschmackssinn? Pro erratenem Lebensmittel kann ein Punkt vergeben werden.

### Weitere Informationen:

- [www.inform24.de/geschmack.html](http://www.inform24.de/geschmack.html)
- [www.quarks.de/essen/0202.htm](http://www.quarks.de/essen/0202.htm)

## Cocktailbar

<b>Thema:</b>	Leckere und gesunde Ernährung
<b>Methode:</b>	Alkoholfreie Cocktails herstellen
<b>Ziele:</b>	→ Neue Möglichkeiten für leckere und gesunde Getränke entdecken → Kurze und schöne Pause in einem Markt der Möglichkeiten

### Materialien und Medien:

- Rezepte für leckere und gesunde Cocktails
- Zutaten für die Cocktails
- Cocktailshaker
- Mixer
- Cocktailgläser
- Dekorationsartikel (Röhrchen, Schirme,...)

### Hinweise zur Durchführung:

- Die Methode kann gut als Station in einem Markt der Möglichkeiten verwendet werden.
- Schön ist es, wenn die Rezepte im Anschluss z. B. in einem Jugendhaus/-treff auf der Getränkekarte zu finden sind und von den Jugendlichen dort auch hergestellt werden.

### Vorbereitung:

- Rezepte aussuchen,
- Rezeptzettel erstellen,
- Cocktailbar und Zutaten aufbauen,
- ansprechende Atmosphäre schaffen.

### Durchführung:

Die Kinder und Jugendlichen können an dieser Station im Markt der Möglichkeiten kurz Pause machen. Sie suchen sich ihren Lieblingsdrink aus und bereiten ihn selbst zu. Die Person, welche die Station betreut, lässt die Teilnehmenden selbst machen, steht aber für Fragen zur Verfügung.

### Weitere Informationen:

- [www.cocktailtipp.de/cocktails/cocktails-ohne-alkohol.php](http://www.cocktailtipp.de/cocktails/cocktails-ohne-alkohol.php)
- [www.spas-mit-mass.info/kampagne-alkohol/rausch-ohne-alk/antialkoholische-cocktails-rezepte](http://www.spas-mit-mass.info/kampagne-alkohol/rausch-ohne-alk/antialkoholische-cocktails-rezepte)

## Zuckerei

<b>Thema:</b>	<b>Zuckergehalt in Lebensmitteln</b>
<b>Methode:</b>	<b>Würfelsucker raten</b>
<b>TeilnehmerInnen:</b>	<b>Einzel und in kleinen Gruppen durchführbar</b>
<b>Dauer:</b>	<b>Fünf bis sieben Minuten pro Person</b>
<b>Ziele:</b>	→ <b>Wissen über den Zuckergehalt in Lebensmitteln erwerben.</b> → <b>Aha-Erlebnisse ermöglichen, wie viel versteckter Zucker enthalten ist.</b>

### Materialien und Medien:

→ Lebensmittel (Menge Würfelsucker)

- 0,3 Liter Cola (7)
- Zehn Gummibärchen (5)
- Vier Eßlöffel Tomatenketchup (8)
- Ein Müsliriegel (15)
- Eine Milchschnitte (4)
- Ein Liter Eistee (29)
- Eine 500 Gramm Packung Kakaotränkpulver (130)
- Ein Bonbon (2)
- Ein Schokokaramellriegel (15)

→ Papier und Stifte

→ Drei Packungen Würfelsucker (um die Zuckertürme zu bauen)

### Hinweise zur Durchführung:

Die Methode kann als Station in einem Markt der Möglichkeiten verwendet werden.

### Vorbereitung:

→ Lebensmittel aufbauen

→ Produktkarte anfertigen, in die die Teilnehmenden die geschätzte Menge Würfelsucker eintragen.

### Durchführung:

Die Teilnehmenden schauen sich die Lebensmittel an und bauen die von ihnen geschätzte Menge Würfelsucker vor dem jeweiligen Produkt auf und tragen es in ihre Produktkarte ein. Für manche Produkte mit über 100 Zuckerstücken kann es auch zu lange dauern, diese als Zuckerturm darzustellen. Die Produkte sollten so ausgewählt werden, dass der AHA-Effekt groß ist.

Es kann auch mit Positivbeispielen gearbeitet werden, z. B. mit süßem Obst und der Tatsache, dass Fruchtzucker weniger schädlich für den Körper ist.

Im Anschluss an das Quiz kann über die Zusammenhänge von Zucker für den Körper und Zucker als Auslöser für Übergewicht diskutiert werden (→ S. 16).

Weitere Informationen:

→ Rusch-Hübner, Isabel & Hübner, Stephan: Gesund durch die Freizeit.

Ein Praxis-Leitfaden für die Kinder- und Jugendarbeit.

BUNDjugend Hessen 2006.

→ [www.club7.de/jugend](http://www.club7.de/jugend) → unter Schelmengraben, die Kochgruppe, das Zuckerspiel

## Voll Fett?!

<b>Thema:</b>	<b>Fettgehalt in Lebensmitteln</b>
<b>Methode:</b>	<b>Quiz</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>Einzel und in kleinen Gruppen durchführbar</b>
<b>Dauer:</b>	<b>Fünf bis sieben Minuten pro Person</b>
<b>Ziele:</b>	→ <b>Wissen über den Fettgehalt in Lebensmitteln erwerben.</b> → <b>Aha-Erlebnisse ermöglichen, wie viel versteckte Fette enthalten sind.</b>

### Materialien und Medien:

→ Stifte

→ Fotokopierte Quizbögen (Vorlage siehe nächste Seite)

### Hinweise zur Durchführung:

Die Methode kann als Station in einem Markt der Möglichkeiten verwendet werden. Zusätzlich können die Lebensmittel auch in der angegebenen Menge aufgebaut werden, damit sich die TeilnehmerInnen eine Vorstellung machen können.

### Durchführung:

Die Teilnehmenden füllen den Quizfragebogen aus. Pro richtige Antwort gibt es einen Punkt.

Weitere Informationen :

→ [www.club7.de/jugend](http://www.club7.de/jugend) → unter Schelmengraben, die Kochgruppe, das Zuckerspiel

Was glaubst Du,  
wie viel Fett  
ist in...



- a) einer Portion Pommes Frites (100 g)? \_\_\_\_\_
- b) 100 g Kartoffelchips? \_\_\_\_\_
- c) einem Schokopudding (200 g)? \_\_\_\_\_
- d) einem Sahneschokoeis (200 g)? \_\_\_\_\_
- e) einem Schokoriegel (50 g)? \_\_\_\_\_
- f) einem Croissant (100 g)? \_\_\_\_\_
- g) 100 g Käseaufschnitt? \_\_\_\_\_
- h) einer Portion Mayonnaise (20 g)? \_\_\_\_\_
- i) einem Cheeseburger (100 g)? \_\_\_\_\_
- j) 100 g Salami? \_\_\_\_\_
- k) 100 g Döner Kebap? \_\_\_\_\_

Auflösung:

- a) In 100 g Pommes Frites sind 15 g Fett enthalten.
- b) In 100 g Kartoffelchips sind 40 g Fett enthalten.
- c) In einem Becher Schokopudding sind 15 g Fett enthalten.
- d) In einem Sahneschokoeis sind 20 g Fett enthalten.
- e) In einem Schokoriegel sind 20 g Fett enthalten.
- f) In einem Croissant (100 g) sind 20 g Fett enthalten.
- g) In 100 g Käseaufschnitt sind 30 bis 40 g Fett je nach Käsesorte enthalten.
- h) In 20 g Mayonnaise sind 16 g Fett enthalten.
- i) In einem Cheeseburger (100 g) sind 13 g Fett enthalten.
- j) In 100 g Salami sind 31 g Fett enthalten.
- k) In 100 g Döner Kebap sind 35 g Fett enthalten.



## Eins, zwei oder drei – letzte Chance – vorbei...

<b>Thema:</b>	Einführung in verschiedene Aspekte von (gesunder) Ernährung
<b>Methode:</b>	Quiz
<b>TeilnehmerInnen:</b>	Kleingruppen mit zwei bis drei Personen
<b>Dauer:</b>	Pro Person fünf bis sieben Minuten
<b>Ziele:</b>	→ Spielerische Einführung in verschiedene Aspekte von Gesundheit und Ernährung → Wissen und Bewegung kombinieren

### Materialien und Medien:

- Quizfragen
- Plastikröhren
- Tischtennisbälle
- Drei Antwortfelder, durch Klebeband oder ähnliches auf dem Boden markieren, falls möglich in unterschiedlichen Farben gestalten.
- Musik (z. B. die Originalmusik der Fernsehsendung 1,2 oder 3)
- Musikanlage

### Hinweise zur Durchführung:

Die Methode kann als Station in einem Markt der Möglichkeiten verwendet werden.

### Vorbereitung:

- Plastikröhren für die Punkte basteln, aus einem großen Glas oder einer Dose und biegsamem, etwas stabilerem Plastik
- Quizfragen vorbereiten
- Antwortfelder gestalten

### Durchführung:

Die Kinder und Jugendlichen bekommen eine Frage gestellt, dann ertönt Musik und sie müssen sich, während diese läuft, auf einem Antwortfeld platzieren. Wenn die Musik aus ist, wird aufgelöst wer richtig steht.

Dies kann z. B. mit dem Beleuchten durch einen Scheinwerfer oder einer großen Taschenlampe passieren oder eben mit der mündlichen Auflösung der Spielleitung.

Bei Michael Schanze in der TV-Sendung hieß der Spruch dazu: „Ob ihr wirklich richtig steht, seht ihr wenn das Licht angeht!“ Für alle richtig erratene Fragen gibt es einen Tischtennisball in die Röhre. Für den Markt der Möglichkeiten können die Endstandpunkte in den Stationenpass eingetragen werden.

## Fragen für 1,2 oder 3 (die richtigen Antworten sind unterstrichen)

### Was ist für gesunde Ernährung wichtig?

1. Nur Obst und Gemüse essen
2. Möglichst abwechslungsreich essen
3. Ganz auf Süßes verzichten

### „BMI“ ist die Abkürzung für...

1. Body-Mix-Index
2. Body-Mass-Index
3. Body-Muscle-Index

### Gemüse ist gesund, weil es Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Aber wie bereitet man es am besten zu? Gemüse...

1. ist grundsätzlich roh am wertvollsten für die Gesundheit
2. sollte teils roh – teils gekocht verzehrt werden
3. sollte immer möglichst fettfrei zubereitet werden

### Drei Dickmacher im Vergleich:

#### Welcher ist die größte Gefahr für die Figur?

1. Bratwurst
2. Halbes Brathähnchen
3. Portion Pommes

### Wobei spart man am meisten Kalorien (pro Portion)?

1. Apfelkuchen statt Schokokuchen
2. Salzstangen statt Erdnüsse
3. Laugenbrezel statt Croissant

### Was denkst Du: Wie lange musst Du Computer spielen, um 100 Gramm Chips abzutrainieren?

1. Zwei Stunden
2. Drei Stunden
3. Fünf Stunden

### Welche Süßigkeiten sind am figurfreundlichsten?

1. Milkschokolade
2. Gummibärchen
3. Müslikekse

### Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte und ist daher besonders in der Erkältungszeit wichtig. Am meisten Vitamin C (pro Gramm) enthält...

1. Zitrone
2. Hagebutte
3. Apfel

## Memoryx

<b>Thema:</b>	Merkfähigkeit
<b>Methode:</b>	Memory
<b>TeilnehmerInnen:</b>	Einzel und in kleinen Gruppen durchführbar
<b>Dauer:</b>	10 bis 15 Minuten
<b>Ziele:</b>	→ Die Kinder und Jugendlichen trainieren ihre Merkfähigkeit. → Die Kinder und Jugendlichen werden sensibilisiert auf den Effekt von Werbung und ihre Wahrnehmung von Lebensmitteln.

### Materialien und Medien:

- Unterschiedliche Lebensmittel:
  - Fertigsnacks und Suppen • Schokoriegel • Gummibärchen
  - Hamburgerverpackung aus dem Fastfood-Restaurant
  - Vollkornbrot • Toastbrot • Salatkopf • Tomaten • Karotten (mit Grün) • Kaugummis • Eisteepackung • Cola-Flasche
  - Milchflasche • Foto von Döner Kebab oder die typische Tüte, in welcher die Kebaps normalerweise verpackt werden.
- Decke
- Zettel und Stifte
- Lebensmittelwerbung aus Zeitschriften

### Hinweise zur Durchführung:

Die Methode kann als Station in einem Markt der Möglichkeiten verwendet werden.

### Vorbereitung:

Die Lebensmittel werden ausgebreitet und unter einer Decke versteckt.

### Durchführung:

Die Decke wird gelüftet und die Kinder und Jugendlichen haben eine Minute Zeit, sich die darunter liegenden Lebensmittel anzuschauen. Dann wird alles wieder zugedeckt. Die Spielleitung zählt langsam bis zehn. Dann erhalten alle Papier und Stifte und haben nun zwei Minuten Zeit aufzuschreiben, was sie alles gesehen haben. Die Spielleitung kann mit den Jugendlichen in der Auswertung dessen, was sie aufgeschrieben haben, ins Gespräch über Lebensmittelwerbung und deren Wirkung kommen. Das kann sich darauf beziehen, dass man Markenprodukte schneller wieder erkennt und etwas was man nicht kennt, sich auch nicht gut merken kann. Ziel könnte sein, häufiger sich selbst zu hinterfragen, warum man gerade zu bestimmten Produkten greift, etwa weil man einen positiven Bezug durch die Werbung hat. Für die Punktevergabe beim Markt der Möglichkeiten kann für alle erratenen Lebensmittel ein Punkt vergeben werden.

## Zuckermassage

<b>Thema:</b>	Entspannung
<b>Methode:</b>	Massage
<b>TeilnehmerInnen:</b>	Zweier Gruppen
<b>Dauer:</b>	10 bis 15 Minuten
<b>Ziele:</b>	→ Kennen lernen einer neuen Möglichkeit der Entspannung → Körperwahrnehmung → Sich auf den Partner/die Partnerin einlassen

### Materialien und Medien:

- Zucker
- Pflanzenöl
- Küchen- oder Kosmetiktücher
- Entspannungsmusik

### Hinweise zur Durchführung:

- Die Methode kann als Station in einem Markt der Möglichkeiten verwendet werden.
- Es sollte unbedingt ein Waschbecken in der Nähe sein, so dass die Zucker-Öl-Mischung im Anschluss abgewaschen werden kann.

### Vorbereitung:

Die Atmosphäre im Raum sollte gemütlich sein. Um den Zucker und das Öl wieder gut entfernen zu können ist es wichtig, entweder eine Folie unterzulegen oder eine Decke zu nutzen, die waschbar ist. Zucker und Öl werden in Schalen gefüllt, aus denen sie gut zu entnehmen sind.

### Durchführung:

Die Kinder und Jugendlichen bilden Paare. Die Leitung führt die Massage an einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin vor. Die anderen machen dies direkt nach. Die zu massierende Hand wird zuerst mit etwas Öl eingerieben. Dann streut man etwas Zucker darauf. Nun werden zuerst die einzelnen Finger massiert, dann die Handinnenseite und dann der Handrücken. Am Handgelenk innen kann auch gerne massiert werden, hier muss man jedoch sehr vorsichtig sein. Die Massage sollte langsam und mit Ruhe ausgeführt werden. Ist die erste Hand massiert, wäscht man sie. Im Vergleich zur anderen Hand ist sie unwahrscheinlich zart und fühlt sich sehr leicht und locker an. Die Paare massieren sich gegenseitig beide Hände. Eine Zuckermassage kann in einer sehr vertrauten Gruppe auch auf dem Rücken angewendet werden.

## 2.1.6 Checkliste „Gesundheit in

### Gruppenstunde und Freizeit“

Viele Aspekte von Gesundheit lassen sich leicht und ohne großen Aufwand während der Freizeit oder in der Gruppenstunde umsetzen. Die folgende Aufstellung gibt Hinweise, wie Jugendarbeit gesundheitsförderlich gestaltet werden kann.

#### 1. Essen und Ernährung

- Gibt es die Möglichkeit auf einem Bauernhof oder in einem Bioladen einzukaufen?
- Regelmäßig Obst und Gemüse zum Essen anbieten
- Obst und Gemüse entsprechend der Jahreszeit einkaufen (Saisonkalender unter [www.was-wir-essen.de/download/Saisonkalender.pdf](http://www.was-wir-essen.de/download/Saisonkalender.pdf)).
- Rituale beim Essen einführen, zum Beispiel gemeinsam mit einem Spruch oder Lied anfangen.

#### 2. Bewegung

- Verschiedene Bewegungs- und Spielangebote aufgreifen (→ S. 31).

#### 3. Entspannung, Nähe und Distanz, Seelisches Wohlbefinden

- Wie können auch Ruhe- und Rückzugszonen geboten werden?  
Beispiel: Eine gemeinsame Sternstunde bei der Geschichten erzählt oder eine Phantasiereise vorgelesen wird (→ S. 37).

#### 4. Soziales Wohlbefinden und Gruppengefühl

- Mit welchen Methoden stärke ich das Gruppengefühl? Das können gemeinsame Spiele, Vertrauensübungen oder Aufgaben wie gemeinsames Kochen sein.

#### 5. GruppenleiterInnen

- Wie stehe ich als GruppenleiterIn zu Gesundheitsthemen? Was macht mir Spaß und was würde ich gerne umsetzen?
- Wie können wir das, was wir tun wollen gesund gestalten?! – Gesundheit als Querschnittsthema einbeziehen.
- Wie können Standards gesetzt werden? Beispiel: beim Essen oder mit einem festen Bewegungsangebot bspw. Indica-Turnier.
- Das Thema intern in der GruppenleiterInnensitzung aufgreifen.



## 2.1.7 Olympiade

Eine Olympiade mit verschiedenen Stationen vermittelt in Gruppen spielerisch verschiedene Aspekte von Gesundheit. Die Umsetzung bietet sich gut für eine Freizeit an.

### Gesundheits-Olympiade

<b>Thema:</b>	Verschiedene Gesundheitsthemen
<b>Methode:</b>	Olympiade
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zehn Jahren, mehrere Kleingruppen mit drei bis fünf TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Je nach Stationen eine Stunde bis ein ganzer Nachmittag
<b>Ziele:</b>	→ Eine abwechslungsreiche Auseinandersetzung mit vielen Teilaspekten des Themas Gesundheit. → Die Auseinandersetzung mit den anderen TeilnehmerInnen. → Entwicklung von Gruppendynamik und Spaß.

#### Materialien und Medien:

- Würfelzucker und Produkte bzw. Produktkarten
- Äpfel und Messer
- Quizfragen und Stifte
- Uhr
- Ball
- Materialien für Kochduell (S. 21)

#### Hinweise zur Durchführung:

Je nach Größe der Gruppe und Anzahl der GruppenleiterInnen können die Stationen gleichzeitig oder nacheinander durchlaufen werden. Die Stationen sollten vorbereitet werden und die Aufgaben an jeder Station erklärt werden. Die Punkte für die Teams werden an den Stationen notiert.

#### Vorbereitung:

Die Stationen können gemeinsam mit den Jugendlichen überlegt und vorbereitet werden.

#### Durchführung:

Hier einige Beispiele für Stationen, diese können noch beliebig erweitert werden.

- Station 1** Würfelzucker raten (S. 47). Wertung: Wer richtig tippt, bekommt drei Punkte. Wer höchstens drei Würfelzuckerstücke daneben liegt, erhält einen Punkt.
- Station 2** Wer schafft es, die längste Apfelschale zu schneiden? Wertung: Die längste Schale gibt drei Punkte, die zweitlängste Schale zwei Punkte, die drittlängste Schale einen Punkt.
- Station 3** Fragen zu Alkohol und Drogen lösen (siehe Fragen unter [www.bist-du-staerker-als-Alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-Alkohol.de) oder [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)). Wertung: Für jede richtige Antwort gibt es einen Punkt.
- Station 4** MitspielerInnen in einem Team stehen auf einem Bein. Die Zeit wird genommen. Sobald eineR den Fuß auf den Boden setzt, ist die Messung vorbei. Welches Team steht gemeinsam am längsten? Wertung: Sieger-Team bekommt vier Punkte, für das zweite Team drei Punkte usw.
- Station 5** Sitzfußball (S. 32). Wertung: Ausgewertet wird wie beim echten Fußball.
- Station 6** Kochduell (S. 21). Geschmack, optische Zubereitung, Kreativität und gesunde Zubereitung werden bewertet. Jury kann die Gruppenleitung sein oder weitere Jugendliche. Wertung: Das Siegerteam bekommt fünf Punkte, das zweite Team drei Punkte, das dritte einen Punkt.

## 2.2 Prävention

Prävention kommt von lateinisch *praevenire* – zuvorkommen – bedeutet: bevorstehendes Unheil abwenden. Der Blick ist auf mögliche negative Folgen gerichtet. In der Prävention unterscheidet man zwischen Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention, wobei das Maß der Schädigung kontinuierlich zunimmt.

Prävention in der Gesundheitsbildung setzt an den Risiken an und will diese verringern und verhindern, um somit Krankheiten zu vermeiden. Die Prävention von Tabakkonsum klärt über das Rauchen und dessen Folgen auf, mit dem Ziel eine Vielzahl an Krankheiten zu verhindern (Lungenkrebs, chronische Atemwegserkrankungen etc.).

Prävention in der Jugendarbeit und im Alltag bedeutet:

- Nicht rauchen
- Überlegter Umgang mit Alkohol
- Zähne putzen
- Wenige Süßigkeiten
- Fahrradhelm aufsetzen
- etc.

### 2.2.1 Suchtprävention

**Konsum – Missbrauch – Abhängigkeit – Sucht. Oder: Ab wann ist ein Verhalten süchtig?**

Sucht- und Konsumverhalten haben unterschiedliche Beweggründe. Selbst ein exzessiver Alkoholkonsum am Wochenende ist vom Suchtverhalten zu unterscheiden. Sucht ist nach Definition der Weltgesundheitsorganisation ein „*Zustand psychischer oder physischer Abhängigkeit von einer Verhaltensweise oder einer Substanz mit Wirkung auf das Zentralnervensystem, die zeitweise oder dauernd gezeigt, bzw. eingenommen wird. Sucht ist das zwanghafte Verlangen, eine Droge dauernd oder periodisch zu nehmen, um ihre Wirkung zu spüren oder um Entzugserscheinungen zu vermeiden.*“ Sucht kommt etymologisch von „siechen“, krank sein. Man kann sie als „krankhaftes Suchen“ bezeichnen. Ob ein Verhalten oder eine Droge zur Sucht wird, liegt an vier unterschiedlichen Bedingungen:

- **Das Suchtmittel selbst:** Nikotin, Heroin und andere Stoffe haben einen direkten Einfluss auf das körperliche Verlangen nach diesen Stoffen.
- **Die Persönlichkeit:** Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse und entwickelt spezifische Vermeidungsstrategien, um sich den persönlichen Entwicklungsaufgaben nicht stellen zu müssen.
- **Die aktuelle Situation:** Lebenskrisen und Zukunftsängste sind Einfallstore für Suchtverhalten.
- **Die gesellschaftlichen Normen und (sub-)kulturellen Stile:** der „Freundes“-kreis oder das familiäre Muster prägen entscheidend, was wann mit welchen Mitteln verdrängt werden soll.



Um die Gründe für ein Verhalten zu erkennen und um zukunftsgerichtete Alternativen für Suchtverhalten entwickeln zu können, hilft ein Blick auf die „Bedürfnispyramide“ von Maslow, die die Bandbreite der menschlichen Erfüllung beschreibt:

**1. Ebene:**

Die biologischen Grundbedürfnisse müssen erfüllt werden: Essen, Trinken, Hygiene.

**2. Ebene:**

Die seelischen Grundbedürfnisse brauchen Nahrung: Sicherheit, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Freiheit von Angst.

**3. Ebene:**

Selbstwert: ein Mensch braucht Vertrauen in sich selbst und muss von anderen gebraucht und in Verantwortung genommen werden.

**4. Ebene:**

Geistiges Erkennen: Menschen brauchen immer neue Erfahrungswelten. Sie wollen die Möglichkeiten der Welt erleben und verstehen.

**5. Ebene:**

Ästhetik: Das bedeutet die Suche nach dem eigenen Stil und nach äußerer Schönheit als Spiegel der inneren Welt.

**6. Ebene:**

Visionen: Glaube an die Zukunft und die Erfahrung, selbst etwas bewegen und sich verwirklichen zu können.

**7. Ebene:**

Entgrenzung: Aufhebung eigener Grenzen, die Erfahrung des Göttlichen oder was die Welt zusammenhält und verbindet.

Suchtprävention heißt, die subjektiven Bedürfnisse wahrzunehmen und zu fragen: „Warum greift ein Mensch zu Suchtmitteln?“

**Mitmachen oder abstinent bleiben.**

**Oder: Was bedeutet für mich als Leitung das Thema Sucht?**

Pädagogische Leitungen sind Vorbild für Kinder und Jugendliche. Ob es bewusst oder unbewusst, in Anlehnung oder in Abgrenzung geschieht: die Leitung hat einen maßgebenden Einfluss auf das Verhalten von Kindern und Jugendlichen. Mehr noch als über Regelungen lernen Kinder und Jugendliche über gelebte Werthaltungen und die Frage, wie authentisch eine Leitungskraft ist. Die Frage heißt also: Wie glaubwürdig bin ich in meiner Vorbildfunktion?

Es geht nicht um das entweder oder, ja oder nein, sondern um die Frage, warum ich in welcher Situation zu welchem Verhalten greife. Um die oben genannten Bedürfnisse aufzugreifen, geht es bspw. um die Fragen: Was tue ich,

→ wenn ich mich körperlich nicht wohl fühle (Ebene 1)

→ wenn ich einsam bin (Ebene 2)

→ wenn ich negative Rückmeldung von anderen bekomme (Ebene 3)

→ wenn mir alles langweilig erscheint (Ebene 4)

→ wenn ich Klamotten trage, die ich nicht mag oder unser Gruppenraum schrecklich aussieht (Ebene 5)

→ wenn ich keine Zukunft sehe (Ebene 6)

→ wenn ich niemals richtig loslassen kann (Ebene 7)

Es geht um die Aufgabe, authentisch und anfragbar zu sein, die eigenen Themen anzugehen und nicht beim Scheitern zu resignieren, und gleichzeitig Grenzen zu setzen und zu vertreten. Dann kann ich positives Vorbild sein.

**Lust auf Leben. Oder: Welche Möglichkeit bietet die Jugendarbeit?**

Jugendarbeit lebt von Freiwilligkeit und Selbstbestimmtheit; Kinder, Jugendliche und LeiterInnen sind aus eigener Motivation dabei. Es geht in der Jugendarbeit darum, lustvoll zu arbeiten, Fähigkeiten zu stärken, miteinander und für sich Neues zu erleben. Es ist wie eine eigene Sozialisationsinstanz: Bedürfnisse können neu gelebt und persönliche Ressourcen entfaltet werden. Jugendarbeit animiert, regt an, macht neugierig, macht Spaß. Jugendarbeit ist frei in der Methodenwahl. Und all das zusammen macht stark gegen Resignation, Abhängigkeit – und Sucht.

Doch aus einer Grundhaltung gegenseitigen Respekts und Zutrauens werden Normen gebildet, die auch Grenzen setzen. Deshalb geht es jenseits der vielen Möglichkeiten auch darum zu klären: Was soll für wen verboten sein zum Schutz für ihn und die anderen?



## Suchtsack

<b>Thema:</b>	Drogen und Sucht
<b>Methode:</b>	Kreisgespräch
<b>TeilnehmerInnen:</b>	ab zwölf Jahren, Jungen und Mädchen, bis 16 TeilnehmerInnen
<b>Dauer:</b>	Ein bis zwei Stunden
<b>Ziele:</b>	→ Jugendliche erweitern ihr Wissen und reflektieren zu den Themen Sucht und Drogen. → Was habe ich mit dem Thema zu tun? → Was habe ich so noch nicht gesehen?

### Material und Medien:

- Papier und Stifte
- Suchtsack

### Durchführung:

#### 1. Durchgang mit verschiedenen Themen

Wenn man einen Gegenstand in der Hand hält, kann man meist viel leichter über so abstrakte Dinge sprechen wie Sucht. Es fallen einem oft auch viel mehr Dinge ein, an die man vielleicht zunächst gar nicht gedacht hat. Im Suchtsack befinden sich Gegenstände, die alle in irgendeiner Art direkt oder indirekt etwas mit dem Thema Sucht zu tun haben ... können, aber nicht unbedingt müssen. Alle Teilnehmenden greifen nacheinander in den Sack und nehmen einen Gegenstand heraus. Die Teilnehmenden sollen in der ersten Runde bewusst zufällig einen Gegenstand herausgreifen, deshalb den Stoffbeutel nur soweit öffnen wie nötig. Alle Teilnehmenden berichten nun nacheinander, was ihr/ihm zu diesem Gegenstand einfällt.

Wichtig: Hier geht es nicht um richtig oder falsch. Die Moderation achtet darauf, dass alle Teilnehmenden zu Wort kommen und die anderen ganz bewusst zuhören. Die Gegenstände werden in die Mitte des Kreises auf den Boden gelegt.

#### Runde 2

In der zweiten Runde wird der gesamte Inhalt des Suchtsacks in der Stuhlkreismitte ausgebreitet. Nun sollen alle Teilnehmenden einen Gegenstand (ausnahmsweise zwei) wählen, der für sie persönlich im Alltag einen besonderen Genuss bietet oder Freude bereitet. Wenn alle gewählt haben erzählen alle Teilnehmenden der Reihe nach, wofür der gewählte Gegenstand steht und erläutern ihren persönlichen Genuss.

Die Moderation achtet darauf, dass alle Teilnehmenden sich ermuntert fühlen, von sich zu sprechen – ohne sich allerdings zu entblößen. Die anderen sollen ganz bewusst zuhören. Oft ist es hilfreich, zu Beginn das Thema Verschwiegenheit zu thematisieren und gegebenenfalls Regeln zu verabreden.

#### Runde 3

In der letzten Runde kommen alle Gegenstände wieder in die Stuhlkreismitte. Nun sollen alle einen Gegenstand wählen, von dem sie das Gefühl haben, dass er für sie persönlich in bestimmten Lebenssituationen möglicherweise gefährlich sein könnte.

#### Weitere Runden:

Zwei TeilnehmerInnen sortieren die Gegenstände in eine Reihenfolge nach:

- gefährlich – weniger gefährlich – ungefährlich
- Altersbeschränkungen ja – nein
- Legal – illegal

Die anderen helfen durch Überlegungen, Tipps, Diskussion.

#### Offene Diskussion und Fragen zur Reflexion

- Braucht ihr weitere Infos zu den Gegenständen? Fragen?  
Hier kann noch mal der Hinweis wichtig sein, dass nicht alle Gegenstände eine Sucht (z. B. Labello) beschreiben, sondern es hier in erster Linie darum geht, den Blick auf das Thema zu erweitern.
- Welchen Gegenstand habt ihr vermisst? Was hat gefehlt?
- Wie war das für euch, in der Runde darüber zu berichten?
- Was ging euch durch den Kopf, als die anderen ihre Gegenstände vorstellten?

#### 4. Schlussrunde

„Mit dem Gedanken ... beende ich diese Einheit.“

Quelle: Fachdienst Prävention Bergisch Gladbach



# Inhalt

## Suchtsack

### Legale Drogen:

Mini-Kornflasche oder Flachmann  
Piccolo  
Bierflasche  
Dose Energiedrink  
Kleine Likörfläschchen  
Alcopop  
Packung Schmerzmittel  
Zigaretten, Zigarillos  
Päckchen Tabak  
Klebstoff

### Illegale Drogen:

Spritzen  
Laminierte Abbildungen von: LSD, Kokain oder Crack, Ecstasy, Cannabis, Amphetamine, Synthetische Drogen, Heroin, Joint-Modell (Nachbildung) in Plastikröhrchen

### Essverhalten:

Mini-Schokoladen-Packung  
Gummibärchen, Kaugummi  
Medikamentenpackung zur Verminderung der Kalorienaufnahme („formoline“, ...)  
Packung Erdnüsse  
Schlanke Spielzeugpuppe  
Fettarmer Joghurt  
Coladose, Sportdrink

### Medien:

Diskette, CD-Rom etc.  
Fernbedienung  
Video-Cassette  
Videospiele  
PC-Maus  
Handy  
Werbe-CD-Rom für Internetzugang  
Musik-CD

### Sonstige Suchtstoffe/Süchte:

Spielkarte  
Schminke  
Multi-Vitamin-Präparat  
Tennisball  
Kondom  
Lippenpflegestift

## 2.2.2 Essstörungen

Viele Jugendliche achten darauf, wie viel sie essen. Sie vermeiden bestimmte Lebensmittel, verzichten auf Mahlzeiten oder versuchen ihr Gewicht durch Diäten zu verringern. Andere wiederum essen ständig zuviel und nehmen dadurch kontinuierlich zu. Dies alles muss noch keine Essstörung sein, kann aber zu einer Essstörung führen.

Essen und Nicht-Essen kann eine Bedeutung im alltäglichen Leben bekommen, die über die Nahrungsaufnahme und den genussvollen Umgang mit Essen hinausgeht. Das Essen oder Nicht-Essen kann zum Maßstab für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und Selbstzufriedenheit werden.

Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Essstörungen:

### Magersucht (Anorexie)

Hier wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung oder auch durch Medikamente das Körpergewicht stark reduziert. Zu den körperlichen Folgen zählen das Ausbleiben der Periode, Kreislaufstörungen, Verdauungsstörungen und Organschäden. Etwa 10 bis 15 Prozent der Betroffenen sterben an der Magersucht.

### Ess-Brecht-Sucht (Bulimie)

Sie sind gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen große Nahrungsmengen aufgenommen werden, und anschließend selbst herbei geführtem Erbrechen. Zu dem Erscheinungsbild gehören aber auch Phasen des strengen Diät-Haltens und möglicherweise der Missbrauch von Abführmitteln. Bulimie kann unter anderem zu Schäden an der Speiseröhre, Zahnschäden und Verdauungsstörungen führen.

### Ess-Sucht (Adipositas)

Dies ist ein Essverhalten, bei dem man sich dauerhaft überisst. Durch Heißhungeranfälle, „pausenlosem“ Essen oder nächtlichem Essen werden große Nahrungsmengen zu sich genommen, die bei weitem den körperlichen Bedarf überschreiten. Körperlichen Folgen können Gelenkschäden, Diabetes und andere organische Beeinträchtigungen sein.

### Von einer Essstörung spricht man, wenn mehrere der folgenden Punkte zutreffen:

- wenn sich die Gedanken sehr viel ums Essen oder Nicht-Essen drehen
- wenn das eigene Gewicht, die eigene Figur zum Mittelpunkt des Lebens werden
- wenn man vor einer Gewichtszunahme große Angst hat
- wenn man versucht, sein Gewicht durch strenges Hungern, Viel-Essen und/oder absichtliches Erbrechen zu verringern
- wenn man versucht, sein Gewicht durch Abführmittel oder Appetitzügler zu verringern
- wenn man sich ständig überisst, indem sehr viele und große Mengen gegessen werden
- wenn man sich sehr häufig wiegt und sich die eigene Tagesstimmung je nach Gewichtsangabe deutlich verbessert oder verschlechtert
- wenn man unabhängig von einer Krankheit viel abgenommen hat und deutlich unter dem Durchschnittsgewicht der AltersgenossInnen liegt
- wenn die Periode aufgrund der unregelmäßigen Ernährung ausbleibt

Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen und haben auch nichts mit Appetitmangel zu tun. Essstörungen sind ein körperlicher Ausdruck für Schwierigkeiten und Konflikte. Warum jemand eine Essstörung entwickelt kann unterschiedliche Ursachen haben. Neben dem gesellschaftlichen Schönheitsideal, können schwierige Famili-

enbeziehungen und frühe Kindheitserfahrungen eine Rolle spielen. Bei der Suche nach dem Weg aus einer Essstörung gibt die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen wichtige Hinweise.

### Essstörungen sind ernstzunehmende Störungen, bei denen man fremde professionelle Hilfe in Anspruch nehmen darf und dies auch tun sollte.

1. Wichtig ist, nichts im Alleingang zu unternehmen, sondern Beobachtungen dem Team mitzuteilen und ein Vorgehen gemeinsam zu planen.
2. Ihr könnt das Thema Essstörungen in den Gruppenstunden mit verschiedenen Methoden aufgreifen. Erfahrungsgemäß melden sich im Anschluss an solche Gruppenstunden FreundInnen, die sich Sorgen machen oder die Betroffenen selbst, so dass ein weiteres Vorgehen besprochen werden kann.
3. Betroffene über die Sorge ansprechen: Hier ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die oder der Betroffene zuerst alles abstreiten wird, nur wenige reagieren mit Erleichterung und gestehen dies ein. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass Infekte, psychische Verfassung und Veranlagung als Erklärungen herangezogen werden. Es ist wichtig, auf der Sorge zu bestehen und der oder dem Betroffenen zu signalisieren, dass man sie oder ihn in einigen Wochen erneut ansprechen wird (eventuell neuen Termin vereinbaren).

4. Keinen Druck aufbauen, aber klare Vereinbarungen für die Gruppe vereinbaren.
5. Beziehung und Thema zeitlich und thematisch strukturieren, klare Grenzen vereinbaren: Essstörungen oder essgestörte Mädchen und Jungen dürfen nicht zum Mittelpunkt des Gruppenalltags werden!
6. Wenn die Betroffene oder der Betroffene jegliche Unterstützung verweigert, ist es wichtig, die Verantwortung abzugeben und nächste Schritte im Team zu klären.

### An wen kann man sich wenden:

Hier findet ihr Unterstützung, wenn ihr jemanden kennt, der eine Essstörung hat, selbst betroffen seid oder Anregungen für eure Gruppenstunden braucht:

→ [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

→ [www.maedchengesundheitsladen.de](http://www.maedchengesundheitsladen.de)



## 2.2.3 Weitere Themen

### Erste Hilfe

Möglichkeiten zur Fortbildung und Auffrischung in Erster Hilfe bietet zum Teil der eigene Verband oder die Hilfsorganisationen vor Ort an. Weitere Informationen dazu unter:

- [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)
- [www.drk.de](http://www.drk.de)
- [www.malteser.de](http://www.malteser.de)

### Die wichtigsten Punkte zum Notruf

Die bundesweit einheitliche Notrufnummer ist **112**. Bei Fahrten und Freizeiten im Ausland sich über die Notrufnummer des Landes informieren.

### Die 5 W's des Notrufs

Der Notruf soll folgendes der Rettungsleitstelle mitteilen:

- **Wo** ist es passiert? Notfallort, Straße etc.
- **Was** ist passiert? Erkrankung, Unfall, Feuer
- **Wie** viele Verletzte/Erkrankte?
- **Welche** Art von Verletzungen/Erkrankungen? Ungefähre Verletzungsschwere, besondere Zustände (z.B. Bewusstlosigkeit, Schock, starke Blutungen)
- **Warten** auf Rückfragen!

### Infektionsschutz auf Jugendfreizeiten

Die Belehrungspflicht zum Infektionsschutzgesetz (IfSG) im Verpflegungs- und Lebensmittelbereich durch die Gesundheitsämter wurde für Ehrenamtliche in Baden-Württemberg deutlich vereinfacht. Statt wie bisher die Belehrung beim Gesundheitsamt zu besuchen, kann die Belehrung von Organisationen, die ehrenamtliche MitarbeiterInnen einsetzen, selbst vorgenommen werden. Der zeit- und finanzaufwändige Gang zum Gesundheitsamt entfällt.

Mit dem Verzicht auf die gesetzliche Belehrungspflicht durch die Gesundheitsämter wurde jedoch nicht die Verantwortung aufgehoben, wenn es um Lebensmittel und Verpflegung bei Freizeiten und Zeltlagern geht. Um Infektionen im Lebensmittelbereich zu vermeiden, ist es weiterhin entscheidend als EhrenamtlicheR über die gesetzlichen Vorschriften beim Umgang mit Lebensmitteln oder die Hygienevorschriften im Küchenbereich informiert zu sein, um diese dementsprechend anzuwenden.

Ein Merkblatt des Landesgesundheitsamtes informiert, welche besonderen Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Lebensmitteln beachtet werden müssen, um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden. Um die Information, über das Merkblatt hinaus, praxisnaher zu gestalten wurde ein Schulungsfilm zum Infektionsschutz mit den entsprechenden Praxismodulen entwickelt. In einer Schulung können die wichtigsten Themen

zum Infektionsschutz und die Umsetzung auf der Freizeit oder dem Zeltlager besprochen werden.

Alle Informationen können beim Landesjugendring Baden-Württemberg bestellt werden und stehen als Download beim Jugendarbeitsnetz zur Verfügung.

- CD „Infektionsschutz auf Jugendfreizeiten“ mit Materialien und Schulungsfilm zum Infektionsschutzgesetz.  
[www.ljrbw.de](http://www.ljrbw.de)

- Arbeitshilfe und weitere Merkblätter zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen sowie zur Hygiene im Zeltlager finden sich im Jugendarbeitsnetz unter der Rubrik „Recht & Gesetz“  
[www.jugendarbeitsnetz.de](http://www.jugendarbeitsnetz.de)

- Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg bietet ebenfalls Informationen zum Infektionsschutz  
[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

## Psychische Erkrankungen

An wen wende ich mich, wenn jemand in der Gruppenstunde oder auf der Freizeit plötzlich an extremen Angstzuständen leidet? Suizidgefährdet scheint? Depressiv und lustlos ist?

Wird Hilfe benötigt, sollte vor Ort das Jugendamt angefragt werden. Wenn dort niemand erreichbar ist, an die 112 wenden und dort nachfragen, was in dem konkreten Fall zu tun ist.

## ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine bereits im Kindesalter beginnende psychische Störung (→ S. 80), die sich durch verschiedene Symptome wie leichte Ablenkbarkeit und Unruhe auszeichnet. Die Ursachen sind nicht genau geklärt. Die Diagnose sollte durch Spezialisten erfolgen.

Wird vermutet, dass ein Kind oder einE JugendlicheR an einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung leidet, als erstes mit den Eltern sprechen.

Weitere Informationen über ADHS auch im Internet:

- Bundesverband Arbeitskreis Überaktives Kind e.V.  
[www.bv-aeuk.de](http://www.bv-aeuk.de)
- Bundesverband Aufmerksamkeitsstörung  
[www.bv-ah.de](http://www.bv-ah.de)

## Sexualität, Verhütung und Aids-Prävention

Die Themen Sexualität, Verhütung und Aids gewinnen in der Jugendphase an Bedeutung. Aufklärung und Wissen können schützen und unnötige Angst vor Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten vermeiden. Steigende Zahlen bei AIDS-Infektionen sprechen für den Bedarf der AIDS-Prävention.

Informationen zum Schutz vor ungewollter Schwangerschaft und den verschiedenen Verhütungsmethoden sind beim Thema Sexualität für Jugendliche wichtig. Je genauer sie über mögliche Ansteckungsgefahren sexuell übertragbarer Krankheiten Bescheid wissen, desto besser können sie sich in riskanten Situationen selbst schützen. Die Gesundheitsämter vor Ort bieten Information und Angebote für Jugendeinrichtungen zu den Themen Sexualität, Verhütung und Aids-Prävention.

Weitere Informationen zur Sexualpädagogik in der Jugendarbeit:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärungen: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- Jugendarbeitsnetz:  
[www.jugendarbeitsnetz.de/gender/gender.php](http://www.jugendarbeitsnetz.de/gender/gender.php)

Information zur Prävention von sexuellem Missbrauch:

- Bayerischer Jugendring: Prävention sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit.  
[www.praetect.bjr.de](http://www.praetect.bjr.de)
- Verein gegen sexuellen Missbrauch:  
[www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)
- Bundesverein zur Prävention von sexuellem Missbrauch an Mädchen und Jungen e.V.:  
[www.bundesverein.de](http://www.bundesverein.de)

# 3 • Gesundheitsbildung in der Ausbildung von GruppenleiterInnen

Die Jugendlichen sollen während der GruppenleiterInnen- Ausbildung allgemeine gute Rahmenbedingungen für ihr gesundheitliches Wohlbefinden schaffen. Durch das Erleben im Rahmen des Kurses werden die künftigen GruppenleiterInnen in die Lage versetzt, selbst an anderen Orten, in ihren Jugendräumen, während einer Hüttenfreizeit oder einer Gruppenstunde entsprechende Rahmenbedingungen zu schaffen und sich des Themas Gesundheit bewusst zu sein. Die Gesundheitsmodule wurden von der Katholischen Studierenden Jugend Freiburg während der Kurse „Ausbildung zum/r SchülermentorIn“ entwickelt und umgesetzt.

## 3.1 Vor der Ausbildung – das Thema im Team

Die LeiterInnen der GruppenleiterInnenschulung (=TeamerIn) setzen sich im Vorfeld allgemein mit dem Thema „Gesundheitsbildung“ und speziell mit dem Teilthema „Alkohol“ auseinander, um selbst für das Thema sensibilisiert zu werden und um eine gemeinsame Strategie zu entwickeln. Als Zeitpunkt bietet sich das Vorbereitungstreffen für den Kurs an. Jeweils einE TeamerIn sollte sich vorab mit einem der zu behandelnden Themen auseinandersetzen (→ S. 62 Bausteine Teil I Gesundheitsbildung und Teil II Alkohol, Präsentationen und Literaturempfehlungen).

## Teil I: Gesundheitsbildung

Inhalt	Dauer in Minuten
<b>Einstieg:</b> JedeR nennt drei Dinge, die für ihn oder sie unerlässlich sind, damit er/sie sagen kann: „Mir geht’s gut!“.	10
<b>Input:</b> Powerpoint-Präsentation Gesundheitsbildung unter <a href="http://www.ljrbw.de">www.ljrbw.de</a> → Projekte → Gesundheit	30
<b>Offene Diskussion zu folgenden Fragen:</b>	45
→ Welche Bedeutung hat das Thema für uns?	
→ Wo machen wir bereits etwas zum Thema? In welchen Bereichen könnten wir das Thema noch einfließen lassen oder intensivieren?	
→ Interessiert uns eines der möglichen Unterthemen (Alkohol, Drogen generell, Medikamente, Fehlernährung, psychische Abhängigkeiten etc.) besonders?	
→ Welche Strategie verfolgen wir bisher? Welche wollen wir ab jetzt verfolgen?	

## Teil II: Umgang mit Alkohol

Inhalt	Dauer in Minuten
<b>1. Einstieg</b> mit Fragebogen. JedeR füllt den Fragebogen für sich aus. Es bietet sich auch an den Fragebogen mit den TeilnehmerInnen auf dem Kurs durchzuführen. Fragebogenvorlage siehe Seite 68.	20
<b>2. Austausch</b> über die einzelnen Fragen, um miteinander ins Gespräch zu kommen über die eigene Alkohol-Biografie.	
<b>Input:</b> Powerpoint-Präsentation Alkohol unter <a href="http://www.ljrbw.de">www.ljrbw.de</a> → Projekte → Gesundheit	30
<b>Pause</b>	
<b>Schritt 1: Offene Diskussion zu folgenden Thesen und Fragen:</b>	45
→ „Alkohol sollte man nur noch ab 18 Jahren freigeben.“ Oder: „Alkohol sollte man schon ab 12 Jahren freigeben.“	
→ „Solange Erwachsene so viel trinken und es eine kulturelle Gewohnheit ist Alkohol zu sich zu nehmen, wird sich nichts ändern.“	
→ „Lieber trinkt ein 14- oder 15-Jähriger kontrolliert zwei Bier am Tag, als dass er oder sie sich versteckt zusäuft und ich als VerantwortlicheR davon nichts mitbekomme.“	
→ „Wir in der Jugendarbeit haben sowieso keinen entscheidenden Einfluss auf die Jugendlichen.“	
→ „Es kommt ganz besonders auf uns als TeamerInnen und auf unser Verhalten an. Wir müssen uns vorbildlich verhalten.“	
→ „In der Jugendarbeit müssen wir mit den Gesetzen flexibel umgehen. Es wäre pädagogisch nicht sinnvoll, strikt an den Altersgrenzen festzuhalten.“	
→ Welche Fähigkeiten muss einE GruppenleiterIn mitbringen, um gut mit Drogen umgehen zu können?	
→ Welche Fähigkeiten braucht einE GruppenleiterIn, um Jugendliche zu Drogenmündigkeit erziehen zu können?	
<b>Schritt 2: Festlegung auf eine gemeinsame Strategie im Umgang mit Alkohol</b>	45
→ Wie verhalten wir uns selbst auf dem Kurs? Trinken wir Alkohol, wenn ja, wie viel? Wann und wo?	
→ Mit welcher Vorgabe gehen wir auf den Kurs: absolutes Alkoholverbot, Orientierung am gesetzlichen Rahmen, individuelle Lösungen, Aufweichung des gesetzlichen Rahmens?	
→ Wollen wir das Thema Alkohol explizit behandeln? Wenn ja, wann und wie?	
→ Wie reagieren wir, wenn es Probleme gibt und TeilnehmerInnen die Vorgabe missachten?	
<b>Weitere Ideen:</b>	
→ Einstieg: Es wird Material über die verschiedenen Drogen bereitgestellt. JedeR stellt nach einer kurzen Einarbeitungsphase eine der Drogen vor. <i>Informationen unter <a href="http://www.bzga.de">www.bzga.de</a></i>	
→ Quiz	
→ Film	
→ Einstieg mit aktuellen Zeitungsartikeln	
→ Rollenspiele/Thesen	
→ Einen alkoholfreien Cocktail mixen	

## 3.2 In der Ausbildung – Gesundheitsmodule

### Damit's uns gut geht – Einstieg in das Thema Gesundheit

<b>Thema:</b>	Wie fühle ich mich wohl? Wie fühlen sich TeilnehmerInnen auf einer Veranstaltung von mir wohl?
<b>Methode:</b>	Verschiedene (in Kleingruppen)
<b>Projekt:</b>	Gesundheit in der Gruppenleiterausbildung
<b>TeilnehmerInnen:</b>	angehende GruppenleiterInnen, ab 15 TeilnehmerInnen. Verhältnis: sieben TeilnehmerInnen – einE TeamerIn
<b>Dauer:</b>	Zwei Stunden
<b>Ziele:</b>	Die Jugendlichen werden für das Thema und dessen Vielseitigkeit sensibilisiert und reflektieren in einem speziellen Bereich von Gesundheit ihr eigenes Verhalten sowie die Bedeutung des Bereiches für Veranstaltungen mit Kindern.

#### Materialien und Medien:

- Bücher allgemein zu Einrichtung und Dekoration etc., farbige Tücher
- verschiedene zuckerhaltige Lebensmittel, verschiedene Joghurts
- Suchtsack (siehe unten)
- Postkarten mit verschiedenen Motiven

#### Vorbereitung:

JedeR TeamerIn muss sich mit einem der Themen vorher ein wenig auseinandersetzen.

#### Durchführung:

Dauer in Minuten

- |   |       |
|---|-------|
| <b>1. Einstieg:</b> Alle gehen durch den Raum und begrüßen sich gegenseitig per Handschlag.   | 5     |
| <b>2. Einführung ins Thema:</b> Wie können sich die TeilnehmerInnen auf eurer Veranstaltung wohlfühlen?<br>Daher zunächst: Wie können wir uns auf diesem Kurs wohlfühlen?   | 5     |
| <b>3. Einstieg ins Thema</b> mit Postkarten und anderen Motiven (möglichst ohne Sprüche), die auf dem Boden ausgelegt werden. JedeR sucht sich ein Motiv aus zu der Frage: Was gehört alles dazu, damit ich mich wohlfühle und es mir gut geht? JedeR sagt kurz was zu seinem Motiv und weshalb er oder sie es sich ausgesucht hat.<br>Die Ergebnisse können auf Karten festgehalten werden.  | 15    |
| <b>4. Vorstellung von fünf Schwerpunktthemen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Ernährung</li><li>→ Bewegung und Entspannung</li><li>→ Raumgestaltung &amp; Sauberkeit</li><li>→ Seelisches und soziales Wohlbefinden</li><li>→ Körperliche und psychische Abhängigkeiten</li></ul>   | 10    |
| <b>5. Bildung von fünf Kleingruppen (nach Sympathie):</b> Jede Gruppe arbeitet zu einem der Themen jeweils in drei Schritten: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Praktischer Input</li><li>2. Offene Diskussion und Impulsfragen</li><li>3. Konkrete Realisierung der Ideen – Wie ist die Umsetzung während des Kurs?!<ul style="list-style-type: none"><li>• Schaffung von Rahmenbedingungen</li><li>• Konkrete Ideen, was getan werden kann, damit sich alle wohl fühlen auf dem Kurs</li></ul></li></ol> Dies wird auf einem Plakat festgehalten. Siehe unten die genauen Ablaufpläne. | 45-60 |
| <b>6. Die Ergebnisse</b> werden im Plenum vorgestellt. Bei heiklen Punkten wird nachgefragt, ob die Ideen einer Gruppe gut sind oder verändert werden sollten. Für jeden Bereich sollte einE VerantwortlicheR festgelegt werden.  | 30    |
| <b>7. Abschluss und Ausblick</b>  | 5     |

## A Ernährung

### 1. Praktischer Input:

#### → Geschmackstest

Zunächst werden einer/m TeilnehmerIn die Augen verbunden. Mit verbundenen Augen werden nun unterschiedliche Joghurts getestet: Joghurt aus dem Supermarkt, Biojoghurts aus dem Reformhaus, Joghurts mit unterschiedlichen Fettstufen. Nach einigen Stichproben wechseln die TeilnehmerInnen.

Fragestellung: Welcher Joghurt schmeckt euch am besten? Welcher glaubt ihr ist am gesündesten?

#### → Kalorienbedarf berechnen

Den Kilokalorienbedarf (kcal) eines Teilnehmers als Beispiel berechnen und die anderen Teilnehmer schätzen lassen, wie viele Tafeln Schokolade das sind. Die Menge der Kilokalorien steht auf jeder Packung. Auf die Risiken des Kalorienzählens sollte hingewiesen werden. Hinweise zu Kalorienbedarf und Grundumsatz Seite 17.

### 2. Offene Diskussion und Impulsfragen:

→ Was ist für uns gesunde Ernährung? Wie sieht sie für uns aus?

→ Was sind mögliche Risiken?

Allergien? Nahrungsmittelunverträglichkeit?

→ Worauf müssen wir bei Veranstaltungen achten?

→ Vorteile von Bioprodukten?

→ Wie wichtig ist uns Ernährung? Wie viel darf sie kosten?

→ Wie ist die Umsetzung auf Freizeiten möglich?

### 3. Konkrete Umsetzung der Ideen:

→ Wie sollen wir uns während dieser Woche ernähren?

→ Wo kaufen wir ein?

→ Wie können wir uns weiter informieren?

Ergebnisse werden auf einem Plakat festgehalten.

Generell gilt: Das Thema ist schon oft in der Schule durchgekaut worden und daher erst mal öde und abgelutscht. Es gibt viele vorgefertigte Meinungen. Es ist wichtig, den Teilnehmenden deutlich zu machen, dass sie auf dem Kurs ein Experimentierfeld vorfinden, in dem sie Dinge konkret – fernab jeder Moral – ausprobieren können.

## Bewegung & Entspannung

### 1. Praktischer Input:

#### → Rucksackrennen

EinE TeilnehmerIn wird mit einem schweren Rucksack bepackt und muss gegen eineN TeilnehmerIn ohne Rucksack ein Wettrennen durchs Haus machen. Dadurch wird der Schwerpunkt automatisch auf die verschiedene Thematik „dick-dünn“, Sportlichkeit etc. gelegt.

#### → Ozeanwelle

Alle sitzen in einem Kreis (Stuhl an Stuhl). Ein Platz ist frei, eine Person steht in der Mitte. Sie sagt eine Richtung an, entweder rechts oder links. Entsprechend müssen die anderen sich auf den freien Platz setzen. Wenn also die Richtung rechts angesagt wurde und rechts neben mir ist ein Platz frei, muss ich mich so schnell wie möglich auf den Stuhl setzen. Daraus entsteht eine Kettenreaktion („Ozeanwelle“). Der Spieler oder die Spielerin in der Mitte versucht dazwischenzukommen und sich auf einen der frei werdenden Stühle zu setzen. Schafft er oder sie dies, muss der- oder diejenige, der oder die nicht schnell genug war, in die Mitte. Der Spieler oder die Spielerin in der Mitte kann jederzeit die Richtung ändern. Kommt er oder sie partout nicht auf einen der Stühle, kann er oder sie Ozeanwelle rufen, dann müssen alle aufstehen und sich einen neuen Platz suchen. Der Spieler oder die Spielerin, der oder die sich auf den zu Beginn des Spiels von hinten mit einem Kreuz markierten Stuhl setzt, muss in die Mitte und das Spiel geht normal weiter.

#### → Countdown

Alle stehen durcheinander im Raum. Ziel ist es, gemeinsam einen Countdown herunter zu zählen. Eine Person fängt immer mit der höchsten Zahl an. Dies ist die Zahl der Anwesenden minus eins, also bei 15 Personen die 14. Es folgt die 13, 12, 11 usw. JedeR darf während eines Versuchs nur einmal eine Nummer nennen. Wenn zwei gleichzeitig eine Zahl sagen, hat die Gruppe verloren und es geht von vorne los, bis es gelingt, den Countdown bis auf 0 herunter zu zählen, ohne dass man sich ins Wort gefallen ist. Schwieriger wird das Spiel, wenn man vorgibt, dass nie dieselbe Reihenfolge wie beim vorherigen Versuch eingehalten werden darf.



# Raumgestaltung & Sauberkeit

## 2. Offene Diskussion mit Impulsfragen:

- Was fiel euch auf?
- Worin lag der Unterschied zwischen den beiden Spielen, wozu könnte man sie bewusst einsetzen?
- Woran habt ihr euch erinnert?
- Wie entspannt ihr euch? Wie powert ihr euch aus?
- Wie findet man das richtige Gleichgewicht?

Anschließend werden Bilder oder Postkarten mit unterschiedlichen Frauen- und Männertypen auf den Boden gelegt. Wen finden die Teilnehmenden attraktiv und warum?

## 3. Konkrete Umsetzung der Ideen:

Was ist wichtig auf dieser Veranstaltung?

- Nachtruhe
- Chill-out Raum
- Party
- Pause

Was gibt es für zusätzliche Möglichkeiten auf anderen Veranstaltungen mit Kindern?

- Geländespiele
- Wanderungen
- Stille Zeiten

Jeweils drei Dinge aussuchen, die für die Ent- bzw. Anspannung wichtig sind und auf das Plakat schreiben. Beispiel: Wir wünschen uns, dass es genug Pausen gibt. Wir wünschen uns, dass wir mit-tags gemeinsam Fußball oder Volleyball spielen.

## 1. Praktischer Input:

- Es werden verschiedenfarbige Tücher ausgelegt. JedeR sucht sich ein einfarbiges Tuch aus.

### Reflexionsfragen:

- Warum hast du dir gerade diese Farbe ausgesucht?
- Wie wirkt die Farbe auf dich?
- Was assoziiert du mit dieser Farbe?
- Was ist der Unterschied zur anderen Farbe?

Farbige Kärtchen mit den Ergebnissen beschriften. Wenn es um die Farbe Blau geht werden blaue Kärtchen verwenden. Dies später der Gruppe präsentieren.

## 2. Offene Diskussion mit Impulsfragen:

- Was trägt für Dich dazu bei, dass Du Dich in einem Raum wohlfühlst?
- Was muss auf der Veranstaltung beachtet werden, damit sich jedeR in den Gemeinschaftsräumen wohlfühlt? Aufräumen, Platz für dreckiges Geschirr, Regeln für Sauberkeit, etc.
- Wie kann man mit einfachen Mitteln Räume auf Veranstaltungen gestalten?

Es wird ein Plakat erstellt mit „Wir wünschen uns, dass ...“ – Sätzen.

## 3. Konkrete Umsetzung der Ideen:

Dazu Büchersammlung anbieten, Wohnen mit Farbe, Farbenlehre, Moderne Innenarchitektur, Tischdekoration, Serviettenfalten etc.

- Gemeinschaftsraum mit den erstellten Plakaten schmücken
- Entspannungsräume einrichten, indem man mit Tüchern und Fallschirmen Atmosphäre schafft
- Für den gesamten Kurs bei den Essen Tische mit Servietten und Kerzen dekorieren
- Beim Abschlussabend besondere Tischdekoration, ...
- Zuständige fürs Aufräumen des Gruppen- und Essraumes bestimmen

Gerade Tischdekoration begeistert, weil die Jugendlichen sofort Anerkennung für die sichtbare Verschönerung des Raums von der Gruppe bekommen. Die Durchführung ist nicht kompliziert und die Ideen aus den Büchern sind einfach durchführbar.

# D Seelisches & soziales Wohlbefinden

## 1. Praktischer Input:

**Nähe-Distanz-Partnerübung.** Voraussetzung: Platz im Raum!

**Partner wählen:** Wenn es gilt herauszufinden, dass sich Nähe und Distanz mit Menschen unterschiedlich anfühlt, sind Partnerwechsel interessant. Wähle zum Beispiel jemand der dir vertraut ist, jemand mit dem du noch nicht so viel zu tun hattest, eineN TeamerIn, eine Frau oder einen Mann.

**Anweisung:** Stellt euch gegenüber auf, schaut euch ins Gesicht und findet eine stimmige Nähe und Distanz für den Moment zueinander. Geht dann aufeinander zu und probiert aus, was sich für euch gut anfühlt. Testet dabei eure Grenzen aus. Wenn es zu nahe ist, dann stellt sich Bedrängnis, Enge, Fluchtgefühl ein. Typisch ist dann auch Atem anhalten, flach atmen, Blickkontakt ausweichen, Schweißausbruch, Lachen. Wenn es zu distanziert ist, dann stellt sich Langeweile, kein Draht, Isolation ein. Typisch ist dann auch schweifender Blickkontakt, kaum Körperspannung, Frösteln am Rücken, Gleichgültigkeit.

**Variante:** Wenn der stimmige Kontakt gefunden ist, zurück auf Ausgangsposition und mit geschlossenen Augen versuchen, den gleichen Abstand durch spüren wieder zu finden.

**Variante Partnerwechsel:** Ausprobieren was einen Unterschied macht.

**Auflösen:** Ausschütteln von Armen und Beinen, Hopsen

**Austausch:** Was habe ich herausgefunden über mich? Was empfinden wir gleich? Und was unterschiedlich? An was erinnert mich das? Wo empfinde ich Nähe-Distanz als stimmig oder auch gar nicht?

## 2. Offene Diskussion mit Impulsfragen:

### Teil I: seelisches Wohlbefinden:

- Was ist dir in deiner Freizeit wichtig, damit es dir gut geht?
  - Was brauchst du, um zufrieden zu sein?
  - Wer von euch möchte zuweilen alleine sein?
  - Wer von euch schreibt Tagebuch?
  - Wie wichtig sind euch Familie und Freunde?
- Ergebnisse auf roten Kärtchen festhalten.

### Teil II: soziales Wohlbefinden:

- Was ist wichtig, damit ihr euch als Familie gut versteht?
  - Was ist wichtig, damit ihr gut in der Gruppe, in der Schule oder am Arbeitsplatz zurecht kommt?
  - Welche Regeln sollten wir alle beachten?
  - Wie verhalten wir uns im besten Fall in einem Konflikt?
  - Was gehört alles zu einer guten Gemeinschaft?
- Ergebnisse auf grünen Kärtchen festhalten.

### 3. Konkrete Umsetzung der Ideen:

- Rote Kärtchen durchgehen und fragen, was davon auch auf dem Kurs wichtig ist.
- Grüne Kärtchen durchgehen und dieselbe Frage stellen.
- Herausfiltern, was von den übrig gebliebenen Kärtchen ganz besonders wichtig ist, und höchstens vier Sätze formulieren: „Wir wünschen uns, dass ...“

# E Körperliche & psychische Abhängigkeiten

## 1. Praktischer Input:

- „**Suchtsack**“ mit folgendem Inhalt: Bierflasche, Drogentests, Spritze, Weißes Pulver, Kataloge über Kleidung und anderes, Geld, Spielkarten, Zigaretten, Feuerzeug, Jugendzeitschriften, Handy, Buch. Die Gegenstände aus dem Suchtsack werden vor den Teilnehmenden ausgebreitet und jedeR soll sich etwas aussuchen, was er oder sie mit Sucht verbindet. Es wird darüber gesprochen, welche Süchte damit verbunden werden und welche Erfahrungen die Teilnehmenden schon mit diesen Süchten gemacht haben (Seite 56).
- **Drogen-ABC:** Ausdrücke aus dem Drogen- und Suchtbereich werden als eine Art Rätsel an die Teilnehmenden gestellt. Mit anschließender Diskussion über die Fragen und Gedanken die entstehen.

## 2. Offene Diskussion und Impulsfragen (Suchtprävention Seite 53):

- Welche Süchte habt ihr schon konkret bei anderen erlebt?
- Warum wird man süchtig?
- Wie geht man mit der eigenen Sucht oder der eines anderen um?

### 3. Konkrete Umsetzung der Ideen:

- Welche Süchte könnten auch während des Kurses relevant sein?
  - Wie gehen wir mit ihnen (Alkohol, Rauchen, Handy etc.) um?
- Ergebnisse werden auf einem Plakat festgehalten.



## Alkohol auf Jugendfreizeiten?!

<b>Thema:</b>	Umgang mit Alkohol auf Jugendfreizeiten
<b>Methode:</b>	Rollenspiel, Fragebogen, offene Diskussion
<b>Projekt:</b>	Gesundheit in der Gruppenleiterausbildung
<b>TeilnehmerInnen:</b>	angehende GruppenleiterInnen, ab zehn TeilnehmerInnen. Verhältnis: Fünf TeilnehmerInnen – einE TeamerIn
<b>Dauer:</b>	Eineinhalb bis zwei Stunden
<b>Ziele:</b>	Die Jugendlichen setzen sich damit auseinander, wie sie selbst mit Alkohol umgehen und wie sie mit ihrer Verantwortung gegenüber jüngeren TeilnehmerInnen einer Veranstaltung, die sie selbst leiten, umgehen.

### Materialien und Medien:

Eventuell Laptop

### Vorbereitung:

Fragebogen, Thesen und Rollenspielvorlagen müssen kopiert werden

### Durchführung:

Dauer in Minuten

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1. Einführung in das Thema Alkohol.</b> Es ist immer wieder ein Thema in Jugendgruppen und kann für die Leitung ein Problem sein. Es ist wichtig zu erklären, dass es jetzt nicht darum geht das Thema als falsch oder richtig anzugehen, sondern eine Öffnung des Themas zu erreichen.</p> <p><b>2. Selbsttest zum Thema Alkohol</b> zum Ankreuzen (→ Seite 68). Der Fragebogen wird anonym ausgewertet. EinE TeamerIn beginnt, die Fragebögen auszuwerten.</p> <p><b>3. Bildung von vier Kleingruppen</b> (ggf. geschlechtsspezifisch):<br/>Diskussion von Thesen zu dem Thema</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Der ideale Leiter“ oder „die ideale Leiterin“ trinkt nicht.</li> <li>• „Der ideale Leiter“ oder „die ideale Leiterin“ kontrolliert nicht auf Veranstaltungen.</li> </ul> <p>Es werden zu beiden Thesen auf jeweils einem Plakat wichtige Punkte gesammelt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie soll sich „Der ideale Leiter“ oder „die ideale Leiterin“ verhalten?</li> </ul> <p><b>4. Zu beiden Bereichen gibt es jeweils ein Rollenspiel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konflikte in der LeiterInnenrunde</li> <li>• Jugendliche unter 16 Jahren trinken Alkohol</li> </ul> <p>Der Teamer oder die Teamerin, welcheR die Kleingruppe betreut, kann die Rollenspiele an geeigneter Stelle einfügen, um so die Diskussion voranzubringen. Für das Rollenspiel erhält jedeR TeilnehmerIn nur die Informationen zur eigenen Rolle. Die Kleingruppen spielen das Rollenspiel durch und überlegen sich, was sie tun können, um das jeweilige Problem zu lösen. Vorlagen für die verschiedenen Rollen Seite 69 + 70.</p> <p><b>5. Auflösung des Fragebogens</b></p> <p><b>6. Abschlussrunde:</b> Das nehme ich für meine Tätigkeit als LeiterIn mit!</p> | <p>5</p> <p>10</p> <p>70</p> <p>10</p> <p>10</p> |
|--|--|

## Test zum Thema Alkohol

Die Fragen werden anonym ausgewertet.  
Es geht uns wirklich nur darum, ein all-  
gemeines Bild der Gruppe zu zeigen  
und nicht einzelne abzustempeln.  
Bitte beantwortet die Fragen ehrlich.

### 1.) Wie oft trinkst du Alkohol?

- nie                       1-2 x im Monat                       1-2 x die Woche                       öfter

### 2.) Wenn du auf eine Party gehst und trinken willst, wie viele Drinks gehören dann dazu?

- 1-2                       3-4                       4-5                       mehr

### 3.) Hat sich schon mal jemand mit dir über deine Trinkgewohnheiten unterhalten, weil er sich Sorgen darüber gemacht hat?

- nie                       1-2 Personen                       mehr Personen

### 4.) Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du Alkohol getrunken hast?

- noch nie                       1-2 x Mal                       öfter

### 5.) Hast du jemals erlebt, dass du nicht mehr aufhören konntest zu trinken, wenn du einmal angefangen hast?

- noch nie                       1-2 x Mal                       öfter

### 6.) Konntest du einmal eine Aufgabe nicht erledigen, weil du zu betrunken dazu warst?

- noch nie                       1-2 x Mal                       öfter

### 7.) Kam es schon einmal vor, dass du nach Alkoholkonsum einen „Filmriss“ hattest?

- noch nie                       1-2 x Mal                       öfter

### 8.) Hast du erlebt, dass andere um dich herum zu viel getrunken haben und sich selbst nicht mehr unter Kontrolle hatten?

- noch nie                       1-2 x Mal                       öfter

### 9.) Gibt es Personen in deinem Umfeld, bei denen du das Gefühl hast, sie trinken zu viel?

- nein                       1-2 Personen                       mehr Personen



JedeR TeilnehmerIn bekommt nur den Abschnitt zu der eigenen Rolle und den Rahmenbedingungen.

## 1. Rollenspiel: Konflikt in der LeiterInnenrunde

### Rahmenbedingungen:

- Donnerstagabend, LeiterInnenrunde
- Eine Stunde LeiterInnenrunde ist ohne wirkliche Ergebnisse verstrichen.
- Anwesend sind Peter, Laura, Udo, Annette und Kurt.
- Heutiges Thema ein Monat vor dem Sommerlager: Ab wann darf dort Bier getrunken werden und wo?
- Peter und Laura (Pärchen) kommen eine halbe Stunde zu spät, Kurt und Annette sind schon genervt, weil sie beide morgen eine Arbeit schreiben und möglichst schnell nach Hause wollen.
- Udo kommt schon etwas angetrunken gleichzeitig mit Laura und Peter in die LeiterInnenrunde, weil er vorher noch mit Freunden im Biergarten war.

### Peter

- Ist mit Laura jetzt schon zwei Monate zusammen.
- Trinkt gerne mal ein Bier und freut sich deswegen auf die LeiterInnenrunde.
- Findet, dass man auf dem Zeltlager nach dem Abendessen Bier trinken kann, aber nicht vor den drei Jugendlichen (13 bis 14 Jahre alt) aus ihrer Gruppe.
- Ist heute nicht richtig bei der Sache und hat auch schon gleich, nachdem er etwas zu spät angekommen war, sein erstes Bier aufgemacht und blödelte seitdem mit Udo rum.

### Laura

- Ist mit Peter jetzt schon einen Monat und 21 Tage zusammen.
- Hat heute keine Lust auf Alkohol, weil sie am Wochenende etwas zu viel getrunken hat.
- Sie ist, seitdem sie zusammen mit Peter zu spät zur LeiterInnenrunde kam, etwas von ihm genervt, weil er sich zu wenig um sie kümmert und Bier trinkt.
- Sie findet, man kann auf dem Zeltlager am Abend Bier trinken. Wenn man am Lagerfeuer gemeinsam sitzt, macht es auch nichts, vor den drei Jugendliche aus ihrer Gruppe zu trinken. Die Standpunkte von Annette und Kurt findet sie viel zu extrem und spießig. Das Gespräch nervt sie sehr schnell und sie reagiert auf alles gereizt.

### Kurt

- Ist einer der ältesten Leiter. Sitzt schon seit einer halben Stunde in den Gruppenräumen und wartet auf die anderen. Verliert langsam die Geduld, ist nämlich schon wegen seiner Klassenarbeit am nächsten Morgen sehr aufgeregt.
- Kennt die kommende Diskussion schon von den letzten Jahren. Möchte auch dieses Jahr durchsetzen, dass nur im LeiterInnenzelt nach allen Programmpunkten getrunken werden darf. Bier soll es auf jeden Fall für die LeiterInnen geben, aber auf keinen Fall für die drei Jugendlichen aus ihrer Gruppe sichtbar getrunken werden. Findet es total blöd, während der LeiterInnenrunde Bier zu trinken.

### Annette

- Ist eine der ältesten Leiterinnen.
- Sitzt schon etwas genervt seit einer halben Stunde in den Gruppenräumen.
- kennt die kommende Diskussion schon von den letzten Jahren.
- Möchte auch dieses Jahr durchsetzen, dass nur im LeiterInnenzelt nach allen Programmpunkten getrunken werden darf. Am liebsten wäre es ihr, es gäbe gar kein Bier auf dem Lager, weil es nur Probleme macht. Sie trinkt auch ab und zu etwas Alkohol, hat aber kein Problem damit, zehn Tage nichts zu trinken. Von Laura ist sie schon jetzt genervt, weil sie ihrer Ansicht nach bei den LeiterInnenrunden entweder faul in der Ecke sitzt oder prinzipiell dagegen ist.
- Sie möchte möglichst bald nach Hause und die Diskussion am liebsten möglichst schnell zu Ende bringen.
- Findet es total blöd, während der LeiterInnenrunde Bier zu trinken.

### Udo

- Ist richtig gut gelaunt und auch ein bisschen angeheitert, hat sich schon mit Freunden im Biergarten getroffen und freut sich auf eine gemütliche LeiterInnenrunde mit den anderen LeiterInnen.
- Hat gar keine Lust auf eine Diskussion oder Streitgespräch, unterhält sich bestens mit seinem Kumpel Peter bei einem Bier.
- Findet, dass man auf dem Lager als LeiterIn im Prinzip den ganzen Tag Bier trinken kann, solange man beim Programm mitmacht.
- Sein Motto: „Ist doch alles locker, Mann!“

JedeR TeilnehmerIn bekommt nur den Abschnitt zu der eigenen Rolle und den Rahmenbedingungen.

## 2. Rollenspiel: Jugendliche unter 16 trinken Alkohol

### Rahmenbedingungen:

- Zeltlager, 5. Tag, 23:00 Uhr
- Ein junges, frisch verliebtes LeiterInnenpärchen (Peter, Laura) macht einen romantischen Nachtspaziergang, um etwas Zeit für sich zu haben. Nachdem sie ein paar Meter in den Wald gelaufen sind, hören sie Stimmen und leises Gelächter.
- Neugierig gehen beide auf die Stelle zu und sehen drei Jugendliche aus ihrer Gruppe (Paul 14 Jahre, Moritz 13 Jahre, Frieda 14 Jahre).
- Zwischen ihnen liegt ein angebrochenes Sixpack Bier. Paul hat eine halb ausgetrunken Flasche Bier in der Hand, ebenso Frieda. Sie wirken sehr vergnügt. Die drei bemerken die beiden LeiterInnen zunächst nicht.

### Peter

- Ist gerade frisch vom GruppenleiterInnen-Kurs gekommen. Es ist sein erstes Zeltlager als Leiter.
- Hat einen anstrengenden Tag hinter sich. Als Spieleorganisator kümmert er sich sehr viel um die Jüngeren, so auch um den lustigen, aber etwas anstrengenden Paul.
- Freut sich schon die ganze Zeit auf den Nachtspaziergang mit seiner Angebeteten.

### Laura

- Ist gerade frisch vom GruppenleiterInnen-Kurs gekommen. Es ist ihr erstes Zeltlager als Leiterin.
- Ihr Tag war heute sehr angenehm. Sie lag in der Mittagszeit lange in der Sonne, und hat davon einen leichten Sonnenbrand. Ist ziemlich müde und wollte eigentlich gar nicht mehr vom Zeltplatz weg.
- Ließ sich aber nach einer Weile von Peter überreden, den sie sehr süß und cool findet. Möchte aber möglichst schnell wieder zum Zeltplatz zurück.

### Paul

- 14 Jahre alt. Er ist zum dritten Mal auf dem Zeltlager, kennt fast alle LeiterInnen und ist sehr selbstbewusst.
- Hat von seinem großen Bruder einen Sixpack Bier bekommen, den er aufs Lager mitgebracht hat.
- Möchte heute Abend Frieda damit beeindrucken und hat deshalb das Bier bis jetzt aufgehoben.
- Hat sich mit den anderen beiden vom Lager geschlichen, ohne dass es jemand bemerkt hat. Sie haben eine gemütliche Stelle im Wald gefunden, wo sie sich sicher fühlen. Frieda und er haben zu trinken angefangen. Moritz ist nicht zu überreden, weil's ihm nicht schmeckt.
- Findet Leiter Peter total klasse, weil er so viel mit ihm und seinen Freunden auf dem Zeltlager macht, und natürlich supercool ist. Glaubt, sein Kumpel zu sein.

### Frieda

- 14 Jahre alt. Es ist das erste Zeltlager für sie.
- Hat dort Paul kennen gelernt, findet ihn eigentlich ganz nett aber etwas zu jung für sie.
- Fand seinen Vorschlag, heimlich mit Bier im Wald zu verschwinden, total aufregend.
- Hat sich mit den anderen beiden vom Lager geschlichen, ohne dass es jemand bemerkt hat.
- Hat schon öfter Bier getrunken, aber fühlt sich nach einer Flasche schon betrunken.
- Haben eine gemütliche Stelle im Wald gefunden, wo sie sich sicher fühlen. Frieda und Paul haben zu trinken angefangen und sind bei der ersten Flasche. Moritz ist nicht zu überreden, weil's ihm nicht schmeckt.
- Findet Leiter Peter nicht so toll, weil sie heute keine Lust hatte mitzuspielen und er sie aber dazu gezwungen hat.

### Moritz

- 13 Jahre alt. Es ist sein erstes Zeltlager. Er findet alles sehr neu und ist eher schüchtern.
- Findet Paul total super, weil er mit ihm und seinen Freunden rumhängen und Fußball spielen kann.
- Mag Bier vom Geschmack her nicht, fühlt sich aber sehr geehrt, als Paul ihn gefragt hat, ob er heimlich im Wald Biertrinken mitkommen möchte.
- Hat sich mit den anderen beiden vom Lager geschlichen, ohne dass es jemand bemerkt hat.
- Haben eine gemütliche Stelle im Wald gefunden, wo sie sich sicher fühlen. Frieda und Paul haben zu trinken angefangen.
- Findet Leiter Peter total klasse, weil er so viel mit ihm und seinen Freunden auf dem Zeltlager macht, und natürlich supercool ist. Hat aber großen Respekt vor ihm und traut sich nicht viel zu sagen.

## 3.3 Allgemeine Module

### und Gesundheitsthemen

Es ist wichtig, Gesundheitsbildung als eine Querschnittsaufgabe und -tätigkeit anzusehen. Das Thema kommt in vielen Bereichen einer GruppenleiterInnen-Ausbildung bereits vor. Es macht daher Sinn, sich darüber klar zu werden, was man bereits macht, um dann diese Dinge bewusster zu tun, und gleichzeitig zu überlegen, inwieweit man das Thema noch stärker indirekt in den Kurs einbringen kann. Hier einige Ideen:

- Essensplanung** Auf zwei Plakaten werden Ideen für warme Mahlzeiten gesucht. Die TeilnehmerInnen schreiben jeweils auf, was ihrer Meinung nach
- am besten schmeckt
  - am gesündesten ist
- Hinterher geht man gemeinsam durch und überlegt, welches dieser Gerichte auf dem Kurs realisierbar ist, aufgrund vorhandener zeitlicher oder finanzieller Ressourcen und der Ausstattung der Küche. Ziel ist es, eine gute Mischung zwischen beiden Seiten zu finden. Zuerst wird geschaut, wie viele der gesunden Mahlzeiten den TeilnehmerInnen auch schmecken. Reichen diese Gerichte nicht aus, wird auf der Seite der schmackhaften Essen aufgefüllt, zum Beispiel mit Salat.
- 
- Einkauf** Die TeilnehmerInnen kochen nicht nur selbst, sie kaufen auch jeweils am Tag zuvor das dafür benötigte Essen ein. Sie werden von einerM TeamerIn begleitet. Die TeilnehmerInnen kaufen zwar selbstständig ein, aber es werden vorher – entweder im Plenum mit allen oder auf der Fahrt zum Supermarkt – Kriterien für den Einkauf festgelegt. Zum Beispiel Bevorzugung von Biolebensmitteln oder Produkte mit weniger Verpackung oder fair gehandelte Waren etc. Während des Einkaufs hält sich der/die TeamerIn im Hintergrund.
- 
- Essen kochen** Die TeilnehmerInnen teilen sich selbstständig in Kochteams ein. JedeR TeilnehmerIn muss mindestens einmal gekocht haben, neben der Vorbereitung von Frühstück oder Abendessen. Der/die TeamerIn gibt den TeilnehmerInnen eine kurze Einweisung in die Küche und berät mit ihnen die Vorgehensweise fürs Kochen. Beim eigentlichen Kochen hält er oder sie sich im Hintergrund. Teil des Kochens ist es auch, die Ess-tische schön zu dekorieren.
- 
- Ausflug** Verschiedene Kleingruppen besuchen jeweils einen Bio-Bauernhof, einen konventionellen Bauernhof, eine Fleischerei und einen Eine-Welt-Laden. Anschließend berichten sich die Gruppen gegenseitig über ihre Erfahrungen.

**Chill-out-Raum** Es wird ein Raum zu einem Chill-out-Raum umgestaltet. TeilnehmerInnen können diese Aufgabe übernehmen. Sinnvoll ist es, bereits Materialien mitzubringen (Einmachgläser für Kerzen, Tücher, Fallschirm, Decken etc.).

**Sternstunde** Die TeamerInnen stellen als Tagesabschluss (am besten im Chill-out-Raum) jeweils einen Teilnehmenden vor, der sie aufgrund seines sozialen Engagements beeindruckt hat. Ideen dazu gibt's viele im Internet. Die Sternstunde sollte nicht länger als 20 Minuten dauern, am Ende kann sie in einen freiwilligen Teil (Massage, gemütlich Musik hören etc.) übergehen.

**Wanderung mit Picknick** Es wird ein zwei- bis dreistündige Wanderung durchgeführt. Das Picknick wird vorher gemeinsam vorbereitet. Dabei werden den TeilnehmerInnen verschiedene kleine gesunde Gerichte gezeigt, die gut schmecken und sich daher auch für Kinder auf Freizeiten anbieten.

**Turnier** Zwei bis drei TeilnehmerInnen erhalten die Aufgabe, ein sportliches Turnier zu organisieren. Je nach Umgebung und Möglichkeiten könnte dies ein Tischtennis-, Kicker-, Fußball-, Volleyball- oder Völkerballturnier sein. Oder auch eine Olympiade (→ Seite 52).

**Buffet** Am ersten Abend wird gemeinsam ein Buffet erstellt. Jeweils eine Gruppe ist für Vorspeisen, Suppe, Salate, Hauptgericht und für den Nachtisch zuständig. Eine weitere Gruppe backt Brötchen für das Frühstück am nächsten Tag. Die TeamerInnen überlegen sich vorher Rezepte, weisen die TeilnehmerInnen ein und begleiten diese beim Kochen bzw. Backen.

**Feedback** Die TeilnehmerInnen geben sich gegenseitig persönliches Feedback.

Darüber hinaus ist es wichtig, sich einige Grundsätze für die Arbeit zu geben, die ebenfalls Auswirkungen auf die Gesundheit aller Beteiligten haben. Das könnte sein:

- Wir machen genug Pausen und geben den TeilnehmerInnen genug Freizeit.
- Wir geben unmittelbares Feedback und loben die TeilnehmerInnen so oft es geht.
- Wir holen uns regelmäßig Feedback von den TeilnehmerInnen ein, sowohl im Plenum als auch in Seitengesprächen.
- Insgesamt herrscht eine lockere Arbeitsatmosphäre. Es wird viel gelacht.
- Die TeilnehmerInnen übernehmen möglichst viel Verantwortung und lernen für sich und ihr Wohlbefinden zu sorgen.



# 4 ● Tipps und Informationen zur Gesundheit

Geht es um die Gesundheit von Jugendlichen, fallen zumeist Aussagen wie: „Jugendliche sind zu dick“, „sie bewegen sich zu wenig“. Dabei geht es den meisten Jugendlichen gesundheitlich gut. Ihren eigenen Gesundheitszustand schätzen 85 Prozent aller befragten Jugendlichen als ausgezeichnet oder gut ein. Im Alltag von Jugendlichen spielt das Thema „Gesundheit“ häufig keine bedeutsame Rolle und oftmals erscheint eher gesundheitsriskantes Verhalten attraktiv und interessant. Aktuelle Studien haben den Gesundheitszustand von Jugendlichen untersucht und dabei die verschiedenen Aspekte von Gesundheit aufgegriffen. Fakten und Zahlen sind folgenden Studien entnommen:

- Hurrelmann, Klaus; Klocke, Andreas; Melzer, Wolfgang; Ravens-Sieberer, Ulrike (Hg.): Jugendgesundheits-survey. Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO. Juventa Verlag Weinheim 2003.
- Robert Koch Institut: Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Berlin 2004.
- Robert Koch-Institut: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. 2006 [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)

## 4.1 Gesundheit von Jugendlichen: Zahlen, Fakten, Hintergründe

### Bewegung

Bewegungsaktivitäten begünstigen in hohem Maße ein gesundes Wachstum. Sie unterstützen die körperliche und geistige Entwicklung, fördern über ein positives Körperbewusstsein die Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstverantwortung und Selbstkompetenz. Risiken und Nebenwirkungen von fehlender Bewegung sind Haltungsschwächen, fehlende Kraft und Beweglichkeit sowie Übergewicht und psychosomatische Beschwerden (→ S. 80).

#### Einige Zahlen:

- Drei Viertel der Kinder spielen täglich im Freien
- Mehr als die Hälfte der Kinder sind sportlich aktiv in einem Verein
- Fast 80 Prozent der Jugendlichen machen mindestens einmal in der Woche Sport.
- Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus und Migrationshintergrund üben seltener Sport aus.
- Bei den Jugendlichen treiben die Jungen etwas mehr Sport als die Mädchen
- Bewegungsmangel bspw. durch sitzende Tätigkeiten führen zu Unsicherheiten und Ungeschicklichkeit. Unfälle in Alltag und Verkehr können dadurch zu nehmen.

### Ernährungszustand

Neben einem breiten und hervorragenden Nahrungsmittelangebot in unserer Gesellschaft nehmen die preiswerten und hochkalorischen Produkte zu. Bewegungsarmut und falsche Ernährung führen zu Übergewicht. Folgeerkrankungen sind Rücken- und Gelenkprobleme. Diabetes (→ S. 80) und ungünstige Blutfettwerte können langfristig zu Herz-Kreislaufkrankungen führen.

#### Einige Zahlen:

- Je nach Definition von Übergewicht werden zwischen 10 und 20 Prozent der Jugendlichen als übergewichtig eingestuft.
- Jungen sind häufiger übergewichtig als Mädchen
- Mädchen (15 Prozent) sind häufiger untergewichtig als Jungen (10 Prozent).
- Generell wird eine Zunahme der Adipositas (→ S. 80) bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland festgestellt.
- Übergewichtige Jugendliche sind weniger körperlich aktiv als normalgewichtige Jugendliche. Dies kann sowohl Ursache als auch Folge sein.
- Kinder aus Familien mit einem niedrigen sozialen Status sind häufiger von Übergewicht betroffen.



## Psychische Gesundheit

Ob Jugendliche heute psychisch kränker oder verhaltensauffälliger sind als noch vor 20 Jahren, kann nicht beantwortet werden, da keine vergleichbaren Studien vorliegen. Es wird davon ausgegangen, dass 8 bis 15 Prozent der Jugendlichen psychisch auffällig sind. Eine Münchener Untersuchung zeigt wesentlich höhere Werte, demnach fast ein Drittel der Jugendlichen zumindest einmal im bisherigen Leben deutliche Zeichen einer psychischen Erkrankung zeigen. Ein Großteil der Jugendlichen schildert Befindlichkeitsstörungen (→ S. 80) wie schnelle Ermüdung und Nervosität. Müdigkeit und Erschöpfung beschreiben fast 25 Prozent als Symptome, die sie täglich bzw. mehrmals pro Woche erleben.

Die Kinder- und Jugendgesundheitsstudie fasst das Auftreten folgender psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen zusammen:

- Depression 5 Prozent
- Angst 10 Prozent
- ADHS 2 Prozent
- Störungen des Sozialverhaltens 8 Prozent

## Gesundheitsriskantes Verhalten

Schädliche Wirkungen von riskanten Verhaltensweisen sind den Jugendlichen zu meist bekannt. Die kurzfristigen Vorteile (Entspannung, Stressbewältigung, soziale Anerkennung und Befriedung von Neugierde) überwiegen oftmals gegenüber den langfristigen Gesundheitsbeeinträchtigungen. Dabei richtet sich das Handeln von Jugendlichen nicht nach gesundheitlichen Vorstellungen, sondern verfolgt Aspekte wie intensives Erleben, Spaß und Selbstentfaltung.

### Tabakkonsum

40 Prozent der Jugendlichen rauchen ständig oder gelegentlich. In den letzten zehn Jahren hat sich die RaucherInnenquote nur unwesentlich verändert. Als Gründe für das Nichtrauchen nennen die nichtrauchenden Jugendlichen an erster Stelle den gesundheitlichen Aspekt. Weitere Aussagen sind: „Rauchen schmeckt nicht“ und „es ist zu teuer“. Im internationalen Vergleich zeigt sich, dass ebenfalls gesellschaftliche Bedingungen das Rauchen unter den Jugendlichen einschränken können, bspw.: Tabakpreis, Verfügbarkeit durch Automaten, Verbreitung der Tabakwerbung.

## Alkoholkonsum

Im Jahr 2001 gaben 37 Prozent der Jugendlichen an regelmäßig, d.h. mindestens einmal in der Woche, Alkohol zu trinken. Einfluss auf den Konsum nimmt neben den Trinkgewohnheiten der Eltern auch die Verfügbarkeit von Alkoholika. Als Trinkmotive werden von Jugendlichen genannt:

- Geselligkeitsfördernde Stimmung
- Erleichterung der Kontaktaufnahme
- Besseres Umgang mit Schwierigkeiten
- Vertreiben der Langeweile
- Gewinnung von Selbstvertrauen

Geschlechtsspezifische Unterschiede werden in der Menge, Häufigkeit und den Getränkesorten deutlich. Jungen konsumieren zumeist mehr als Mädchen. In den letzten zehn Jahren gab es einen leichten Anstieg des Alkoholkonsums. Gründe sind zum einen das frühere Einstiegsalter und das veränderte Angebot alkoholischer Getränke („Alcopops“).

## Illegale Drogen

27 Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 25 Jahren geben an, irgendwann einmal illegale Drogen genommen zu haben. Gründe für den Konsum sind Neugier und Verbesserung der emotionalen Lage. Als Gründe für die Ablehnung von Drogen nennen die Jugendlichen:

- Kein Interesse
- Angst vor gesundheitlichen Schäden und Sucht
- NichtraucherIn
- Befürchtung sozialer Sanktionen

## Medienkonsum

Die Nutzung medialer Angebote hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Die Ergebnisse über den Zusammenhang zwischen Medienkonsum und Gesundheit sind sehr unterschiedlich. Trotz allem sind keine Verallgemeinerungen möglich. Hoher Medienkonsum muss nicht unbedingt zu einem inaktiven Leben führen. Andere Ergebnisse zeigen jedoch, dass in allen Altersgruppen übermäßiger Fernseh- und Computerkonsum mit häufigem Konsum zucker- und fetthaltiger Nahrungsmittel zusammenhängt. Als Folgen von langen Fernsehzeiten und hoher Computernutzung werden genannt: Sehstörungen, Bewegungsmangel, Haltungsschäden, Kopfschmerzen.

## Hintergründe und Ursachen von Gesundheitsstörungen

Die Ursachen für körperliche Gesundheitsstörungen sind vielfältig. Gründe finden sich gewiss in der komplexen Verbindung von gesundheitsriskanten Faktoren, wie Bewegungsmangel, ungesunden Ernährungsgewohnheiten, Suchtmittelkonsum, genetischer Prädisposition (→ S. 80), Einfluss durch Umwelt, Milieu und fehlende persönliche Ressourcen.

Bei psychischen und psychosomatischen Störungen spielen vor allem Milieu sowie Umwelt und Verhalten eine Rolle. Gesundheitsstörungen sind in sozial schwächeren Familien stärker ausgeprägt. Hier ist nicht nur eine Verhaltensänderung bedeutsam, sondern auch eine Gestaltung und Veränderung der Umwelt.

Hurrelmann sieht Gesundheitsbeeinträchtigungen oftmals als Folge von sozialer Überbelastung. Unter sozialer Überbelastung wird verstanden, die Probleme, die (junge) Menschen bei der Aneignung des eigenen Körpers haben und der Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt unter den heutigen Lebensbedingungen. Weitere Überforderungen sieht Hurrelmann im Freizeitbereich. Jugendliche haben heute einen hohen Freiheitsgrad, was die Gestaltung der individuellen Lebensweise angeht. Dies bringt neben vielen Entfaltungsmöglichkeiten auch neue Formen von Orientierungs- und Wertekrisen mit sich.

Einen hohen Handlungsbedarf zeigt die Entwicklung und Zunahme der psycho- und ziosomatischen Störungen. Laut der Studie von Hurrelmann sehen 80 Prozent der Jugendlichen ihren psychischen Gesundheitszustand als gut an. Zu beachten sind die 20 Prozent der Jugendlichen, die psychische Beeinträchtigungen angeben. Jugendliche werden immer wieder in ihrer Entwicklung mit einschneidenden Ereignissen konfrontiert. Ziel ist es, diese Ereignisse zu bewältigen, um eine ungestörte Entwicklung zu ermöglichen. Dafür ist die Entwicklung von Schutzfaktoren entscheidend, so zum Beispiel durch Trainingsprogramme der sozialen Kompetenz, Problemlösungsstrategien und Kommunikationsstile im Umgang mit anderen. Schule, Familie und FreundInnen haben gleichermaßen Einfluss auf das Wohlbefinden. Zeigt sich positives Wohlbefinden in einem Bereich, so spiegelt sich dieser auch in den anderen Bereichen wieder.

### Gesundheitsämter in Baden-Württemberg

Die Gesundheitsämter vor Ort bieten die unterschiedlichsten Angebote zu folgenden Themen:

- Ernährung
- Haut & Hygiene
- Rückenschule
- Suchtprävention
- Zahngesundheit
- Impfberatung
- Infektionsschutz
- etc.

Fragt bei eurem Gesundheitsamt zu den Themen nach. In den Gesundheitsämtern sind die Fachkräfte für Gesundheitsförderung die zuständigen AnsprechpartnerInnen.

→ [www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

### Body- & Grips-Mobil

Das „Body-&Grips-Mobil“ ist eine mobile Aktionsform, die das Thema Gesundheit in spielerischer und erlebnisorientierter Weise an Kinder und Jugendliche heranträgt. Der Parcours beinhaltet unterschiedliche Aktionskomponenten zu den Themen Erholung und Freizeit, Körperpflege, Sexualität, Suchtprävention sowie Ökologie und Umweltschutz. Es erfolgt „Eine Reise durch den Körper“ mit 14 Stationen zum Thema Körper und Gesundheit für Teams von je vier TeilnehmerInnen. Weitere Informationen zu Rahmenbedingungen und Vermietung beim:

→ DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz  
Abt. Jugendrotkreuz  
Mitternachtsgasse 4, 55116 Mainz  
Tel. 0 61 31/28 28 - 156, Fax -197  
[www.jrk-rlp.de](http://www.jrk-rlp.de)

### Gesundheit allgemein

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Kostenlose Broschüren zu den Themen Ernährung, Bewegung, Sexualität und Verhütung, Sucht etc.  
→ [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- Jugendstiftung Baden-Württemberg. Informationen für Jugendliche zu Gesundheitsthemen → [www.gesund-bw.de](http://www.gesund-bw.de)
- Bundesministerium für Gesundheit  
→ [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)
- Aktion Jugendschutz. Fachgebiete: Suchtprävention, Sexualerziehung, Kinder- und Jugendgesundheit  
→ [www.ajs-bw.de](http://www.ajs-bw.de)
- Gesundheitsförderung und Suchtprävention im Kinder- und Jugendverband in der Schweiz → [www.voila.ch](http://www.voila.ch)
- Projekte Gesundheitsförderung und Prävention in der Schweiz  
→ [www.healthproject.ch](http://www.healthproject.ch)

### Ernährung

- Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. Gesunde Ernährung, Informationen zur Ernährungspyramide, Empfehlungen und Hintergründe  
→ [www.aid.de](http://www.aid.de) und  
→ [www.aid-macht-schule.de](http://www.aid-macht-schule.de)
- Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum und die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Seite für Jugendliche zu Ernährung und Bewegung. Mit BMI-Rechner für Jugendliche.  
→ [www.essplorer.de](http://www.essplorer.de) und  
→ [www.talking-food.de](http://www.talking-food.de)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Wissenschaftliche Hintergründe zu den Themen Ernährung und Lebensmittel.  
→ [www.dge.de](http://www.dge.de)
- Transfair. Informationen zum fairen Handel → [www.transfair.org](http://www.transfair.org)
- Fachhochschule Aargau (2001): Speisekarte. Eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig. Materialien für Unterricht und Ernstfall rund um Esskultur, Übergewicht und Essstörungen.  
→ [www.gesundheitsbildung-ag.ch](http://www.gesundheitsbildung-ag.ch)
- Internetseite zu dem Film „We feed the world“ mit Materialsammlung zum Film  
→ [www.Essen-global.de](http://www.Essen-global.de)
- Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz. Gesunde Rezepte mit Nährwertangaben  
→ [www.ernaehrung.de/rezepte](http://www.ernaehrung.de/rezepte)
- Große Anzahl an Rezepten auch unter  
→ [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz informiert über Grundlagen und Nutzen des Biosiegels. → [www.biosiegel.de](http://www.biosiegel.de)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Ernährung und Gesundheit. Köln 1996.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Materialsammlung zu Entspannung, Bewegung und Ernährung  
→ [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet ein Internetportal mit allgemeinen Informationen zu Essstörungen, Medien und Broschüren sowie Beratungsstellen und Telefonberatung  
→ [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

## Bewegung

- Landesjugendring und Arbeitsgemeinschaft der Jugendfreizeitstätten. Spieldatenbanken unter Arbeitshilfen  
→ [www.jugendarbeitsnetz.de](http://www.jugendarbeitsnetz.de)
- Deutscher Sportbund. Aktuelle Bewegungsthemen → [www.richtigfit.de](http://www.richtigfit.de)
- Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Die WIAD-Studie: → [www.richtigfit.de](http://www.richtigfit.de)
- Viele Ideen zur Bewegungsübungen und Spielen, nicht nur für den Sportunterricht! → [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Materialsammlung zu Entspannung, Bewegung und Ernährung  
→ [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: gesund und munter. Heft 4 Bewegung und Entspannung. Aulis Verlag Deubner 2003. → [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Anspannung und Entspannung

- Pädagogische Hochschule in der Nordwestschweiz. Lernmaterial zur Entspannung → [www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheits/de/beratung/gesundheits/stop-go](http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheits/de/beratung/gesundheits/stop-go)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Materialsammlung zu Entspannung, Bewegung und Ernährung  
→ [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

## Suchtprävention

- [drugcom.de](http://drugcom.de) ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Das Internetportal informiert über legale und illegale Drogen und bietet Interessierten und Ratsuchenden die Möglichkeit, sich auszutauschen oder auf unkomplizierte Weise professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen. Ziel des Angebots ist es, die Kommunikation über Drogen und Sucht anzuregen und eine selbstkritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten zu fördern → [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)
- [rauch-frei.info](http://rauch-frei.info) ist die Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für alle Jugendlichen, die mehr zum Thema Rauchen und Nichtraucherwissen möchten  
→ [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)
- Die Kampagne „Bist du stärker als Alkohol“ will Jugendliche dazu anregen, sich mit dem eigenen Konsum von alkoholischen Getränken auseinanderzusetzen. Die Seite bietet u.a. Informationen über die Auswirkung von Alkohol auf den Körper, einen Wissenstest zum Thema Alkohol und Rezepte für alkoholfreie Cocktails  
→ [www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Rauchen. Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10. Köln 2004.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Alkohol. Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10. Köln 2004.
- Mobile – Jugend – Trinkschule, Rudolf Martin, Telefon 071 95 - 61 336. Vortrag und Gespräch zu Alkoholkonsum und kontrolliertem Trinken.

## HIV/Aids

- Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
→ [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)
- AIDS-Hilfe Frankfurt e.V.  
→ [www.aidsonline.de](http://www.aidsonline.de)
- Das Portal der BZgA zu allen Aspekten und Themen rund um Aids und HIV  
→ [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)
- Viele Informationen zu Safer Sex und Kondomen, das Video „wie geht's?“ und zusätzliche interaktive Angebote und Spiele. → [www.machsmit.de](http://www.machsmit.de)
- Pro Familia. Sexualpädagogische Angebote für Jugendliche  
→ [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## Seelische Gesundheit

- Arbeitsgemeinschaft psychosoziale Gesundheit informiert zu verschiedenen Themen seelischer Gesundheit  
→ [www.psychosoziale-Gesundheit.net](http://www.psychosoziale-Gesundheit.net)
- Bundesverband Arbeitskreis Überaktives Kind e.V. → [www.bv-aeuk.de](http://www.bv-aeuk.de)
- Bundesverband Aufmerksamkeitsstörung  
→ [www.bv-ah.de](http://www.bv-ah.de)

## Gender und Gesundheit

- Mädchengesundheitsladen berät und informiert Mädchen und junge Frauen zu den Themen Gesundheitsförderung, Sexualerziehung, Suchtprävention und Essstörungen. Auch Eltern und Fachleute, die mit Mädchen arbeiten, können sich an den Mädchengesundheitsladen wenden.  
→ [www.maedchengesundheitsladen.de](http://www.maedchengesundheitsladen.de)
- Kolip, Petra & Altgeld, Thomas: Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Juventa Verlag Weinheim und München 2006.

- **Antonovsky, Aaron:** Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt-Verlag 1997.
- **Bös, Klaus:** Vortrag „Fitness und Sport“ am 26.04.2006 im Rahmen der Vortragsreihe „Gesundheit beginnt im Kopf“, Treffpunkt Rotebühlplatz, Stuttgart 2006.
- **Bundesamt für Sport in der Schweiz:** Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. 2006. [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch) und [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
- **Emma:** Schlachtfeld Frauenkörper. September/Oktober 2006.
- **Gehrke, Claudia:** Körperbilder. „Ich gestalte meinen Körper“. In: Frauenbilder Aktionswochen in NRW 2005, S. 275-281. [www.frauen nrw.de](http://www.frauen nrw.de)
- **Gerhards, Jürgen & Rössle, Jörg im Auftrag der BZgA:** Das Ernährungsverhalten Jugendlicher im Kontext ihrer Lebensstile. 2003.
- **Graf, C.; Dordel, S.; Koch, B.; Predel, H-G:** Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin Jahrgang 57, Nr. (9) 2006.
- **Hauner, Andrea; Reichart, Elke:** Bodytalk. Der riskante Kult um Körper und Schönheit. Reihe Hanser 2004.
- **Hurrelmann, Klaus; Albert, Mathias:** 15. Shell Jugendstudie. Jugend 2006. S. 88-96.
- **Hurrelmann, Klaus:** Körperliches, psychisches und soziales Befinden von Kindern und Jugendlichen. In AJS: Hauptsache Gesund...? S. 15-31, Stuttgart 2005.
- **Hurrelmann, Klaus; Klocke, Andreas; Melzer, Wolfgang; Ravens-Sieberer, Ulrike:** Jugendgesundheitsurvey. Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO. Juventa Verlag Weinheim 2003.
- **Hurrelmann, Klaus:** Zu viel für manche kleine Seele: Trend zu immer mehr psychosomatischen und mentalen Störungen bei Kindern und Jugendlichen; gefragt sind nicht nur neue Medikamente, sondern vor allem kompetente Eltern. Gesundheitsforschung, Bd. 1/2003. S. 11-15.
- **Hurrelmann, Klaus:** Gesundheitsprobleme von Kindern und Jugendlichen – Welche Rolle spielen die Massenmedien? Gesundheitsforschung, Bd. 2/2003. S.11-18.
- **Jahrbuch Sucht:** Neuland-Verlag, Geesthacht 2007.
- **Ju-ill, Kim:** Drogenkonsum von Jugendlichen und suchtpräventive Arbeit. Akzeptierende Drogenerziehung als Alternative, IKO – Verlag für Interkulturelle Kommunikation, Frankfurt am Main 2003.
- **Keggenhof, Franz:** Handbuch zur Ersten Hilfe. DRK-Service GmbH Bad Honnef 2005.
- **Kolip, Petra:** Neue Herausforderungen für Prävention und Gesundheitsförderung als vierte Säule des Gesundheitssystems. Vortrag auf der DVV Bundestagung „Bildung für Gesundheit – gemeinsam Zukunft gestalten“ am 12. und 13. Dezember 2005 in Dortmund. Tagungsdokumentation 2006.
- **Landesjugendring Baden-Württemberg e.V. und Stadtjugendring Ulm:** CD Infektionsschutz auf Jugendfreizeiten mit Materialien und Film. Stuttgart 2007 [www.ljrbw.de](http://www.ljrbw.de)
- **Neubauer, Gunter; Wilser, Anja:** Macht Jugendhilfe gesund? Zum Verhältnis von Kinder- und Jugendhilfe und Gesundheitsförderung. In: SOZIALEXTRA 12/2005, S. 29-32.
- **Palentien, Christian:** Schule, Stress und Stressbewältigung. Prävention 3/2004.
- **Rabe, Marina:** Was tun bei Ess-Störungen? – Handlungskompetenz für Pädagoginnen und Pädagogen. Prävention 3/2003.

- **Redler, Elisabeth, anstiftung ggmbh:** Jung, schön und gut drauf – Schönheit als Thema der Gesundheitsförderung. Vortrag, Infoveranstaltung „Jung, schön und gut drauf??“ Stuttgart 2003.
- **Robert Koch Institut:** Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Berlin 2004.
- **Robert Koch Institut:** Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2006. [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)
- **Rusch-Hübner, Isabel; Hübner, Stephan:** Gesund durch die Freizeit. Ein Praxis-Leitfaden für die Kinder- und Jugendarbeit. BUNDjugend Hessen 2006.
- **Schlicht, Wolfgang:** Körperlich-sportliche Aktivität im Jugendalter – Konsequenzen für die Gesundheit. Präventionskonferenz 2004 der Landesärztekammer Baden-Württemberg. [www.aerztekammer-bw.de/25/08laek/praeventionskonferenz/index.html](http://www.aerztekammer-bw.de/25/08laek/praeventionskonferenz/index.html)
- **Schneider, Sylvia:** Focus Drogen. Überreuter-Verlag Wien 2006.
- **Schwarzer, Alice:** Der Diätwahn oder Dünne machen! In: Frauenbilder Aktionswochen in NRW 2005, S.271. [www.frauen nrw.de](http://www.frauen nrw.de)
- **Vogt, Irmgard:** Konstruktionen von Frauen, Schönheit und Körpern. In: Frauenbilder Aktionswochen in NRW 2005, S. 255-270. [www.frauen nrw.de](http://www.frauen nrw.de)
- **Wabitsch, Martin:** Fragen der Prävention und Therapie der Adipositas. Vortrag. Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Ulm 2005.
- **Weltgesundheitsorganisation:** WHO-Definition von Gesundheit. Aus der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation 1946.
- **Weltgesundheitsorganisation:** Ottawa-Charta. Erste Internationale Konferenz über Gesundheitsförderung, Ottawa, Kanada, 17.-21. November 1986. [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

## 4.4 Glossar

### Adipositas

Bezeichnung für starkes Übergewicht. Die Abgrenzung von normalem zu krankhaftem Körpergewicht erfolgt über verschiedene Messsysteme. Die Einstufung des Übergewichts erfolgt meist anhand des Body-Maß-Index (BMI). Der wird berechnet aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. Kategorien tragen zur leichteren Zuordnung der Ergebnisse bei:

→ Normalgewicht: 18,5 - 24,9

→ Übergewicht: 25 - 30

→ Adipositas: über 30

### Asthma

Chronische Erkrankung der Atemwege, es besteht eine Überempfindlichkeit der Atemwege. Personen mit Asthma erleiden anfallsweise Atemnot. Ausgelöst werden asthmatische Anfälle oftmals durch äußere Faktoren (Rauchen, Allergien, kalte Luft etc.). Asthma kommt bei zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen vor.

### Befindlichkeitsstörungen

Ein Gefühl von Unwohlsein, das rein subjektiv empfunden wird. Diesem Gefühl muss nicht unbedingt eine Krankheit zu Grunde liegen. Ursachen einer psychischen Befindlichkeitsstörung kann beispielsweise langanhaltender Stress und Überforderung sein.

### Blutdruck

Dies ist die Angabe für den Druck, der nach einem Herzschlag das Blut an die Innenwände der Blutgefäße drückt. Überhöhter Blutdruck kann langfristig zu Herz-Kreislauf-erkrankungen führen.

### Diabetes Typ 2

Der Körper ist, zumeist durch eine langfristige hohe Zufuhr von zuckerhaltigen Lebensmitteln, nicht mehr in der Lage den Zucker zu verarbeiten. Der „Brennstoff“ Zucker gelangt nicht mehr zu den Zellen. Ursache ist, neben einer zu hohen zucker- und kohlenhydratreichen Ernährung, Bewegungsmangel. Wird diese Krankheit nicht behandelt, kann es zu starken Gefäßschädigungen kommen. Beim Typ 1-Diabetes sind die Ursachen unklar. Der Körper produziert kein Insulin mehr und dann den Zucker nicht mehr in die Zellen zur Verbrennung weiterleiten.

### Haltungsschwächen

Körperhaltung, die zumeist aufgrund nicht ausreichend gestärkter Muskeln – insbesondere Rücken- und Bauchmuskulatur – geschwächt ist.

### Hyperaktivität

Ruheloses, überaktives Verhalten. Kann die Folge einer psychischen Erkrankung sein.

### Hyperaktivitäts- und Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS)

Psychische Störung, die sich durch leichte Ablenkbarkeit, geringes Durchhaltevermögen und Konzentrationsmangel auszeichnet. Die Symptome treten häufig über einen längeren Zeitraum auf. Ursachen sind nicht genau geklärt. Die Diagnose sollte durch Spezialisten erfolgen.

### Mentale Gesundheit

Ist Teil der psychischen Gesundheit und bezieht sich auf das emotionale Wohlbefinden.

### Neurodermitis

Hautkrankheit, deren Symptome vor allem Ekzeme und extremer Juckreiz sind. Ursachen sind bislang nicht vollständig geklärt. Genetische Faktoren und Umwelteinflüsse können beteiligt sein. Viele Neurodermitiker reagieren auf bestimmte Stoffe allergisch, wie einzelne Nahrungsmittel, Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaub.

### Prädisposition

Veranlagung oder Empfänglichkeit für bestimmte Krankheiten.

### Protektivfaktoren

Schutzfaktoren, die ein gesundes Verhalten und einen gesunden Lebensstil fördern.

### Psychische Störungen/Beeinträchtigungen

Verschiedene Krankheiten, die keine direkten körperlichen Ursachen haben, beispielsweise Depressionen, Ängste oder Zwänge.

### Psychosomatik

Wechselbeziehung zwischen körperlichen, sozialen und seelischen Vorgängen.

### Stress

Stress ist die Reaktion des Körpers auf eine Bedrohung oder Herausforderung. Das Herz schlägt schneller, die Atemfrequenz steigt und der Körper mobilisiert alle Reserven, um sich – wie noch in Urzeiten – zur Wehr zu setzen oder schnell wegzurennen. Damit versetzt uns Stress in die Lage eine anspruchsvolle Situation zu meistern. Als Dauerzustand führt Stress jedoch zur Erschöpfung.



## 4.5 Stichwortverzeichnis

- Abhängigkeit → 53ff, 62f  
ADHS → 60, 74, 80  
Aids → 60, 77  
Alkohol → 4, 10, 14ff, 46, 52ff, 61ff, 74, 77  
Allergien → 24, 64, 80  
Antonovsky → 7, 78
- Bewegung → 11ff, 29ff, 45, 49, 51, 63, 73, 75f, 77  
Body-Maß-Index → 17, 80
- Depression → 74, 80  
Drogen → 52, 55ff, 62, 66, 75, 77
- Entspannung → 13, 30, 35ff, 43, 50f, 63, 65, 74, 76ff  
Ernährung → 9f, 12f, 14ff, 43ff, 51, 63f, 73, 76  
Ernährungspyramide → 10, 16, 18, 24, 76  
Erste Hilfe → 13, 59  
Essstörungen → 38, 57f, 76f
- Freizeit → 4, 8f, 11ff, 19ff, 26f, 29f, 35, 43, 51f, 59ff, 64ff, 72, 75ff
- Gesundheitsamt → 12, 59f, 76  
Gruppenstunde → 8, 11ff, 26, 39f, 51, 58, 60f
- Haltungsschwäche → 30, 73, 80  
Hygiene → 54, 59, 76
- Infektionsschutz → 13, 19, 59, 76
- Juleica → 12, 61
- Kilokalorien → 17, 25, 29, 64  
Kochen → 9ff, 18ff, 51, 71f  
Kohärenzgefühl → 7  
Konsum → 3, 9f, 53, 67f, 74ff  
Körper, Körpererfahrung und Körperbewusstsein → 5f, 8ff, 18, 30f, 35ff, 47, 50, 54ff, 63f, 66, 73, 75ff  
Körperpflege → 76
- Lebensstil → 18, 78, 80  
Leitung → 12ff, 30, 35, 38, 50, 54, 67
- Medien → 5, 10, 45, 57, 75  
Migration → 10, 73  
Missbrauch → 53, 55, 57, 60
- Nervosität → 74  
Niedrigseilgarten → 9, 31f
- Olympiade → 52  
Ottawa Charta → 5f
- Phantasiereise → 37, 44, 51, 64  
Prävention → 5, 9, 13, 38, 53ff, 60, 66, 76f
- Rauchen → 35, 53, 66, 74, 77, 80  
Rezepte → 10, 19, 23, 26, 27, 46, 76f  
Rituale → 14, 26, 51  
Rückenschmerzen → 35
- Saisonkalender → 51  
Salutogenese → 7  
Schönheit → 9, 11, 38ff, 42, 54, 58  
Selbstbewusstsein → 11, 29  
Sexualität → 60, 76  
Stress → 11, 29, 35, 74, 80  
Studien → 5, 7, 73f  
Sucht → 9, 13, 53ff, 66, 75ff
- Tabak → 53, 57, 74  
Teamspiele → 32f
- Übergewicht → 14ff, 29f, 38, 47, 73, 76, 80  
Umwelt → 5, 7, 15, 75f
- Weltgesundheitsorganisation → 5, 30, 35, 53, 73

# 5 • Impressum

## Herausgeber

Landesjugendring Baden-Württemberg e.V.  
Siemensstraße 11, 70469 Stuttgart  
Tel. 0711/16 447-0, Fax 0711/16447-77  
Email: [info@ljbw.de](mailto:info@ljbw.de)  
Homepage: [www.ljbw.de](http://www.ljbw.de)

## AutorInnen:

Andrea Schlüter (Leitung), Petra Bender, Reiner Bocka,  
Sabine Dieterle, Thomas Engelhardt, Achim Großer,  
Isabell Hagg, Myriam Höfer, Reinhold Karrer, Birgit Mendla,  
Gabriela de Paiva, Dagmar Preiß, Frank Rieger,  
Adelheid Schlegel, Sven-Oliver Schwarz, Bettina Unterweger

## Fotos:

Titelbild: Daniela Braunschober ([www.photocase.com](http://www.photocase.com)),  
Landesjugendring, [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

## Redaktion:

Irene L. Bär, Andrea Schlüter

## V.i.S.d.P.:

Berthold Frieß

## Layout und Bildbearbeitung:

Gabriele Schmidt, Freiburg

## Druck:

Druckerei e. kurz + co, Stuttgart

## Auflage:

2.000 Exemplare

Stuttgart, Juli 2007

Das Projekt „Gesundheit beginnt im Kopf – Gesundheit in der Jugendarbeit“ und diese Arbeitshilfe wurden gefördert aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.



**Landesjugendring  
Baden-Württemberg e.V.**

Siemensstraße 11  
70469 Stuttgart  
Tel. 0711/16 447-0  
Fax 0711/16 447-77  
E-Mail: [info@ljbw.de](mailto:info@ljbw.de)  
Internet: [www.ljbw.de](http://www.ljbw.de)

