



GESUND LEBEN
BESSER SO, WIE ICH ES WILL!

HANDBUCH MULTIPLIKATOREN- SCHULUNG

Im Rahmen des Projekts
„Gesund leben: Besser so, wie ich es will!“

gefördert durch



Inhaltsverzeichnis

Themenkomplex Gesundheit

Seite 4

Zusammenfassung aus den Vorträgen von Prof. Dr. Kerstin Walther,
Evangelische Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe

Gesund leben! Eine Einführung	Seite 4
Modelle von Krankheit und Gesundheit zeigen...	Seite 4
Gesundheitsförderung in partizipativer Praxis	Seite 5
Gedanken aus der Praxis	Seite 6

Themenkomplex Ernährung

Seite 8

Zusammenfassung aus dem Vortrag von Ursula Leyendecker-Bruder,
Gesundheitsküche Ernährungsberatung

Ernährung bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung	Seite 8
Essverhalten	Seite 9
Hormoneller Einfluss auf Hunger und Sättigung	Seite 10
Einflussfaktoren auf Essverhalten und Gewicht bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung	Seite 11
Herausforderungen und Unterstützungsmöglichkeiten	Seite 12
Gedanken aus der Praxis	Seite 13

Themenkomplex Bewegung und Sport

Seite 16

Zusammenfassung aus dem Vortrag von Cornelia Remark,
Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport

Evolution – Zusammenhang von Bewegung & Ernährung	Seite 18
Folgen körperlicher Inaktivität	Seite 19
Herzkreislaufsystem	Seite 20
Muskulatur	Seite 22
Psychische Gesundheit	Seite 23
Ohne Bewegung „degenerieren“ wir langsam...	
Doch wie viel muss es sein?	Seite 24
Essen und Trinken... beides muss stimmen!	Seite 26
Das Problem mit der Motivation	Seite 27
Strategien und Tipps für die Umsetzung	Seite 28
Gedanken aus der Praxis	Seite 31



Themenkomplex Gesundheit

Gesund leben! Eine Einführung

- Gesundheit ist ein gesellschaftlich relevantes Thema.
- Viele Menschen halten Gesundheit für wichtig (auch Menschen mit Beeinträchtigung).
- Das, was Menschen über Gesundheit denken, prägt oft ihre gesundheitsbezogenen Entscheidungen.

„Meine Gesundheit ist nicht deine Gesundheit“ –
Gesundheitsvorstellungen sind plural.

Modelle von Krankheit und Gesundheit zeigen...

- Die Abwesenheit von Krankheit ist nicht gleichzusetzen mit Gesundheit.
- Krankheit und Gesundheit gehören zum Menschsein dazu.
- Gesundheit ist mehr als Störungsfreiheit.
- Gesundheit ist körperliches, psychisches / emotionales und soziales Wohlbefinden.

Gesundheitsförderung in partizipativer Praxis

- Gesundheitsförderung ist Ressourcenstärkung.
- Gesundheitsförderung ist ein partizipativer Prozess, der Beteiligte einbezieht und für Gesundheit befähigt.
- Partizipation kann überfordern (adaptierte Präferenzen).
- Partizipation kann gelernt werden / ist selbst eine gesundheitsfördernde Ressource.

Adaptierte Präferenzen

„Vor allem Menschen mit kognitiven Einschränkungen (...) wurde häufig die Fähigkeit abgesprochen, selbst für die eigene Gesundheit Sorge zu tragen und sich mit den eigenen gesundheitsbezogenen Belangen auseinanderzusetzen. Sie wurden selten ermutigt, den Körper und die eigenen Bedürfnisse zu erforschen, zu entdecken, was Gesundheit ausmacht, wie sich Wohlbefinden anfühlt und einstellt.“ (S. 7)

(Walther, K.; Römisch, K. (Hg.) (2019): Gesundheit inklusive. Gesundheitsförderung in der Behindertenarbeit. Springer VS. Wiesbaden)



Themenkomplex Gesundheit

Gesundheitsförderung in partizipativer Praxis

Gedanken aus der Praxis

- Aktiv fragen, was Gesundheit für die Klient*innen bedeutet.
- Beispiele nennen, was für einen selbst Gesundheit heißt.
- Arbeit mit Bildmaterial: z.B. Bilder mit Gefühlen, Bilder mit Aktivitäten, die einem gut tun
 - möglichst große Auswahl geben.
- „Meine Gesundheit ist nicht deine Gesundheit“
 - Anhand der Bildauswahl verdeutlichen, dass jedem etwas Anderes gut tut.

Gesundheitsförderung in partizipativer Praxis

Gedanken aus der Praxis

Wie kann man Menschen mit Behinderung darin unterstützen, ihre Gesundheit zu fördern?

- Ressourcen herausstellen:
Was kann ich gut? Was sind meine Stärken?
 - Herausforderungen reflektieren:
Was tut mir nicht gut? Wo habe ich eventuell Probleme?
 - Visualisierungen schaffen (entweder mit Bildmaterial oder mit Realgegenständen)
 - Beispiel Waage:
 - Jedes Gewicht kann mit Bildkarten versehen werden (Ressourcen, Probleme).
 - Die Gewichte werden auf die entsprechende Waagseite gelegt.
- Verdeutlicht, was passiert, wenn ich im Ungleichgewicht bin / wie ich wieder ins Gleichgewicht kommen kann.

Themenkomplex Ernährung

Ernährung bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Definition Ernährung

- Biologische Notwendigkeit, den Körper mit Energie und Nährstoffen zu versorgen.
 - Energiebedarf ist von verschiedenen Einflussfaktoren abhängig (z.B. Größe und Gewicht).
 - Gesunde und vollwertige Ernährung trägt zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit bei.
- 10 Regeln und der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) können als Orientierung dienen
(www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge)
- Essen geht über reine Nährstoffversorgung hinaus. Folgende Aspekte spielen u.a. beim Essen eine Rolle:
 - Kultur
 - Soziales Miteinander
 - Kommunikation

Ernährung bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Essverhalten

Drei Faktoren beeinflussen unser Essverhalten:

- Innere Signale (z.B. Hunger-Sättigungsgefühl)
- Äußere Reize (z.B. elterliche Einstellung; Lebensmittelangebot)
- Kognitive Bewertung (bewusste Steuerung des Essverhaltens)

Hunger und Sättigung

- Sowohl äußere Reize als auch verschiedene Hormone steuern Hunger und Sättigung. Zum Beispiel:
 - Geruchssinn
 - Visuelle Wahrnehmung
 - Geschmack
 - Kauen und Schlucken
 - Dehnung des Magens
 - Geschwindigkeit der Magenentleerung



Themenkomplex Ernährung

Folgende Hormone stehen in Wechselwirkung mit Hunger und Sättigung:

- Leptin (Energiesensor; Sättigungshormon)
- Ghrelin (Hungerhormon)
- Insulin (erzeugt durch Kohlenhydrate; kurzfristige Sättigung)

Ungezügelter Essverhalten

Abhängig von den Innenreizen
Hunger und Sättigung

Gezügeltes Essverhalten

Unterscheidung in rigide und flexible Kontrolle

Rigide Kontrolle:

Starke, willentliche Kontrolle;
Einteilung in erlaubte und verbotene Lebensmittel

Flexible Kontrolle:

Ausnahmen von Regeln sind erlaubt
» erleichtert dauerhafte
Veränderung des Essverhaltens

Verschiedene Einflussfaktoren, welche das Essverhalten und Gewicht von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung beeinflussen können:

- Geringer Muskeltonus
- Verminderte Stimuluskontrolle
- Verringertes Sättigungsgefühl
- Vermehrter Konsum kalorienhaltiger Lebensmittel
- Unregelmäßige Nahrungszufuhr
- Medikamenteneinnahme, z.B. Psychopharmaka
- Unzureichende Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins
- Mangelnde Bewegung
- Fehlende Unterstützung
- Essen als Genuss oder Kompensation
- Formen der Adipositas, die im Rahmen eines Syndroms auftreten



Themenkomplex Ernährung

Herausforderungen:

- Es existieren kaum zielgruppenorientierte Angebote zum Gesundheitsbewusstsein.
- Eingeschränkte Mobilität, welche das Erreichen von potentiellen Angeboten erschweren kann.

Unterstützung zur Veränderung des Essverhaltens:

- Persönliche Bedarfe ermitteln und akzeptieren.
- Gemeinsam Ziele festlegen.
- Ziele müssen freiwillig und selbstbestimmt sein.
- Kleinschrittige und handlungsorientierte Vorgehensweise.
- Gemeinsames Arbeiten am Essverhalten.
- Anregung zum Ausprobieren neuer Essformen.

Ernährung bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Gedanken aus der Praxis

Kooperationspartner*innen im Bereich Ernährung:

- Menschen mit Behinderung
- Betreuer*innen der Einrichtungen / BeWo
- Angehörige / gesetzliche Betreuer*innen
- Leitung / Geschäftsführung
- Hauswirtschaft
- Therapeut*innen (Physiotherapie, Logopädie)
- Ernährungsberater*innen
- Lebensmittelerzeuger*innen



Wie können Kooperationen stattfinden

Prinzip der „Runden Tische“

- Kooperationspartner*innen setzen sich gemeinsam an einen „Runden Tisch“ und überlegen zusammen, welche Möglichkeiten im Bereich Ernährung bestehen.
- Verzahnung der verschiedenen Disziplinen kann erfolgen.



Themenkomplex Ernährung

Ernährung bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Gedanken aus der Praxis

Wie kann man Wissen zum Thema Ernährung für Menschen mit Beeinträchtigung aufbereiten?

- Visualisierungen (Arbeit mit Bildkarten; Ernährungspyramide)
- Arbeit mit Realgegenständen (Zuckerwürfel nutzen, um Zuckergehalt in Cola zu verdeutlichen)
- Nahrungsmittelerzeugung / -ursprung erklären (Ausflug zu einem Bauernladen; Spaziergang über Felder)
- Gemeinsames Kochen / Essensplanerstellung
- Materialien in Leichter Sprache (Rezepte)
- Essenszubereitung schrittweise durchführen (planen, einkaufen, zubereiten).
- Auswahlmöglichkeiten aufzeigen (Vorlieben erfragen / neu schaffen)

Lebensmittel einordnen

Name _____ Datum von _____ bis _____

Malen Sie in jedes Kästchen den passenden Smiley.
Sie allein entscheiden, wie Sie das Essen bewerten.
Es ist normal, dass jeder anders bewertet.

Hier sehen Sie, welche Bedeutung die Smileys haben.

Bewertung	Gibt es mir Energie?	Wie schmeckt es?	Wie gesund ist es?
	Nach dem Essen habe ich mehr Energie als vor dem Essen.	Das Essen hat sehr gut geschmeckt.	Ich denke, das Essen war sehr gesund.
	Nach dem Essen habe ich etwas mehr Energie als vor dem Essen.	Das Essen hat gut geschmeckt.	Ich denke, das Essen war gesund.
	Nach dem Essen habe ich weniger Energie als vor dem Essen.	Das Essen hat mir nicht so gut geschmeckt.	Ich denke, das Essen war eher ungesund als gesund.

Arbeitsmaterialien aus den Projektgruppentreffen mit Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung zum Thema Ernährung



Themenkomplex Bewegung und Sport

Definitionen

Bewegung

...darunter zählt jede Bewegung, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als im Ruhezustand

- Bewegung ist also ein breiter Begriff für unterschiedlich intensive Betätigungen (z.B. regelmäßiges Treppensteigen, Tanzen, schnelles Gehen, Joggen, Radfahren, Sporttreiben).
- Bewegung braucht nicht anstrengend zu sein, um ihren gesundheitsdienlichen Zweck zu erfüllen.

Körperliche Aktivität

- Jede durch die Skelettmuskulatur hervorgebrachte Bewegung, die den Energieverbrauch substantiell ansteigen lässt, ist eine körperliche Aktivität.
- Körperliche Übungen oder körperliches Training sind Aktivitäten, die geplant, strukturiert und regelmäßig wiederholt werden mit dem Ziel, die körperliche Fitness zu verbessern oder zu erhalten (Robert Koch-Institut, 2003).

Quelle: Robert Koch-Institut (2003). Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität.
Verfügbar unter: [Gesundheitsberichterstattung des Bundes \(rki.de\)](http://www.gesundheitsberichterstattung.des Bundes.de)

Sport

→ Zusammenfassung verschiedener Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen, die meist im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten des Menschen stehen.

„Der Sport sucht die Angst, um sie zu dominieren, die Müdigkeit, um zu triumphieren, die Schwierigkeit, um sie zu überwinden.“

(Pierre de Coubertin, Initiator der Olympischen Spiele der Neuzeit)



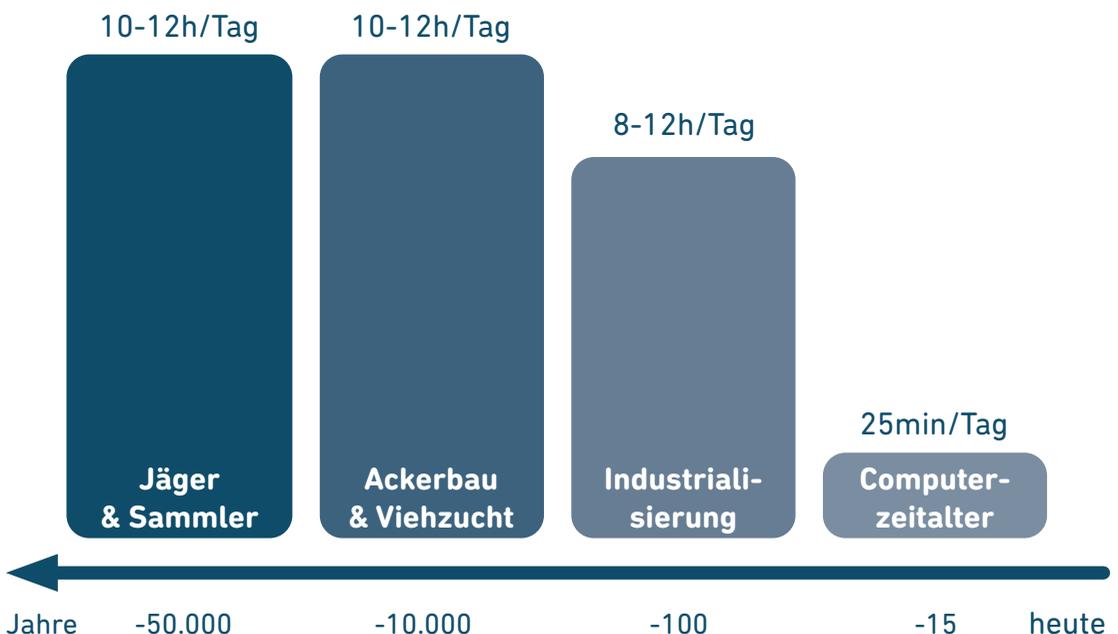
Themenkomplex Bewegung und Sport

Evolution – Zusammenhang von Bewegung und Ernährung

Bewegung

- 85 % der Deutschen haben einen Bewegungsmangel, damit ist Bewegungsmangel die größte Gefahr für die menschliche Gesundheit.
- Immer größer werdende, ungesunde Essensportionen und der inaktive Lebenswandel in Beruf und Freizeit führen zu einem großen Ungleichgewicht.
- Heute braucht der Mensch die Bewegung nicht mehr, um zu überleben, sondern um gesund zu bleiben.

Angabe von körperlicher Aktivität pro Tag



Folgen körperlicher Inaktivität

→ Körperliche Inaktivität: Ein Mensch ist dann inaktiv, wenn er weder einer sportlichen Aktivität nachgeht noch eine bewegungsintensive Aktivität innerhalb des Alltagslebens aufzuweisen hat!

→ Die verschiedenen Strukturen des menschlichen Körpers benötigen einen adäquaten (Trainings-)Reiz, um ihre Leistungsfähigkeit und Funktion in einem gesunden Zustand zu erhalten. Denn...

„...nur was genutzt wird, das entwickelt sich! Alles andere verkümmert!“

(nach Hippokrates von Kós, Begründer der griechischen Medizin)

Themenkomplex Bewegung und Sport

Herzkreislaufsystem

Das Herz ist unter körperlicher Anstrengung mehr gefordert und muss mehr leisten:

- Das Risiko von Blutgerinnseln in engen Gefäßen sinkt.
- Senkung des Blutdrucks:
Bei höherer Belastung kann das Blut leichter durch die Adern gepumpt werden. Das Herz muss so gegen einen geringeren Widerstand arbeiten.
- Der Herzmuskel vergrößert sich und ist dadurch in der Lage, mit jedem Schlag eine größere Menge Blut durch den Körper zu pumpen:
Das Herz arbeitet effizienter.

Herzkreislaufsystem

- Bewegung und Sport schützen zudem auch die Gefäße vor Arteriosklerose (Verklumpen des Blutes, Verstopfung der Adern), da bei körperlicher Betätigung Enzyme freigesetzt werden, die die Blutfettwerte positiv beeinflussen.
- Regelmäßige sportliche Aktivität wirkt der Entstehung von Diabetes und Übergewicht vor und verbessert das Blutdruckverhalten. Hoher Blutdruck ist der Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlaganfälle.

Untrainierten reichen schon geringe und seltene Reize, um Adaptionen (Anpassung des Körpers an das Training) zu erreichen. Trainierte Strukturen brauchen häufigere und intensivere Reize.

Themenkomplex Bewegung und Sport

Muskulatur

Das Motto der Muskeln:

Use it or lose it!

Ohne Reizsetzung verkümmern die Muskeln relativ schnell.

- Bereits nach sieben Tagen Immobilisation verliert die Muskulatur bis zu 35 % an Kraft. Die Muskelkraft kann aber innerhalb von zwölf Monaten bei entsprechendem Trainingsreiz um 100 % gesteigert werden.
- Ein Training der Muskulatur führt auch zu einer gesteigerten Beweglichkeit. Bei Inaktivität nimmt diese ab dem 20. Lebensjahr alle 10 Jahre um 5-15 % ab. Das ist schlecht für die Mobilität vor allem im Alter. Mobilität ist aber auch leicht zu erhalten.

Knochen und Knorpel

- Knochen leben von Druck- und Scherkräften und passen sich ändernden mechanischen Anforderungen an.
- Durch Muskelkontraktionen werden Reize ausgelöst, die den Knochenstoffwechsel anregen. Die Knochen nehmen an Festigkeit zu (Vorbeugung von Osteoporose).
- Zu wenig Aktivität führt dazu, dass der Knorpel und damit die Gelenke zu wenig Nährstoffe bekommen und dadurch trocken, spröde und rissig werden.

Psychische Gesundheit

Bewegung entstresst

- Bewegung und Sport bauen Stresshormone ab, entspannen, machen glücklicher, zufriedener und ausgeglichener – man fühlt sich einfach besser.
- Man lernt seine körperlichen Grenzen kennen und entwickelt insgesamt ein besseres Körpergefühl.
- Die gesteigerte Durchblutung und die daraus resultierende Sauerstoffversorgung des Körpers bauen Stress ab. Man kann sich besser konzentrieren und besser schlafen. Man wird langfristig psychisch belastbarer und stabiler.
- Bewegung fördert die Produktion von Glückshormonen (Serotonin) und kann das Auftreten von depressiven Verstimmungen verhindern.



Themenkomplex Bewegung und Sport

Ohne Bewegung „degenerieren“ wir langsam... Doch wie viel muss es sein?

- Man sollte versuchen, neben den alltäglichen Bewegungsritualen drei- bis viermal in der Woche richtig ins Schwitzen zu kommen.
- Für den gesundheitlichen Nutzen ist eine regelmäßige Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining wichtig.
- Alltags- und Freizeitaktivitäten, wie intensive Haus- oder Gartenarbeit, flottes Gehen, Treppensteigen, Fahrradfahren etc. (sogenannte aktive Mobilität) zählen zu den gesundheitswirksamen körperlichen Aktivitäten.

Es geht nicht darum, bestimmte Bewegungen zu erlernen, sondern sich mehr zu bewegen und zu lernen, dies gerne zu tun!



Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Training

Themenkomplex Bewegung und Sport

Essen und Trinken ... beides muss stimmen!

- Der Körper braucht Flüssigkeit, denn viele Körperfunktionen hängen von einem ausgeglichenen Wasserhaushalt ab.
- Durch Trinken wird der Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust ausgeglichen. Dabei sollte darauf geachtet werden, bereits vor der Bewegung oder dem Sport ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- Bei längeren Belastungszeiten (i.d.R. ab 40 Minuten) ist es sinnvoll, dem Wasser etwas Saft beizumischen (z.B. 200 ml Saft und 300 ml Wasser).
- Gemüsesäfte enthalten in der Regel weniger Zucker als Fruchtsäfte und sind reich an Mineralstoffen wie Natrium und Magnesium. Dadurch sind sie ein ideales Getränk nach dem Sport.

Das Problem mit der Motivation

Häufige Herausforderungen sind:

- Geringe Zuversicht in eigene Fähigkeiten
 - Subjektiv empfundene Hilflosigkeit
 - Vermeidungsstrategien
 - Geringere Effektivität / Ausdauer bei herausfordernden Aufgaben
 - Geringere Aktivität / größere Ablenkbarkeit
 - Außengerichtetheit
 - Geringe intrinsische Motivation und Selbstwirksamkeit
 - Erfolgserlebnisse / externe Anreize besonders bedeutsam
- Überforderungssituationen sind zu vermeiden

Themenkomplex Bewegung und Sport

Strategien und Tipps für die Umsetzung

- Realistische Erwartungen aufstellen – kleine Ziele, die erreichbar sind, steigern die Motivation. Dies ist ein extrem wirksames Mittel gegen den inneren Schweinehund!
- Erfolgserlebnisse schaffen.
- Unterstützung suchen.
- Sich vorstellen, wie stolz und erholt man nach dem Training ist: Erinnern Sie sich beispielsweise an das gute Gefühl, das Sie nach dem letzten Lauf hatten. Das setzt psychologisch förderliche Prozesse in Gang, die eine Handlung wahrscheinlicher machen.
- Gesundheitsmotive haben einen großen Einfluss auf unser Verhalten.
- Soziale Anerkennung: Für leistungsbereite und zielstrebige Menschen ist die Anerkennung der eigenen Leistung durch Andere ein großer Motivator.
- Sich eine Belohnung versprechen: zum Beispiel nach der Bewegung eine Lieblingssendung sehen. Ganz wichtig aber: nur belohnen, wenn das Ziel auch erreicht wurde.
- Rituale schaffen und die Macht der Gewohnheit nutzen: Nach der Arbeit direkt zum Sport gehen – so vermeidet man, sich vom Sofa zu Hause aufraffen zu müssen.
- Sich gute Vorbilder suchen: Wenn man Personen um sich hat, die einen mitreißen können und sich selber gerne bewegen, fällt es leichter, keine Ausreden gelten zu lassen.

... im Alltag

- Wege für Besorgungen zu Fuß oder per Rad zurücklegen.
- Am Abend spazieren gehen statt fernzusehen.
- Garten- und Hausarbeit als Bewegungschance nutzen.
- Treppensteigen anstatt den Aufzug oder die Rolltreppe zu nutzen.
- Beim Telefonieren aufstehen und herumgehen.
- Beim Fernsehen die Zeit zur Bewegung nutzen, z.B. mit dem Ergometer.
- Sich zum Plaudern nicht in einem Lokal oder am Esstisch, sondern zu einem Spaziergang treffen.





Themenkomplex Bewegung und Sport

Tipps für Mitarbeitende

- Motivation ist das Wichtigste!
Das heißt: Nur wer Lust hat, macht auch gerne mit.
- Seien Sie ein Vorbild! Das heißt: Bewegen Sie sich auch mehr!
- Planen Sie feste Zeiten für Bewegung im Wochenablauf ein!
- Prüfen Sie immer wieder, ob das Angebot für den Teilnehmenden noch richtig ist.
- Gemeinsam nach der richtigen Bewegung / dem richtigen Sport suchen.
- Alle gehen zu Fuß einkaufen.
- Man kann mit einem Hund spazieren gehen: zum Beispiel aus dem Tierheim.
- Ein Schrittzähler kann dafür sorgen, dass man immer mehr schaffen möchte.

Gedanken aus der Praxis

Kooperationspartner*innen im Bereich Bewegung:

- Sportvereine
- Volkshochschule
- Kirchengemeinden
- Nachbarschaftsangebote
- Freizeitbegleitungen
- Übungsleiter*innen
- Familienbildungsstätten
- Tiergestützte Maßnahmen
- Physiotherapie



Wie können Kooperationen stattfinden

Prinzip der „Runden Tische“

- Kooperationspartner*innen setzen sich gemeinsam an einen „Runden Tisch“ und überlegen zusammen, welche Möglichkeiten im Bereich Sport und Bewegung bestehen.
- Verzahnung der verschiedenen Disziplinen kann erfolgen.
- Menschen mit Behinderung als Selbstvertretung im Mittelpunkt des Gesprächs.

Themenkomplex Bewegung und Sport

Gedanken aus der Praxis

Wie kann mehr Bewegung in den Alltag von Menschen mit Behinderung integriert werden?

- Bewegungsangebote aufzeigen (Wandergruppe, Gartenprojekt, Schwimmen, Freizeitassistenz).
- Fitnessgeräte drinnen und draußen (Bewegungsraum im Wohnheim, Sportgeräte im Park, Fitnessstudios).
- Bewegungsanreize im Wohnraum schaffen.

Name _____ Datum von _____ bis _____

Aufgabe:

Tragen Sie in die Tabelle ein, wie viele Schritte Sie gemacht haben. Nutzen Sie Ihren Schritt-Zähler. Machen Sie zum Beispiel den Spaziergang gemeinsam mit anderen Teilnehmenden. Schreiben Sie die Schritt-Zahl vor der Aktivität auf und danach.

Beim nächsten Treffen wollen wir gerne gemeinsam darüber sprechen!

Aktivität	30 Minuten Spazieren-gehen	30 Minuten im Haushalt arbeiten	30 Minuten während der Arbeit oder auf dem Weg zur Arbeit	30 Minuten bei einer anderen Aktivität (zum Beispiel bei einer Freizeitaktivität)
Anzahl der Schritte				



Impressum

Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH)

Paul-R.-Kraemer-Allee 100 | 50226 Frechen

Telefon +49 (0) 2234.93303-733 | Fax +49 (0) 2234-93303-19

E-Mail info@fi-bs.de

Kontakt

Cornelia Remark | remark@fi-bs.de

Autorinnen

Cornelia Remark: wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH), Frechen

Barbara Schepp: wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH), Frechen

Dr. Vera Tillmann: wissenschaftliche Leitung am Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH), Frechen

Körperliche Aktivität und Sport sind bedeutsame (Freizeit-)Aktivitäten, die vielfältige positive physische und psychosoziale Effekte hervorrufen können. Das **Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport** befasst sich aus einer interdisziplinären bzw. ganzheitlichen Perspektive mit Bewegung, Spiel und Sport von Menschen mit Behinderungen und möchte die Teilhabe und Inklusion durch anwendungsbezogene Forschungen nachhaltig unterstützen.

Die FIBS gGmbH ist eine Gesellschaft in Trägerschaft der Gold-Kraemer-Stiftung, der Deutschen Sporthochschule Köln und der Lebenshilfe NRW.



Gold-Kraemer-Stiftung



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Lebenshilfe
Nordrhein-Westfalen

Zusammenarbeit

Für den **Bereich Gesundheit** bedanken wir uns herzlich für die Unterstützung von

Prof. Dr. Kerstin Walther

Professorin für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen/Gesundheitswissenschaften
Evangelische Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe
Fachbereich I - Soziale Arbeit, Bildung und Diakonie
www.evh-bochum.de.

Für den **Bereich Ernährung** bedanken wir uns herzlich für die Unterstützung von

Ursula Leyendecker-Bruder

Ernährungsberaterin Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
info@gesundheitskueche.de | www.gesundheitskueche.de.

Das Projekt

Das Projekt „**Gesund leben: Besser so, wie ich es will!**“ (2019-2022) ist eine partizipative Netzwerkarbeit zur gesundheitsförderlichen Weiterentwicklung des Wohnsettings von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. Gefördert wird das Projekt mit freundlicher Unterstützung durch den Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) in NRW. Im Mittelpunkt des Projektes stehen die gesundheitsrelevanten Themen Bewegung und Ernährung.

Hierzu werden Strukturentwicklung und individuelle Unterstützung zusammengebracht. Zum einen soll ein Netzwerk aufgebaut werden, welches zur Weiterentwicklung der bestehenden Strukturen, aber auch zur Stärkung einzelner Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung dient. Ziel ist es, im Rahmen des Projektes hierzu einen Verfahrenskatalog zu entwickeln. Zum anderen sollen Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung im Sinne des Empowerments die Möglichkeit haben, durch zielgerichtete Maßnahmen ihr Wissen zum Thema Gesundheit zu erweitern und auf der Basis dieses Wissens selbst zu entscheiden, wie sie ihr Leben gesundheitsbewusst gestalten möchten. Dabei legen sie bei begleiteten Gruppentreffen selbst fest, welche Maßnahmen für sie wichtig sind. Diese Maßnahmen werden zusätzlich in einem Maßnahmenkatalog festgehalten, welcher durchgehend mit neuen Maßnahmen von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung erweitert wird. Neben den beiden Maßnahmen- und Verfahrenskatalogen ist zusätzlich ein Handbuch für Mitarbeiter*innen aus Wohneinrichtungen erstellt worden. Dieses Handbuch fasst die Inhalte einer Multiplikatorenschulung der Mitarbeiter*innen zusammen, bei der u.a. die Reflexion des eigenen Verständnisses von Gesundheit im Vordergrund stand oder konkrete Maßnahmen im Alltag gemeinsam eruiert wurden. Wir bedanken uns bei allen Beteiligten für die Mitarbeit bei der Multiplikatorenschulung.

gefördert durch

