

24. April 2020

Sehr geehrte*r Teilnehmer*in, _____

Hiermit erhalten Sie das erste Bildungspaket. In diesem Paket sollen Sie sich mit dem Thema „Gesundheit“ auseinandersetzen. Doch was ist das eigentlich?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit wie folgt:

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Laut der WHO-Definition heißt Gesundheit also nicht nur, dass man gerade nicht krank ist oder dass man sich aktuell nicht verletzt hat. Gesundheit heißt auch, dass man geistig fit ist und sich auch sozial wohlfühlt.

Kann man dann sagen, dass ein Mensch vollkommen gesund ist? Nehmen Sie sich ruhig ein paar Minuten Zeit und denken über diese Frage nach! Notieren Sie Ihre Gedanken.

Aaron Antonovsky hat die Auffassung, dass ein Mensch sich immer auf einem Kontinuum zwischen zwei Polen hin und her bewegt: der Gesundheit und der Krankheit. Je näher er am Pol „Gesundheit“ ist, desto gesünder ist der Mensch. Je näher er am Pol „Krankheit“ ist, desto kränker ist der Mensch.¹

Es gibt viele Arten, wie wir Gesundheit definieren können. Jeder Mensch kann sich seine eigene Definition von Gesundheit erarbeiten. **Wie würden Sie selbst Gesundheit definieren?**

Letztendlich ist es wichtig, dass man sowohl den Körper als auch den Geist und das soziale Wohlbefinden miteinbezieht und man die drei Faktoren als Einheit sehen muss.

Wir wollen uns mit diesen drei Komponenten nacheinander beschäftigen. Im aktuellen Bildungspaket geht es um das **Thema „körperliche Fitness und gesunde Ernährung“**. In den nächsten beiden Paketen werden wir uns dann mit der geistigen und sozialen Gesundheit beschäftigen.

Sie werden in diesem Paket also einige interessante Informationen über körperliche Gesundheit erhalten, mit denen Sie sich eine Woche lang auseinandersetzen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Bearbeitung des ersten Bildungspakets!

Mit freundlichen Grüßen

Frau Niedermeier (Bildungsbegleiterin Ebersberger Werkstätten)

¹ Antonovsky, Aaron (1997) Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erw. Hrsg. Von Alexa Franke. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie: Tübingen.

Einige Möglichkeiten, um Beweglichkeit ins Leben zu bringen:

- ✓ Gehen Sie spazieren.
- ✓ Tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik im Zimmer.
- ✓ Helfen Sie bei der Gartenarbeit mit.
- ✓ Finden Sie jemanden, der mit Ihnen einen Ball wirft?
- ✓ Dehnübungen tun sehr gut, z.B. die Arme weit nach oben strecken, danach versuchen, mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren.
- ✓ Radfahren ist derzeit auch erlaubt

Ihnen fällt sicher noch mehr ein!

Genauso wichtig ist die Entspannung und achtsam durch das Leben zu gehen:

- ✓ Wenn Sie spazieren gehen oder unterwegs sind, hören Sie doch genau hin, was es um Sie herum für Geräusche, Töne, Laute gibt.
- ✓ Können Sie dabei auch Gerüche wahrnehmen?
- ✓ Spüren Sie doch mal bewusst, ob es Ihnen warm oder kalt ist.
- ✓ Gehen Sie gerne barfuß? Probieren Sie es mal wieder aus, auch auf rauem Untergrund, es massiert Ihre Füße ganz wunderbar.

Teilen Sie uns bitte mit, ob Sie hiervon etwas ausprobiert haben und wie es Ihnen gefallen hat. Sie haben dazu das Reflexionsblatt zur Verfügung.

Vollwertige, gesunde und schnelle Rezepte

Guacamole

Zutaten:

1 Avocado

1 Zitrone

Salz/Pfeffer

1 Knoblauchzehe

Eine reife Avocado schälen und mit der Gabel zerquetschen. Knoblauchzehe zerkleinert dazugeben und mit ein paar Spritzern Zitronensaft, einer Prise Salz und etwas Pfeffer würzen.

Wenn man mag, kann man eine Tomate dazu kleinschneiden und untermischen.

Ebenso schmeckt es sehr gut, wenn man Kräuter dazugibt oder etwas Frischkäse darunterrührt.

Dazu ein gutes Brot, am besten Vollkornbrot genießen auch ein Ei dazu schmeckt sehr gut.

Und hier ein Rezept, das gesund ist und mit dem man reife Bananen verarbeiten kann, die man nicht mehr so essen möchte:

Haferflockenkekse

Zutaten:

2 sehr reife Bananen

160 g zarte Haferflocken

Wenn man möchte: 2 EL Erdnussbutter

Zuerst den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Bananen mit der Gabel so lange zerdrücken, bis es ein Mus ist, dann die Erdnussbutter untermischen und die Haferflocken dazugeben.

REFLEXIONSBOGEN

Auswertung Bildungspaket 1 „Körperliche Fitness und gesunde Ernährung“

Hier haben Sie die Möglichkeit, uns ihre Rückmeldung zum Bildungspaket 1 mitzuteilen!
Bitte stecken Sie diesen Reflexionsbogen in den frankierten Umschlag und geben Sie den Brief auf.

Rückmeldung durch die/den Teilnehmer*in	JA	TEILWEISE	NEIN	Anmerkungen
War das Anschreiben (die schriftlichen Informationen) verständlich?				
Fanden Sie das Thema interessant?				
	JA	Wenn ja, welche(s)?	NEIN	Anmerkungen
Haben Sie ein Rezept ausprobiert?				
Haben Sie eine Körperübung ausprobiert?				
	Sehr gut	Gut	Passt schon	Interessiert mich nicht
Wie würden Sie das Bildungspaket insgesamt bewerten? Kreuzen Sie an!				

Platz für Notizen für die Bewegungs- und Atemübungen:
