



Workshopdokumentation

Workshop 4

Mein persönliches Ess- und Bewegungsverhalten im Alltag

In diesem Workshop geht es weniger darum WAS, sondern vielmehr darum WIE wir im Alltag essen und trinken. Wie entwickelt sich unser Essverhalten? Wodurch wird es in den verschiedenen Lebensphasen beeinflusst? Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, sich über eigene Erfahrungen, Vorlieben und Abneigungen sowie kulturelle und soziale Prägungen zum Thema Gedanken zu machen. Zudem zeigt der Workshop auf, wie Bewegung mit kleinstem Aufwand im beruflichen und privaten Alltag eingebaut und die Gesundheit damit gestärkt werden kann.

Sophie Frei, Geschäftsführerin, [freistil – Ernährung und Bewegung](#), Bern

Weitere Informationen

[Poster «Bewegungstipps»](#)

[Poster «Auswirkungen»](#)

[Dokumentation «auf-stehen»](#)

Links

Auf-Stehen: www.bag.admin.ch/auf-stehen

Food literacy: <https://www.aid.de/inhalt/food-literacy-1390.html>

Gemeinsam essen: <http://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-12-20-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php>

Handbuch: http://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/gemeinsam-essen/HandbuchGemeinsamEssen_Webversion.pdf

Station 1: Essverhalten und Esskultur

Wie ist es bei Ihnen? Welche Erfahrungen, Gewohnheiten, Werte, Rituale,... haben Sie im Zusammenhang mit Ihrem persönlichen Essverhalten?

Welche Faktoren beeinflussen Ihr Essverhalten?

Gehen Sie von Teller zu Teller, machen Sie sich Gedanken zu den Fragen und legen Sie entweder eine Gabel, ein Messer oder einen Löffel neben den Teller:

Gabel = trifft zu

Messer = trifft nicht zu

Löffel = bin ich mir nicht sicher / darüber möchte ich diskutieren



Station 2: Achtsam essen und mit allen Sinnen geniessen

Nehmen Sie sich für alle 6 Übungen Zeit und machen Sie sich Notizen:

1. Übung: Geschmackssinn

- *Schritt 1:* Welche Erinnerungen und/oder Emotionen werden beim Anblick der Schokolade geweckt?
- *Schritt 2:* Packen Sie die Schokolade ganz langsam aus. Welche Farbe, welche Form hat die Schokolade? Wie fühlt sie sich an?
- *Schritt 3:* Riechen Sie mit geschlossenen Augen an der Schokolade. Welche Aromen nehmen Sie wahr? Was geht Ihnen durch den Kopf? Was passiert im Mundraum?
- *Schritt 4:* Beissen Sie zunächst ein kleines Stück der Schokolade ab. Lassen Sie die Schokolade ein wenig auf der Zunge schmelzen und verteilen Sie die Schokolade mit der Zunge im Mund. Was nehmen Sie für eine Konsistenz wahr, was schmecken Sie?
- *Schritt 5:* Nehmen Sie ein weiteres kleines Stück Schokolade in den Mund und lassen Sie die Schokolade ein wenig auf der Zunge schmelzen. Verteilen Sie sie dann mit der Zungenspitze vor den Zähnen. Wie fühlt sich das an? Nehmen Sie noch mehr Geschmacksnuancen wahr?
- *Schritt 6:* Nehmen Sie das letzte Stück Schokolade in den Mund und halten Sie sich dabei die Nase zu. Lassen Sie die Schokolade ein wenig auf der Zunge schmelzen und öffnen Sie dann die Nase. Was stellen Sie fest?
- *Schritt 7:* Nachbetrachtung: Wie fühlt es sich an nachdem Sie die Schokolade geschluckt haben? Bei welchem der sechs Schritte waren Genuss und Freude am grössten? Wie hat es sich angefühlt, die Schokolade auf diese achtsame Art zu essen? Haben Sie Lust auf mehr Schokolade?

2. Übung: Tastsinn

Ertasten Sie ohne zu schauen welches Lebensmittel sich im entsprechenden Sack befindet. Notieren Sie das ertastete Lebensmittel.

3. Übung: Geruchssinn

Finden Sie heraus, von welchen Lebensmitteln die Düfte in den Flakons stammen. Notieren Sie die gerochenen Lebensmittel pro Flakonnummer.

4. Übung: Hörsinn

Versuchen Sie herauszuhören, welches Lebensmittel sich in der Dose befindet. Notieren Sie sich das Lebensmittel pro Dosennummer auf ein Blatt Papier.

5. Übung: Sehsinn

- Welcher der Äpfel spricht Sie am meisten an?
- Warum würden Sie diesen Apfel wählen?
- Erkennen Sie die Sorte?
- Haben Sie Lust den Apfel zu essen?
- Haben Sie ein Hungergefühl, knurrt der Magen und nehmen Sie den Hunger in der Magengegend wahr?
- Oder ist es eher «Gluscht», ausgelöst durch den Anblick des Apfels?

Versuchen Sie in sich hineinzuhören und das Gefühl zu beschreiben. Machen Sie sich dazu Notizen.

6. Übung: Übung II zu Geschmackssinn: Wasser-Test

- Probieren Sie von allen drei Wassersorten. Giessen Sie dazu nacheinander etwas Wasser in ein Glas und testen Sie das Wasser aus den Karaffen 1-3.
- Welches Wasser schmeckt ihnen am besten? Nach was schmeckt das Wasser? Versuchen Sie den Geschmack zu beschreiben.
- Was denken Sie, welches Wasser ist Leitungswasser und welches ist stilles Wasser?
- Haben Sie Durst? Wo spüren Sie Durst im Körper?

Machen Sie sich zum Wasser-Test Notizen.

AUF- STEHEN

KLEINER
AUFWAND,
GROSSE
WIRKUNG

Über 70% der Schweizerinnen und Schweizer sind in ihrer Freizeit aktiv und fördern damit ihre Gesundheit. Trotzdem sitzen viele bis zu 15 Stunden am Tag.

Neuste Studien zeigen, dass regelmässiges Unterbrechen von langem Sitzen wichtig für die Gesundheit ist und die Freizeitaktivitäten ideal ergänzt. Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann einfach in den Tagesablauf integriert werden:



Beim Frühstück



Auf dem Arbeitsweg



Am Arbeitsplatz



Beim Ausruhen

bis
zu

15 Stunden sitzen wir täglich.



Beim Mittagessen



Beim Abendessen



In Sitzungen



Zu Hause



In der Freizeit



Unterwegs



Schon gewusst?

Wer sich regelmässig bewegt, legt nicht nur Muskeln zu. Knochen, Gelenke und Organe werden stärker, die Abwehrkraft, die Gedächtnisleistung und das Lernvermögen nehmen zu.

Bewegung hält Körper und Seele fit und schützt vor Atemwegs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Rückenleiden. Mehr Tipps und Informationen: www.bag.admin.ch/auf-stehen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG