

# Bewegung und Ernährung – positive Entwicklung durch Bildung

Bewegung und Ernährung – ein weites Feld und doch spielen die beiden Gesundheitsthemen in allen Lebensbereichen eine entscheidende Rolle. Eine mittlerweile unüberschaubare Anzahl an Studien weist auf Zusammenhänge zwischen Bewegung und Wohlbefinden wie auch zwischen Ernährung und Leistungsfähigkeit hin. Krankenkassen veröffentlichen mit Blick auf Ernährung und Bewegung regelmäßig Studien zum Stand der Forschung und Zustand in der Bevölkerung und bieten besondere Interventions-Programme an. Die WHO stellt in aktuellen Statistiken weltweiten Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen fest, der sich in langfristigen negativen Folgen niederschlägt. Jüngst hat der von der Bundesregierung einberufene Bürgerrat klare Forderungen an die Ernährungspolitik formuliert und die Ampel-Koalition eine Ernährungsstrategie verabschiedet. Sind also Bewegung und Ernährung genügend vielfach bearbeitete Themen? Nicht ganz. Denn offen bleiben Fragen, beispielsweise der Art, wie sich Verhaltensänderungen zu mehr Bewegung und bewussterer Ernährung initiieren

und vor allen Dingen verfestigen lassen, wie sich die seit einigen Jahren verfügbaren elektronischen Helfer auf Disziplin bei sportlicher Aktivität auswirken und zielgerichtet eingesetzt werden können, oder auch die Frage: Was tun Unternehmen, um die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden positiv zu beeinflussen? Aktuelle Studien zu Krankenstand und besonders zum Anstieg psychischer Erkrankungen lassen Zweifel aufkommen, ob wir trotz der großen Evidenz von Studien zur Bedeutung von Bewegung und bewusster Ernährung und trotz der Vielzahl an verfügbaren Informationen nicht auf der Stelle treten. Woran liegt das?

Wir wollen in unserem Heft auf diese und weitere Fragen begründete Antworten finden, denn Appelle alleine bewirken wenig. Bildung und das Erlernen und Praktizieren erfolgreicher Strategien, beispielsweise für Selbstwirksamkeit, sind die Grundlage für eine positive Entwicklung.

*Ulrich Althaus und Arnim Kaiser*

## Nie wieder ist jetzt

### Sternstunden der Demokratie

Mit Superlativen sollte man sich zurückhalten, sie nutzen sich allzu schnell ab und verlieren so an Bedeutung. Aber was seit Jahresbeginn an den Wochenenden zu erleben ist, kann man getrost als historisch bezeichnen. Allein der Größenordnung wegen: Millionen Menschen gehen friedlich auf die Straße. Doch die Bedeutung dieser Demos liegt noch viel tiefer. Schon des Themas wegen: Rechtsextremismus ist eine reale Bedrohung für die Demokratie. Alle Bürgerinnen und Bürger, die sich der freiheitlich-demokratischen Grundordnung verpflichtet fühlen, stehen in der Verantwortung. Nicht jeder muss immer derselben Meinung sein. Aber es braucht Konsens darüber, was unverhandelbar ist – und das ist allem voran die Würde des Menschen. Wer irgendwann irgendwo auf der Straße war, um sie zu verteidigen, hat vieles richtig gemacht. Bei vielem, was momentan auch schief laufen mag: Diese Demonstrationen sind Sternstunden, die fortwirken werden.



*In Augsburg (hier ist auch der ZIEL-Verlag zu Hause) demonstrierten allein am 3. Februar über 25.000 Menschen gegen Rechtsextremismus – fast ein Zehntel der gesamten Bevölkerung.*

## Bewegung und Ernährung

### Wie kriegt man den VIBE?

Seite 10

Wer kennt das nicht: Kaum ist das neue Jahr ein paar Wochen alt, sind die guten Vorsätze auch schon wieder dahin. Aber warum ist das so? Und was könnte uns helfen, Verhaltensänderungen langfristig umzusetzen? Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die Verbindung von Motivation und Volition. Dabei können Handlungsplanung und ein gezieltes Barrieremanagement behilflich sein.

Nadja Walter/Lisa Oppitz

### Design Your Life!

Seite 14

Gesundheit ist eng verbunden mit unserer Einstellung zum Leben und zu uns selbst. Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion spielen deshalb eine entscheidende Rolle dabei, wie gut wir für uns sorgen können. Die Methode „Design Your Life“ will helfen, durch Empathie für sich und andere zu einer besseren Gesundheit und einem selbstbestimmteren Leben zu finden.

Angela Poech/Barbara Wolf

### Besser lernen mit Bewegung

Seite 18

Studien, vor allem zum Sprachenlernen, haben nachgewiesen: Bewegung kann als Lernzugang und -verstärker genutzt werden. So wurde zum einen festgestellt, dass die vielfältige Verknüpfung von Motorik und Sensorik dazu führt, Inhalte im Gehirn besser abbilden und später wieder abrufen zu können. Zum anderen kann Bewegung in ausgleichender Funktion zwischen Phasen konzentrierten Lernens das „Behalten“ fördern.

Michaela Sambanis/Christian Ludwig



Professor Curt Diehm,  
ehemals Max Grundig Klinik Bühlerhöhe

### Interview

Seite 6

„Wir werden durch Sport leistungsstärker, belastbarer und gelassener gegenüber den alltäglichen Herausforderungen.“

Ein achtsamer Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität verbessert nicht nur unser Wohlbefinden, er kann auch lebensverlängernd wirken. Dies belegen viele Studien und deckt sich auch mit den Erfahrungen, die Professor Curt Diehm aus seiner langjährigen Arbeit als Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik beschreibt. In unserem Gespräch gibt er wertvolle Anregungen für eine gesunde Lebensweise.

**Learn how to coach**

**Unternehmen im Wandel der Zeit**

**Seite 21**

Die Trainerausbildungen im Sportbereich vermitteln ein breites und spezifisch auf die jeweilige Sportart bezogenes Wissensspektrum. Neben theoretischen Grundlagen werden ebenso praktische Übungen vermittelt sowie methodische, pädagogische und didaktische Kompetenzen geschult. Um die Qualität der Ausbildungen zu verbessern und den Wünschen der Zielgruppe gerecht zu werden, können digitale Lehr- und Lernplattformen eine entscheidende Rolle spielen.

Katharina Schöttl/Florian Kainz/  
Michael Keiner/Christian Werner

**Seite 26**

In Unternehmen wird immer noch viel zu wenig auf den Zusammenhang zwischen „Bewegung und Ernährung“ und der Performance geachtet. Dabei müsste es doch im Interesse eines jeden Unternehmens stehen, gesunde und agile Mitarbeitende zu haben. Im Gespräch mit Dinah Barqawi stellt sich heraus, dass hier die Führungskräfte als Promotoren gefragt sind, um Gesundheitsthemen als langfristige Strategien zu verfolgen.

Dianah Barqawi

**Mediendienst**

**Online**

Linktipps zum Schwerpunkt  
Seite 46

**Aktuelle Titel**

Bücher kurz vorgestellt  
Seite 48

**Service**

**News**

Seite 50

**Termine**

Seite 53

**Rubriken**

**Vorschau/Impressum**

Seite 54

**Arbeitshilfen**

Ernährung und Bewegung:  
Lernbooster für das Gehirn  
Seite 55

**Smarte Technologien**

Seite 30

Was Wearable Devices leisten:  
Tracken Sie schon oder schlafen Sie noch?

Kristina Klier

**HRM**

Seite 34

Praxisbericht: Energie in Organisationen:  
Ein bekannt unbekanntes Phänomen

Nora Nathaly Henning/Heiko Rangwich

**Forschung**

Seite 38

Bewegung und Kognition:  
Geistige Fitness durch körperliche  
Aktivität fördern

Robert Stojan/Claudia Völcker-Rehage

**International**

Seite 42

National Patriotism and Militarized  
Moral Education in Contemporary Russia:  
The Spectre of Putinism

W. John Morgan

**Ernährung und Bewegung stellen einen Teil der Gesundheitsbildung dar, die ihrerseits Gegenstand bildungs- und gesundheitspolitischer Maßnahmen und Ziele ist. Im Folgenden wird zunächst auf politische Strategien und Einrichtungen verwiesen, weiterhin auf Initiativen und Portale sowie Materialien für einzelne Bildungsbereiche wie Schule, Erwachsenen- und Seniorenbildung.**



Die hier genannten Internetadressen können gesammelt beim Deutschen Bildungsserver abgerufen werden unter der Adresse <http://www.bildungsserver.de/link/linktipps-weiterbildung>

## Ernährungs- und Verbraucherbildung – Strategie und Einrichtungen

### Ernährungsstrategie der Bundesregierung

[www.bildungsserver.de/onlineresource.html?onlineresourcen\\_id=64933](http://www.bildungsserver.de/onlineresource.html?onlineresourcen_id=64933)

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hat federführend eine Ernährungsstrategie der Bundesregierung unter Einbeziehung von Vertreterinnen und Vertretern aus Wissenschaft, Ernährungswirtschaft, Umwelt- und Verbraucherschutz, Ländern, Kommunen und Zivilgesellschaft erarbeitet. Der Begriff „Gutes Essen“ bezieht sich hier auf gesundes, schmackhaftes und nachhaltiges Essen und dessen umweltverträgliche Herstellung. Die Ernährungsstrategie gibt ernährungspolitische Ziele und Leitlinien vor, definiert Handlungsfelder und bündelt geplante und bestehende ernährungspolitische Maßnahmen. Enthalten ist das Eckpunktepapier: „Weg zur Ernährungsstrategie der Bundesregierung“ vom 21.12.2022, das Rahmen und Struktur der Strategie umreißt und Prioritäten benennt.

### Bundeszentrum für Ernährung in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BZfE)

[www.bildungsserver.de/institution.html?institutionen\\_id=6947](http://www.bildungsserver.de/institution.html?institutionen_id=6947)

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kommunikations- und Kompetenzzentrum für Ernährung in Deutschland. Es steht für verlässliche Ernährungsinformation für die Menschen

in Deutschland, indem es neutrale wissenschaftliche Informationen bündelt, sie leicht verständlich, alltagstauglich und praxisnah aufbereitet und verbreitet. Das Referat „Ernährungsbildung“ unterstützt und fördert bundesweit Ernährungsbildung, von der Kita über die Schule bis zur Erwachsenenbildung. Dazu entwickelt es Medien und Fortbildungen für Lehrpersonen und kooperiert mit Bildungspartnern in den Bundesländern.

### Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)

[www.bildungsserver.de/institution.html?institutionen\\_id=10790](http://www.bildungsserver.de/institution.html?institutionen_id=10790)

Die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) mit Geschäftsstelle in Bonn wurde 1954 gegründet und ist ein gemeinnütziger, politisch und konfessionell unabhängiger Verband. Unterschiedliche Organisationen sind Mitglieder der BVPG, darunter vor allem Bundesverbände des Gesundheitswesens, wie die Bundesärztekammer, die Spitzenverbände der Sozialversicherungsträger sowie Verbände der Heil- und Hilfsberufe, weiterhin auch Sozial- und Wohlfahrtsverbände, Bildungseinrichtungen und Akademien, die einen Arbeitsschwerpunkt im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung aufweisen.

## Portale und Literatur

### IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

[www.bildungsserver.de/onlineresource.html?onlineresourcen\\_id=39978](http://www.bildungsserver.de/onlineresource.html?onlineresourcen_id=39978)

Der Nationale Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ verfolgt das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland

nachhaltig zu verbessern. Die Bundesregierung will so erreichen, dass Erwachsene gesünder leben, Kinder gesünder aufwachsen und von einer höheren Lebensqualität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit in Bildung, Beruf und Privatleben profitieren. Auf dem Portal werden Projekte präsentiert sowie Informationen und Materialien für verschiedene Zielgruppen und Gesundheitsthemen vorgestellt.

### Verbraucherbildung – Bildungsportal der Verbraucherzentrale

[www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen\\_id=29946](http://www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen_id=29946)

Die Verbraucherbildungsseite des Verbraucherzentrale Bundesverbands e.V. richtet sich an alle Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die Verbraucherbildungsthemen in ihrem Unterricht integrieren wollen. Neben dem aktuellen Fortbildungsprogramm stehen auf der Plattform unter anderem auch Lehrmaterialien und Fachbeiträge zu Gesundheit und Ernährung sowie zu weiteren Themen der Verbraucherbildung zur Verfügung.

### Haushaltsbezogene Bildung – quo vadis?

#### Daseinsvorsorge und Lebensführung im Wandel

[www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=3341899](http://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=3341899)

Der Beitrag geht der Frage nach, wie haushaltsbezogene Bildung als Ernährungs- und Verbraucherbildung umgesetzt werden kann, damit Jugendliche selbstbestimmt und verantwortlich ihre individuellen Vorstellungen von einem guten und gelingenden Leben umsetzen können. Die Auseinandersetzung mit dem Zusammenwirken von gesellschaftlicher Lebensweise, privater Lebensführung und individuellen Lebensstilen erweist sich dabei als bedeutsam. (PDF-Dokument, 14 Seiten, 2019)

## Materialien der Gesundheitsbildung für Kinder, Erwachsene und Ältere

### Plattform Ernährung und Bewegung

[www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen\\_id=25636](http://www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen_id=25636)

Die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) hat sich der Gesundheitsförderung, insbesondere im Bereich Übergewichtsprävention für Kinder und Jugendliche, verpflichtet. Sie steht für einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung und arbeitet dafür mit Akteuren aus Wissenschaft, öffentlicher Hand, Wirtschaft, Zivilgesellschaft sowie Akteuren des Gesundheitswesens zusammen.

### Gesundheitsbotschafter an Schulen – Portal „Lernen und Gesundheit“

[www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen\\_id=58327](http://www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen_id=58327)

„Gesundheitsbotschafter“ vermitteln ihren Mitschülerinnen und Mitschülern „gesunde Botschaften“. Unter dem Motto „Gesundheit erleben“ überbringen sie aktives Gesundheitswissen. Neben Informationen zu einem gesunden Lebensstil stehen vor allem Übungen, Spiele, Sinneserfahrungen und die Reflexion von persönlichem Verhalten im Mittelpunkt ihrer Aktivitäten – eben „Gesundheit zum Anfassen!“. Mit der Ausbildung von Schülerinnen und Schülern zu Gesundheitsbotschaftern ermöglicht die Schule jungen Menschen Lernchancen in doppelter Hinsicht: Einerseits erwerben sie selbst Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur eigenen Gesundheitsförderung. Andererseits übernehmen Gesundheitsbotschafter nach ihrer Ausbildung die Vermittlung von Gesundheitskompetenzen an andere Schülerinnen und Schüler. Herausgeber des Portals „Lernen und Gesundheit“ mit entsprechenden Lehrmaterialien ist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV).

### Gesundheitsbildung an Volkshochschulen – Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

[www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen\\_id=30780](http://www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen_id=30780)

Der Deutsche Volkshochschul-Verband e.V. (DVV) stellt in dieser Rubrik den Programmbereich Gesundheitsbildung an Volkshochschulen vor. Diese verwenden einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff und sehen ihre Aufgaben darin, die gesundheitlichen Chancen aller Menschen zu verbessern und zu gesellschaftlicher Teilhabe beizutragen. Die Angebote orientieren sich an den Zielen der Weltgesundheitsorganisation. Aspekte sind unter anderem: Bewegung, Entspannung, Essen und Trinken, Körper und Gesundheit, Umwelt und Natur, Gesundheitsförderung im Betrieb sowie Gesundheitsbildung in der Kommune. Es gibt Hintergrundinformationen und weiterführende Links zu Handlungsfeldern der Gesundheitsbildung sowie fachlichen Vereinigungen und Veranstaltungen.

### „Im Alter IN FORM“ – BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

[www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen\\_id=38098](http://www.bildungsserver.de/onlineressource.html?onlineressourcen_id=38098)

„Im Alter IN FORM“ ist ein Projekt der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Ziel des Projekts ist es, gesunde Lebensstile und die Gesundheit von älteren Menschen mit besonderen Bedarfen zu fördern. Themen sind unter anderem Bewegung, Ernährung und soziale Teilhabe. Es wird eine Auswahl von Informationsmaterialien bereitgestellt. Außerdem gibt es Schulungen für Aktive in der Seniorenarbeit sowie Unterstützung und Beratung von Kommunen.