

Deutsches Jugendrotkreuz
im DRK-Landesverband Saarland
Vollweidstr. 2
66615 Saarbrücken
Tel.: (0681) 97642-80/-81/ -82
Fax: (0681) 97642-95
e-mail: jugendrotkreuz@lv-saarland.drk.de



Arbeitshilfe

Gesundheit

Arbeitshilfe

zum Thema

Ernährung



I. Ernährung

1. Wissenswertes und Märchen übers Essen
2. Ausgewogene Mischkost
3. Kinderernährung
4. Verschiedene Ernährungsarten
5. Essstörungen
6. Kleines Wörterbuch
7. Methodenteil
8. Literaturverzeichnis

I. Ernährung

1. Wissenswertes und Märchen übers Essen

In früheren Zeiten waren die Überlegungen, die die Menschen übers Essen anstellten, bei der Mehrheit der Bevölkerung relativ einfach: „Gibt es heute so viel zu essen, dass ich satt werde?“ Jeder aß das, was gerade vorhanden und genießbar war. Es war kaum eine Frage, ob das, was man gerade aß, „gesund“ war, genügend Vitamine und wenig Fett hatte, ob Ballaststoffe in der Nahrung waren oder ob es jedem schmeckte. Die meisten waren froh, wenn sie überhaupt den Magen genügend gefüllt hatten. Genauso wenig stellte sich die Frage, ob jeden Tag (oder überhaupt) Fleisch oder sonstige tierische Produkte gegessen werden sollten, da der Ernährungsplan einer Durchschnittsfamilie durch Mangel oder Überfluss an den jeweiligen Produkten bestimmt wurde.

Ganz anders heute, wie wir alle aus eigener Erfahrung wissen: Das Angebot an Lebensmitteln ist riesig, von einheimischen Grundprodukten über exotische Nahrungsmittel bis hin zu fertig gemixten und sogar vorgekochten Speisen. Wenn die finanziellen Mittel vorhanden sind, könnte der Speiseplan täglich so gestaltet sein, dass alle Nahrungsmittel in ausreichendem Maße enthalten sind. Heutzutage lautet demnach die Frage: Nach welchen Kriterien entscheidet man, wovon man wie viel isst? Was ist gesund, welche Mengen an Vitaminen, tierischen Produkten usw. braucht der Körper? Diesen und anderen Fragen wollen wir hier kurz nachgehen.¹

2. Ausgewogene Mischkost

Schon relativ früh waren sich heilkundige Menschen bewusst, dass es einen Zusammenhang zwischen der Gesundheit eines Menschen und seiner Ernährung gibt. Seit über 100 Jahren werden in der Biologie und in der Chemie die Stoffwechselforgänge im Körper und die Zusammensetzung der Lebensmittel wissenschaftlich erforscht. Auf der Basis dieser Forschungsergebnisse konnte die Ernährungswissenschaft einen (nach heutigen Erkenntnissen) optimalen Ernährungsplan für alle möglichen Personenkreise und Altersgruppen zusammenstellen. Einige Grundregeln dieser Erkenntnisse sind hier zusammengefasst.

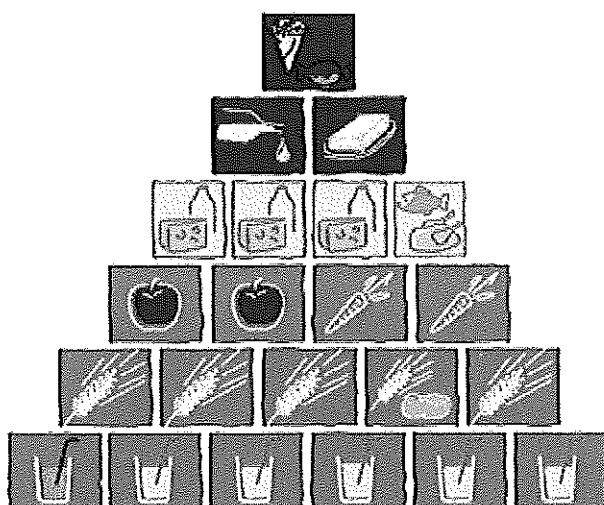
¹ Zur weiteren Information: vgl. Literatur- und Linkliste im Anhang

Ausgangspunkt aller Überlegungen ist die Regel, dass die Energiezufuhr dem Energieverbrauch des Menschen angepasst sein sollte. Wie alle Lebewesen braucht der Mensch Energie, um überleben zu können. Diese Energie gewinnen wir aus dem, was wir essen und trinken. Je schwerer die Arbeit ist, die wir verrichten und je mehr wir uns bewegen, desto höher wird der Energieverbrauch. So verbrauchen wir z.B. wenn wir entspannt in einem Sessel sitzen und ein Buch lesen, 2,5 kJ (0,6 kcal) pro Minute. Wenn wir dagegen Wäsche aufhängen, verbraucht unser Körper 21,0 kJ (5,0 kcal) pro Minute. Ist die Zufuhr an Energie auf Dauer größer als der Energieverbrauch, kommt es zur Gewichtszunahme, ist er kleiner, nehmen wir ab.

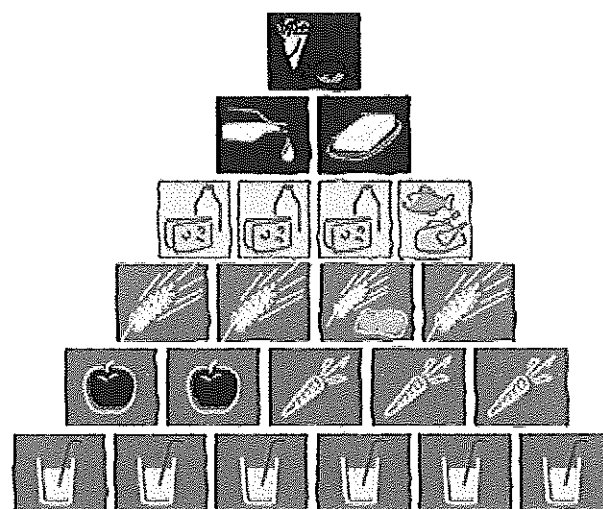
Die Energieträger in unserer Nahrung sind vor allem die Eiweiße, Fette und Zucker (Kohlenhydrate). Vitamine und Mineralstoffe spielen in unserer Ernährung auch eine sehr wichtige Rolle; allerdings werden sie von unserem Körper nur in winzigen Mengen gebraucht und spielen deshalb bei der Energiezufuhr kaum eine Rolle. Auch Wasser ist ein unentbehrlicher Bestandteil der Nahrung.

Eine „gute“ Ernährung heißt nun nicht, dass wir nur bestimmte Lebensmittel essen sollen / dürfen. Das Stichwort heißt „ausgewogen“. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung und der aid (Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten) haben zur Orientierung eine Ernährungspyramide zusammengestellt:

Für aktive Menschen und Kinder



Für Energiebewusste



²Die Lebensmittel sind je nach ihrer Zusammensetzung in 6 Gruppen zusammengefasst:

- Süßes, fette Snacks und Alkohol
- Fette und Öle
- Tierische Lebensmittel: Milch, Milchprodukte (bevorzugt fettreduziert), Fleisch, Fisch, Eier
- Obst und Gemüse
- Brot, Getreide und Beilagen
- Getränke

Eine ausgewogene Ernährung heißt nun, von jedem dieser Produkte entsprechend ihrer Stellung innerhalb der Pyramide zu essen. So sollten in unserer täglichen Ernährung beispielsweise 6 Portionen Wasser (oder andere ungesüßte, koffeinfreie Getränke) enthalten sein. Bei aktiven Menschen und Kindern darf eine Portion davon ein Saft-Wasser-Gemisch sein, energiebewusste Menschen (d.h. Menschen, die sich gesund ernähren möchten, sich aber z.B. berufsbedingt wenig bewegen) sollten auf letzteres verzichten. Die Ampelfarben rot – gelb - grün heben die Bedeutung der Lebensmittel nochmals hervor: Lebensmittel aus dem roten Bereich (Süßigkeiten, fette Snacks, Alkohol, Fette und Öle) sollten nur sparsam verzehrt werden, solche aus dem gelben Bereich (Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, und Eier) mäßig, die aus dem grünen Bereich (Getränke, v.a. Wasser, Brot, Getreide und Beilagen, Gemüse und Obst) sollten die Basis unserer Ernährung bilden und dürfen reichlich verzehrt werden.

Die Portionen können dabei folgendermaßen bestimmt werden:

- Eine Portion Wasser entspricht 300 ml
- Beilagen: eine Portion = 2 Hände, die zur Schale gehalten werden
- Brot: eine Portion = die gesamte Handfläche mit ausgestreckten Fingern
- Obst / Gemüse: eine Portion = eine Handvoll bzw. 2 Hände als Schale gehalten für zerkleinertes Gemüse, kleine Früchte und Salat

² Quelle: <http://www.waswiressen.de/static/pyramide/ernaehrungsforum.html>

- Milchprodukte: eine Portion Milch = ein Glas
- eine Portion Käse = eine Handfläche voll
- eine Portion Fisch = eine Handfläche voll (ein- bis zweimal pro Woche)
- eine Portion Fleisch = ein Handteller voll (einmal pro Woche)
- 3 Eier pro Woche genügen
- Fette: eine Portion = ein Esslöffel voll
- Süßigkeiten: eine Portion sollte höchstens in eine Hand passen
- Alkohol sollte natürlich wegen der Suchtgefahr nicht regelmäßig genossen werden

Als weitere Regeln für eine gesunde Ernährung gelten:

- Ernährungswissenschaftler empfehlen, 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten einzunehmen, damit der Körper einerseits nicht mit zu großen Mengen an Nahrungsmitteln auf einmal fertig werden muss und andererseits nicht unter Energiemangel leidet. Wenn die Energie bis zur nächsten Mahlzeit ausreicht, hat der Körper keine Veranlassung, Fettreserven zu bilden.
- Speisen sollten bei möglichst niedrigen Temperaturen, kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett gegart werden, damit die Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben.
- Fett ist nicht gleich Fett: die (mehrfach) ungesättigten Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sind aber lebensnotwendig (zum Zellaufbau und zur Hormonbildung). Daher müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Gesättigte Fettsäuren dagegen begünstigen den Anstieg des Cholesterinspiegels und können daher Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Als Faustregel gilt: Je flüssiger die Fette sind, desto mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten sie. Je fester sie sind, desto mehr gesättigte Fettsäuren sind darin vorhanden. Pflanzliche Fette liefern überwiegend ungesättigte Fettsäuren (Ausnahme Kokos- und Palmkernfett). In tierischen Fette stecken vorwiegend gesättigte Fettsäuren (Ausnahme Fettfische wie Lachs, Makrele, Thunfisch, die die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren mitbringen).
- Zucker enthält nur Energie, keine Nährstoffe. Beim täglichen Zuckerverbrauch sollte man die Zutatenliste bei Fertigprodukten genau

studieren: auch hinter Dextrose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Maltose (Malzzucker) verstecken sich Zuckerarten, die vielleicht weniger süßen als Kristallzucker, aber in etwa den gleichen Energiegehalt haben wie dieser.

- Die Zeit spielt beim Essen auch eine Rolle: Es dauert 15 bis 20 Minuten, bis das Sättigungsgefühl einsetzt. Wenn man nun seine Mahlzeit in 10 Minuten zu sich nimmt, signalisiert der Körper, dass er noch nicht satt ist, und man isst über den Bedarf hinaus.

3. Kinderernährung

Kindern ist ein natürliches Gefühl für Hunger und Sättigung angeboren. Außerdem können bereits Babys die vier Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter und salzig unterscheiden. Die Grundlagen für das spätere Essverhalten werden in der Kindheit geschaffen. Babys z.B. bevorzugen süße Nahrungsmittel, weil die Muttermilch süßlich schmeckt. Andere Vorlieben werden später, mit der Beikost, geprägt. Lernt das Kind eine ausgewogene Ernährung kennen, fällt es ihm auch als Erwachsener leichter, sich gesund zu ernähren. Aus diesem Grund ist es wichtig, bereits Kindern eine ausgewogene Ernährung zu präsentieren und auch die Grundlagen kindgerecht zu erklären. Damit diese Art der Ernährung auch Spaß macht, sollten Kinder in den Prozess des Einkaufens, Kochens usw. einbezogen und ihnen auch gewisse Auswahlmöglichkeiten zugestanden werden. Auf keinen Fall sollten Eltern oder andere nahestehende Personen Lebensmittel als Erziehungsmittel einsetzen, weder als Bestrafung („Wenn du nicht... gibt es keinen Nachtisch“ „Wenn du nicht..., gibt's heute keine Bonbons“) noch als Belohnung („Wenn du jetzt..., bekommst du nachher ein Stück Schokolade“ „Wenn du jetzt..., gehen wir nachher zu Mac Donalds). Da sich diese Verbote und Belohnungen meist um ungesunde Ernährung, v.a. Süßes, drehen, macht das Kind die Erfahrung, dass Süßes ein Zeichen von Liebe ist. Auch als Bestrafung bekommen Süßigkeiten o.ä. dann eine überzogene Bedeutung.

Kinderlebensmittel, also Produkte, die den Zusatz „Kinder“ enthalten, kindgerecht portioniert sind und als Zielgruppe in der Werbung speziell auf Kinder ausgerichtet sind, entsprechen vor allem der Vorliebe der Kinder für die Geschmacksrichtung „süß“ und enthalten meist entsprechend viel Zucker. Selbst wenn die Werbung „ohne Zusatz von Kristallzucker“ verspricht, sind diese Produkte meist mit Traubenzucker

gesüßt. Auch Sätze wie „enthält nur die Süße aus Früchten“ verschleiern nur die Tatsache, dass eben nicht nur der natürliche Fruchtzuckergehalt in dem Produkt ist, sondern Traubenzucker oder Fruchtzucker zugesetzt wurden. Dies gilt auch für viele Frühstückscerealien, die meist eher den Süßigkeiten als Müsli-Produkten zuzurechnen sind. Fruchtquarks und ähnliches enthalten relativ wenige Fruchtanteile. Und auch Schokolade wird nicht gesünder, nur weil „Kinder“ davor steht ;o)

Eine Anreicherung mit Nährstoffen wie Vitaminen soll die Kaufbereitschaft der Eltern fördern. Allerdings sind diese Anreicherungen bei einer ausgewogenen Ernährung des Kindes unbegründet und damit nutzlos. Ersetzen diese Lebensmittel (wie z.B. Multi-Vitamin-Säfte) frisches Obst und Gemüse, schaden sie dem Kind sogar, da wichtige Inhaltsstoffe bspw. Ballaststoffe), die in den frischen Lebensmitteln enthalten sind, in Säften oder gar Bonbons fehlen.

Und auch sogenannte „Fitness-Kekse“, „Vital-Kekse“ o.ä., die meist sehr gesund aussehen, weil sie allem Anschein nach viele (Getreide-)Körner, Nüsse und Rosinen enthalten, verdienen ihren Namen nicht wirklich, wenn man damit „schlank“ oder „gesund“ assoziiert. Die meisten dieser Kekse bestehen nämlich zu ca. 50 % aus Zucker und zu etwa 30 % aus Fett. Isst man 100 Gramm dieser Kekse, nimmt man ähnlich viele Kalorien zu sich wie beim Essen einer Tafel Schokolade (500 kcal gegen 560 kcal). Und wirklich viele Ballaststoffe, damit der Keks vielleicht doch noch die Bezeichnung „gesund“ verdient, sind auch nicht enthalten...³

Eigentlich gesunde Lebensmittel wie Getreide, Obst oder Joghurt treten demnach in den „Kinderprodukten“ oft in ihrer ungesündesten Variante auf.

Unter **Fast food** im engeren Sinn verstehen Ernährungswissenschaftler Speisen aus Fast food-Restaurants wie bspw. Hamburger, Pommes frites, Pizza, Döner, Bratwurst oder ähnliches. Allen gemeinsam ist, dass sie meist sehr fett- und energiereich sind und wenig Vitamine und Ballaststoffe bieten. Da in der Mehrzahl der Fälle auch noch Erfrischungsgetränke wie Limonade oder Cola konsumiert werden, ist von solchen Mahlzeiten aus ernährungswissenschaftlicher Sicht in den meisten Fällen eher abzuraten. Trotzdem spielt Fast food in der Kinderernährung eine immer größere Rolle, je älter die Kinder werden. Ein generelles Verbot macht aus pädagogischer Sicht allerdings wenig Sinn, da Fast food-Produkte dadurch erst

³ Zahlen aus: „helfen + retten. Das DRK-Magazin für Mitglieder“ 2/06, S.28

recht interessant werden. Eine Aufklärung über die einzelnen Produkte ist daher eher anzuraten. So sollte man bereits Kindern und Jugendlichen erklären, dass es viel sinnvoller ist, eine Pizza mit Gemüsebelag zu wählen, da diese weniger Kalorien, dafür aber zusätzliche Nähr- und Ballaststoffe hat. Ebenso ist es günstiger, die Pommes durch einen Salat zu ersetzen und den doppelten Hamburger durch einen einfachen (Big Mac: etwa 500 kcal, Hamburger: etwa 250 kcal) oder gleich durch ein Produkt aus Hühnerfleisch. Generell gilt auch hier: Je schneller das Produkt verzehrt wird, um so geringer ist der Sättigungseffekt. Wer also „Fast food“ wörtlich nimmt und schnell isst, wird automatisch mehr von diesen Produkten zu sich nehmen, als wenn langsam und mit Genuss gegessen wird.

Süßigkeiten und Knabbereien kann wohl keiner einem Kind generell verbieten. Neben der Menge sollte man aber auch auf die Auswahl schauen: So sind Kinder auch oft schon mit gesunden Knabbereien zufrieden zu stellen: auch Rosinen oder getrocknete Bananen sind süß, klein und handlich und für zwischendurch wesentlich geeigneter als Kartoffelchips oder Erdnussflips. Es muss nicht immer etwas „Süßes“ sein. Fettfreie Gummibärchen stellen eine gute Alternative dar. Und wenn die Naschlust mal größer ist, darf es auch mal ein Stückchen Schokolade sein oder ein paar Kartoffelchips. Wenn man dabei auf die Menge achtet (es muss ja nicht gleich eine ganze Tafel sein, ein oder zwei Stückchen genügen auch) und keine Mahlzeiten durch diese Naschereien ersetzt, ist auch nichts dagegen einzuwenden ;o)

4. Verschiedene Ernährungsarten

Neben der Mischkost, die der durchschnittliche Mitteleuropäer zu sich nimmt, und der ausgewogenen Mischkost gibt es noch einige andere Ernährungsarten, die hier kurz dargestellt werden sollen (ohne Anspruch auf Vollständigkeit) :

Vegetarier: Allen Vegetariern ist gemeinsam, dass sie keine Nahrungsmittel essen, die von getöteten Tieren stammen, egal ob Fisch, Fleisch, Weich- und Schalentiere. Die Vegetarier lassen sich wieder in verschiedene Gruppen unterteilen:

- Ovo-Lakto-Vegetarier verzehren keine Produkte von getöteten Tieren, aber Eier und Milch bzw. Milchprodukte.
- Ovo-vegetabile Vegetarier essen keine Produkte von getöteten Tieren, keine Milch und Milchprodukte, aber Eier.

- Lakto-vegetabile Vegetarier verzehren keine Produkte von getöteten Tieren und keine Eier, aber Milch und Milchprodukte.
- Veganer schließlich verzichten auf alle Nahrungsmittel und sonstige Produkte, die aus Tierhaltung oder von Tieren stammen. Sie verzehren keine Produkte von getöteten Tieren, keine Milch, keine Milchprodukte, keine Eier, aber auch keinen Honig und sie tragen keine Kleidung, die aus Tierhaltung stammt (keine Schafswolle bspw.).

Hay'sche Trennkost: Der Begründer dieser Trennkosttheorie stellte die These auf, dass Kohlehydrate und Eiweiße vom menschlichen Körper nicht gleichzeitig verdaut werden können. Infolgedessen teilt er sämtliche Nahrungsmittel in drei Gruppen auf: kohlehydrathaltige, eiweißhaltige und neutrale und empfiehlt, dass man Kohlehydrate und Eiweiße getrennt zu sich nehmen sollte. Kombiniert werden dürfen solche Produkte nur mit den sogenannten neutralen Nahrungsmitteln. Eine Mahlzeit darf nach dieser Regel z.B. aus gekochten Kartoffeln (kohlehydrathaltig) und gekochten Möhren (neutral) bestehen, nicht aber aus gekochten Kartoffeln und gekochtem Spinat, da letzterer der Gruppe der eiweißhaltigen Speisen zugerechnet wird. Außerdem sei ein ausgewogenes Säure-Base-Verhältnis nötig, um den Organismus gesund zu erhalten. Entsprechend einem Säure-Base-Verhältnis im Körper laut Hay von 2 : 8 empfiehlt er bei jeder Mahlzeit 2 Teile säurebildende (bspw. Brot, Nudeln) und 8 Teile basenbildende Nahrungsmittel (bspw. Salate, Früchte) zu verzehren.

Anthroposophische Ernährung: Die Anthroposophie nach Rudolf Steiner vertritt die These, dass mit entsprechender Nahrung bestimmte Gesundheits- und Entwicklungszustände erreicht werden können. Die Nahrungsmittel sollten aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft stammen. Jeder Nährstoff besitzt laut den Anthroposophen eine bestimmte Bedeutung. Die „Weisheiten“, dass Fett Nervennahrung sei oder Zucker (Kohlehydrate) Gehirnnahrung stammen bspw. aus der Anthroposophie.

Makrobiotik: Wörtlich bedeutet Makrobiotik (griech.): langes Leben. Ihre Ursprünge hat die Makrobiotik im Zen-Buddhismus. Sie begründet sich auf die zwei entgegengesetzten Kräfte Yin, strömende Kraft, die entspannend wirken soll und Yang, zusammenfließende Kraft, die nach dieser Theorie aktivierend wirkt. Die

Lebensmittel werden in diese beiden Pole eingeordnet, das Verhältnis einer guten Ernährung soll 5:1 betragen. Die wichtigsten Nahrungsmittel sind Vollgetreide, frisches Gemüse, Bohnen, Nüsse, Samen, Algen und geringe Mengen an Obst, in Form von Kompott oder Trockenobst.

5. Essstörungen

Immer häufiger werden wir in den Medien oder in unserem Bekanntenkreis mit dem Thema Essstörungen konfrontiert. Es gibt unterschiedliche Formen von Essstörungen, die sich auf ganz unterschiedliche Weise äußern. Allen gemeinsam ist allerdings, dass die lebensnotwendige Nahrungsaufnahme in irgendeiner Weise zu einem Problem geworden ist. Essstörungen sind oft Zeichen tieferer psychischer Probleme oder auch Zeichen von Ablehnung oder Protest. Im Gegensatz zu einem normalen Essverhalten entwickelt das Essen-müssen oder Nicht-Essen-wollen eine Eigendynamik, die der Betroffene nicht mehr unter Kontrolle hat, was oft zu extremer Gewichtszunahme oder -abnahme führt. Allerdings ist eine Diagnose „Essstörung“ von Laien kaum zu fällen, da es andere Gründe für starkes Über- oder Untergewicht gibt als eine Essstörung. Allenfalls ein Aufmerksam-werden ist möglich.

Als Maßstab für ein gesundes Gewicht hat sich mittlerweile der Body-Maß-Index (BMI) etabliert. Er wird für Erwachsene mit der Formel:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

⁴

berechnet. Das Besondere am BMI ist, dass durch das Umgehen der reinen Gewichtszahl ein Spielraum entsteht, der die körperliche Veranlagung ein Stück weit mit einbezieht:

- unter 17,5: **ausgeprägtes Untergewicht**,
- unter 18,5: **Untergewicht**,
- zwischen 18,5 und 25: **Normalgewicht**,
- zwischen 25 und 30: **Übergewicht**,
- zwischen 30 und 35: **Adipositas Grad I**,

⁴ <http://tools.fettrechner.de/bmi/bmi.html>

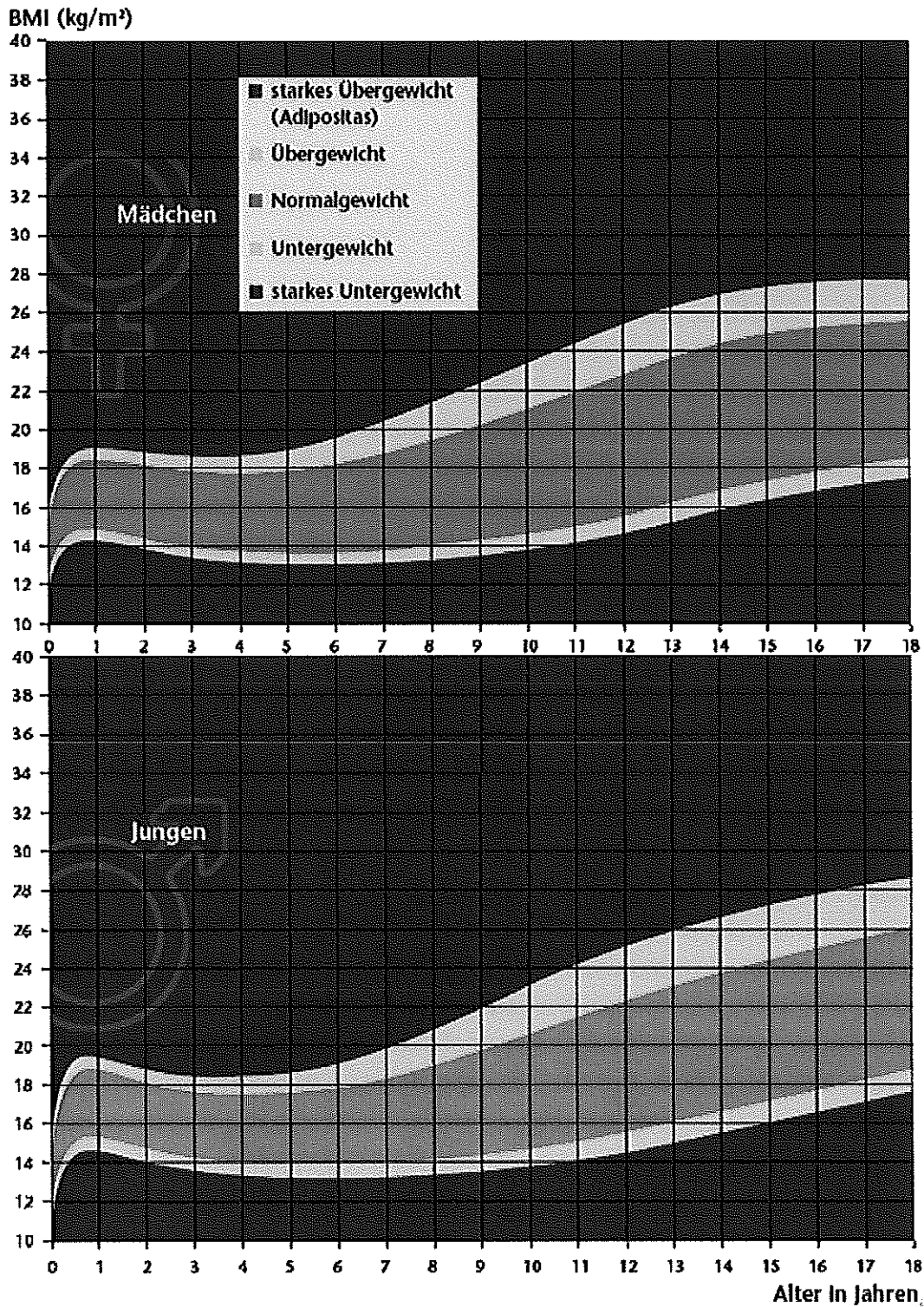
-
- zwischen 35 und 40: **Adipositas Grad II**,
 - über 40: **extreme Adipositas, Grad III**.

ACHTUNG! Der BMI gilt nicht für Leistungssportler, Bodybuilder, Schwangere oder stillende Mütter.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren werden zur Beurteilung des Gewichts so genannte BMI- Perzentilkurven (Wachstumskurven) verwendet.

Der BMI wird wie bei den Erwachsenen berechnet und anhand der Grafik abgelesen.⁵

⁵ http://www.bzga-essstoerungen.de/allgemeine-infos/zu_dick_oder_zu_duenn/index.htm



Quelle: K. Kromeyer, M. Walbitsch, D. Kunze et. al.: Monatszeitschr. Kinderheilk. 149 (2001)

Im Wesentlichen gibt es vier Formen von Essstörungen: Magersucht (Anorexie, Anorexia Nervosa (oder Neurosa)), Ess-Brech-Sucht (Bulimie, Bulimia nervosa), Binge eating Disorder und Latente Esssucht.

5.1 Magersucht (Anorexia Nervosa)

Im Gegensatz zu früher gilt Magersucht heute weder als reine Mädchen- oder Frauenkrankheit noch als Krankheit, die auf die (Spät-)Pubertät beschränkt ist. Auch immer mehr Jungen, junge Männer und Frauen mittleren Alters sind betroffen.

Magersüchtige sind meist schon an ihrem äußeren Erscheinungsbild zu erkennen. Sie sind auffallend dünn, fühlen sich aber trotzdem zu dick und wiegen sich sehr häufig. Jegliche Nahrungsaufnahme wird vom Kopf, nicht von einem Hungergefühl, diktiert. Diese Kontrolle über ihr eigenes Hungergefühl und die Nahrungsaufnahme gibt Magersüchtigen das Gefühl, stark, diszipliniert und selbständig zu sein. Mit zunehmender Magersucht verlieren die Betroffenen jedoch immer mehr den Kontakt zu ihrem Körper und seinen Bedürfnissen, der Körper wird zum Feind, der nur noch sehr einseitig, z.B. mit kalorienarmer breiiger Kost, ernährt wird. Oft werden auch Abführmittel eingesetzt, um die Nahrungsmittel schneller wieder aus dem Körper zu bekommen. Nach jeder Nahrungsaufnahme erfolgt oft ein Wiegegang, Gewichtszunahme oder zu geringe Gewichtsabnahme soll durch exzessiven Sport ausgeglichen werden. Dabei ist Essen, Kochen, Rezepte austauschen durchaus ein häufiges Gesprächsthema, die Themen Essen, Nahrung und Körpergewicht beherrschen ständig den Gedankengang, vor allem eine extreme Angst vor Gewichtszunahme. Magersüchtige vergleichen sich ständig mit anderen Menschen, wobei dieser Vergleich immer zu ihren Ungunsten ausfällt. Im weiteren Verlauf führt dies zu Selbsthass und sozialem Rückzug, zu depressiven Verstimmungen, manchmal auch zu selbstverletzendem Verhalten.

Als körperliche Folgeschäden sind ein Absinken des Stoffwechsels, des Pulses, des Blutdrucks und der Körpertemperatur zu verzeichnen, was zu Müdigkeit, Frieren und Verstopfung führt. Zusätzlich kommt es zu hormonellen Veränderungen, die sich durch trockene Haut und brüchige Haare und bei Mädchen / Frauen auch zu einem Ausbleiben der Monatsblutung äußern. Wird die Magersucht nicht behandelt, kann sie zu einer Verringerung der Knochendichte (Osteoporose) und schlimmstenfalls bis zum Tod führen.

Den Betroffenen fällt es sehr schwer, sich einzugestehen, dass ihr Essverhalten ein Problem darstellt. Da es den meisten Magersüchtigen kaum möglich ist, Zugang zu ihrer Gefühlswelt zu bekommen, ist es auch Verwandten oder Freunden fast unmöglich, sie emotional zu erreichen und ihnen zu helfen.

Ganz wichtig: Freunde oder Verwandte müssen **unbedingt handeln**, wenn die Betroffenen „apathisch reagieren, nur noch mit leiser Stimme sprechen, kraftlos sind und beim kleinsten Konflikt mit Weinen reagieren. Dies sind Alarmsignale, die als ersten Schritt einen Arztbesuch nötig machen. Betroffene dazu zu zwingen therapeutische Hilfe anzunehmen ist sinnlos. Es ist wichtig, dass Angehörige sich bei fehlender Krankheitseinsicht der Betroffenen an eine Beratungseinrichtung wenden und sich Hilfe holen.“⁶

5.2 Ess-Brech-Sucht (Bulimia Nervosa)

Menschen, die an Bulimie erkrankt sind, erkennt man selten an ihrem äußeren Erscheinungsbild. Sie sind meist normalgewichtig bis schlank und gepflegt. Die „Fassade“ stimmt, die Mitmenschen erkennen nur selten, dass der Betroffene Hilfe braucht, zumal ihr Essverhalten in der Öffentlichkeit durchaus als „normal“ eingestuft werden kann. Sie wählen für gemeinsame Mahlzeiten fettarme oder „light“, also kalorienreduzierte Produkte, was der Umgebung aber nicht ungewöhnlich erscheint. Die bulimischen Anfälle finden heimlich statt und gehen mit Schamgefühlen und Selbstekel einher, weil die Betroffenen das Gefühl haben, „nicht normal“ zu sein und die Kontrolle zu verlieren, was häufig zu sozialer Isolation und depressiven Phasen führt.

Bei einer solchen Essattacke (die in der Regel zweimal pro Woche, oft auch häufiger auftritt und die zwischen 15 Minuten und 4 Stunden dauern kann) werden sehr große Mengen Lebensmittel in relativ kurzer Zeit regelrecht „verschlungen“. Dazu suchen die Betroffenen bewusst solche Nahrungsmittel aus, die kalorienreich sind und sich leicht wieder erbrechen lassen (bspw. Nudeln), da sie dieses Erbrechen nach der Essattacke selbst herbeiführen, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Bei diesen Essattacken werden so große Mengen gegessen, dass die Betroffenen Lebensmittel „horten“ müssen, sie haben aber gleichzeitig Angst davor, Lebensmittel im Haus zu haben. Auch diese bulimischen Personen beschäftigen sich ständig mit den Themen Figur und Gewicht, setzen ihr persönliches Wohlfühlgewicht eher niedrig an und haben eine enorme Angst davor, dick zu werden, so dass auch sie bereit sind, Abführmittel und Entwässerungstabletten einzusetzen, um Gewicht zu reduzieren. Begleitet wird das Krankheitsbild oft von Phasen strenger Diäten oder Fastenzeiten und übermäßiger sportlicher Betätigung.

⁶ <http://www.bzga-essstoerungen.de/essstoerungen/magersucht/index.htm>

Auch die Bulimie hat körperliche Folgeschäden: Durch das ständige Erbrechen kommt es zu Zahnschmelzschäden, Elektrolytentgleisungen (Kalium- und/oder Magnesiummangel), Zusätzlich können Schlafstörungen, Haarausfall, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufprobleme und Nierenschäden auftreten.

5.3 Binge Eating Disorder

„to binge“ bedeutet „schlingen“. Auch Menschen, die unter „Binge Eating Disorder“ (BED) leiden, haben Essattacken, aber im Gegensatz zu Bulimie-Kranken folgt den Essattacken kein selbstinduziertes Erbrechen, keine Diäten / Fasten und meist keine sportliche Betätigung. Im Gegenteil bevorzugen BED-Betroffene eher bewegungsarme Aktivitäten wie Computerspiele oder fernsehen. Mit dem Essen werden sehr häufig Gefühle heruntergeschluckt (Ärger, Wut, Traurigkeit, aber auch Freude). Von daher ist Binge Eating meist, aber nicht notwendigerweise, mit Übergewicht (Adipositas) verbunden. Meistens ernähren sich die Betroffenen sehr unregelmäßig, wobei sich Diäten, Diätabbrüche und Essattacken abwechseln. Die Betroffenen haben kaum noch ein Gefühl dafür, wann sie wirklich Hunger haben und wann sie satt sind. Die Essanfälle zeichnen sich durch Herunterschlingen von meist kalorienreichen Nahrungsmitteln ohne vorheriges Hungergefühl bis zu einem belastenden Völlegefühl aus. Sie werden als zwanghaft und hemmungslos erlebt. Nach den Essanfällen treten oft Ekel, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe, Resignation und Depressionen auf.

Die körperlichen Folgeschäden bei starker bis sehr starker Adipositas (BMI über 30) sind vor allem auf das Übergewicht zurückzuführen. Es kommt zu Herz-Kreislaufprobleme wie Bluthochdruck, zur Verfettung der Blutgefäße und Organe, durch das Gewicht zu hoher Gelenkbelastung bis hin zu Wirbelsäulen- und Gelenkschäden und zu Diabetes mellitus Typ 2.

Unter den bekannten Essstörungen ist Binge Eating diejenige, die noch am wenigstens erforscht ist.

5.3 Latente Esssucht

„Eine latente Essstörung kann Vorbote einer ausgeprägten Form einer behandlungsbedürftigen Essstörung sein. Latent heißt „verborgen“ oder „versteckt“

und bedeutet, dass die Essstörung vorhanden ist, aber nicht vollständig in Erscheinung tritt.

WICHTIG: Latente Esssucht begünstigt den Einstieg in andere Essstörungen (z.B. in Bulimie oder Magersucht). Daher ist es auf jeden Fall wichtig, sich Hilfe zu holen.

Typisch für latente Essstörung :

- Einsatz von Appetitzüglern
- Verwendung von Lightprodukten
- Einsatz von Abführmitteln
- Wechsel zwischen übermäßigem Essen und Diät halten
- Kalorienzählen

Mögliche diagnostische Hinweise:

- Hohe Gewichtsschwankungen innerhalb kurzer Zeit, Jojo-Effekt.
- Angst vor Gewichtszunahme.
- Unfähigkeit entspannt zu genießen und den Hunger zu befriedigen.
- Häufige, immer wiederkehrende Auseinandersetzung mit dem Körpergewicht.
- Fehlendes Vertrauen in die eigenen Bedürfnisse und Körpersignale⁷

⁷ <http://www.bzga-essstoerungen.de/essstoerungen/latente-esssucht/index.htm>

6. Kleines Wörterbuch

Ganz schön verwirrend

NEUDEUTSCH FÜR KRITISCHE VERBRAUCHER

Convenience-Produkt: *Verbraucherfreundliche, bequeme Lebensmittel*, wie zum Beispiel tiefgekühlte Fertiggerichte, Kartoffelgratin in der Tüte oder bereits geputzte und geschnittene Salatmischungen.

Fettersatzstoffe: Sie schmecken wie Fett, fühlen sich auf der Zunge an wie Fett, machen aber nicht (so) fett. Manche werden aus Stärke hergestellt und in Mayonnaise oder Eiscreme verwendet. Sie tauchen in der Zutatenliste nur als „modifizierte Stärke“ oder nur als „Stärke“ auf. Olestra ist ein anderer Fettersatzstoff, um den viel Wirbel gemacht wurde. Auch er ist nicht der Weisheit letzter Schluss: Olestra kann vom Körper nicht aufgenommen werden und flutscht unverarbeitet durch, was bei größeren Mengen zu unangenehmem Durchfall führt. Um fettarmes Essen kommt man also nicht herum.

Food-Design: *Die Herstellung künstlicher Lebensmittel ist keine Erfindung unserer Tage. Die Margarine wurde als billige „Kunstbutter“*

schon im 19. Jahrhundert erfunden. Moderne Vertreter neu geschaffener Lebensmittel sind Light-Produkte, Sport-Drinks, Knabberartikel oder quatschbunte Frühstückstückerprodukte auf Getreidebasis.

Functional food: *Lebensmittel mit zusätzlicher Funktion* sind die neuen Hoffnungsträger der Lebensmittelindustrie. Ein Beispiel sind probiotische Produkte, wie Joghurts und Quarkspeisen, die gesundheitsfördernd sein sollen. Obwohl die Wirkung noch umstritten ist, sind sie der Renner im Kühlregal.

Gentechnik: *Erbinformation von Tieren und Pflanzen werden verändert.* Vor allem für die Agrarindustrie interessant: höhere Ertrags- und Gewinnmöglichkeiten. Die Gentechnik ist heftig umstritten. Wegen internationaler Vernetzung wird es unmöglich sein, den deutschen Markt von gentechnisch veränderten Produkten freizuhalten. Zum Beispiel Soja: Ist in irgendeiner Form praktisch überall vorhanden und muss nicht in allen Fällen gekennzeichnet werden.

Light-Produkte: Der Begriff „light“ kann vieles umschreiben: fettreduziert („Light-Margarine“), alkoholreduziert („Light-Bier“), koffeинreduziert („Light-Kaffee“), leicht verdaulich oder zuckerreduziert. Am häufigsten jedoch bei fett- bzw. kalorienreduzierten Produkten zu finden. Relativ teuer, da zum Beispiel die Light-Butter zur Hälfte aus Wasser besteht.

Novel Food: *Neuartige Lebensmittel, die es bisher in der EU noch nicht in nennenswertem Umfang gab.* Dazu gehören unter anderem Erzeugnisse, die gentechnisch veränderte Organismen enthalten, aus solchen bestehen oder aus ihnen hergestellt werden. Neu sind zum Beispiel auch Fettersatzstoffe wie Olestra oder exotische Früchte. Würde also die neuseeländische Kiwi jetzt erst auf den deutschen Markt kommen, würde sie als neuartiges Lebensmittel eingestuft. Die Zulassung und Kennzeichnung neuartiger Lebensmittel regelt die „Novel-Food-Verordnung“ von 1997.

8

7. Methodenteil

7.1 Kim-Spiele:

Beim Thema Ernährung bieten sich verschiedene **Kim-Spiele** an, die den Geschmacks- und Geruchssinn der Kinder schulen sollen:

⁸ Quelle: „Gut drauf – Novel Food & Co“, S.5

- In einer großen Schüssel, die mit einem Tuch verdeckt ist, befinden sich viele verschiedene, klein geschnittene Lebensmittel (bspw. Banane, Apfel, Birne, Paprika, Sellerie, Karotte usw., je nach Verfügbarkeit, am besten Rohkost). Nun verbindet einem oder mehreren Kinder die Augen. Jedes der Kinder nimmt sich nun mit einem Löffel (nicht fühlen lassen!) ein Stück aus dem Korb, ohne zu sehen, was es ist. Es darf an dem Stück riechen, darf daran lecken, darf es auch essen, Hauptsache, es findet heraus, was es ist.
- Eine andere Variante des Spiels mit der Schüssel: Die Kinder sollen erst versuchen, herauszufinden, was sie essen, ohne riechen zu können (Klammer auf der Nase o.ä.); spannend deshalb, weil wir nur 4 Geschmacksrichtungen erkennen: sauer, süß, bitter und salzig; alles andere läuft über den Geruchssinn.
- Das ganze funktioniert natürlich auch mit Säften: Erkennen die Kinder, welchen Saft sie gerade trinken?
- In kleine Filmdöschen (kann man sammeln, in Fotogeschäften sind sie aber auch auf Nachfrage kostenlos erhältlich) füllt man verschiedene Kräuter und Lebensmittel (oder Wattebäusche, die man vorher eine Weile auf dem Lebensmittel gelagert hatte). In den Deckel der Dosen werden kleine Löcher gestochen. Die Kinder sollen nun durch Riechen herausfinden, was in dem jeweiligen Döschen ist.

7.2 Ernährungspyramiden- Memory – selbstgemacht:

Die Kinder sammeln aus verschiedenen Zeitschriften, Reklame-Zetteln usw. Bilder verschiedener Lebensmittel und kleben diese auf Pappkarten auf (die Rückseite dieser Pappkarten kann man natürlich noch mit Geschenkpapier o.ä. verschönern). Dann wird erst einmal zugeordnet: Welche Lebensmittel fallen in die rote, welche in die gelbe, welche in die grüne Kategorie (vgl. Ernährungspyramide)? Nun stellt ihr entsprechend viele Pappkarten mit den jeweiligen Farben auf einer Seite (und der gleichen Rückseite wie die der Lebensmittel-Karten) her. Wenn ihr mit diesen Vorbereitungen fertig seid, könnt ihr mit dem Spielen beginnen: Wie beim Memory-Spiel werden alle Karten verdeckt hingelegt. Nun muss ein Pärchen aufgedeckt werden, nur dass hier Lebensmittel und Farbe zusammenpassen muss. Stimmt das Pärchen, darf der Spieler es behalten und noch mal etwas aufdecken, stimmt es nicht, muss er die Karten wieder verdecken und der nächste ist dran.

Variante dieses Spiels: Statt Memory zu spielen, könnt ihr mit den Karten auch ein Zuordnungs-Spiel machen: Malt die Ernährungspyramide mit den Farben (ohne Symbole) auf einen Bogen Karton. Die Karten, die ihr hergestellt habt, werden gemischt und verteilt. Jeder, der an der Reihe ist, darf nun eine Karte dem entsprechenden Farbfeld zuordnen. War die Zuordnung richtig, bleibt die Karte liegen, wenn nicht, muss der Spieler diese und die anderen Karten auf dem Feld an sich nehmen. Wer zuerst keine Karten mehr hat, hat gewonnen.

7.3 „Werbe- oder Marktschreier-Spiel“:

Wieder ein Spiel, das einer gewissen Vorbereitung bedarf: Aus einer Zeitung, aus Reklameheften usw. werden Lebensmittelbilder ausgeschnitten und auf Pappe geklebt. Sie werden so in Gruppen aufgeteilt, dass immer vier Karten zusammenpassen (bspw. Kernobst, Steinobst, Getreidesorten, grünes Gemüse, Brotsorten, Getränke... das bleibt ganz eurer Phantasie und den Möglichkeiten überlassen). Nun bekommt jeder vier Karten. Ziel des Spiels ist es, möglichst vier Bilder aus einer Gruppe zu sammeln. Das funktioniert durch geschicktes Tauschen, Verkaufen, Handeln... Wer zuerst vier Bilder einer Gruppe zusammen hat, hat entweder gewonnen oder muss zuerst noch zu einem vorher vereinbarten Zielpunkt rennen, ohne dass ihn jemand einfängt. (Quelle: „Wenn der Hefeteig spazieren geht“, S.29, leicht verändert)

7.4 Obst- und Gemüse-ABC:

Ein Spiel, das mit zwei oder mehr Gruppen gespielt werden kann: Jede Gruppe soll zu so vielen Buchstaben des Alphabetes wie möglich in einer vorgegebenen Zeit eine Obst- und Gemüsesorte finden. (Quelle: „gesund und munter, Themenheft 7: Obst und Gemüse“, S. 13)

7.5 Schätz-Spiel:

Lasst die Kids doch einfach mal schätzen, wie viel Zucker sich in den folgenden Lebensmitteln verbirgt (Vielleicht könnt ihr ja für den besten einen leckeren Preis aussetzen?): (Quelle: „Iss was“, S. 14/15)

In	einem Glas Honig (500 g)	stecken	126 Stück Würfelzucker
	einer Packung Müsli (500 g)		28 Stück Würfelzucker
	einer Flasche Cola (0,33 l)		12 Stück Würfelzucker

einem Glas Nuss-Nougat-Creme (400 g)	87 Stück Würfelzucker
einer Tüte Karamelbonbons (200 g)	59 Stück Würfelzucker
einer Tüte Gummibärchen (200 g)	49 Stück Würfelzucker
einer Flasche Tomatenketchup (300 ml)	23 Stück Würfelzucker
2 Kugeln Eiscreme (60 ml)	6 Stück Würfelzucker
einem Glas Erdbeerkonfitüre (500 g)	96 Stück Würfelzucker
einer Tafel Schokolade (100 g)	17 Stück Würfelzucker

7.6 Die „Fettfleckprobe“:

Probiert doch mal in einer Gruppenstunde aus, was passiert, wenn man auf ein Stück Lösch- oder Filterpapier einen Fleck mit Wasser und einen mit Öl macht (Fleck mit einem Stift umranden) und eine Zeitlang wartet. Die gleiche Probe könnt ihr dann mit anderen Lebensmitteln machen. Welche enthalten viel Fett? Probiert doch einfach mal: Salami; Zucker; Äpfel; Butter; Käse; Chips; Nüsse; Schokolade; Limonade; Leberwurst usw. (Quelle: aid: „Fettflecke sind lehrreich“, S.4)

7.7 Die „Eiweißprobe“:

Kocht in der Gruppenstunde Wasser und schlägt ein rohes Ei hinein. Was geschieht? Gebt Milch in ein Trinkglas und tropft ein bisschen Zitrone hinein. Was geschieht da? Probiert das noch mit anderen Lebensmitteln. Welche enthalten viel Eiweiß: Fleisch; Quark; Fisch; Ei; Brot; Gurke; Joghurt usw.? (Quelle: aid: „Fettflecke ...“ S. 7)

Natürlich könnt ihr mit euren Kindern auch „einfach“ mal was Gesundes und Leckeres kochen... Vielleicht was Vegetarisches?

Oder ihr geht mal auf den Grund, wo Lebensmittel eigentlich herkommen...

Oder ihr guckt euch mal an, wie Werbung angelegt ist, die etwas Essbares (vielleicht sogar eines der Kinderprodukte) verkaufen möchte?

Oder ihr lest mal Zutatenlisten auf Verpackungen: In welchen Lebensmitteln ist eigentlich Zucker enthalten?

8. Literaturverzeichnis:

- Dr. Gisela Trurnit: „Essen und trinken mit Verstand“ Hamburg: DAK-Press und Öffentlichkeitsarbeit

- Broschüren des Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid):
 - „Der stumme Freund“ Bonn, 1992
 - „Moderne Ernährungsmärchen“ Bonn: 1992
 - „Spiele rund um den Ernährungskreis“ Bonn: 1998
 - „Ein Einkaufszettel auf zwei Beinen“, Bonn: 1992
 - „Picknick mit Hindernissen“ Bonn: 1992
 - „Geheimnisvolle Küchenkünste“ Bonn: 1992
 - „Fettflecke sind lehrreich“ Bonn: 1992
 - „Leichter, aktiver, gesünder“ Bonn: 2004
 - „optimix“ Bonn: 2005
 - „Das gute Gefühl, mehr zu wissen“ Bonn: 2004
- Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA):
 - „Iss was“ Bzga, Köln und DGE, Frankfurt a.M: o.J.
 - „Gut drauf – Immer Ärger mit der Schönheit“
 - „Gut drauf – Ideen – So wird deine Party zum Event“
 - „Gut drauf – Die heimliche Sucht – Ess-Störungen“
 - „Gut drauf – Fit ohne Pillen“
 - „Gut drauf – Fast Food“
 - „Gut drauf – Novel Food & Co“
 - „gesund und munter, Heft 7: Obst und Gemüse“ Köln: 2005
 - „Ernährung und Gesundheit“ Köln: 2003
- helfen + retten. DRK-Magazin für Mitglieder, 2/06

Links:

<http://www.aid.de>

<http://www.dge.de>

<http://www.kinder-leicht.net>

<http://kunden.interface-medien.de/fke>

<http://www.prassek.de/ernform/ernaehrungsformen.html#Mischkost>

<http://www.was-wir-essen.de>

<http://www.bzga-essstoerungen.de/allgemeine-infos/index.htm>

<http://tools.fettrechner.de/bmi/bmi.html>

<http://www.bzga-essstoerungen.de/>

Arbeitshilfe

zum Thema

Bewegung



II. Bewegung

1. Warum Bewegung gut tut
2. Bewegungsmangel
3. Bewegungsempfehlung
4. Methoden
5. Literaturverzeichnis
6. Anlage

II. Bewegung

„Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohlentwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Maß gebraucht und in Arbeiten geübt werden, die man gewohnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.“

(Hippokrates, ca. 400 v. Chr.)¹

1. Warum Bewegung gut tut

Bewegung wirkt sich sehr vielfältig auf den Menschen aus. Energieverbrauch, Körperfettreduktion und Körperfettanteil werden durch Bewegung grundsätzlich günstig beeinflusst. Der Bewegungsapparat profitiert bei regelmäßigen Aktivitäten, Haltungsschäden wird vorgebeugt, die Knochendichte, insbesondere für Mädchen und Frauen bezüglich der Osteoporosevorbeugung interessant, entwickelt sich maximal und die Muskulatur wird gestärkt. Daneben stabilisiert häufige Bewegung den Herz-Kreislauf und die Geschicklichkeit wird gefördert.

Für die meisten Erwachsenen ist Gesundheit, Fitness sowie einen schönen, trainierten Körper zu besitzen ein wichtiges Motiv sich zu bewegen und Sport zu betreiben. Für Kinder sind dies keine Anreize. Sie bewegen sich aus dem einfachen Grund, weil sie Freude, Spaß und Lust dabei erfahren wollen.

Es liegt grundsätzlich in der Natur des Menschen, sich zu bewegen. Der Einfluss der körperlichen Aktivität auf die kindliche Reifung und Entwicklung findet in dem starken Antrieb zur Bewegung seinen Ausdruck. Ohne diese natürliche Anlage wäre eine Entwicklung vom unselbständigen Säugling zu einer selbständigen, selbstbewussten und gesunden erwachsenen Person nicht möglich. Dabei haben gerade die Bewegungserfahrungen und die Bewegungsmöglichkeiten in den ersten 12 Lebensjahren eine besondere Bedeutung. Bewegung kann somit als Grundprinzip eines sich körperlich sowie geistig und seelisch entwickelnden Lebens angesehen werden.

¹ http://www.swisstx.ch/fileadmin/downloads/2005_KoerperlicheAktivitaet.pdf

1.1. Funktionen von Bewegung:

- **Bewegung erschließt die Welt:** Während sie laufen, schwimmen Rad fahren und rollen, entdecken Kinder die Welt (instrumentelle Funktion)
- **Bewegung ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit der Umwelt und Gegenständen:** im Tasten, Fangen und Werfen begreifen Kinder die Eigenart von Geräten, Sand, Bällen und vielem mehr (explorative Funktion)
- **Bewegung erschließt nachhaltige Körpererfahrung:** Wenn ein Kind schaukelt, sich dreht, balanciert oder im Wasser treiben lässt, spürt es seinen Körper auf eine andere, intensive Weise (impressive Funktion)
- **Kinder drücken sich in Bewegung aus:** Die erste spontane Reaktion auf ein intensives Gefühl ist meist Bewegung, sei es Trauer, Freude, Ärger oder Zuneigung (expressive Funktion)
- **Bewegung ermöglicht uns Kontakt zu anderen Menschen und uns anderen mitzuteilen,** Kinder spielen miteinander oder wir erleben Nähe beim Tanzen (kommunikative Funktion)
- **Durch Bewegung haben Kinder die Möglichkeit, ihre Umwelt aktiv mitzugestalten** und sich so auch Raum anzueignen: Schneemann oder Höhlen bauen, im Sand einen Wasserlauf buddeln, etc. (produktive Funktion)
- **Bewegung macht kräftiger und ausdauernder:** Organe und Muskeln können sich gut entwickeln, Kinder können sich unermüdlich bewegen (adaptive Funktion)
- **Bewegung ermöglicht Kindern einen direkten Vergleich:** mit anderen können sie raufen und wettlaufen. Wer kann welches Kunststück besser? Wer beherrscht was? (komparative Funktion)²

Es wird deutlich, dass gerade bei Kindern Lernen über Bewegung und die sinnliche Auseinandersetzung mit der Umwelt funktioniert. Je mehr und je unterschiedlicher die Wahrnehmungen und Eindrücke, die ein Kind erhält, desto komplexer werden die Verbindungen der Nervenzellen im Gehirn.

Aber auch Erwachsene tun ihrem Gehirn mit Bewegung etwas Gutes: es wird besser durchblutet und die Aufmerksamkeit steigt. Wer kennt das Phänomen nicht, dass bei

² Bundesverband der Unfallkassen: Bewegungsfreudige Schule. Band 1: Grundlagen; Januar 1997

einem Spaziergang an der frischen Luft plötzlich die rettende Idee für ein Problem kommt, über dem man schon stundenlang am Schreibtisch gebrütet hat?³

2. Bewegungsmangel

Im Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist der häufigste modifizierbare Risikofaktor für Herzkrankheiten in industrialisierten Ländern, also auch in Deutschland, Bewegungsmangel. Die Zahl der körperlich inaktiven Menschen nimmt jedoch stetig zu, besonders unter Frauen, älteren Menschen und Personen mit niedrigem Einkommen.

Sich viel bewegen, draußen spielen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten – das war noch vor 20 Jahren für Kinder eine Selbstverständlichkeit. Heute ist dies jedoch anders, die Lebenssituation von Heranwachsenden hat sich im Zuge gesellschaftlicher Veränderungen entscheidend gewandelt.

- Kinder finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben können
- Kinder werden durch angeleitete Aktivitäten Erwachsener zunehmend verplant
- Kinder beschäftigen sich immer mehr mit den multimedialen Angeboten der Spiel- und Informationstechnologie
- Kinder haben immer weniger Spielpartner, sie spielen häufig allein
- Kinder werden durch verunsicherte und in ihrem Erziehungsverhalten zur Überbehütung neigende Erwachsene in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungstrieb immer mehr eingeschränkt
- Kinder orientieren sich an ihren unbewegten Eltern

Die Rahmenbedingungen dramatisieren sich insbesondere in den städtischen Gebieten. Auto und Verkehr drängen Kinder aus ihren Spielräumen heraus. Diese Entwicklung führt dazu, dass Kinder stärker an die Wohnung als Spielbereich gebunden sind. Beschäftigung am Computer und ein hoher Fernsehkonsum sorgen zusätzlich dafür, dass Kinder ihre natürliche Beziehung zu Bewegung, Spiel und Sport eingeschränkt ausleben. Sie sind kaum noch körperlich aktiv, werden mit optischen und akustischen Reizen überflutet. Häufig übernimmt das Fernsehen die Rolle der Spielkameraden, in Extremfällen sogar die Rolle des Erziehers. Die Kinder

³ http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrung_bewegung.php

werden zu Stubenhockern, was besonders in diesem Alter, in dem entscheidende wachstums- und reifungsbedingte Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems die Entwicklung prägen, negative Auswirkungen hat.

2.1. Folgen mangelnder Bewegung

Mangelnde Bewegung ist für jeden Menschen ein Gesundheitsrisiko. Es drohen: Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit), Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Schädigungen des Bewegungsapparates und Störungen des Herz-Kreislaufsystems.

Der Bewegungsmangel kann aber bei sich noch entwickelnden Kinder noch zu anderen Folgen wie Verhaltensauffälligkeiten und Störungen in der Wahrnehmungsverarbeitung führen.

Schon im Kindergarten fällt bei Kindern ohne ausreichende Bewegung auf, dass sie häufig

- ungeschickt, unruhig und unsicher sind
- unter Bewegungsunlust leiden
- eine geringe Frustrationstoleranz haben
- aggressiv sind
- Aufmerksamkeitsdefizite und Schwierigkeiten mit ihrem Sozialverhalten haben

Im weiteren Entwicklungsverlauf zeigen sich dann:

- Lern- und Konzentrationsstörungen in der Schule
- Haltungsstörungen
- Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen
- emotional-soziale Störungen
- Verhaltensstörungen

Ein Kind braucht eine ganzheitliche Förderung. Das heißt sensorische, kognitive, emotionale und soziale Prozesse müssen miteinander verknüpft sein, damit sich das Kind gesund entwickeln kann.⁴

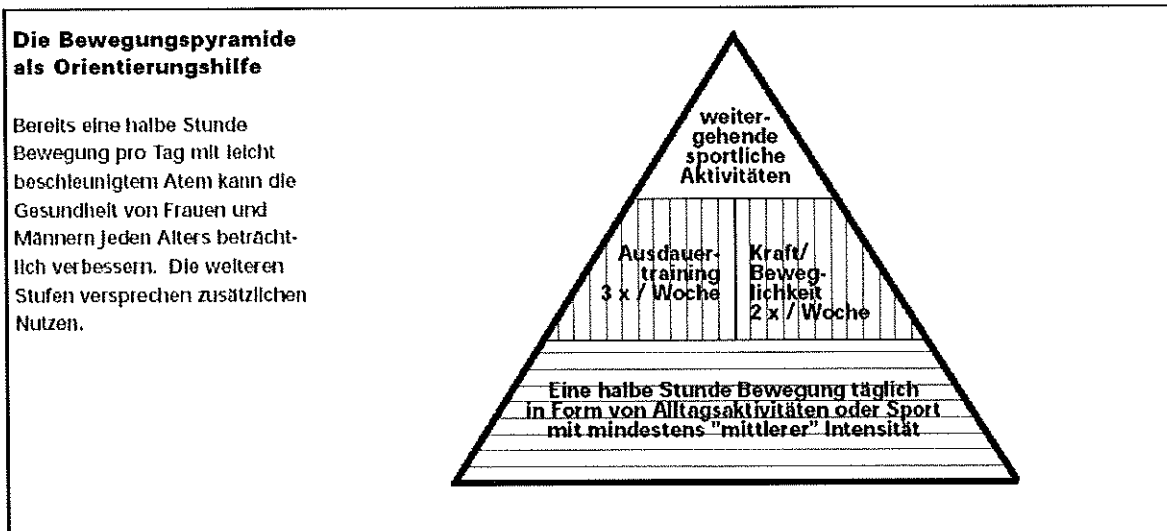
⁴ Bundesverband der Unfallkassen: Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen; August 2004

*„Das primäre Ziel einer Bewegungserziehung ist die harmonische, individuell-ganzheitliche Entwicklung des Kindes und die Entfaltung seiner gesamten Persönlichkeit. Die Ganzheitlichkeit der menschlichen Persönlichkeit wird gefördert, indem vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen in Handlungssituationen vermittelt werden.
Bewegung und Wahrnehmung sind als untrennbare Einheit zu verstehen.“⁵*

3. Bewegungsempfehlung

Jede Bewegung ist wichtig! Zusätzlich zum Sport sollte auch jede Bewegungsmöglichkeit im Alltag genutzt werden (Treppen statt Aufzug, kürzere Strecken zu Fuß gehen,...). Auch viele kleine Bewegungseinheiten sind zusammengerechnet wirksam.

3.1. Bewegungsempfehlung für Erwachsene



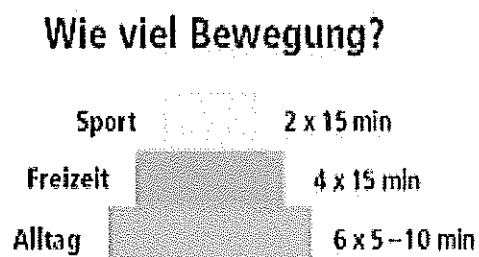
Jeder Frau und jedem Mann, unabhängig von ihrem Alter, wird empfohlen, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen. Wie bereits oben schon erwähnt zählt dabei nicht nur Sport, sondern auch Alltagsaktivitäten. Jedoch sollte gewährleistet sein, dass man bei der körperlichen Aktivität zumindest etwas außer Atem kommt. Zügiges Gehen, Schneeschippen oder Fahrrad fahren sind dafür Beispiele.

⁵ Sportjugend NRW im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen: Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter; Februar 2005

Diese halbe Stunde Bewegung muss nicht dringend an einem Stück sein, alle Aktivitäten, die nicht weniger als zehn Minuten andauern, können dabei zusammengezählt werden.⁶

3.2. Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche variieren zwischen ein bis zwei Stunden pro Tag. Dabei werden auch Alltagsbewegungen jeder Art berücksichtigt. Eine Verteilung der Bewegungseinheiten wird in der Bewegungspyramide deutlich:



Der Grundstein der Pyramide bilden alltägliche Aktivitäten wie Treppen laufen, zur Schule gehen, Haushaltstätigkeiten, etc.. Diese Tätigkeiten strengen meist nur wenig an, machen aber dennoch einen großen Teil der nötigen Bewegung aus und können leicht in das Tagesgeschehen eingebaut werden.

Körperliche Aktivitäten wie Seil springen, Ballspielen im Schulhof, Inlinen finden sich in der Mitte der Pyramide. Dabei kommen aktive Kids noch nicht aus der Puste, aber sie brauchen dazu Zeit und Raum.

Die Spitze der Pyramide bildet der Sport. Neben dem Vereins- und Schulsport gehören dazu auch alle anderen körperlich intensiven Aktivitäten, durch die man außer Puste und ins Schwitzen kommt.

Toll ist es, wenn die körperlichen Aktivitäten so vielseitig sind, dass sie unterschiedliche Wirkungen haben:

- Knochen stärken beim Hüpfen, Laufen und Springen
- Herz-Kreislauf anregen durch Ausdauersportarten wie Schwimmen, Fahrradfahren, Treppensteigen
- Muskeln kräftigen durch klettern, hangeln, etc.
- Beweglichkeit erhalten durch Dehn- und gymnastische Übungen

⁶ http://www.hepa.ch/Publikationen/EMPF_D.PDF

- Geschicklichkeit verbessern durch Ball spielen, balancieren, Federball spielen⁷

4. Methoden

Überlegt euch mal, wie der Tag eines Kindes verläuft, bis es zu euch in die Gruppenstunde kommt: Frühstück, Fahrt in die Schule mit Bus oder Auto, im Klassenzimmer sitzen, Heimfahrt, Mittagessen, Hausaufgaben, noch ein bisschen fernsehen und dann zur Gruppenstunde fahren...

Da wundert es doch gar nicht, dass die Kids keine Lust mehr haben, sich hinzusetzen und still zuzuhören. Also muss erst einmal Action her. Beginnt doch erst einmal mit einem Spiel, bei dem die Kids toben und sich auspowern dürfen, dann sind sie hinterher auch viel eher in der Lage, euch ihre Aufmerksamkeit zu schenken. Hier ein paar Spielideen:

4.1. Spiele für draußen:

- **Das Burgenspiel**

Es gibt eine neutrale Zone. Aus dieser neutralen Zone gehen die Gruppen von ca. 6-10 Personen mit ihrem Banner (Banner) und ihrer Lebensrolle (Kreppbandrolle) zu ihren Burgen. Jedes Mitglied bekommt 2 Klebestreifen, welche rechts und links sichtbar am Oberarm befestigt werden. Die Klebestreifen dürfen nicht ringsum den Arm gebunden werden und müssen jederzeit für alle sichtbar sein! Das Spiel beginnt zu einer vorher vereinbarten Uhrzeit. Wenn im Kampf ein Band abgerissen wird, kann man noch flüchten und sich in Sicherheit begeben bzw. sich in der eigenen Burg ein neues zweites Band holen. Wenn beide Bänder im Kampf abgerissen wurden muss man auf der Seite des Gegners weiterkämpfen. Eine Burg ist dann erobert, wenn das Banner der gegnerischen Burg in die neutrale Zone gebracht wurde. Dann müssen sich alle Kämpfer der anderen Gruppe, welche gewonnen hat ergeben, sich ihnen anschließen und gegen die restlichen Gruppen kämpfen. Die Gefangenen können wiederum nur befreit werden, wenn eine Burg erobert wird. Das Spiel endet, wenn in der neutralen Zone die Hälfte der Banner hängt.

⁷ http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrung_bewegung_kinderbewegungspyramide.php

- **Pott Pott Pott**

Als erstes wird ein Gebiet ausgesucht. Dieses sollte je nach Anzahl der Mitspieler und der zur Verfügung stehenden Zeit ausgesucht werden. Am Besten eignen sich Waldgebiete mit Wegen oder Lichtungen auf denen der Pott aufgestellt werden kann. Drei Stöcke zu einem Dreibein zusammengestellt, stellen den Pott dar, welchen eine der beiden Gruppen (Angreifer) versuchen muss umzuwerfen, während die zweite Gruppe (Verteidiger) versucht die Angreifer daran zu hindern, indem sie alle Mitspieler der Angreifergruppe abschlägt.

Um den Pott wird zusätzlich noch ein Kreis markiert (im Abstand von etwa 3 - 5 Metern vom Pott weg). In diesem Kreis darf sich während der Pottwache kein Verteidiger aufhalten. Gelingt es einem Angreifer in den Kreis zu gelangen, darf er in ihm nicht mehr abgeschlagen werden.

Gewonnen haben ...

... die Angreifer, wenn sie es schaffen die Pyramide in einer vorgegebenen Zeit umzuwerfen.

... die Verteidiger, wenn sie es schaffen (innerhalb der vorgegebenen Zeit) alle Angreifer abzuschlagen, ohne dass der Pott fällt

- **Fahnenklau**

Anzahl Spieler: Gruppe von 6 bis 12 Personen

Alter: 10 bis 16

Man teilt die Großgruppe in zwei Kleingruppen. Beide bekommen Fahnen (irgendeinen Stoff) und müssen diese verstecken. Dann müssen sich alle vom Versteck entfernen und versuchen, sich gegenseitig die Fahnen zu klauen. Die Fahnen dürfen nicht bewacht werden. Wenn sich zwei Gegenspieler treffen müssen sie versuchen, sich gegenseitig einen vorher befestigten Bindfaden vom Arm zu reißen. Derjenige, der den Bindfaden verliert, muss aufhören. Falls das Spiel zu kurz dauert, kann man auch mehrere Bindfäden benutzen. Wer zuerst die Fahne der anderen Gruppe hat, hat gewonnen. Simplere Variante vom Burgenspiel.

- **Drei-Bein-Fußball**

Anzahl Spieler: ab 2

Alter: ab 7

Materialien: Bindfäden, ein Fußball

Es werden zwei Mannschaften ohne Torwart gebildet. Je zwei Spieler werden mit dem linken oder rechten Fuß zusammengebunden. Auf diese Weise müssen sie versuchen, sich fortzubewegen und den Ball im gegnerischen Tor unterzubringen. Jeder spielt gegen jeden. Wer die meisten Tore hat, ist Sieger. Variante: Das Spiel kann auch als Turnier mit jeweils zwei Spielern ausgetragen werden.

- **Luftballon-Tod**

Die Gruppe wird in kleinere Gruppen geteilt, möglichst gleich stark. Jede der Gruppen bekommt eine andere Luftballonfarbe. Jedes Gruppenmitglied bekommt einen Luftballon auf den Rücken gebunden. So gibt es z.B. eine blaue, eine rote und eine gelbe Gruppe. Nun muss sich jede Gruppe auf der Wiese einen Platz suchen der ca. 15m von den anderen Gruppen entfernt ist. Auf ein Zeichen des Spielführers müssen die Spieler versuchen die Ballons der anderen Gruppen zum Platzen zu bringen. Wenn der Ballon von einem Spieler zerplatzt ist, muss er ausscheiden und sich zu einem Sammelplatz begeben. Gewonnen hat die Gruppe, die am Schluss übrig bleibt.

- **Sammelwahn**

Vor Beginn wird ein Spielfeld abgesteckt und halbiert. Auf jede Hälfte kommen etwa gleich viele Gegenstände wie Bierdeckel, Tannenzweige, Kissen, Kleidungsstücke, Tücher, etc. Dann werden zwei Mannschaften gebildet und auf die Spielfelder verteilt. Beim Startsignal geht es los und jeder versucht so viele Gegenstände wie möglich in sein eigenes Feld zu bekommen. Natürlich darf dabei auch das gegnerische Feld betreten werden. Der Spielleiter beendet die Schlacht, dann wird ausgezählt wer die meisten Gegenstände im Feld und somit gewonnen hat. Der Spielleiter muss gerade bei Jüngeren sehr genau hinsehen, es kann schon mal brutal werden. Am besten ein Signal vereinbaren, bei dem jeder sofort aufhören muss.

- **Ransitzen**

Es wird eine gerade Anzahl an Mitspielern benötigt. Aus der Gruppe werden zwei ausgewählt, einer der fängt und einer der gefangen wird. Die Übrigen bilden Pärchen, setzen sich nebeneinander auf den Boden und haken sich ein. Dann kann

das Spiel losgehen. Derjenige der gefangen werden soll, kann sich bei einem der auf dem Boden sitzt einhaken, dann muss der zweite aus dem Paar aufstehen und wird zum Fänger. Der ehemalige Fänger kann dann gefangen werden. Das geht dann immer so weiter. Witzig ist es, wenn der Fänger ein Drache ist und auch so faucht und derjenige der wegläuft die Prinzessin und entsprechen quiekt. Das Spiel ist eine Variante vom Paarfang und kann natürlich auch im Stehen gespielt werden, dann aber am besten im Kreis.

4.2. Spiele für drinnen:

- **Blinzeln**

Dieses Spiel kann nur mit einer ungeraden Anzahl an Mitspielern gespielt werden. Es wird ein Kreis aus Stühlen gebildet. Die Hälfte der Gruppe setzt sich auf die Stühle, die andere Hälfte stellt sich hinter die Stühle. Ein Stuhl muss frei bleiben, obwohl ein Mitspieler hinter dem Stuhl steht. Die Spieler hinter den Stühlen stehen gerade, die Hände auf dem Rücken haltend. Die Spieler auf den Stühlen sitzen gerade, den Rücken an den Stuhllehnen angelehnt. Der Spieler der nun keinen vor sich sitzen hat, blinzelt nun einem der sitzenden Spieler zu. Dieser muss nun versuchen so schnell wie möglich von seinem Platz wegzukommen und sich auf den freien Platz zu setzen. Dies soll jedoch der hinter dem Stuhl stehende Spieler verhindern, in dem er versucht seinen Mitspieler festzuhalten und ihn so am Weglaufen hindert. Bei diesem Spiel ist Reaktionsvermögen gefragt, da alle Spieler aufpassen müssen um mitzubekommen wer gemeint ist und um es zu schaffen wegzukommen bzw. um es zu schaffen den Mitspieler am Weglaufen zu hindern. Hat es ein Spieler geschafft von seinem Partner wegzukommen und sich auf den freien Platz zu setzen, so tauschen dieser Spieler und derjenige der ihn "herbeigeblinzelt" hat die Plätze, so dass nun der ehemals Blinzelnde sitzt und der andere versucht ihn zu halten. Derjenige der nun den freien Platz vor sich hat beginnt nun wieder damit einen anderen Mitspieler herbeizublinzeln... usw. Funktioniert natürlich auch altbewährt im Stehen.

- **Rübenziehen**

Zwei Mitspieler werden ausgewählt und stellen sich auf die Seite. Die Übrigen legen sich im Kreis bäuchlings auf den Boden, Gesichter zur Mitte. Dann greifen sie wahllos in die Mitte und halten sich mit beiden Händen an irgendeinem anderen fest

den sie gerade fassen können. Wenn sich alle so verknotet haben und sich gut festhalten, versuchen die zwei zu Beginn ausgewählten Mitspieler die anderen einen nach dem anderen aus dem Kreis herauszuziehen. Als Spielleiter darauf achten, dass niemandem weh getan wird und dass die Liegenden nicht strampeln und treten! Mit diesem Spiel lernen die Kinder dass Teamwork vieles erleichtert, denn nur mit Teamwork können sie die anderen aus dem Kreis ziehen - und nur mit gemeinsamen Anstrengungen können die Liegenden verhindern, dass sie aus dem Kreis herausgezogen werden. Die die herausgezogen wurden müssen nun den ziehenden Mitspielern helfen. So ziehen nachher immer mehr an immer weniger liegenden Spielern. Die beiden letzten dürfen beim nächsten Mal anfangen zu ziehen.

- **Schrubberfußball**

Anzahl der Spieler: Zwei Gruppen mit mindestens 4 Spielern

Alter: 10 – 14

Material: 2 Stühle, 2 Besen und einen Schwamm oder ein Tuch
Jeder Spieler bekommt eine Zahl zwischen 1 bis je nach vorhandenen Spielern. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte, in der die Zahlen der von 1-? genannt werden, z.B. Es waren einmal 4 kleine Drachen. Sobald die Spieler diese Zahl "4" hören, springen die Spieler mit der "4" auf und spielen gegeneinander Schrubberfußball, d.h. sie schnappen sich jeder einen Schrubber und versuchen den in der Mitte liegenden Schwamm in das Tor (Stuhl) des Gegners zu spielen. Sobald ein Tor gefallen ist, setzen sich beide Spieler wieder hin. Der Spielleiter erzählt die Geschichte weiter mit anderen Zahlen zwischen 1-?

Das Spiel ist eine kombinierte Form von Tuchspiel und Schrubberspiel.

- **Tausendfüßler-Rennen**

Anzahl Spieler: ab 4

Alter: ab 7

Bei diesem Rennen müssen sich jeweils zwei Leute zu einem Team zusammenfinden und eine Strecke möglichst schnell zurücklegen. Dabei müssen sie sich hintereinander auf den Boden hocken, wobei der Vordere die Beine des Hintermanns festhält. So kann sich der Vordere nur mit den Beinen und der Hintere nur mit den Händen und Armen fortbewegen. Dies kann durch Hindernisse, die über- oder umgehen werden müssen, erschwert werden.

Mehr Spielideen findet ihr unter:

- www.gruppenspiele-hits.de
- www.felsenkirche-oberstein.de
- www.spielereader.de
- www.spieledatenbank.de

Dass Kinder sich regelmäßig bewegen und nicht vor der „Bewegungsfalle Fernseher,“ landen, liegt überwiegend in der Verantwortung der Eltern. Aber auch wenn ihr auf den Alltag der Kinder nur wenig Einfluss habt (wie etwa auf die Gestaltung des Schulwegs) und es natürlich nicht darum geht aus der JRK-Gruppe eine Sportgruppe zu machen, könnt ihr trotzdem euren Teil dazu beitragen, dass Kinder in Bewegung kommen:

- in der Gruppenstunde Inliner fahren; Eislaufen oder ins Schwimmbad gehen
- beim Wochenende statt dem Videoabend lieber eine (Nacht-)Wanderung, Tanzwettbewerb oder Fahrradtour einplanen
- einen Hochseilgarten besuchen
- Spielplatzbewertung durchführen: Wo kann man am besten toben?
- auch mal Sachen basteln, für die man nicht ewig am Tisch sitzt und die man hinterher auch noch aktiv nutzen kann, z. B. kann sich jeder einen Gummitwist knoten (und später natürlich auch mit nach Hause und in die Schule nehmen) und dann werden die verschiedenen Spiele dazu gesammelt (Infos zum Gummitwist unter
- an JRK-Völkerballturnieren teilnehmen und dafür trainieren
- wenn ihr mit eurer Gruppe unterwegs seid, steckt euch immer einen Haggysack ein, der nimmt kaum Platz weg und ist bei einer (Warte-)Pause schnell einsetzbar und kann Langeweile vertreiben.
- beim Landesverband kann man zum Thema Bewegung auch noch Materialien aus dem „alten“ Body&Grips-Mobil kostenlos ausleihen (Kontakt: 0681/97642-83 oder bodyundgrips@lv-saarland.drk.de)

Anregungen zu Radtouren findet ihr zum Beispiel unter:

- www.saarradtouren.de
- www.adfc-saar.de
- www.tourismus.saarland.de

Sprüche zum Gummitwist gibt es unter:

- <http://www.ha.shuttle.de/ha/spielbrink/gummitwist.html>

Wenn ihr das Thema Bewegung mit eurer Gruppe auch inhaltlich angehen wollt, empfiehlt es sich mit einem Bewegungstagebuch anzufangen welches die Kinder über eine Woche führen (und dabei nicht schummeln ;-)) sollen. Dann kann jeder einen durchschnittlichen Tagesablauf (nach Beispiel in der Anlage A1) aufschreiben und überlegen, wo er oder sie mehr Bewegung einbauen kann.

Eine Weiterarbeit ist auch mit dem Arbeitsblatt A2 möglich, dass ihr zusammen mit den Kids ausfüllen könnt.

Übrigens: Wer eine bewegte Gruppe haben will, sollte sich auch selbst bewegen! Überprüft euer eigenes Bewegungsverhalten, gebt euch evtl. einen Ruck und macht bei allen Aktivitäten, sofern möglich, mit. Das macht den Kids ganz besonders, aber auch euch Spaß!

5. Literaturverzeichnis:

- aid: Leichter, aktiver, gesünder. Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr; 2004
- Bundesverband der Unfallkassen: Bewegungsfreudige Schule. Band 1: Grundlagen; Januar 1997
- Bundesverband der Unfallkassen: Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen, August 2004
- Landesjugendring Baden-Württemberg e.V.: Mehr als Dauerlauf und Salat. Arbeitshilfe zur Gesundheitsbildung in der Jugendarbeit; Juli 2007

-
- Sportjugend NRW im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.: Kinderwelt = Bewegungswelt. Oder nicht? Vielfältige Anregungen für Lobbyistinnen und Lobbyisten von Kindern; Juli 2004
 - Sportjugend NRW im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen: Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter; Februar 2005

Links:

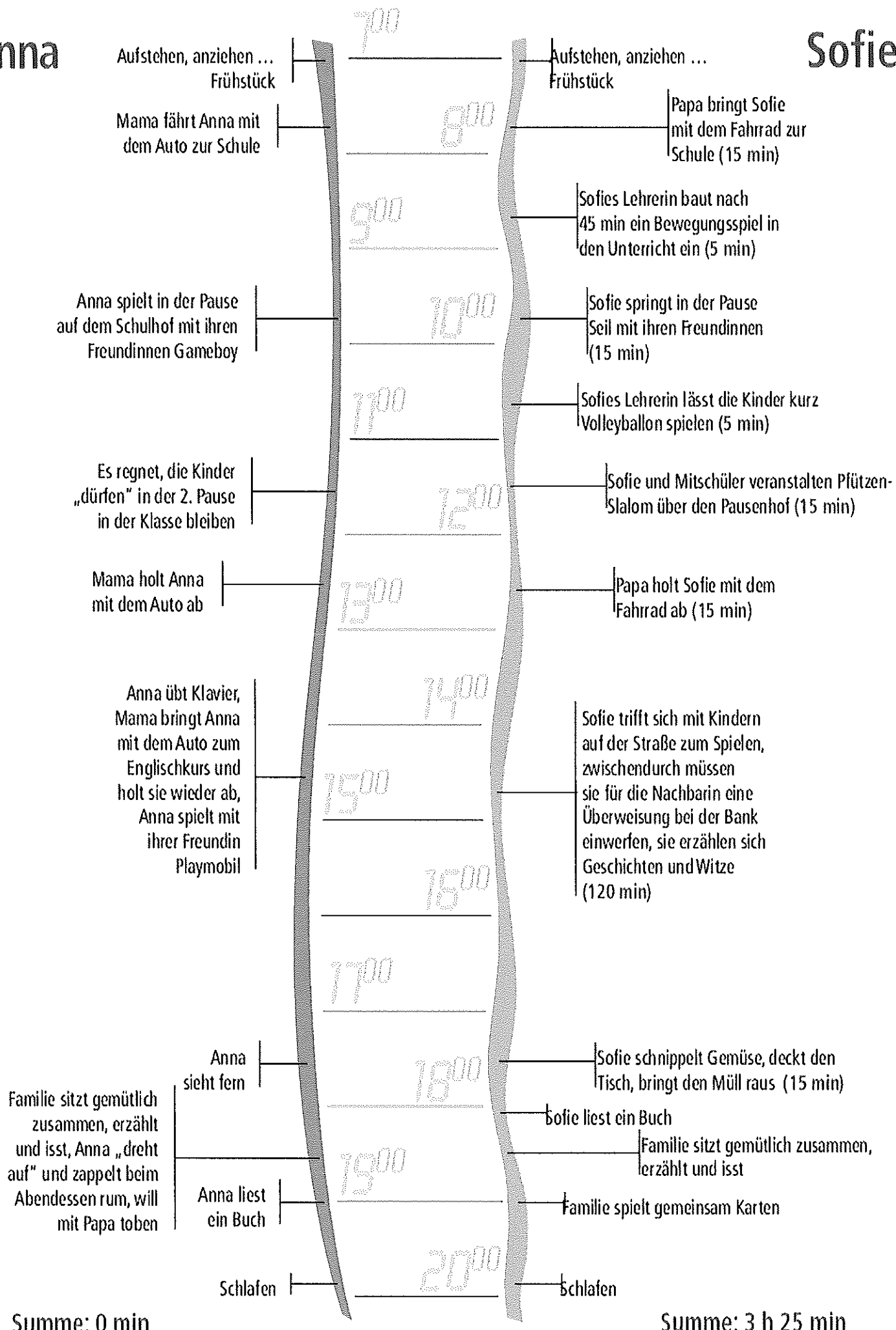
- www.aid.de
- www.baspo.ch
- www.hepa.ch
- www.swisstx.ch

6. Anlage:

- A1: Tagesablauf von Anna & Sofie
- A2: Die Kinderbewegungspyramide

Anna

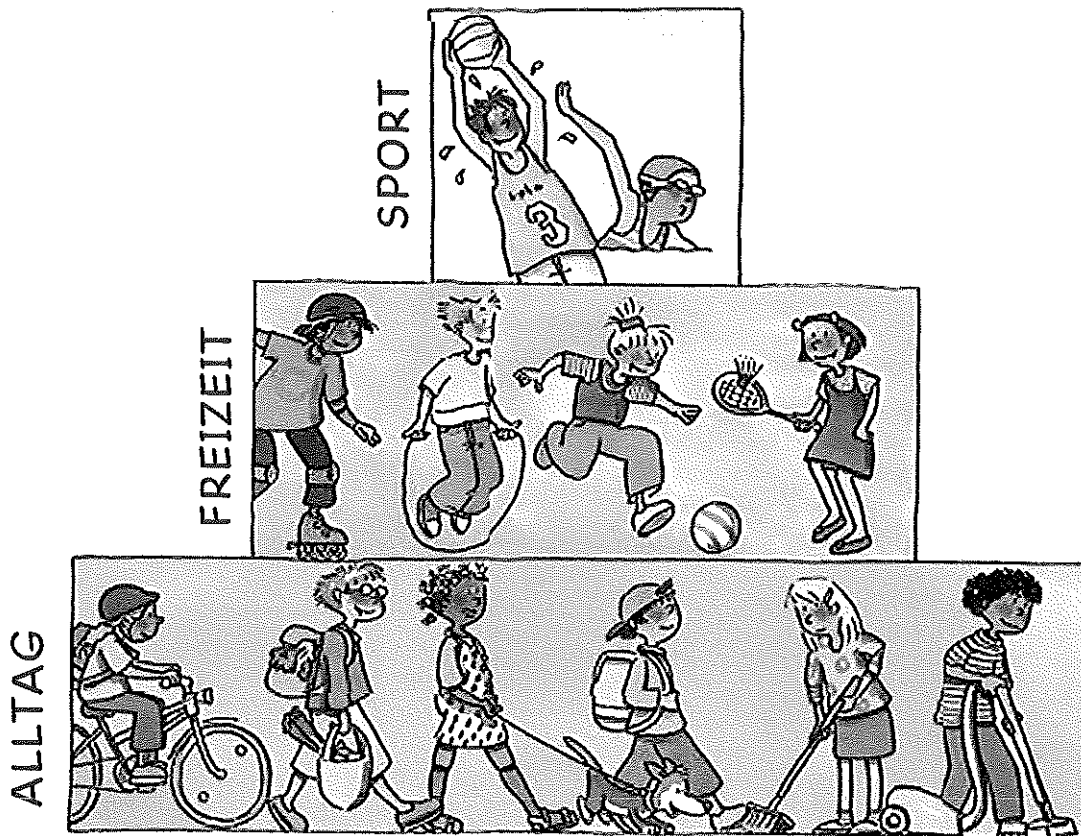
Sofie



Summe: 0 min

Summe: 3 h 25 min

DIE KINDER-BEWEGUNGSPYRAMIDE



Ordne die Begriffe richtig zu: Tisch decken, Gummitwist, Zimmer aufräumen, klettern, Hütte bauen, Kickboard fahren, Judo, Seil springen, Treppen steigen, Verstecken spielen, tanzen, Ballett, Hüpfspiele, putzen, Tischtennis, spülen, Fußball spielen.



SPORT

FREIZEIT

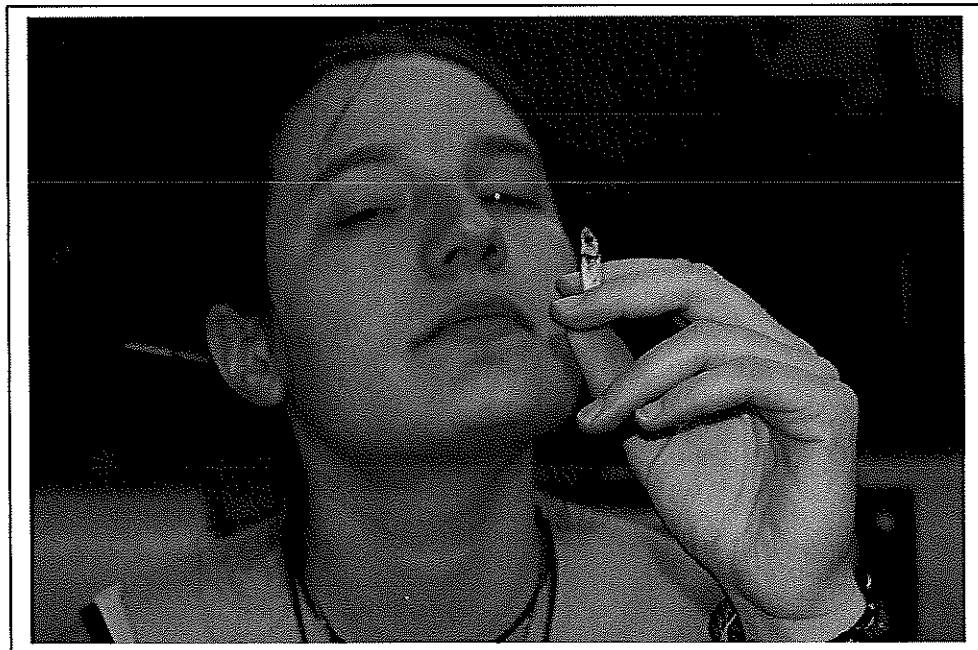
ALLTAG

Quelle: aid infodienst, Text: Maria Flothkötter, aid Infodienst, Illustration: Dorothea Tust, Köln

Arbeitshilfe

zum Thema

Rauchen



III. Rauchen

1. Nikotin und seine Wirkung
2. Tabakabhängigkeit
3. Risiken des Passivrauchens
4. Methoden
5. Literaturverzeichnis
6. Anhang

III. Rauchen

„Rauchen kann tödlich sein“, „Raucher sterben früher“, „Rauchen verursacht Krebs“, jeder kennt diese Aufschriften auf den Zigarettenpackungen, aber kaum einer lässt sich davon abschrecken. Immer mehr Jugendliche rauchen, obwohl die Risiken weitestgehend bekannt sind. Bei den 12 bis 15-jährigen beträgt die Raucherquote 19 %, bei den 16 bis 19-jährigen schon 44 % und bei den 20 bis 25-jährigen 44%.¹

Aufgrund der erschreckenden Zahlen, ist es wichtig Kindern frühzeitig die Risiken des Tabakkonsums näher zu bringen, denn keine Zigarette bleibt ohne Folgen, seien es Langzeitschäden oder unmittelbare Schäden.

1. Nikotin und seine Wirkung

Nikotin ist ein Inhaltsstoff der Tabakpflanze, die nach der Trocknung geraucht, seltener geschnupft oder gekaut wird.

Wirkung:

Bei niedriger Dosierung wirkt das Nikotin stimulierend und entspannend. Bei regelmäßigem Tabakkonsum besteht die Gefahr der psychischen und physischen Abhängigkeit. Außerdem führt der Tabakkonsum zur Verengung und Verkalkung der Blutgefäße und damit zu Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße und äußeren Gliedmaßen. Des Weiteren besteht ein erhöhtes Krebsrisiko. Erkrankungen der Atemwege sind der Normalfall.

Folgen

Hierbei wird zwischen unmittelbaren Folgen und Langzeitfolgen unterschieden.

1.1. Unmittelbare Folgen: ¹

- Gegen das Einatmen des schadstoffhaltigen Tabakrauchs wehrt sich der Körper zunächst mit Husten. Nikotin ist ein starkes Gift, auf das der nikotinungewohnte Körper mit Abwehr bzw. Anzeichen einer Nikotinvergiftung wie Übelkeit, Brechreiz, Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Schweißausbruch, Schwindel und Durchfall reagiert. Wird trotzdem weiter

¹ Quelle: Repräsentativerhebung der BZgA, Köln durch forsa, Berlin; Januar 2001

¹ DHS Info (Hrsg.): Tabak Basisinformation (Seite 12). Hamm: Druck GGP Media GmbH; Pößneck

geraucht, kommt es rasch zu einer Toleranzbildung gegenüber den Wirkungen des Nikotins, umgekehrt reagiert der Körper nach langen Rauchpausen erneut empfindlich.

- Nikotin belastet unmittelbar das Herz- Kreislaufsystem: Die Pulsfrequenz und der Blutdruck steigen an und die Tätigkeit des Herzmuskels verstärkt sich.
- Auf die Hautgefäße wirkt Nikotin verengend. Die Haut wird schlechter durchblutet - die Hauttemperatur sinkt!

1.2. Langzeitfolgen: ²

- Rauchen ist eine anhaltende Schadstoffbelastung und die Ursache für einen permanenten Sauerstoffmangel. Dadurch wird neben der körperlichen Fitness auch das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt. Das kann sich wie folgt äußern: unspezifische Herz- und Kreislauffunktionsstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Wundheilungsstörungen, vorzeitige Hautalterung und Faltenbildung
- Das Krebsrisiko von Raucher/innen ist etwa doppelt so hoch. Durch starkes Rauchen kann es bis auf das Vierfache ansteigen. Besonders eng ist der Zusammenhang zwischen Rauchen und Tumoren der Bronchien bzw. der Lunge, des Kehlkopfes, der Mundhöhle sowie der Speiseröhre.
- Rauchen ist eine der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung einer Arteriosklerose (Verengung der Blutgefäße durch Ablagerungen) – das Risiko eines Herzinfarkt bzw. Schlaganfalls steigt an, sowie Durchblutungsstörungen an Armen und Beinen.
- Langjähriges Rauchen kann neben einer chronischen Bronchitis - zum Teil mit bleibender Verhärtung der Bronchien- auch zu Lungenemphysem (viele Lungenbläschen sind geplatzt, andere übermäßig erweitert, so dass die Lunge nicht mehr genug Sauerstoff aufnehmen kann) führen.

2. Tabakabhängigkeit ³

Eine Abhängigkeit besteht, wenn drei der folgenden Merkmale erfüllt sind:

- Zwanghaftes Rauchverlangen

² DHS Info (Hrsg.): Tabak Basisinformation (Seite 14). Hamm: Druck GGP Media GmbH; Pößneck

³ DHS Info (Hrsg.): Tabak Basisinformation (Seite 16). Hamm: Druck GGP Media GmbH; Pößneck

- Kontrolle über Menge des Tabakkonsums fällt zunehmend schwer
- Entzugserscheinungen bei Wegfall bzw. Einschränkung des Konsums
- Toleranzentwicklung (Erhöhung der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten)
- Vernachlässigung anderer Tätigkeiten zugunsten des Rauchens
- Fortgesetztes Rauchen trotz des Wissens um seine gesundheitsschädigende Wirkung

Was hat ein(e) Raucher/in zu erwarten, wenn er/sie mit dem Rauchen aufhört?⁴

- Nach zwanzig Minuten gleicht sich die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an.
- Bereits nach 8 Stunden nach dem Rauchstopp hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.
- Schon einen Tag nach der letzten Zigarette sinkt das Herzinfarktisiko.
- Zwei Tage nach der letzten Zigarette regenerieren sich Geruchs- und Geschmackssinn und die Atmung bessert sich.
- Innerhalb von drei Monaten kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30% erhöhen.
- Ein Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.
- Nach zwei Jahren Abstinenz ist das Herzinfarktisiko auf fast normale Werte gesunken.
- Das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, ist nach zehn Jahren fast gleich groß wie bei „Nie-Rauchern“.
- Fünfzehn Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen gleich groß wie bei „Nie-Rauchern“.

3. Risiken des Passivrauchens⁵

Passivrauchen ist das Einatmen von Tabakrauch aus der Umgebungsluft. Dieser Rauch entsteht hauptsächlich durch den sogenannten Nebenstromrauch (als Nebenstromrauch bezeichnet man den Rauch, der zwischen den Zügen durch das Weiterglimmen des ungefilterten Tabaks freigesetzt wird). Der Nebenstromrauch enthält einen um ein Vielfaches höheren Anteil an krebserregenden Wirkstoffen als

⁴ <http://www.drugcom.de>

⁵ Deutsche Angestellten- Krankenkasse Zug um Zug auf null.... (S.24 f.) Dr. Christoph Kröger

der Hauptstromrauch, der vom Raucher direkt inhaliert wird. Dem Nebenstromrauch sind Aktiv- und Passivraucher gleichermaßen ausgesetzt.

Bei manchen Personen treten aufgrund des Passivrauchens Reizungen der Schleimhäute (z.B. in Augen, Hals und Nase), Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Husten, Schwindel und Übelkeit auf. Es kann als gesichert angesehen werden, dass Passivrauchen Lungenkrebs mit hervorrufen kann. Die gesundheitlichen Schäden hängen davon ab, in welcher Konzentration und über welchen Zeitraum eine Person den Schadstoffen ausgesetzt sind.

Insbesondere ungeborene Kinder und Kleinkinder sind von dem Passivrauchen stark gefährdet. So haben Säuglinge von Raucherinnen ein geringeres Geburtsgewicht, es treten häufiger Frühgeburten und Missbildungen auf, die Säuglingssterblichkeit ist erhöht. Dieses Risiko besteht auch für passiv rauchende Schwangere. Kinder, deren Eltern oder Erzieher in ihrem Beisein rauchen, sind insgesamt krankheitsanfälliger und erkranken häufiger, insbesondere an Entzündungen der Atemwege und der Lunge.

4. Methoden

4.1 Verführung zum Rauchen (M1 „Hey Leute, guckt mal...“)

Für die Arbeit mit der Bildgeschichte bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- Der obere Streifen der Bildgeschichte wird per Overhead- Projektion gezeigt. Die Kinder vermuten, was der „Anführer“ der Gruppe den anderen „zu bieten“ hat.
- Die „Lösung des Rätsels“ erfolgt durch die Präsentation des zweiten Bildstreifens.
- Danach entwickeln die Kinder in Kleingruppen mit Hilfe von M1 eine Handlungsszene für szenische Spiele.
- Die Gruppen stellen ihre Spiellösungen vor und halten bei der Spielauswertung fest,
- wie die Gruppe mit der „Ablehnerin“ umgegangen ist und ob sie beim „nein“ geblieben, „umgefallen“ oder „abgehauen“ ist oder sich vielleicht einen Verbündeten gesucht hat,
- ermitteln durch Interviews, wie sie sich in ihren einzelnen Rollen gefühlt haben,

- diskutieren, ob die „Ablehnerin“ der Normalfall ist, wie sie sich am besten mit der Gruppe „verständigen“ könnte, ohne von den anderen „klein gemacht“ zu werden und ob womöglich gerade sie ein „starker Typ“ ist

4.2 Heimliches Rauchen

- Auch hier wird den Kindern als Gesprächsanlass zunächst das obere Bild per Overhead-Projektion gezeigt und die Szene wird im Plenum besprochen. Dabei steht die Frage „Weshalb rauchen Kinder manchmal heimlich?“ im Mittelpunkt des Gesprächs.
- Anschließend erhalten die Kleingruppen M2 mit der „Fortsetzung“ der Bildgeschichte und überlegen wie die „Überraschung“ für die beiden Kinder ausgeht. Der weitere Fortgang der Geschichte wird am besten durch kurze Spielszenen veranschaulicht.

Bei der Auswertung der „End-Spiele“ werden vor allem folgende Fragen besprochen:

- Warum dürfen Kinder nicht rauchen?
- Warum wird Kindern das Rauchen auch von Erwachsenen verboten, die selber rauchen?

Auf Grund der Auswertung wird in der Regel das Problembewusstsein der Kinder in Sachen Rauchen und ihr Wissen über die gesundheitsschädigenden Wirkungen des Rauchens für den menschlichen Körper erkennbar. Dies kann Anlass sein, um sich im Rahmen eines weiterführenden Vorhabens gezielt Sachinformationen zu beschaffen.

4.3 Wo bleibt der Zigarettenrauch? (M7)

Zum Einstieg lässt man Kinder in Pantomimen darstellen, „wie ein Raucher raucht“. Auf Grund der Pantomimen werden nicht nur die verschiedensten „Raucher-Typen“ (vom lässigen Qualmer bis zum hektischen Paffer) sichtbar, sondern auch das genussvolle Inhalieren des Zigarettenrauchs.

Was passiert beim Einatmen des Zigarettenrauchs? Mit Hilfe von M 7 wird die sogenannte „Rauchstraße“ erarbeitet und in Form eines kurzen Sachtextes beschrieben.

Beispiel: Wie der Rauch in die Lunge kommt!

-
- Der Rauch strömt durch den Mund. Von der Luftröhre gelangt er in die Bronchien. Die Bronchien verzweigen sich in der Lunge.
 - Wer täglich viel raucht, nimmt Teerstoffe in der Lunge auf. Die Teerstoffe lagern sich in der Lunge ab und schädigen sie allmählich.

4.4 Pro-Contra-Spiel

Gemeinsam mit den Kindern erarbeiten welche Vor- und Nachteile das Rauchen hat.

- Auf Grundlage des Pro-Contra-Spiels Werbemaßnahmen überlegen, wie man für das Nichtrauchen werben kann und diese dann mit Plakaten, Flyern, etc. umsetzen.
- Quiz mit Fragen rund um den Tabakkonsum.

5. Literatur

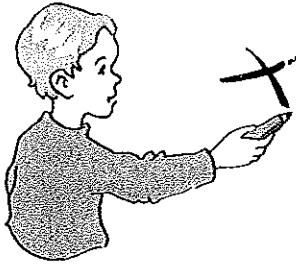
- DHS Info (Hrsg.): Tabak Basisinformation. Hamm: Druck GGP Media GmbH, Pößneck
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) Köln: Let`s talk about smoking. Druck: Kaufmann, Lahr
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): gesund und munter: Heft 6: Nichtrauchen. Köln: Aulis Verlags Deubner GmbH, Herbst 2004
- Deutsche Angestellten Krankenkasse (Hrsg.): Zug um Zug auf null...

Links:

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

6. Anhang

- „Hey Leute, guckt mal...“ (M1)
- Eine Bildgeschichte vom Rauchen (M2)
- Wo bleibt der Zigarettenrauch? (M7)
- Nichtrauchen ist echt Stark!



„Hey Leute, guckt mal ...“

[M 1]

... was die einzelnen Kinder wohl sagen?
Schreibe deine Gedanken in die Sprechblasen!

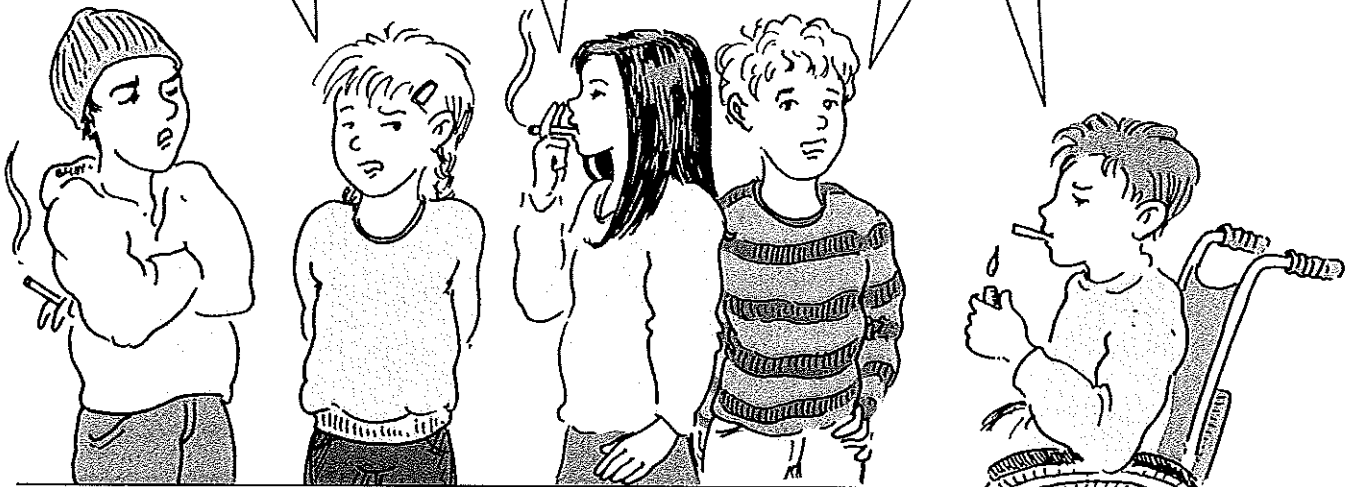
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Guckt mal,
was ich hier habe!



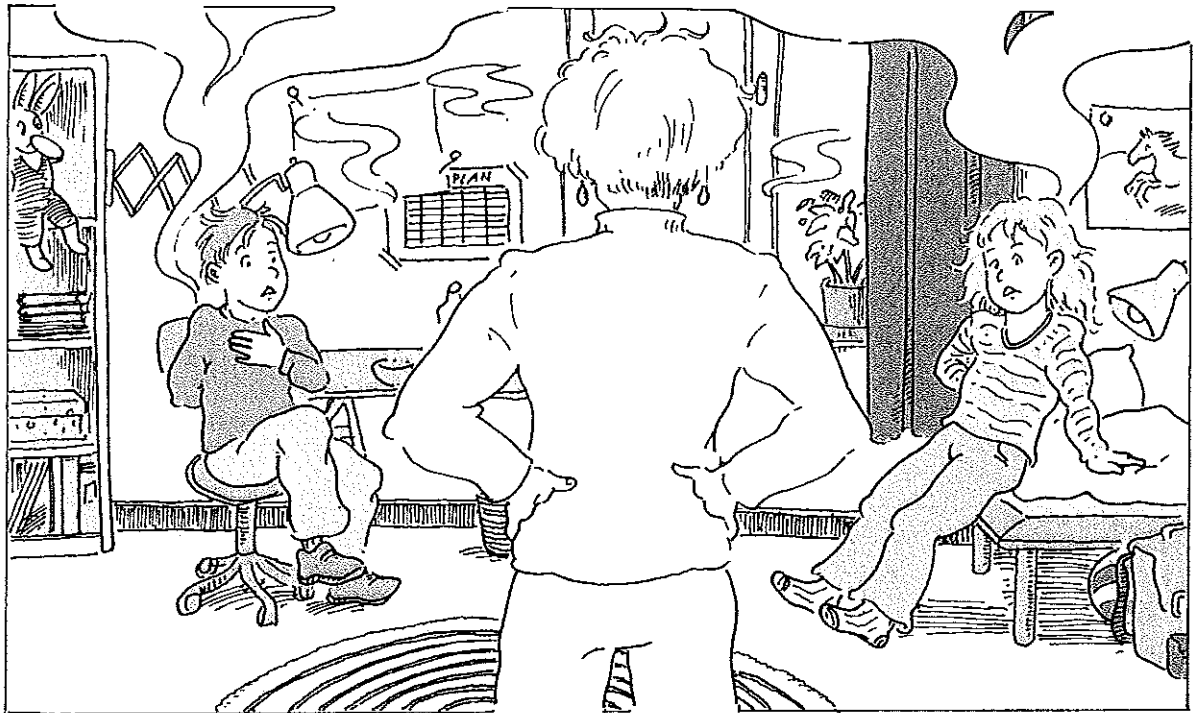
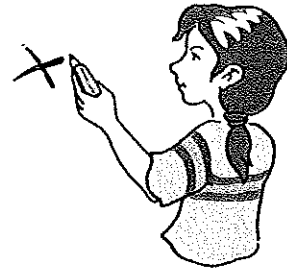
Du bist voll
die Versagerin.
Echt!

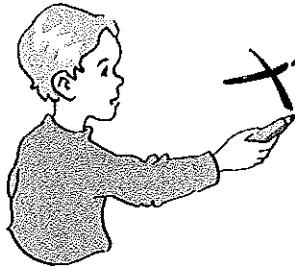
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



Eine Bildgeschichte vom Rauchen [M 2]

Zum Nach- und Weiterspielen!





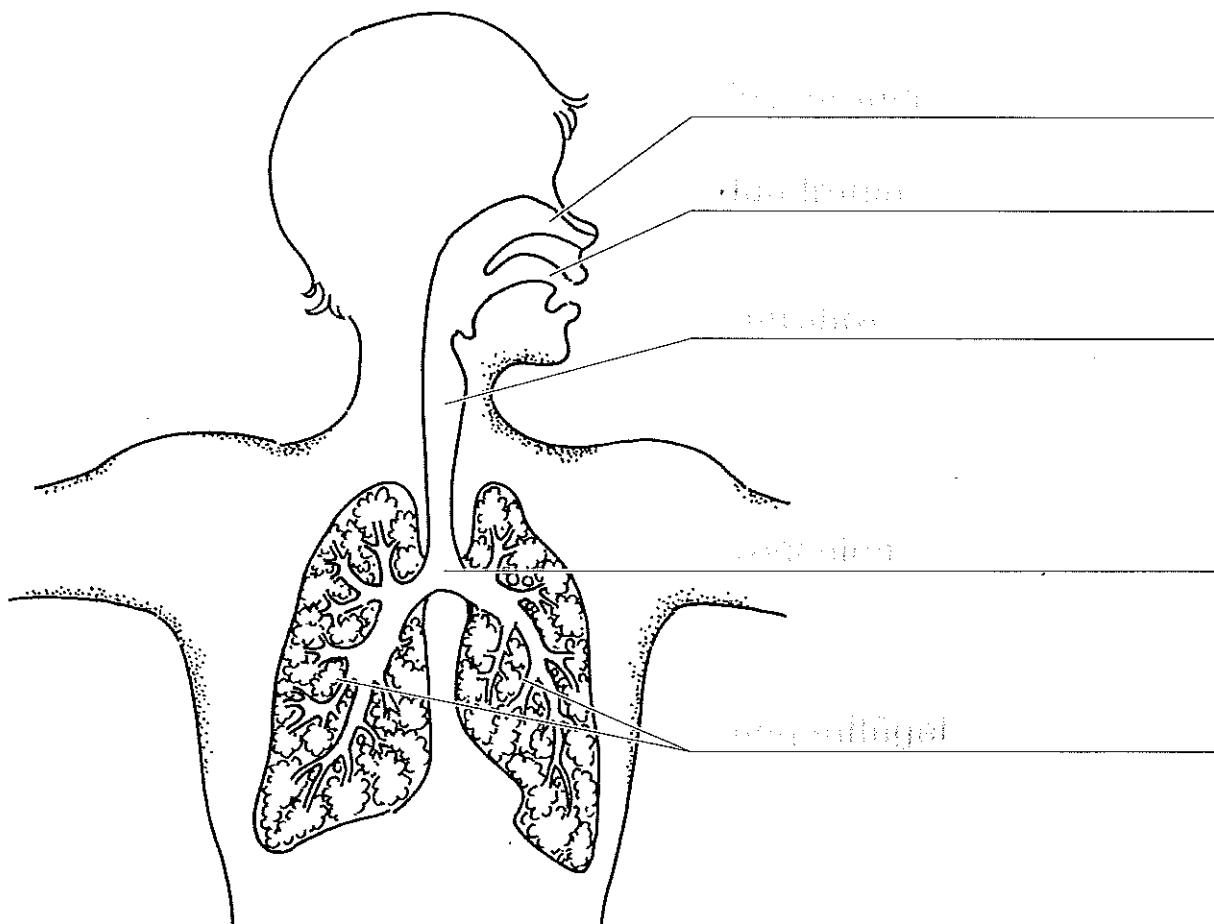
Wo bleibt der Zigarettenrauch? [M 7]

Wenn man Raucher und Raucherinnen beobachtet, sieht man meist Folgendes: Sie ziehen an ihrer Zigarette, atmen den Rauch tief ein und stoßen ihn danach wieder aus dem Mund aus, manchmal auch aus Mund und Nase. Man könnte meinen, wenn der Zigarettenrauch nicht im Körper bleibt, dann kann das doch nicht so schlimm für die Gesundheit sein.

Und manche Raucher ziehen den Rauch auch gar nicht ein, sondern „paffen“ ihre Zigarette nur.

Welchen Weg nimmt der Zigarettenrauch im menschlichen Körper und was passiert dabei?

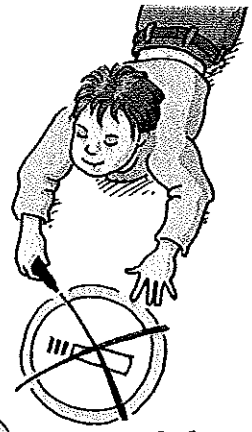
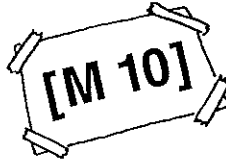
Die Abbildung hier zeigt dir die wichtigsten Einzelheiten.



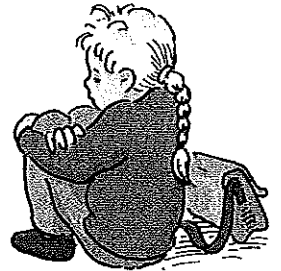
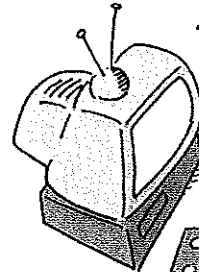
Setze folgende Begriffe an der richtigen Stelle in der Zeichnung ein:
Luftröhre, Lungenflügel, Mundraum, Bronchien, Nasenraum

Nicht rauchen ist echt stark!

Hier wird geworben ...



Geworben
wird vielleicht mit ...

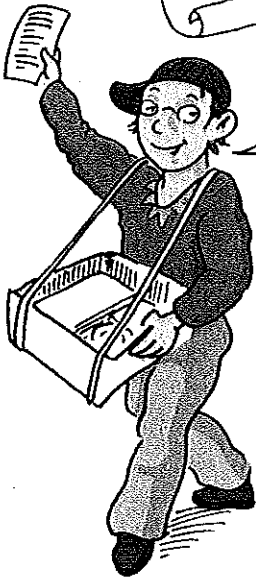


Preis-
ausschreiben

Werbefeecke mit
Informationsvideo

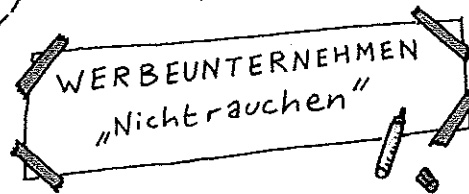


Quiz

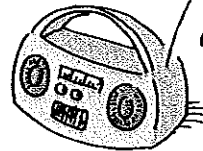


Plakate,
Aufkleber,
Flyer, Spiele

Werbefeecke
mit Informations-
material



Nichtraucher-
Radio



HALLO! Hier ist
euer Pausenradio!
Die Meldung des Tages:
Die Nichtraucher sind
im Kommen. Mehr
nach der Musik!

Geworben wird vielleicht ...

• mit einer Werbeseite im Internet

• mit _____

• mit _____

Sprich in deiner Klasse daruber,

- was man machen kdnnte und
- wie man es machen sollte.