



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



Sağlık - Interventionshandbuch

Gesunde Ernährung und Bewegung im Alter fördern

Projektleitung: Prof. Dr. Joachim Westenhöfer, Prof. Mary Schmoecker, Prof. Christiane Deneke

Wissenschaftliche Mitarbeiter/in: Johanna Buchcik, Ralf Schattschneider

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

SILQUA  Fachhochschulen forschen
Soziale Innovationen für Lebensqualität im Alter

Inhaltsverzeichnis

Übersicht zum Kursverlauf und Inhalte	1
Einführung.....	2
Wie benutze ich dieses Handbuch?.....	3
Woche 1	6
Woche 2	9
Woche 3	12
Woche 4	15
Woche 5	18
Woche 6	21
Woche 7	24
Woche 8	27
Woche 9	29
Woche 10	32
... zum Abschluss	34
Anhang	34



Sofern nicht durch andere Quellen gekennzeichnet, stehen die folgenden Texte und Abbildungen unter einer Creative Commons 3.0 Lizenz ‚SHARE ALIKE‘ / ‚Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen‘. Siehe <http://www.westenhoefer.de/forschung/projekte/saglik/>.

Übersicht zum Kursverlauf und Inhalte

Woche	Thema	Was wird gemacht?	
1	Eigene Ernährung ¹	Anlegen von Kräutertöpfen	Bewegung ² der Gelenke
2	Gemüse	Gemügesticks mit selbst hergestelltem Dip	Bewegung im Sitzen und Stehen
3	Obst	Genussübung Apfel	Kräftigung der Muskeln mit elastischem Band
4	Milchprodukte	Milch-Shakes herstellen	Gehsicherheitstraining Gehfähigkeit
5	Fleisch und Fisch	Fettgehalt und Qualität von Fleisch und Fisch	Ausdauer
6	Ernährungstagebuch	Was versteht man unter „einer Portion“?	Sitztanz
7	Body-Mass-Index Bauchumfang Getränke	Body-Mass-Index berechnen Zuckergehalt in Getränken	Beweglichkeit von Hüfte und Beinen
8	Mahlzeiten: Rhythmus und Situationen	Zwiebelkuchen backen	Kräftigung Arm- und Schultermuskulatur
9	Süßigkeiten und Knabbereien	Genussübung Schokoladen	Sturzprophylaxe
10	Fette und Öle	Kräuterbutter herstellen	Balance

¹ Die Ernährungsempfehlungen basieren auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (2011).

² Die Bewegungen wurden der IN FORM MitMachBox entnommen. Die IN FORM MitMachBox wurde im Rahmen des Projektes "Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen" von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) erarbeitet und vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert. Nähere Informationen unter:

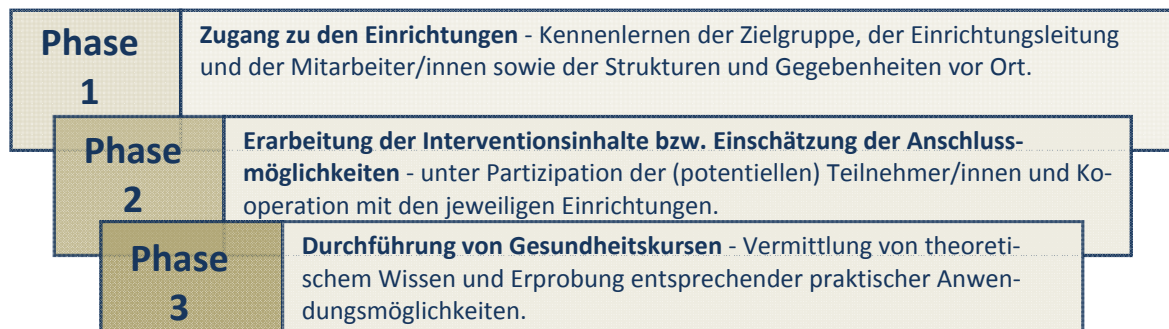
<http://www.in-form.de/profiportal/in-form-vor-ort-erleben/aktionen/in-form-mitmachbox.html>.

Einführung

„Sağlık – Ernähren, Bewegen und Soziale Teilhabe im Stadtteil fördern: Sozialraumorientierte Gesundheitsförderung älterer Frauen und Männer mit türkischem Migrationshintergrund in Hamburg“³

In diesem interdisziplinären Projekt der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (Departments Gesundheitswissenschaften und Soziale Arbeit) wurden interkulturelle Angebote der stadtteilorientierten Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten der gesunden Ernährung, Bewegung und sozialen Teilhabe umgesetzt. Zielgruppe des Projekts Sağlık waren ältere Männer und Frauen mit türkischem Migrationshintergrund über 60 Jahre ohne Pflegestufe, die in den Hamburger Stadtteilen Billstedt und Wilhelmsburg (Bezirk Hamburg-Mitte) sowie in den Stadtteilen Altona-Altstadt und Altona-Nord (Bezirk Altona) leben. In diesen Regionen ist ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung besonders hoch. Das Ziel des Projekts bestand darin, die (gesundheitsbezogene) Lebensqualität dieser Bevölkerungsgruppe zu verbessern sowie Ressourcen im Alter zu aktivieren und auszubauen.

Die Vorbereitung, Ausrichtung und Durchführung der Gesundheitskurse lässt sich in drei Phasen einteilen. Die Phasen sind dabei nicht als starre Vorgabe zu sehen. Vielmehr repräsentieren sie einen bewährten Referenzrahmen, in dem bisherige Gesundheitskurse entwickelt und umgesetzt werden konnten:



Das vorliegende Handbuch wurde im Rahmen des Sağlık-Projektes erarbeitet und bislang in drei verschiedenen Einrichtungen erfolgreich umgesetzt. Es beinhaltet theoretische und praktische Informationen zur Wissensvermittlung aus den Bereichen gesunde Ernährung und Bewegung im Alter und dient der Anwendung für Gesundheitswissenschaftler, Ökotrophologen und anderen im Feld arbeitenden Akteur/innen.

³ Nähere Informationen zum Projekt unter: <http://www.westenhoefer.de/forschung/projekte/saglik/>.

Wie benutze ich dieses Handbuch?

Der Gesamtkurs besteht aus zehn Einzelterminen. Das Handbuch greift diese mit verschiedenen Schwerpunkten auf. Jeder Einzeltermin enthält einen Bereich zum Thema Ernährung und einen Bereich zum Thema Bewegung. Jeder für sich beinhaltet wiederum theoretische und praktische Aspekte.

Die Inhalte zum Thema Ernährung entstammen teilweise den Informationen der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)**⁴, des **Auswertungs- und Informationsdienstes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid)**⁵ und der **IN FORM MitMach-Box**⁶ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO). Die Inhalte und die Fotos bzw. Abbildungen zum Thema Bewegung wurden ebenfalls der **IN FORM MitMach-Box** entnommen. In einer Zusammenarbeit von Professor/innen und wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen aus den Bereichen der Gesundheitswissenschaften, Ökotrophologie und soziale Arbeit der HAW Hamburg wurden diese inhaltlichen Anleihen speziell für die Zielgruppe der älteren türkischen Frauen modifiziert und erweitert.

Jeder Einzeltermin benötigt einen zeitlichen Rahmen von ungefähr zwei Stunden. Gemäß der Einteilung in die Bereiche Ernährung und Bewegung werden die theoretischen Schwerpunkte hierbei auf verschiedene Ernährungsthemen wie z.B. Obst, Gemüse, Milch- und Milchprodukte und verschiedene Bewegungsthemen wie z.B. Gelenke, Kräftigung der Muskeln, Gehsicherheit, Ausdauer etc. gelegt. Zusätzlich werden theoretische Inhalte durch praktische Übungen wie z.B. Verkostungen und Sitztanz, Gehübungen etc. vermittelt. Jeder Kurs endet mit einer Hausaufgabe, die zu jeweils nächsten Kursstunde erfüllt werden muss. Diese Hausaufgabe wird zu Beginn einer jeden neuen Stunde abgefragt.

Die Vermittlung der Informationen und entsprechende Erklärungen sollten im Idealfall auf Deutsch und auf Türkisch erfolgen. Grundsätzlich um zu gewährleisten, dass die Inhalte weitgehend verstanden werden. Zudem aber auch, um Nachfragen und Diskutieren in der Muttersprache zu ermöglichen. Zur Unterstützung liegen die meisten Kursmaterialien (und ebenso dieses Handbuch) in türkischer Sprache vor⁷. Die mündliche Präsentation der Kursinhalte kann durch eine Power-Point-Präsentation begleitet werden, die ebenfalls als Kursmaterial zur Verfügung steht (Laptop und Beamer nicht vergessen (!)). Die Vorlage beinhaltet mehr Fotos und Abbildungen als Text. Damit soll erreicht werden, dass der Kurs nicht in weiten Teilen aus ‚ab- oder mitlesen‘ besteht, sondern die Kursinhalte dynamisch gestaltet werden können. Je nach Zusammensetzung der Teilnehmer/innen (TN) kommt zudem der Vorteil zum Tragen, dass sich optisch vermittelte Inhalte sehr gut einprägen und zudem auch Personen mit geringen Schreib- und Lesekenntnissen erreichbar sind.

⁴ Nähere Informationen unter: <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15>

⁵ Nähere Informationen unter: <http://www.aid.de/>.

⁶ Die IN FORM MitMachBox wurde im Rahmen des Projektes "Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen" von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) erarbeitet und vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert. Nähere Informationen unter: <http://www.in-form.de/profiportal/in-form-vor-ort-erleben/aktionen/in-form-mitmachbox.html>.

⁷ Projektmaterialien zum Herunterladen unter: <http://www.westenhoefer.de/forschung/projekte/saglik/downloads/>

Bitte benutzen Sie das Handbuch in chronologischer Reihenfolge von Woche 1 bis Woche 10. Jeder Einzeltermin wird mit einer Begrüßung der Teilnehmer/innen (TN) und ab dem zweiten Kurs mit der Abfrage der Hausaufgabe begonnen.







Zeitlich sollte jeder Bereich (Einführung, Theorie Ernährung, Praxis Ernährung, Theorie Bewegung, Praxis Bewegung, Abschluss) jeweils 20 min umfassen. Somit gestalten sich die 120 Minuten wie folgt:

Bereich	Thema	Zeit
Beginn	Begrüßung und Hausaufgabe (Abfrage und Klärung offener Fragen/ Diskussion)	20 Minuten
Ernährung	Theorie Ernährung	20 Minuten
	Praxis Ernährung	20 Minuten
Bewegung	Theorie Bewegung	20 Minuten
	Praxis Bewegung	20 Minuten
Abschluss	Verabschiedung sowie Transfer und Evtl. abschließende Diskussion	20 Minuten

Die Zeitvorgaben geben Ihnen eine Orientierung für die Kursgestaltung. Sie müssen sich also nicht starr daran halten, vielmehr sollte den TN auch immer Zeit und Raum gegeben werden sich auszutauschen und Fragen stellen zu können.

Die Inhalte im Kurs sind thematisch aufeinander aufbauend, sodass eine konstante Anwesenheit aller Kursteilnehmer/innen wünschenswert ist. Dies sollte mit den TN vorab besprochen werden. Es ist, für eine bessere Übersichtlichkeit, eine TN-Liste zu führen. Am Ende des Kurses erhalten diejenigen TN, bei denen eine regelmäßige Teilnahme nachgewiesen werden konnte, ein Zertifikat (steht ebenfalls als Projektmaterial zum Herunterladen zur Verfügung).

Die Symbole innerhalb dieses Handbuchs sollen Sie leiten. Sie finden folgende Symbole und ihre Bedeutungen:

Symbol	Bedeutung
	Hausaufgabe – Aufgreifen der Aufgabe der letzten Stunde
	Ernährung – Theorie und Praxis
	Bewegung – Theorie und Praxis
	Austausch – Zeit für Diskussion und Fragen einplanen
	Offene Fragen – Auf diese Fragen der TN sollten Sie sich einstellen und sich vorbereiten
	Hausaufgabe – Hausaufgabe zum Schluss der Stunde

Im Anhang befinden sich die Materialien und Unterlagen nach Kurseinheiten geordnet, die Sie für die Durchführung der jeweiligen Kurse benötigen. Darin sind auch die Antworten auf mögliche TN-Fragen enthalten.

Woche 1

Stärken und Schwächen der eigenen Ernährung
Anlegen von Kräutertöpfen/Aussaatswahlweise Ernährungsquiz
Beweglichkeit der Gelenke
Stretching

Benötigte Materialien

<i>Einführung:</i>	Moderationskarten für Namensschilder, Stifte
<i>Ernährung:</i>	Rote, grüne und blaue Moderationskarten (pro Teilnehmer jeweils ca. zwei Karten), Stifte, Metaplanwand, Papier für Metaplanwand, Tesafilm, kleine Tontöpfe, Aussaaterde, versch. Kräuter (aus dem Baumarkt) WAHLWEISE Ernährungsquiz (s. IN FORM MitMach Box)
<i>Bewegung:</i>	Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box, evtl. Musik

Zu Beginn dieser ersten Stunde werden die TN begrüßt. Es erfolgt eine kurze Einweisung in das Vorgehen (zeitlich und thematisch) der nächsten zehn Wochen und insbesondere in diese erste Kurseinheit.

Die TN werden zu Beginn der Stunde darum gebeten, sich kurz vorzustellen. Es können Namensschilder angefertigt und aufgestellt werden, die zu jeder weiteren Stunde mitgebracht werden. Sollten sich die TN bereits kennen, ist dies nicht notwendig bzw. ist eine kurze Vorstellung für die/den Kursleiter/in wünschenswert.



Theorie: Stärken und Schwächen der eigenen Ernährung

1. Die TN berichten nacheinander, worin die Stärken und Schwächen ihrer eigenen Ernährung liegen.
2. Sie schreiben die Stärken und Schwächen in Stichpunkten (max. drei) auf Moderationskarten (rot = Schwächen der eigenen Ernährung, grün = Stärken der eigenen Ernährung) und stellen diese innerhalb der Gruppe vor. Es ist zulässig, dass die TN sich beim Aufschreiben der Stichwörter unterstützen (besonders wenn Schreib- und Leseschwächen vorliegen).
3. Die TN oder die Kursleiter/in kleben die Karten für eine bessere Übersicht auf eine Metaplanwand. Die Inhalte werden gemeinsam besprochen; u.a. ob es zu Mehrfachnennungen kam und warum die aufgeführten Punkte als Schwächen bzw. Stärken angesehen werden.

Stärken wären bspw.: Konsum von Obst und Gemüse, ausreichend Wasser trinken, Salat essen, wenig Fleisch essen, allgemein fettarmes und regelmäßiges Essen, Konsum von Fisch, Konsum von Milch- und Milchprodukten, Verzicht auf Süßigkeiten, Spazieren gehen und Bewegung.

Als Schwächen wären bspw. folgende Nennungen möglich: schnelles und unbewusstes Essen, Vorliebe für fetthaltiges Fleisch oder ein hoher Fleisch-, Geflügel-, Brühwurst-, und Wurstkonsum.

Weitere, bis dahin fehlende Aspekte (formuliert als Stärken und Schwächen), können gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeitet werden.



4. Anschließend sollen die TN Wünsche äußern, wie sie ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten innerhalb der nächsten 10 Wochen gerne umstellen/ändern möchten. Dies sollen sie in Stichpunkten auf eine blaue Moderationskarte schreiben und den anderen TN vorstellen.
5. Die Wünsche sollen realistisch und leicht erreichbar sein (z.B. „ich möchte auf Zucker im Tee verzichten“, „ich möchte jeden Tag mehr Obst essen“, „ich möchte jeden Tag 30 min spazieren gehen“ etc.). Ziele, die schwierig umzusetzen sind, führen dazu, dass die Motivation sinkt. Zu solchen Zielen gehören etwa die Gewichtsabnahme oder die Verbesserung von medizinischen Indikatoren (z.B. Senkung des Cholesterinspiegels etc.).
6. Abschließend werden die Moderationskarten eingesammelt und sollen nach den zehn Wochen der Intervention erneut aufgegriffen werden, um über das Erreichen der Ziele und evtl. Hindernisse in der Umsetzung zu sprechen. In anonymisierter Form kann die Dokumentation der persönlichen Zielsetzung zu Beginn und der Zielerreichung am Ende des Kurses auch für einen Evaluation verwendet werden.



Praxis: Anlegen von Kräutertöpfen

Die praktische Umsetzung zum Thema Ernährung beinhaltet das Anlegen von Kräutertöpfen, um einen leichten Einstieg in die Interventionen zu gewährleisten. Die TN haben die Wahl zwischen verschiedenen Kräutern wie zum Beispiel Dill, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch. Möglicherweise empfiehlt sich dieses Vorgehen vor allem für Frauengruppen. Ob diese Thematik auch bei potentiellen Männergruppen anschlussfähig ist, sollte zuvor geprüft werden.

Alternativ kann auch ein Ernährungsquiz durchgeführt werden. Die Fragen entnehmen Sie der INFORM-MitMach-Box (BAGSO, Materialzugang s. Anlage). Die Anzahl der Fragen richtet sich nach der Gruppengröße. Der/die TN mit der höchsten Antwortanzahl erhält/erhalten kleine Gewinne (z.B. Obst).



Theorie: Bewegung der Gelenke

Im höheren Alter lässt die Elastizität der Muskulatur nach, es kommt zu Abnutzungserscheinungen der Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel. Häufige Ursache der Abbauprozesse kann Bewegungsmangel sein. Die Gelenke werden mit der Zeit steif und ungelinkig. Wozu ist Beweglichkeit im Alter so wichtig? Sie ist wichtig, um an Gegenstände zu kommen, um die für die Alltagsbewältigung nötige Fingerfertigkeit zu erhalten, um den Kopf drehen zu können (z.B. zur Orientierung im Straßenverkehr), um Kleidung anzuziehen, um Körperteile (Rücken, Füße) waschen zu können oder um die Wohnung sauber halten zu können.

Praxis: Stretching

Die praktischen Bewegungseinheiten werden der IN FORM-MitMach-Box entnommen. Die Kopien der Bewegungsbilder sollten den TN ausgehändigt werden.

1. Die Übungen werden der Gruppe gezeigt und können von Musik begleitet werden.
2. Es werden insgesamt 5 Übungen (Hand- und Fingerstreckung, Armkreise, Arme öffnen und schließen, Schulterblatt tippen und Bruststretching) ausgeführt.
3. Die Übungen werden mehrfach wiederholt und einige Pausen eingelegt. Es ist darauf zu achten, dass die TN nicht über ihre Belastungsgrenzen hinausgehen und evtl. Unfälle passieren.



Die im Kurs vorgestellten Bewegungen sollen jeden Tag 5 Minuten lang ausgeführt werden. Die TN erhalten die Kopien der „Bewegungs-Bilder“. Alle TN sollen beim nächsten Treffen von ihren Erfolgen mündlich und anhand der „Klebspunkttechnik“ berichten.

Woche 2

Gemüse
Gemüsesticks mit Dip
Bewegung im Alter und Alltag
elastisches Band

Benötigte Materialien

<i>Einführung:</i>	Metaplanwand, Papier, Stifte
<i>Ernährung:</i>	Versch. Gemüsesorten (z.B. Gurken, Karotten, Paprika etc.) je nach Saison gewählt, Zutaten für einen Dip (s. Rezept)
<i>Bewegung:</i>	Elastische Bänder in der Farbe rot (wahlweise können auch gelbe Bänder genutzt werden), Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box, evtl. Musik

In der zweiten Woche wird das Thema „Gemüse“ behandelt.

Es erfolgen Bewegungen im Sitzen und Stehen. Das elastische Band kommt zum Einsatz.

Nach der Begrüßung der TN erfolgt eine kurze Zusammenfassung (jeweils für den Bereich Ernährung und den Bereich Bewegung) der letzten Stunde. Hierbei kann das bereits bestehende Wissen weiter vertieft oder neu aufgeworfene Fragen geklärt werden.



1. Die TN werden an die Hausaufgabe (täglich Übungen für 5 min ausführen), die ihnen in der letzte Stunden aufgetragen wurde, erinnert.
2. Die Überprüfung der Hausaufgabe erfolgt an einer Metaplanwand, auf der mit Klebepunkten gezeigt werden soll, ob die Übungen „jeden Tag für 5 min“, „mehrmals pro Woche für 5 min“ oder „gar nicht“ ausgeführt wurden.
3. Die Ergebnisse und Gründe (z.B. zeitliche Engpässe, Stress, Müdigkeit, Vergesslichkeit, andere Sportarten wie zum Beispiel Joggen oder Schwimmen (und somit keine weitere Notwendigkeit der Bewegung) und Schmerzen) werden in der Gruppe besprochen und Lösungsansätze (z.B. Einhaltung einer festen Zeit, Integration in den Alltag, Sport als Routine ansehen, Aufschreiben der Aufgabe und an einem gut sichtbaren Platz deponieren) diskutiert.



Theorie: Gemüse

1. Gemüse gehört der Lebensmittelgruppe der „Kohlenhydrate“ an. Eine Abgrenzung zu den beiden anderen Lebensmittelgruppen „Fette“ und „Proteine“ besteht u.a. in der chemischen Zusammensetzung und den Funktionen im Körper.
2. Laut den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten täglich 2-3 Portionen rohes oder gegartes Gemüse verzehrt werden. An einigen Beispielen wird aufgezeigt, was unter einer Portion Gemüse zu verstehen ist. Es wird der Hinweis gegeben, dass eine Portion auch durch einen Karotten- oder Tomatensaft gedeckt werden kann.
3. Gemüse liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und hat zudem wenig Energie und Fett. Hierbei spielen u.a. die Vitamin A, D, C, B6, B12, K und Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Phosphor und deren Funktionen eine wichtige Rolle. Zusätzlich weist Gemüse ein großes Nahrungsvolumen auf und das Sättigungsgefühl tritt schnell ein. In Gemüse enthaltene Ballaststoffe fördern die Verdauung, füllen den Magen und schützen vor Krankheiten wie Obstipation, Dickdarmkrebs, Gallensteine, Übergewicht, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus und Arteriosklerose.



Kann das Gemüse auch roh verzehrt oder muss es auf eine besondere Art zubereitet werden?
Was versteht man unter den genannten Krankheiten?
Was genau ist eine Portion?
Zählt der Beilagensalat oder das Gemüse beim Mittagessen dazu?

Praxis: Gemüsesticks mit Dip

Die praktische Ernährungseinheit besteht darin, Gemüsesticks zu schneiden und mit einem selbst hergestellten Dip zu essen. Zur Auswahl stehen verschiedene Gemüsesorten wie Paprika, Kohlrabi, Gurke und Karotte (sollte saisonabhängig gewählt werden). Die TN werden in zwei Gruppen eingeteilt: einige TN schneiden das Gemüse klein, die anderen TN stellen den Dip (aus Quark mit Schnittlauch und Gewürzen) her. Danach wird gemeinsam in der Gruppe gegessen.



Theorie: Bewegung im Alter und Alltag

Mit zunehmendem Alter werden die Muskeln schwächer, so dass der Alltag als Herausforderung gesehen wird: Treppen steigen, Einkaufen (Einkaufstaschen tragen), sich waschen und anziehen, im Straßenverkehr zurechtkommen und den Haushalt versorgen usw. erfordern viel Kraft und Standfestigkeit. Bewegung ist für die Erhaltung körperlicher Funktionen wichtig und Voraussetzung für ein gesundes und selbstständiges Leben im hohen Alter. Ein gezieltes Training stärkt Muskeln, fördert die

Beweglichkeit, festigt die Standsicherheit, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die Selbständigkeit im Alltag und erhöht die Lebensqualität.

Praxis: Übungen mit dem elastischen Band

1. Die praktischen Bewegungsübungen werden mit einem elastischen Band durchgeführt.
2. Hierzu erhalten die TN vorab folgende Informationen:
 - die elastischen Bänder gibt es in verschiedenen Farben, die sich in den Stärken unterscheiden,
 - man sollte mit dem gelben/roten elastischen Band anfangen, um sich an die Stärke des Bandes und den Umgang damit zu gewöhnen,
 - die Übungen müssen nach Anweisungen ausgeführt werden, damit es zu keinen Verletzungen kommt,
 - sollte das Band als zu schwach empfunden werden, kann es auch doppelt genommen werden.
3. Die Übungen werden im Sitzen, gefolgt von einer Übung im Stehen hinter dem Stuhl, durchgeführt. Die Übungen können der IN FORM MitMach-Box entnommen werden.
4. Die TN erhalten die Kopien der Bewegungsbilder, die sie mit nach Hause nehmen können.



Die heutige Hausaufgabe besteht darin, auf den Verzehr von Gemüse zu achten und jeden Tag möglichst 2-3 Portionen Gemüse zu konsumieren.

Woche 3

Obst
Apfelverkostung und aid-Saisonkalender
Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
elastisches Band

Benötigte Materialien:

Einführung: Metaplanwand, Papier, Stifte

Ernährung: Eine Sorte Äpfel, aid-Saisonkalender (erhältlich über http://www.aid.de/verbraucher/saisonkalender_app.php), Messer, zwei Teller, blaue und grüne Klebepunkte, Metapapier

Bewegung: Elastische Bänder in der Farbe rot (wahlweise auch gelb), Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box, evtl. Musik

Das Thema dieser Woche ist Obst. Es erfolgt eine Übung, bei der eine Apfelsorte (z.B. Braeburn) ohne und unter Stress verkostet wird. Zusätzlich wird der aid-Saisonkalender besprochen.

Der Schwerpunkt der praktischen Bewegungsübungen liegt in der Arm- und Schultermuskulatur, wobei das elastische Band zum Einsatz kommt.

Nach der Begrüßung der TN erfolgt eine kurze Zusammenfassung (jeweils für den Bereich Ernährung und den Bereich Bewegung) der letzten Stunde. Hierbei kann das Wissen weiterhin vertieft oder neu aufgeworfene Fragen können geklärt werden.



1. Die TN werden an die Hausaufgabe (essen Sie jeden Tag 2-3 Portionen Gemüse), die ihnen in der vorherigen Woche aufgetragen wurde, erinnert.
2. Die Überprüfung der Hausaufgabe erfolgt mittels einer Metaplanwand, auf der mit Klebepunkten gezeigt werden soll, ob „täglich 2-3 Portionen“, „mehrmals pro Wochen 2-3 Portionen“ oder „nie 2-3 Portionen“ Gemüse gegessen wurden.
3. Die Ergebnisse und Gründe (z.B. zeitliche Engpässe, Stress, Müdigkeit, Vergesslichkeit, gesundheitliche Probleme) dienen als Diskussionspunkte in der Gruppe. Darauf aufbauend werden Lösungsansätze (z.B. Einhaltung einer festen Zeit, Integration in den Alltag, Aufschreiben der Aufgabe und an einem gut sichtbaren Platz deponieren) gesucht.



Theorie: Obst

1. Zu Beginn dieser Stunde wird erklärt, was unter Obst (Früchte oder Teile davon (beispielsweise Samen), die von Bäumen, Sträuchern und mehrjährigen Stauden stammen und vom Menschen verzehrt werden können) zu verstehen ist. Obst wird der Lebensmittelgruppe „Kohlenhydrate“ zugeordnet. Es erfolgt eine Abgrenzung der drei Lebensmittelgruppen „Kohlenhydrate“, „Fette“ und „Proteine“.
2. In Obst sind verschiedene Vitamine und Mineralstoffe zu finden. Hierbei kann z.B. die Funktionen des Magnesiums und des Vitamin C besprochen werden. Die Vorteile eines hohen Obstkonsums werden aufgezählt, wobei unter anderem über Verdauungsprobleme, Diabetes mellitus, Arteriosklerose Übergewicht und Hypercholesterinämie gesprochen wird.
3. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung beziehen sich u.a. auch auf Obst (2-3 Portionen pro Tag). An einigen praktischen Beispielen wird aufgezeigt, was unter einer Portion Obst zu verstehen ist. Es wird der Hinweis gegeben, dass eine Portion auch durch einen frisch gepressten Orangensaft oder z.B. durch einen sog. Smoothie (dies wird näher erläutert) gedeckt werden kann.



- Welchen Obstsaft sollte man bevorzugen?
- Was ist ein Smoothie?
- Was ist unter den genannten Krankheiten zu verstehen?

Praxis: Apfelverkostung und aid-Saisonkalender

Die praktische Ernährungseinheit besteht darin, eine Apfelsorte unter zwei Gegebenheiten zu verkosten: 1. Es werden einfache Rechenaufgaben gestellt und dabei ein Stückchen Apfel so schnell wie möglich gegessen. 2. Ein Stückchen Apfel wird ohne Rechenaufgaben und in Ruhe verkostet.

1. Die Kursleiter/in serviert die in kleine Stücke geschnittenen Äpfel auf zwei verschiedenen Tellern, die jeweils mit einem blauen Punkt und mit einem grünen Punkt beklebt sind.
2. Die TN nehmen sich jeweils einen „blauen Apfel“ und einen „grünen Apfel“. Es muss darauf geachtet werden, dass beide Apfelsorten nicht vertauscht werden. Es soll der Eindruck erweckt werden, dass es sich um zwei verschiedene Apfelsorten handelt.
3. Nach der Verkostung werden die TN gefragt, wie ihnen die Äpfel schmeckten und welche Unterschiede (z.B. „weich“, „hart“, „süß“, „saftig“, „bitter“) sie wahrgenommen haben.
4. Danach wird berichtet, dass es sich bei beiden Äpfeln um eine Sorte handelt. Mit den TN wird besprochen, dass unter besseren Bedingungen (kein Stress, keine Aufgabe, keine Ablenkung) die

Eigenschaften und der Geschmack eines Lebensmittels anders wahrgenommen werden und dass Essen unter Stress und zwischendurch einen Verlust des Genusses bedeutet.



Die zweite Übung besteht darin, den aid-Saisonkalender kennen und anwenden zu lernen. Der Kalender wird den TN erläutert (links Gemüse, rechts Obst, oben Monate und farblich nach Verfügbarkeiten untergliedert). Anhand einiger Beispiele (z.B. Äpfel, Erdbeeren, Pfirsiche und Kiwis) wird die Anwendung des Kalenders erlernt. Die „regionale Verfügbarkeit von Obst und Gemüse“ spielt in diesem Zusammenhang eine Rolle. Es wird besprochen, wie z.B. der Transport von Gemüse und Obst, die Einhaltung hygienischer Vorschriften, damit verbundene Transportkosten etc. einzuschätzen sind.



Theorie: Kräftigung der Muskulatur

Die Kräftigung der Muskulatur ist für die Erhaltung aller Armbewegungen des Alltags, z.B. das Heben und Tragen schwerer Gegenstände, das Nehmen der Enkelkinder auf den Arm usw. wichtig. Die Ziele dieser Übung sind somit das Trainieren der Kraft der Arm- und Schultermuskulatur sowie der Widerstandskraft.

Praxis: Übungen mit dem elastischen Band

Die praktischen Bewegungseinheiten werden der IN FORM-MitMach-Box entnommen. Die TN erhalten die Kopien der Bewegungsbilder.

Es werden insgesamt 3 Übungen ausgeführt: für die Oberarmrückseite, für Rücken und für die Schulter sowie für die Oberarme.

1. Die Wiederholung der Übungen mit einigen Pausen ist wünschenswert.
2. Die Übungen können, je nach Wunsch der TN, mehrfach wiederholt werden. Es sollte der Hinweis gegeben werden, dass bei Überbeanspruchung die Übung beendet werden sollte.
3. Bei Überbeanspruchung kann ebenfalls auf andere Übungen, die z.B. in der ersten Woche kennengelernt wurden, zurückgegriffen werden.



Die heutige Hausaufgabe besteht darin, auf den Verzehr von Obst zu achten und jeden Tag möglichst 2-3 Portionen Obst zu konsumieren. Die TN sollen in der nächsten Woche über ihre Ergebnisse berichten.

Woche 4

Milch- und Milchprodukte
Milchshake
Gehfähigkeit
Gehsicherheitstraining

Benötigte Materialien:

Einführung: Metaplanwand, Papier, Klebepunkte, Stifte

Ernährung: Fettarme Milch, Tiefkühlobst oder frisches Obst, Stabmixer, Schüssel

Bewegung: Koffer oder Karton, evtl. Musik, Kopien der Bewegungsbilder

Hausaufgabe: Moderationskarten

In der vierten Kurseinheit geht es um das Thema „Milch- und Milchprodukte“. Es erfolgt die Herstellung eines Milchshakes.

Es werden Übungen durchgeführt, um die Gehfähigkeit im Alter zu erhalten.

Nach der Begrüßung werden die TN darum gebeten, eine kurze Zusammenfassung (jeweils für den Bereich Ernährung und den Bereich Bewegung) der letzten Stunde zu geben. Offene Fragen und Missverständnisse können hierbei innerhalb der Gruppe besprochen werden.



1. Die Erfüllung der Hausaufgabe wird anhand der Klebepunkttechnik überprüft. Die TN markieren mit Klebepunkten, wie viele Portionen Obst sie in der vorherigen Woche gegessen haben. Es bestehen Auswahlmöglichkeiten zwischen „täglich“, „mehrmals pro Woche“ oder „nie“.
2. Es wird nach Gründen bei fehlendem Konsum gefragt (z.B. Vergesslichkeit, Zeitmangel, Stress und gesundheitliche Probleme).
3. Die genannten Punkte werden aufgegriffen und gemeinsam nach Lösungen (z.B. dass bei Vergesslichkeit z.B. mit Bildern von Obst in der Küche oder Notizzetteln gearbeitet werden kann. Bei Zeitmangel wird empfohlen, sich bereits morgens Obst klein zu schneiden und über den Tag verteilt entweder zu Hause oder unterwegs zu essen (Aufbewahrung in einer Frischhaltedose)). Außerdem wird bei Zeitmangel der Tipp gegeben, einen Apfelschäler zu benutzen.





Theorie: Milch- und Milchprodukte

1. Zu Beginn wird den TN erklärt, dass Milch- und Milchprodukte zu der Lebensmittelgruppe der „Proteine“ gehören. Zusätzlich werden die anderen Lebensmittelgruppen (Kohlenhydrate und Fette) erneut kurz erläutert (wahlweise können die TN hierzu befragt werden, da die Abgrenzung der Lebensmittelgruppen schon in den vorherigen Stunden erklärt wurde).
2. Gemeinsam werden die Inhaltsstoffe, die in Milch- und Milchprodukten enthalten sind, besprochen. Calcium, Calciumspeicher im Knochengewebe und die Bedeutung von Vitamin D spielen hierbei eine übergeordnete Rolle. Die Empfehlung der DGE (täglich 1000 mg Calcium) wird vorgestellt.
3. Anhand von Beispielen erfahren die TN, mit welchen Milchprodukten und in welchen Mengen sie die empfohlene tägliche Calcium-Zufuhr decken können. Es ist vorteilhaft, möglichst fettarme Milch- und Milchprodukte zu konsumieren, da diese eine bessere Nährstoffdichte aufweisen.



Praxis: Herstellung von Milchshake

Die praktische Ernährungseinheit besteht darin, einen Milchshake zuzubereiten und zu verkosten. Die TN können für die Zubereitung in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Die Herstellung des Milchshakes erfolgt aus einem Liter Milch, aus Bananen und/oder TK-Beerenfrüchte. Die Zutaten werden, nachdem sie klein geschnitten wurden, in eine Schale gegeben, mit Milch aufgegossen und mit einem Stabmixer vermergt.



Warum sind fettarme Milch- und Milchprodukte besser?

Was versteht man unter „Pasteurisierung“, „Sterilisierung“, „Homogenisierung“?



Theorie: Gehfähigkeit

Die Bedeutung eines sicheren und standfesten Gehens liegt auf der Hand: um die Mobilität im Alter zu erhalten, um den Alltag eigenständig zu meistern und das Gleichgewicht halten zu können. Gleichgewicht ist in besonderen Situation unerlässlich, z.B. in der Bahn und im Bus oder wenn es draußen aufgrund des Wetters /aufgrund des Laubes rutschig ist.

Praxis: Gehfähigkeit

Die praktischen Bewegungseinheiten werden der IN FORM-MitMach-Box entnommen. Die TN erhalten die Kopien der Bewegungsbilder.

Es werden insgesamt vier Übungen durchgeführt:

1. Gehen auf Zehenspitzen
2. Fersen an das Gesäß
3. Knie sehr hoch anheben und
4. über ein Hindernis steigen (Koffer, Koffer + Karton).



Die Hausaufgabe besteht darin, dass die TN in ihrem Kühlschrank zu Hause nachschauen und auf Moderationskarten dokumentieren, welche Milch- und Milchprodukte vorhanden sind und welchen Fettanteil diese Produkte aufweisen. In der nächsten Stunde sollen die TN darüber berichten.

Woche 5

Fisch und Fleisch
Fettgehalt und Qualität von Fleisch und Fisch
Ausdauer
Spaziergang

Benötigte Materialien:

Einführung: Metaplanwand, Papier, Klebepunkte, Stifte

Ernährung: Fisch- und Fleischkarten

Den TN werden in der fünften Kurseinheit Inhalte zum Thema „Fleisch und Fisch“ vorgestellt. Die TN sollen anhand von Karten (enthalten Informationen zu der Fischart, zum Fettanteil und zur Fettqualität des Fisches) erraten, welche Fleisch- und Fischarten fettärmer/fettreicher sind.

Die praktischen Bewegungseinheiten sollen die Ausdauer trainieren; hierzu wird ein 30-minütiger Spaziergang gemacht.

Die TN werden begrüßt und nach ihrem Wohlbefinden gefragt. Zu Beginn einer jeden Stunde erfolgt eine kurze Zusammenfassung (jeweils für den Bereich Ernährung und den Bereich Bewegung) der letzten Stunde. Dies erfolgt durch eine/n TN. Durch dieses Vorgehen kann das bestehende Wissen vertieft oder neu aufgeworfene Fragen können geklärt werden.



1. Die Erfüllung der Hausaufgabe wird anhand der Klebepunkttechnik überprüft. In einer Tabelle soll jede/r TN mit Klebepunkten markieren, welche Milch- und Milchprodukte mit welchem Fettanteil in ihren Kühlschränken vorhanden waren.
2. Für die Dokumentation wird vorab eine Tabelle angefertigt. Diese beinhaltet Produkte wie Milch, Joghurt, Käse und Quark mit den dazugehörigen Fettanteilen wie 1,5%, 3,5%, 10-20%, 20-30%, 30-45% und 45-60%.
3. Mit den TN wird wiederholt besprochen, dass vorzugsweise fettarme Milch- und Milchprodukte konsumiert werden sollten, da diese einen geringeren Fettanteil und eine günstigere Nährstoffdichte aufweisen. Zusätzlich werden die Empfehlung der DGE (täglich 1000 mg Calcium), und wie diese empfohlene Menge gedeckt werden kann, vorgestellt.



Theorie: Fisch und Fleisch

1. Zu Beginn wird den TN erklärt, dass Fleisch und Fisch zu der Lebensmittelgruppe der „Proteine“ gehören. Zusätzlich werden erneut die beiden anderen Gruppen „Kohlenhydrate“ und „Fette“ erfragt. Dies sollte den TN bereits bekannt sein.
2. Es werden gemeinsam die Inhaltsstoffe, die in Fleisch und Fisch enthalten sind, besprochen. Hierzu wird besonders ausführlich auf Eisen, Zink, Vitamin B 12, Jod und Omega-3-FS (Funktionen im Körper, Mangelerscheinungen) eingegangen.
3. Zusätzlich werden die Empfehlungen der DGE bezüglich der Zufuhr (ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen, wobei fettarme Fleischsorten bevorzugt werden sollten) aufgeführt. Es kann mit den TN (abhängig vom Wissensstand) über die negativen Einwirkungen von gesättigten Fettsäuren, Triglyceriden und Purinen gesprochen werden.



Was ist der Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren?
Was sind Triglyceride und Purine?
Was sind Omega-3-FS und Omega-6-FS?
Was bedeuten sie für den Körper?
Wie kann die Resorption von Eisen im Körper verbessert werden?
Wie sieht dies bei Vegetariern aus?

Praxis: Einordnung nach Fettgehalt

1. Bei der praktischen Ernährungseinheit werden die TN in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe bekommt die Fleischkarten, die andere Gruppe die Fischkarten.
2. Die Fleischkarten enthalten u.a. Informationen bezüglich des Fettgehalts. Es kann zwischen verschiedenen Fleischsorten unterschieden werden: Hähnchenkeule mit Haut, Lammkeule, Rinderhack, Hähnchenbrustfilet, Putenschnitzel, Lammsteak und Rinderfilet.
3. Die TN sollen die Karten nach Fettgehalt ordnen (z.B. Einordnung der Karten von links nach rechts von „fettarm“ bis „fettreich“).
4. Diese Übung wird gleichermaßen für verschiedene Fischarten durchgeführt. Zu den Fischarten gehören Sardelle, Makrele, Forelle, Karpfen, Hering und Lachs.
5. Es wird zusätzlich deutlich gemacht, dass fetthaltige Fischarten nicht unbedingt schlecht sind, sondern dass diese essenzielle Fettsäuren wie die Omega-3-FS enthalten. Es wird die Empfehlung der DGE gegeben, einmal in der Woche fetten Fisch und einmal in der Woche fettarmen Fisch zu konsumieren.



Theorie: Ausdauer

Der Schwerpunkt im Bereich Bewegung liegt bei der „Ausdauer“. Das Trainieren von Ausdauer ist auch im hohen Alter wichtig, weil dadurch das Herz- und Kreislaufsystem gesund und fit gehalten werden, die Gehfähigkeit und Mobilität erhalten bleiben und dadurch die Selbstständigkeit gefördert wird.

Praxis: Spaziergang

Mit den TN wird ein 30-minütiger Spaziergang (im zügigen Tempo) gemacht. Der Ort kann durch die TN selbst ausgewählt werden. Alternativ (z.B. bei schlechtem Wetter) können Übungen der vorherigen 4 Wochen (TN können einen Wunsch äußern) wiederholt werden.



Die Hausaufgabe besteht darin, dass die TN darauf achten sollen, welche Fleischsorten sie in der kommende Woche konsumieren. In der nächsten Stunde sollen sie darüber berichten. Zusätzlich sollen sie darauf achten, min. einmal in der Woche Fisch zu essen.

Woche 6

Ernährungstagebuch Was versteht man unter einer Portion? Bewegung Sitztanz

Benötigte Materialien:

Einführung: Metaplanwand, Papier, Stifte

Ernährung: Ernährungstagebuch, Handbuch zum Ernährungstagebuch, unterschiedliche Lebensmittel und Getränke (z.B. 1,5 Liter Flasche stilles Wasser, Liter Milch (1,5%), vier Bananen, vier Äpfel, vier Apfelsinen, eine Dose Ananas in Stücken, Käse, drei Tomaten und eine Gurke) **WAHLWEISE** andere Lebensmittel

Bewegung: Kopien der Bewegungsbilder

Hausaufgabe: Ernährungstagebuch

Das Ernährungstagebuch, welches im Rahmen des Sağlık-Projektes erarbeitet wurde, wird vorgestellt und die Anwendung erklärt. Darauf folgend wird anhand von Beispielen verdeutlicht, was eine Portionsgröße ist.

Die Bewegungseinheit beinhaltet „gemeinsames Bewegen“ und einen „Sitztanz“.

Die Stunde beginnt mit einer Begrüßung der TN und einer kurzen Zusammenfassung (jeweils für den Bereich Ernährung und den Bereich Bewegung).



Die TN werden nach der Häufigkeit ihres Fisch- und Fleischkonsums und nach der jeweiligen Fisch- und Fleischsorten gefragt. Sie sollen hierzu ausführlich berichten und u.a. Vorteile und Nachteile dieses Konsums aufzählen.

1. Die Diskussionsinhalte können stichwortartig auf der Metaplanwand festgehalten werden.
2. Zusätzlich werden Gründe besprochen, die einen regelmäßigen Fischkonsum erschweren bzw. verhindern, z.B.:
 - Es gibt in der Nähe des Wohnortes keinen Laden, der frischen Fisch anbietet
 - Es fehlt die Zeit, um Fisch zuzubereiten. Die Zubereitung von Fisch ist aufwendig
 - Fisch gehört zu den Lebensmitteln, die teuer sind



3. Es wird die Empfehlung gegeben, im Discounter TK-Fisch zu kaufen. TK-Fisch besitzt die gleichen Nährstoffe wie frischer Fisch. In Bezug auf die Schwierigkeiten in der Zubereitung werden unterschiedliche Zubereitungsmethoden besprochen (z.B. Zubereitung im Backofen, in der Pfanne

etc.). Weiterhin wird darüber gesprochen auf Fischprodukte zurückzugreifen, die keine weitere Zubereitung mehr benötigen (z.B. geräucherter Lachs).



- Woran erkenne ich frischen Fisch?
- Welche Fischarten sollte ich bevorzugen?
- Welche Zubereitung ist am schnellsten und am schonendsten?



Theorie: Ernährungstagebuch

Das Ernährungstagebuch wird ausgeteilt und ausführlich vorgestellt:

1. Es ist auf der linken Seite in Wochentage (von Montag bis Sonntag) eingeteilt.
2. Oben befinden sich in schriftlicher und bildlicher Form verschiedene Lebensmittelgruppen (Obst und Gemüse, Milch- und Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Süßigkeiten) und Getränke. Zusätzlich ist ein Symbol für Bewegung aufgezeigt.
3. Zu jeder Gruppe sind Kreise vorhanden, die jeweils eine Portion angeben.
4. Obst und Gemüse beinhalten z.B. fünf Kreise. Dies spiegelt die Empfehlungen der DGE (täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen) wider.
5. Die Anwendung besteht darin, jedes Mal, wenn eine Portion Obst und Gemüse gegessen wird, ein Kreuz im Kreis zu machen.
6. Die Kreise sind gleichermaßen bei den anderen Gruppen und für den Bereich der Bewegung (wobei hier ein Kreis für jeweils 10 min Bewegung steht) vorhanden.
7. Das Tagebuch ist zusätzlich in einen grünen und einen roten Bereich eingeteilt. Der grüne Bereich bedeutet „mehr ist erlaubt“ und der rote Bereich bedeutet „weniger ist besser“.

Alle TN erhalten das zum Ernährungsprotokoll dazugehörige Handout mit Informationen zur Anwendung des Ernährungstagebuchs.

Praxis: Was bedeutet eine Portion?

Die praktische Ernährungseinheit besteht darin, dass die TN lernen sollen, was unter einer Portion verstanden wird. Hierzu werden verschiedene Lebensmittel und Getränke als Beispiele aufgezeigt, z.B.:

- eine 1,5 Liter Flasche stilles Wasser
- ein Liter Milch (1,5%), vier Bananen
- vier Äpfel
- vier Apfelsinen (wahlweise saisonales Obst und Gemüse)

- eine Dose Ananas in Stücken
- Käse
- drei Tomaten und eine Gurke

Jede/r TN erhält ein LM und/oder ein Getränk und soll den Anderen anhand der ihr/ihm zugewiesenen Lebensmittel/Getränke zeigen, was eine Portion ist. Als Hilfestellung wird die Orientierung an der Hand/Handinnenfläche erklärt (eine Portion bedeutet eine Handvoll).



Was mache ich, wenn ich mal einen Tag kein Kreuz gemacht habe?
 Zu welchen Zeitpunkten muss ich die Portionen essen?
 Zählen Obst und Gemüsegetränke ebenfalls in den Bereich „5 Portionen Obst und Gemüse täglich“?



Theorie: Bewegung (Theorie äquivalent zur Woche 1)

Im höheren Alter lässt die Elastizität der Muskulatur nach, es kommt zu Abnutzungserscheinungen der Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel. Häufige Ursache der Abbauprozesse kann Bewegungsmangel sein. Die Gelenke werden mit der Zeit steif und ungelockert. Wozu ist Beweglichkeit im Alter so wichtig? Sie ist wichtig, um an Gegenstände zu kommen, um die für die Alltagsbewältigung nötige Fingerfertigkeit zu erhalten, um den Kopf drehen zu können (z.B. für Orientierung im Straßenverkehr), um Kleidung anzuziehen, um Körperteile (Rücken, Füße) waschen zu können und um z.B. die Wohnung sauber halten zu können.

Praxis: Sitztanz

Die Bewegungseinheit besteht darin, dass die TN im Sitzen Bewegungen ausführen sollen. Dies kann durch Musik begleitet werden. Zu den Übungen gehören Schulter,- Arm,- und Handkreisen oder Bein und Fußkreisen.



Die Hausaufgabe besteht in der Anwendung des Ernährungsprotokolls bis zum nächsten Treffen.

Woche 7

BMI und Bauchumfang
Getränke
Zuckergehalt in verschiedenen Getränken
Beweglichkeit
Beweglichkeit von Hüfte und Beinen

Benötigte Materialien:

Einführung: Metaplanwand, Papier, Stifte

Ernährung: Maßband, Waage, Tabelle zur BMI-Einteilung (WHO, 2002), versch. Getränke (200 ml Apfelschorle, 200 ml Eistee (Zitrone), 200 ml Wasser, 200 ml O-Saft, 200 ml Cola), kleine Gläser, Zuckerwürfel

Bewegung: Kopien der Bewegungsbilder

Hausaufgabe: Moderationskarten

Die siebte Einheit beschäftigt sich mit dem Body-Mass-Index (BMI) sowie dem Waist-to-hip-ratio (WHR). Von allen TN sollen der BMI und das WHR ermittelt werden. Die zweite praktische Ernährungseinheit ist das Aufzeigen des Zuckergehaltes in verschiedenen Getränken.

Die Beweglichkeit von Hüfte und Beinen stellt die Bewegungseinheit dar.

Die TN werden begrüßt und zu Beginn der Stunde darum gebeten, eine kurze Zusammenfassung (jeweils für den Bereich Ernährung und den Bereich Bewegung) der letzten Stunde zu geben. Hierbei kann das Wissen weiterhin vertieft werden oder neu aufgeworfene Fragen können geklärt werden.



Die TN sollen nacheinander darüber berichten, ob sie das Ernährungstagebuch geführt und welche Erfahrungen sie damit gemacht haben. Evtl. Schwierigkeiten in der Anwendung (verständnisfragen zum Ernährungsprotokoll oder zu Portionen) sollen innerhalb der Gruppe besprochen werden. Die Diskussionspunkte können stichpunktartig auf der Metaplanwand festgehalten werden.





Theorie: BMI und WHR

1. Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße. Die Berechnung des BMI wird anhand der Formel erklärt und die verschiedenen BMI-Einteilungen (Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht, Adipositas und massive Adipositas; nach WHO, 2002) aufgezeigt. Der BMI ist bei jedem Menschen anders anwendbar (z.B. Sportler, die durch eine höhere Muskelmasse automatisch einen höheren BMI haben).
2. Den TN wird erklärt, dass Übergewicht und Adipositas ein höheres Risiko bedeuten, an ernährungsbedingten Krankheiten zu erkranken.
3. Daher wird zusätzlich die Bedeutung des WHR deutlich gemacht. Das Waist-to-hip-ratio stellt das Verhältnis zwischen dem Taillen- und Hüftumfang dar. Es dient zur Charakterisierung des Fettverteilungstyps eines Menschen.
4. Hierbei unterscheidet man die androide („Apfeltyp“) und die gynoide („Birnentyp“) Körperfettverteilung. Ein Wert über $> 1,0$ bei Männern bzw. $> 0,85$ bei Frauen ist gleichbedeutend mit abdominaler Adipositas. Dieses birgt ein höheres Risiko am metabolischen Syndrom zu erkranken (Adipositas, Diabetes mellitus 2, Hypertonie, Hyperlipoproteinämie, Hyperurikämie). Die Tabelle zur BMI-Einteilung (WHO, 2002) sollte den TN als Kopie ausgehändigt werden.



Was bedeutet es für meine Gesundheit, wenn ich einen zu hohen BMI habe?
Welche Form habe ich (Apfel- oder Birnenform?)?
Was ist das metabolische Syndrom?
Ist Fettleibigkeit gleichzusetzen mit Adipositas?

Praxis: BMI- und WHR- Berechnung, Ermittlung des Zuckergehalts in Getränken

Im Anschluss an die Theorie wird die Berechnung des BMI und des WHR aller TN durchgeführt:

- Hierbei sollen die TN ihren BMI und WHR selber ausrechnen, auf Wunsch hin wird Hilfestellung gegeben.
- Die Ergebnisse werden von den TN selbstständig eingeteilt und interpretiert.
- Den TN wird außerdem, anhand der Ergebnisse des WHR, erklärt, ob sie dem „Apfeltyp“ oder dem „Birnentyp“ zuzuordnen sind.

Die zweite praktische Ernährungseinheit besteht darin, dass die TN lernen, wie viel Zucker in verschiedenen Getränken enthalten ist. Es werden folgende Getränke zur Veranschaulichung genutzt: 200 ml Apfelschorle, 200 ml Eistee (Zitrone), 200 ml Wasser, 200 ml O-Saft, 200 ml Cola.

1. Vor jedem Glas steht eine leere Glasschale.
2. Die TN sollen in die Schale die vermutete Menge an Zuckerwürfeln hineintun.

3. Nachdem die TN ihre Vermutungen abgegeben haben, wird der eigentliche Zuckergehalt gezeigt:

200 ml Apfelschorle: 4 Stück , 200 ml Eistee (Zitrone): 4 Stück, 200 ml Wasser: 0 Stück, 200 ml O-Saft: 6 Stück, 200 ml Cola: 7 Stück.



Theorie: Beweglichkeit

Eine ausreichende Beweglichkeit von Hüfte und Beinen ist wichtig, um raumgreifend gehen zu können, um die Beine zum Treppensteigen anheben zu können, um in eine Badewanne steigen zu können. Ältere Menschen brauchen eine ausreichende Beweglichkeit der Fußgelenke, um die Füße beim Gehen abrollen zu können.

Praxis: Beweglichkeit von Hüfte

Die Übungen werden der IN FORM-MitMach-Box entnommen. Die Kopien der Bewegungsbilder sollten den TN ausgehändigt werden. Es werden Übungen für die Beinrückseite, eine Übung für die Wadendehnung sowie 2 Übungen für die Hüftbeweglichkeit gemacht.



Die TN sollen bis zum nächsten Treffen jeden Tag mind. 1,5 Liter Wasser trinken (kalorienarme Getränke) und beim nächsten Treffen darüber berichten.

Woche 8

Mahlzeitenrhythmus und –Situationen
Zwiebelkuchen backen
Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
Stabiler Stand

Benötigte Materialien:

Einführung: Metaplanwand, Klebepunkte, Papier, Stifte
Ernährung: Zutaten für Zwiebelkuchen (s. Rezept), Backpapier, Backofen
Bewegung: Evtl. Musik, Kopien der Bewegungsbilder

Heute wird der Stellenwert der regelmäßigen Einnahme von Mahlzeiten besprochen. Die „Regelmäßigkeit der Mahlzeiten“ und die „verschiedenen Mahlzeitsituationen“ gehören zur theoretischen Ernährungseinheit. Es wird ein Zwiebelkuchen gebacken.

Die Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur gehören zu den Bestandteilen der praktischen Bewegungseinheit.

Die TN werden begrüßt und zu Beginn der Stunde darum gebeten, eine kurze Zusammenfassung (jeweils für den Bereich Ernährung und den Bereich Bewegung) der letzten Stunde zu geben. Hierbei kann das Wissen weiterhin vertieft werden oder neu aufgeworfene Fragen können geklärt werden.



Die Überprüfung der Hausaufgabe kann erneut mit der Klebepunkttechnik abgefragt werden. Es stehen drei Auswahloptionen zur Verfügung: „ja, ich habe jeden Tag 1,5 Liter Wasser getrunken“, „ich habe mehrmals pro Woche täglich 1,5 Liter Wasser getrunken“, „ich habe an keinem Tag 1,5 Liter Wasser getrunken“. Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen.



Aufgrund zeitlicher Gegebenheiten sollte die Praxis (Backen des Zwiebelkuchens) der Theorie vorgezogen werden.

Theorie: Mahlzeitenrhythmus und –Situationen

Den TN wird die Bedeutung der regelmäßigen Einnahme der Mahlzeiten erklärt:

1. Es ist anzustreben 5 Mahlzeiten gleichmäßig, über den Tag verteilt, zu konsumieren. Dabei sollten 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten eingelegt werden.

2. Die Zwischenmahlzeiten sollten möglichst abwechslungsreich gestaltet werden, wobei Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte o.ä. zu bevorzugen sind und auf kalorienreiche Snacks, wie Schokolade oder Kekse, verzichtet werden sollte.
3. Durch das regelmäßige Einnehmen von Mahlzeiten wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten und gesteigert. Vor allem das Frühstück ist der wichtigste Lieferant für die Leistungsfähigkeit zu Beginn eines Tages.
4. Mahlzeiten sollten bewusst und ohne Stress eingenommen werden (hierbei kann an die „Genussübung Apfel“ erinnert werden).

Praxis: Zwiebelkuchen backen

Die praktische Ernährungseinheit (Backen eines Zwiebelkuchens) wird der theoretischen Einheit (Bedeutung von Rhythmus und Situationen beim Essen) aus zeitlichen Gründen vorgezogen. Der Hefeteig für den Zwiebelkuchen wird bereits am Abend vorher vorbereitet. Die Aufgaben können zwischen den TN verteilt werden: Zwiebel schneiden, Ei-Sahne-Mischung vorbereiten etc. Im Anschluss wird der Zwiebelkuchen auf Teller verteilt und den TN serviert. Der Zwiebelkuchen wird gemeinsam gegessen.



Theorie: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

Ziele dieser Übung sind das Trainieren der Arm- und Schultermuskulatur / der Rumpfmuskulatur und der Widerstandskraft, um die Erhaltung aller Armbewegungen des Alltags zu gewährleisten und um schwere Gegenstände heben und tragen und z.B. Enkelkinder auf den Arm nehmen zu können.

Praxis: Stabiler Stand

Die Bewegungen werden der IN FORM-MitMach-Box entnommen. Die Kopien der Bewegungsbilder sollten den TN ausgehändigt werden.

Die praktischen Bewegungseinheiten können durch Musik begleitet werden. Es werden zwei Übungen ausgeführt:

1. Adler im stabilen Stand und
2. Schulteraußenrotation im stabilen Stand.



Die Frauen sollen bis zum nächsten Treffen auf die Regelmäßigkeit ihrer Mahlzeiten achten (dabei sollen sie möglichst 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten einlegen) und beim nächsten Treffen von ihren Erfahrungen berichten.

Woche 9

Gesundes Naschen
Schokoladenverkostung
Sturzprophylaxe
Stabiler Stand

Benötigte Materialien:

Einführung: Metaplanwand, Papier, Stifte
Ernährung: Schokolade (jeweils weiße, Vollmilch und Zartbitter)
Bewegung: Evtl. Musik, Kopien der Bewegungsbilder

Den TN wird heute der Unterschied zwischen gesundem und ungesundem Naschen nahegebracht.

Sturzprophylaxe hat zum Ziel, dass die TN sich sicher auf den Beinen im Alltag und auf der Straße fühlen und bewegen können.

Die TN werden begrüßt und zu Beginn der Stunde darum gebeten, eine kurze Zusammenfassung (jeweils für den Bereich Ernährung und den Bereich Bewegung) der letzten Stunde zu geben. Hierbei kann das Wissen weiterhin vertieft werden oder neu aufgeworfene Fragen können geklärt werden.



Die TN berichten zu der Regelmäßigkeit ihrer Mahlzeiten. Sollte dies nicht erfüllt worden sein, sollen die Gründe gemeinsam besprochen werden, z.B.:

1. Sie könnten nicht essen, wenn sie keinen Hunger verspüren würden
2. Sie seien diese Regelmäßigkeit nicht gewohnt und würden ihrem eigenen, noch aus der Kindheit geprägten, Rhythmus nachgehen
3. Besonders am Wochenende würde das Frühstück spät beginnen, so dass auf Mittagessen verzichtet würde

Die Diskussionspunkte können stichpunktartig auf die Metaplanwand geschrieben werden. Mit den TN wird besprochen, dass sie sich nicht zum Essen zwingen sollen, wenn sie keinen Hunger haben. Zwischenmahlzeiten sollten vorzugsweise z.B. aus Obst bestehen und es sollte nicht nach Süßigkeiten o.ä. energiereichen Lebensmitteln gegriffen werden. In diesem Zusammenhang werden die Inhalte des heutigen Kurses vorgestellt: Das Thema beinhaltet Süßigkeiten bzw. gesundes und ungesundes Naschen sowie Sturzprophylaxe.



Theorie: Gesundes Naschen

1. Zu Beginn wird mit den TN besprochen, was unter Süßigkeiten zu verstehen ist.
2. Beispiele werden aufgegriffen (z.B. Schokolade, Bonbons, Gummibärchen, Lollies). Des Weiteren werden Beispiele für Knabberereien (z.B. Chips, Erdnussflips) aufgezählt.
3. Die TN geben Gründe an, warum Naschen ungesund ist: erstens aufgrund eines hohen Salzgehaltes (z.B. bei Salzstangen), zweitens aufgrund eines hohen Zuckergehaltes (z.B. weiße Schokolade) und drittens aufgrund eines hohen Fettgehaltes (z.B. Chips).
4. Es wird besprochen, dass man beim Naschen darauf achten sollte, zu gesünderen Alternativen zu greifen (z.B. könne man Gummibärchen gegen Nüsse/Rosinen, Chips gegen Sesamstangen und weiße Schokolade gegen Zartbitter-Schokolade eintauschen).

Praxis: Schokoladenverkostung

1. Den TN wird der Unterschied zwischen einer weißen Schokolade, einer Vollmilchschokolade und einer Zartbitterschokolade erklärt: Sie variieren im Zuckergehalt, im Fettanteil und im Kakaoanteil.
2. Zur Verkostung werden in diesem Zusammenhang diese drei Schokoladensorten ausgeteilt, wobei die Zartbitter als erstes und die weiße Schokolade als letztes angeboten wird.
3. Jeweils nach jeder Verkostung wird mit den TN über den Geschmack (süß/bitter), über die Konsistenz (hart/weich) und über die Schmelzeigenschaften (leicht schmelzend/nicht leicht schmelzend) gesprochen.
4. Die TN sollten sich untereinander über folgende Ergebnisse austauschen:
 - Die Zartbitterschokolade schmilzt im Mund zwar schlechter (man muss mehr beißen), schmeckt aber am besten, weil der Kakaoanteil höher ist
 - Die Vollmilchschokolade ist etwas süßer im Vergleich zu der Zartbitterschokolade, weil der Zuckergehalt höher ist
 - Die weiße Schokolade ist sehr süß und hinterlässt einen „Fettfilm“ im Mund





Theorie: Sturzprophylaxe

Stürze sind besonders im Alter gefährlich. Durch einen veränderten Gleichgewichtssinn (z.B. veränderter Blutdruck, Wetterbedingungen wie z.B. Laub, Frost und schwache Muskulatur), durch schlechtere Sehfähigkeit und veränderte Knochendichte (besonders bei Frauen nach der Menopause und hormoneller Umstellung) erhöht sich das Risiko, bei einem Sturz an einem Bruch zu erleiden. Die Angst nach einem Sturz steigt und diese unterstützt eine unsichere Gangart.

Praxis: stabiler Stand

Die Übungen sind der IN FORM-MitMach-Box entnommen. Die Kopien der Bewegungsbilder sollten den TN ausgehändigt werden.

Mit den TN wird, um die Gehsicherheit zu trainieren und zu erhöhen, der stabile Stand in verschiedenen Kombinationen (mit offenen und geschlossenen Augen, auf einem Bein, mit Hüftkreisen etc.) geübt.



Die heutige Hausaufgabe besteht darin, den stabilen Stand jeden Tag auszuführen, um ein besseres Gleichgewicht und einen sicheren Stand zu üben.

Woche 10

Fette und Fettsäuren
Herstellung von Kräuterbutter
Balance
Stand

Benötigte Materialien:

Einführung: Metaplanwand, Klebepunkte, Papier, Stifte
Ernährung: Zutaten zur Herstellung von Kräuterbutter
Bewegung: Evtl. Musik, Kopien der Bewegungsbilder
Abschluss: Vorlagen für Teilnahmezertifikate

Heute werden die Nahrungsfette in ihren Unterschieden bezüglich der gesättigten und ungesättigten Fettsäuren behandelt. Zur praktischen Ernährungseinheit gehört die Herstellung von Kräuterbutter mit frischen Kräutern.

Zum Thema „Balance“ werden drei Übungen durchgeführt.

Die TN werden begrüßt und zu Beginn der Stunde darum gebeten, eine kurze Zusammenfassung (jeweils für den Bereich Ernährung und den Bereich Bewegung) der letzten Stunde zu geben. Hierbei kann das Wissen weiterhin vertieft werden oder neu aufgeworfene Fragen können geklärt werden.



1. Die Erfüllung der Hausaufgabe (jeden Tag 5 min den stabilen Stand ausführen) wird anhand der Klebepunkttechnik überprüft.
2. Es stehen folgende Auswahlmöglichkeiten zur Verfügung:
 - stabilen Stand jeden Tag 5 Min ausgeführt
 - Stabilen Stand mehrmals in der Woche ausgeführt
 - Stabilen Stand niemals ausgeführt.
3. Bei Nichterfüllung der Hausaufgabe wird nochmals auf die Bedeutung des stabilen Standes eingegangen, da er in verschiedene Situationen im Alltag nützlich sein kann, wie z.B. auf rutschigen, unebenen Straßen oder im Bus.



Theorie: Fette und Fettsäuren

1. Fette und Öle übernehmen verschiedene Funktionen im Körper. Sie sind u.a. Energielieferanten, Geschmacksträger und Träger von fettlöslichen Vitaminen.
2. Die Vitamine A, D, E und K gehören zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Körper kann diese Vitamine ohne Fett nicht resorbieren.
3. Fette können eingeteilt werden in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren (FS), wobei gesättigte FS tierischer und ungesättigte FS pflanzlicher Herkunft sind. Dabei sollten 1/3 der empfohlenen Tagesmenge an Fett (ca.80 g) tierischer und 2/3 pflanzlicher Herkunft sein.
4. Anhand einer Tabelle werden verschiedene Fette und FS aufgezeigt: Gesättigte Fettsäuren (weniger bevorzugen): Butter, Kokosfett, Sahne, Margarine (Transfettsäuren, gehärtete Fette). Ungesättigte Fettsäuren (eher bevorzugen): Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Haselnussöl, Sonnenblumenöl.



Welches Öl ist am gesündesten?
Was versteht man unter „nativem Öl“?
Was versteht man unter „raffiniertem Öl“?
Was versteht man unter „kaltgepresstem Öl“?
Zu welchen Lebensmitteln passt z.B. Walnussöl?

Praxis: Herstellung von Kräuterbutter

Anhand des Rezeptes wird Kräuterbutter hergestellt. Die Aufgaben (z.B. Schneiden, vermengen etc.) können zwischen den TN verteilt werden.



Theorie: Balance

Das Gleichgewicht zu halten und dies zu üben, gehört heute zur Bewegungseinheit. Vorab wird erklärt, dass Gleichgewichtsübungen das Sturzrisiko reduzieren und somit die Bewegungssicherheit im Alltag erhöht wird. Dadurch entsteht größere Sicherheit beim Busfahren oder das Gehen auf unebenen, rutschigen Straßen.

Praxis: Stand

Die Übungen entstammen der INFORM MitMach-Box. Die Kopien der Bewegungsbilder sollten den TN ausgehändigt werden. Es werden drei Übungen durchgeführt: 1. Tandem Stand, 2. Einbeinstand

mit geöffneten Augen, 3. Balance halten. Auf Wunsch können die Übungen mehrmals durchgeführt werden.



In der letzten Stunde wird keine Hausaufgabe erteilt.

Die letzte Stunde beinhaltet als Abschluss die Vergabe von Zertifikaten. Zusätzlich sollte mit den TN ein neuer Termin nach zwei bis drei Wochen vereinbart werden, um den Kurs in einem zeitlichen Abstand zu reflektieren und die Kursbücher zu überreichen. Letztere sind ebenfalls in den Sprachen Deutsch und Türkisch verfügbar und beinhalten alle notwendigen und besprochenen Informationen mit Rezepten und entsprechenden Abbildungen. Im Idealfall sind die Kursbücher mit TN-Fotos angereichert, die im Kursverlauf angefertigt wurden. Das Kursbuch bzw. eine Vorlage zum Einfügen der Fotos finden Sie im Internet unter:

<http://www.westenhoefer.de/forschung/projekte/saglik/downloads/>.

... zum Abschluss

Das ‚Sağlık‘-Team möchte sich bei allen Mitwirkenden, die an der Entwicklung der Gesundheitskurse beteiligt waren, bedanken. Unser besonderer Dank gilt den Teilnehmenden, die das Interventionshandbuch mit Ideen, Anregungen und Fragen bereichert haben.

Anhang

- Woche 1: Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box
- Woche 2: Übersicht Vitamine und Mineralstoffe in Gemüse
Rezept für einen Dip
Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box
Antworten zu möglichen TN-Fragen
- Woche 3: Übersicht Vitamine und Mineralstoffe in Obst
Aid-Saisonkalender
Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box
Antworten zu möglichen TN-Fragen
- Woche 4: Übersicht Vitamine und Mineralstoffe in Milch
Übersicht Empfehlung Calcium-Menge/Tag
Rezept Milchshake
Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box
Antworten zu möglichen TN-Fragen
- Woche 5: Fisch- und Fleischkarten
Antworten zu möglichen TN-Fragen

- Woche 6: Ernährungstagebuch
Handbuch zum Ernährungstagebuch
Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box
Antworten zu möglichen TN-Fragen
- Woche 7: Tabelle zur BMI-Einteilung (WHO),
Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box
Antworten zu möglichen TN-Fragen
- Woche 8: Rezept für Zwiebelkuchen
Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box
- Woche 9: Übersicht gesundes und ungesundes Naschen
Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box
- Woche 10: Rezept Kräuterbutter
Kopien der Bewegungsbilder der IN FORM MitMach-Box
Antworten zu möglichen TN-Fragen
Vorlage für Teilnahmezertifikat

Referenzen

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. Der aid Saisonkalender. URL: <http://www.aid.de/verbraucher/saisonkalender.php>. Zugriff 28.07.2013.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO). IN FORM MitMachBox. URL: <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/in-form-mitmachbox.html>. Zugriff 28.07.2013.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hg). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. 8. Aufl., Bonn (2011). URL: www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE. Zugriff 28.07.2013.

World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva (2000).