



Pfadfinderinnenschaft St. Georg

**MATERIAL ZUM EINSTIEG IN DAS SCHWERPUNKTTHEMA
2010-2012**

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITENDE WORTE	SEITE 3
BEWEGUNG	SEITE 4
ERNÄHRUNG.....	SEITE 6
GEIST & SEELE	SEITE 11

EINLEITENDE WORTE

Liebe PSG-lerinnen,

auf der Bundesversammlung 2010 haben bereits einige von euch das neue Schwerpunktthema beWEGt kennengelernt.

Wir wollen uns aktiv für ein gesundes Leben von Mädchen und Frauen einsetzen. Nun möchten wir euch die Arbeit erleichtern und haben Materialien zur Einführung in das neue Thema zusammengestellt. Zum einen gibt es eine Power-Point-Präsentation, die das neue Schwerpunktthema ausführlich beschreibt. Diese zeigt den Inhalt, den Aufbau und die Ziele von beWEGt. Zum anderen haben wir einen Postenlauf, der sowohl euer Wissen um die Inhalte testet als auch die Inhalte praktisch umsetzt. Dabei ist beWEGt ganzheitlich zu verstehen: Bewegung, Gesundheit und Geist & Seele - alle Bereiche sollten auch als Stationen in eurem Postenlauf auftauchen, sodass nach mehrmaliger Rotation auch Jede alle Inhalte mitbekommen hat. Der Postenlauf sollte an allen drei Stationen aus drei Teilen bestehen. Im ersten Teil sollen jeweils die Inhalte des Wegweisers erläutert bzw. der Wegweiser überflogen werden. Daraufhin sollen im zweiten Teil die jeweiligen Tests und Übungen durchgeführt werden. Für den Bewegungsposten haben wir zwei Möglichkeiten vorbereitet: ein Quiz und ein paar Übungen von BiPi. Für den Ernährungsposten gibt es ebenfalls zwei verschiedene Ideen. Zum einen haben wir ein Quiz und zum anderen einen Ernährungscheck. Für den Geist & Seele Posten schlagen wir euch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen vor. Im praktischen Teil solltet ihr beachten, dass die verschiedenen Möglichkeiten unterschiedlich lange dauern. Schließlich sollen im dritten Teil mögliche Fragen rund um die Arbeitshilfe beantwortet werden.

Wir wünschen euch viel Spaß bei der Umsetzung!

Gut Pfad,

euer AK-beWEGt

Theresa Glammert-Kuhr, Christina Heuschen, Käthe Hutters, Marina Lappessen, Christine Oldach

BEWEGUNG

BEWEGUNGSQUIZ (MÖGLICHKEIT 1)

Das Bewegungsquiz beinhaltet Fragen zu Teilen aus dem Bewegungsteil der Arbeitshilfe, die mit der Methode 1, 2 oder 3 spielerisch/bewegt beantwortet werden sollen. Der Schwierigkeitsgrad ist dabei sehr einfach angelegt, doch kann dies durch abweichende Antworten variiert werden. Es bietet sich an nach dem aufgesagten Spruch „1, 2 oder 3? Letzte Chance vorbei. Ob ihr wirklich richtig steht, seht ihr, wenn das Licht angeht.“ ein Licht hinter der richtigen Frage aufleuchten zu lassen und die richtige Antwort schließlich zu erläutern.

1. Warum haben immer mehr Kinder und Jugendliche Rückenschmerzen?
 - a) schlechte Haltung und damit eine ungleiche Beanspruchung der Muskeln (richtig)
 - b) zu starkes Training der falschen Muskeln
 - c) Fehlstellungen der Knochen

2. Wodurch wird unser Skelettsystem gehalten und geschützt?
 - a) durch Vorsicht und bescheidene Bewegungen
 - b) durch regelmäßiges Training des Muskelapparats (richtig)
 - c) durch gute Knochen

3. Warum sind Bewegung und Spielaktivitäten bis zum 8. Lebensjahr so wichtig?
 - a) Verknüpfung von Nervenzellen (richtig)
 - b) Spaß
 - c) Freundschaften schließen

4. Warum lohnt es sich Sport zu treiben?
 - a) man braucht weniger Schlaf
 - b) man kann sich im Schlaf besser erholen
 - c) man kann besser einschlafen (richtig)

5. Was bringt Bewegung für Studium/Beruf?
 - a) Durchlüftung des Gehirns (richtig)
 - b) Kontakte knüpfen
 - c) Anerkennung

6. Ab welcher Temperatur wird Sport treiben problematisch?
 - a) -15 (richtig)
 - b) 0°
 - c) 25°

7. Gute Gründe sich nicht zu bewegen?
- a) Menstruation
 - b) Schnupfen (richtig)
 - c) Lagerfeuer

BEWEGUNGSÜBUNGEN (MÖGLICHKEIT 2)

Hier haben wir euch drei Übungen nach BiPi zusammengestellt, die vor allem eure Kraft, euer Geschick und eure Reaktionsfähigkeit testen.

„Handgelenkstoßen für zwei Mädchen“

- Material: -
- Aufgabe: Zwei Personen stehen einander gegenüber. Jeder drückt mit dem auf Armlänge ausgestreckten Handgelenk auf das des anderen und versucht ihn nach rückwärts herumzudrehen.

„Stockwerfen“

- Material: Stöcke
- Aufgabe: Fasse mit der rechten Hand deinen Stock knapp oberhalb vom Ende und halte ihn aufrecht. Dann wirf ihn – zuerst nur auf kurze Distanz – in die Höhe und fange ihn, wenn er herunterkommt, mit der linken Hand an seinem Ende auf. Nun wirf ihn mit der linken Hand in die Höhe und fange ihn mit der rechten usw. auf. Mache dies so oft bis du diese Übung hundertmal ohne den Stock fallenzulassen zustande bringst.

„Der Spielführerin folgen“

- Material: -
- Aufgabe: Der Spielführer geht voraus und macht dabei verschiedene Übungen. Die anderen gehen hinter her und machen alles nach, was er tut.

ERNÄHRUNG

ERNÄHRUNGS-QUIZ (MÖGLICHKEIT 1)

Dieses Ernährungsquiz könnt ihr beispielsweise als Stellungsspiel spielen, d.h. es gibt jeweils eine Ecke pro mögliche Antwort. Als Punkt für eine richtig beantwortete Frage bekommen die Teilnehmerinnen z. B. eine Cocktailtomate. Ihr könnt aber auch die Fragen als Anreiz für eine Diskussion nehmen und gemeinsam in der Gruppe zur Antwort kommen.

1. Wie viel Portionen Obst und Gemüse soll man pro Tag essen?
 - a) 2
 - b) 3
 - c) 5 (richtig: five-a-day!)
 - d) 7
2. Wie groß ist eine Portion Obst oder Gemüse?
 - a) 20 g
 - b) 50 g
 - b) einen kleinen Teller voll
 - d) eine Hand voll (richtig: dadurch wächst die Portion mit der Körpergröße mit)
3. Bei welcher Ernährungsweise ist die Nährstoffversorgung am besten sichergestellt?
 - a) bei einer abwechslungsreichen, vielseitigen Ernährung (richtig)
 - b) bei Ernährung mit einem hohen Fast Food Anteil
 - c) bei einer Low Carb Ernährung (Ernährung fast ganz ohne Kohlenhydrate)
 - d) bei einer fleischreichen Ernährung
4. Welcher des Bodymass Index ist der Normalbereich?
 - a) 15-18,5
 - b) 19-24,5 (richtig)
 - c) 25-29,5
 - c) 30-34,5
5. Welche Aussage in Bezug auf Kaffee ist richtig?
 - a) Kaffee wirkt stark entwässernd, deshalb muss man für jede Tasse getrunkenen Kaffee eine Tasse Wasser trinken, um dem Wasserverlust entgegen zu steuern.
 - b) Kaffee wirkt stark entwässernd, deshalb muss man für jede Tasse getrunkenen Kaffee zwei Tassen Wasser trinken, um dem Wasserverlust entgegen zu steuern.
 - c) Kaffee ist nicht entwässernd. Man braucht kein zusätzliches Wasser trinken, nachdem man Kaffee konsumiert hat. (richtig)
 - d) Kaffee wirkt der Entwässerung entgegen. Wer Kaffee getrunken hat, verliert weniger Wasser und muss dementsprechend weniger Wasser trinken.

6. Enthält die normale Durchschnittsernährung genügend Vitamine oder brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel um dauerhaft gesund zu bleiben?
- a) Die heutigen Nahrungsmittel enthalten genügend Nährstoffe. Allerdings ist die Versorgung mit Jod kritisch, weshalb man jodiertes Speisesalz verwenden sollte. (richtig)
 - b) Die Nahrungsmittel, besonders stark gezüchtetes Obst und Gemüse enthalten nicht mehr genügend Vitamine, um unsere Versorgung sicher zu stellen, weshalb man regelmäßig Vitamintabletten nehmen sollte.
 - c) Die heutigen Nahrungsmittel enthalten genügend Nährstoffe. Allerdings ist die Versorgung mit Vitamin C kritisch, weshalb man Vitamin C Tabletten verwenden sollte.
 - d) Die heutige Nahrung enthält nicht genügend Nährstoffe, weshalb es sinnvoll ist, dass viele Lebensmittel künstlich damit angereichert werden.
7. Welche Unterschiede gibt es in der Ernährung bei Männern und Frauen?
- a) keine
 - b) Frauen haben durchschnittlich einen geringeren Grundumsatz und damit einen niedrigeren Kalorienverbrauch als Männer. Außerdem sollten gebärfähige Frauen prophylaktisch Folsäure einnehmen. (richtig)
 - c) Frauen haben generell wegen der Menstruation einen höheren Vitamin- und Mineralstoffbedarf als Männer.
 - d) Frauen sollten wegen der Menstruation auf jeden Fall zusätzlich Eisen zu sich nehmen, um einen Eisenmangel zu vermeiden.
8. Die optimale Zusammensetzung der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fett einer gesunden Ernährung besteht aus...
- a) 15 % Proteine, 30 % Fett und 55 % Kohlenhydrate (prozentualer Anteil der Tagesenergie) (richtig)
 - b) 30 % Proteine, 15 % Fett und 55 % Kohlenhydrate (prozentualer Anteil der Tagesenergie)
 - c) 30 % Proteine, 55 % Fett und 15 % Kohlenhydrate (prozentualer Anteil der Tagesenergie)
 - d) 55 % Proteine, 15 % Fett und 30 % Kohlenhydrate (prozentualer Anteil der Tagesenergie)
9. Welche zwei Nährstoffe haben am meisten Kalorien pro 1 g?
- a) Fett und Kohlenhydrate
 - b) Kohlenhydrate und Proteine
 - c) Fett und Alkohol (richtig: Fett=9 kcal/g, Alkohol=7 kcal/g, Proteine und KH jeweils 4 kcal/g)
 - d) Kohlenhydrate und Alkohol
10. Welche Lebensmittel enthalten Ballaststoffe?
- a) ausschließlich Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

- b) vor allem tierische Produkte wie Fleisch, aber auch Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte
- c) Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Produkte daraus (richtig)
- d) Getreide, grünes Gemüse und Milchprodukte

ERNÄHRUNGSCHECK (MÖGLICHKEIT 2)

Der Ernährungsscheck besteht aus drei Teilen: Im ersten erfasst ihr euch privat oder in der PSG ernährt. Im zweiten erstellt ihr mit Hilfe des Wegweisers und weiterer Literatur einen perfekten Ernährungsplan und zu guter Letzt vergleicht ihr Ist-Zustand und Ideal. Und so geht es:

1. Erfassung der aktuellen Ernährung (ca. 30 min)

Dazu gibt es drei verschiedene Unterrubriken, die die Teilnehmerinnen frei wählen können:

- Ernährung bei einem PSG-Lager (möglichst ein komplettes Wochenende oder länger)
- Ernährung bei einem PSG Tagungstreffen (möglichst ein WE oder länger, z.B. DV, BV)
- persönliche Ernährung zu Hause (möglichst drei Tage oder eine Woche)

Die Teilnehmerinnen bekommen die Arbeitshilfe und evtl. einige Literatur als Hilfe und sollen anhand dessen in Gruppen oder einzeln einen der drei Punkte bearbeiten. Dazu bekommen sie auch den Fragebogen „Ernährungsscheck“, der ihnen bei der Bewertung zusätzlich helfen soll (siehe unten).

2. Erarbeiten einer perfekten Ernährung für 3-7 Tage (ca. 30 min)

Anhand des Wegweisers und Literatur sollt ihr euch eine „perfekte“ Ernährung ausdenken. Dazu gehören geeignete Lebensmittel, Speisenkompositionen und Mengen.

3. Vergleich der erfassten Ernährung mit der erarbeiteten „perfekten“ Ernährung

- Ein gemeinsames Fazit und Verbesserungsvorschläge sollen erarbeitet werden.
- Jede soll für sich diese Verbesserungsvorschläge mitnehmen und versuchen, sie umzusetzen.
- Überlegt euch, wie der Erfolg bei der Umsetzung „kontrolliert“ werden könnte.

Literaturhinweise:

- *Taschenatlas der Ernährung* von Hans K. Biesalski
- Nährwerttabelle (inklusive Angaben zu Vitaminen und Mineralstoffen)
- Materialien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. - www.dge.de:
Beim Medien Service könnt ihr zahlreiche Broschüren, Faltblätter und Medienpakete mit fundiert aufbereiteten wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Tipps zur Umsetzung einer schmackhaften, vollwertigen Ernährung bestellen.
- Materialien von AID - www.aid.de: Hier findet ihr umfangreiche Informationen (u.a. Ernährungspyramide, Nährwertempfehlung,...). Infobroschüren gibt es teilweise kostenlos zum herunterladen; außerdem gibt es auch Medien zur Ernährungsbildung.

Ernährungscheck-Tabelle

Frage	Gesündere Antwort	Weniger gesunde Antwort
Ist die Ernährung vielseitig und abwechslungsreich?	Ja	Nein
Bilden Getreide, Kartoffeln, Reis und deren Produkte die tägliche Basis der Ernährung?	Ja	Nein
Ist der Vollkornanteil dieser Basisprodukte höher als 30%?	Ja	Nein
Beinhaltet die Ernährung 5 mal Obst und Gemüse am Tag?	Ja	Nein
Ist das verzehrte Gemüse/Obst frisch bzw. tiefgekühlt, oder aus der Konserve?	Frisch/TK	Konserve
Wird das Obst und Gemüse auch oft im „rohen“ Zustand, also z.B. im Salat verzehrt?	Ja	Nein
Beinhaltet die Ernährung täglich mindestens 1 mal fettarme Milchprodukte?	Ja	Nein
Beinhaltet die Ernährung 1-2 mal die Woche Fisch?	Ja	Nein
Werden Fleischerzeugnisse, Fleisch und Eier öfter als 1-2 mal pro Woche verzehrt?	Nein	Ja
Werden hauptsächlich pflanzliche Fette zum Zubereiten der Nahrung verwendet?	Ja	Nein
Werden vor allem fettarme Lebensmittel verzehrt? (z.B. Kartoffel ist fettarm im Vergleich zu Pommes; Seelachs ist fettarm im Vergleich zu Fischstäbchen...)	Ja	Nein
Werden viele Lebensmittel mit „versteckten Fetten“ verzehrt? (z.B. Fast Food, Schokolade, Fertigprodukte, Chips...)	Nein	Ja
Wie viel Gramm Fett werden täglich verzehrt?	60-80 g	> 80 g
Werden viele Softdrinks wie Limo und Cola getrunken?	Nein	Ja
Werden viele gesüßte Lebensmittel und Getränke verzehrt und getrunken, sowohl mit Süßstoff als auch mit Zucker?	Nein	Ja
Wird jodiertes Salz verwendet?	ja	nein
Wird in Maßen mit Salz gewürzt?	Ja	Nein
Wird auch mit anderen Gewürzen und Kräutern gewürzt?	Ja	Nein
Werden Süßigkeiten nur selten verzehrt? (also ca. alle 2-3 Tage eine Kleinigkeit)	Ja	Nein
Wird pro Tag circa. 1.5 Liter getrunken?	ja	Nein
Werden vorwiegend Saftschorlen, Wasser, Tee und Kaffee getrunken?	Ja	Nein
Wird nur selten Alkohol getrunken? (selten ist hier: 1-2 mal pro Woche; 1-2 Gläser Wein, oder vergleichbares)	Ja	Nein
Wird das Essen schonend zubereitet? (kein übermäßiges Bräunen, niedrige Temperatur, wenig Fett)	Ja	Nein
Wird das essen schön zubereitet? (das Auge isst mit)	Ja	Nein
Wird sich genügend Zeit für das Essen genommen?	Ja	Nein
Wird oft in Gesellschaft gegessen?	Ja	Nein
Wird mit Genuss gegessen?	Ja	Nein
Wird langsam und bewusst gegessen?	ja	nein
Wird mit schlechtem Gewissen und Diätgedanken gegessen?	Nein	ja
Wird gerade Diät gehalten?	nein	Ja
Wird mindestens 1 mal wöchentlich daran gedacht eine Diät anzufangen?	nein	Ja
Wurde schon mindestens eine Diät ausprobiert?	nein	Ja

Wird auch auf tägliche körperliche Bewegung und Entspannung geachtet?	Ja	Nein
Wird auf das Wohlbefinden geachtet?	Ja	Nein
Wird das Hungergefühl beachtet und sich daran orientiert?	ja	nein
Wird das Sättigungsgefühl wahr und ernst genommen?	Ja	Nein
Liegt der BMI im Normalbereich?	Ja	Nein
Wird ausreichend Folsäure aufgenommen?	Ja	Nein
Werden ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen?	Ja	Nein
Wird auch zwischendurch ohne Hunger gegessen?	Nein	Ja
Werden viele Fertigprodukte gegessen oder zum kochen verwendet?	Nein	Ja
Wird oft selbst gekocht?	Ja	nein
Setzen sich auch schon die Kinder und Leiterinnen mit der Herkunft und Verarbeitung der Lebensmittel auseinander?	Ja	Nein
Werden auch unbekannte Lebensmittel probiert?	Ja	Nein
Gibt es viele Speisen und Lebensmittel, die wegen Abneigung nicht gegessen werden?	Nein	ja

Bonusfragen	Sozialere Antwort	Weniger soziale Antwort
Sind die verwendeten Lebensmittel regional?	Ja	Nein
Sind die verwendeten Lebensmittel saisonal?	Ja	Nein
Sind die verwendeten Lebensmittel ökologisch?	Ja	Nein
Sind die verwendeten Lebensmittel fair gehandelt?	Ja	Nein

GEIST & SEELE

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

Erläutert an dieser Station den Teilnehmerinnen kurz, wobei es sich bei progressiver Muskelentspannung handelt. Hierfür haben wir euch ein paar Infos zusammengestellt. Anschließend könnt ihr die unten aufgeführten Übungen durchführen.

Hintergrundinfos

Die progressive Muskelentspannung fördert:

- ein besseres allgemeines Wohlbefinden
- den Abbau von Ängsten und Schlafstörungen
- die Minderung von Rücken-, Schulter- und Kopfschmerzen
- die gezielte Entspannung des eigenen Geistes (besonders in Stresssituationen)
- insgesamt weniger Stress zu erleben
- die Wahrnehmung der körpereigenen Signale

Diese Entspannungsmethode wurde von dem amerikanischen Mediziner E. Jacobson Anfang des letzten Jahrhunderts entwickelt. Er fand heraus, dass innere Spannungszustände wie Angst und Stress zu einer Anspannung der willkürlichen Muskulatur des Bewegungsapparats sowie der unwillkürlichen Muskulatur innerer Organe führen. Er konnte nachweisen, dass die Herabsetzung der Muskelspannung die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden des Menschen positiv beeinflusst.

Die Methode wirkt, indem man nach und nach lernt, sich über die Lockerung der Muskulatur in einen angenehmen Entspannungszustand zu bringen: Wenn sich der eigene Körper entspannt, folgt immer auch die Psyche - und andersherum. Hierbei dient die Muskelspannung als Indikator für das eigene Entspannungsempfinden. Nach und nach lernt man, Unterschiede in der Muskelspannung wahrzunehmen und bei Bedarf gezielt zu entspannen.

Bitte beachtet, dass bei körperlichen und psychischen Problemen der Einsatz nur unter fachlicher Anleitung geschehen sollte.

Übungen

1. Position:

Die Übungen können im Liegen oder im Sitzen durchgeführt werden.

2. Dauer:

Die Übungen für den ganzen Körper dauern ca. 30-40 Minuten.

3. Ablauf

Beginnt die Übungen mit einer aktiven Anspannung eines Muskelbereichs für einige Sekunden (z.B. rechte Faust ballen) und der bewussten Konzentration auf den Spannungszustand (hier Hand/ Unterarm). Anschließend erfolgt die Entspannung des Muskelbereiches, was beim "Loslassen" durch eine physiologisch bedingte Muskeldehnung von selbst geschieht. Fordert dann die Teilnehmerinnen auf, verschiedene Muskelgruppen (Hände/Arme, Schultern, Gesicht, Bauch, Rücken, Po und Beine) nacheinander an- und wieder zu entspannen.

Entspannungsabfolge für den gesamten Körper

UNTERARME: Fäuste ballen, Hände und Unterarme anspannen
 OBERARME: Ellenbogen anwinkeln, Unterarme gegen Oberarme
 SCHULTERN: Schulterblätter hoch, nach vorne, nach hinten ziehen
 STIRN: Augenbrauen erst hoch-, dann zusammenziehen
 AUGEN: Augen zusammenkneifen, fest schließen
 NASE: Nasenflügel anspannen, Nase kräuseln, rümpfen
 WANGEN: Mundwinkel nach oben ziehen, breit grinsen
 KIEFER: Backenzähne leicht gegeneinander drücken
 ZUNGE: Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken
 BRUST: Tief in den Brustkorb einatmen, kurz halten
 RÜCKEN: Bauch/Becken leicht nach vorn - Rücken gerade
 BAUCH: Bauch erst nach außen drücken, nach innen ziehen
 GESÄß: Beide Gesäßhälften zusammenziehen
 BEINE: Beine (im Liegen) lang strecken, Fußspitzen zum Knie
 Oberschenkel: (im Sitzen) Füße gegen den Boden
 Unterschenkel: (im Sitzen) Fersen nach oben ziehen anschließend Fußspitzen zu den Knien hin ziehen

Sprechbeispiel

Schließe nun deine rechte Hand zur Faust. Spanne fest an und halte einen Moment lang die Spannung. Spüre bewusst die Spannung in deinem rechten Unterarm und in der rechten Hand (3-5 Sek).

Nun lass deine Hand und deinen Unterarm wieder locker. Achte darauf, wie sich die Muskulatur ganz von selbst entspannt, ohne dass du aktiv etwas dazu tun musst. (10-20 Sek).

Lass auch deine Finger ganz entspannt. Spüre, wie die Spannung im Daumen, im Zeigefinger, im Mittelfinger, im Ringfinger und im kleinen Finger ganz von selbst nachlässt.

Schließe nochmals deine rechte Hand zur Faust: Faust ballen, Spannung halten -- halten -- und

wieder loslassen. Versuche den Übergang von der Anspannung zur Entspannung bewusst wahrzunehmen....