



Eigene Stärken kennen – eigene Grenzen respektieren

Gesundheitswahn und Körperkult beherrschen die heutige Gesellschaft. Viele junge Menschen leben ständig mit dem Gefühl, fehlerhaft und mit Mängeln belastet zu sein. Das zermürbt und lässt das Selbstvertrauen schwinden. Oftmals beginnen Jugendliche im Alter zwischen zehn und zwanzig Jahren Diäten oder versuchen, durch exzessiven Sport, Hungern, einseitige Ernährung, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und den Missbrauch von Medikamenten zu ihrem Wunschgewicht zu gelangen und somit dem Schönheitsideal zu entsprechen.

Selbst vor chirurgischen Eingriffen wird nicht mehr Halt gemacht. Der Körper wird zunehmend als gestaltbares und formbares Objekt gesehen. In dieser Zeit hilft eine ausgewogene Ernährung den Alltag zu meistern und psychischen Problemen vorzubeugen. Gesund leben ist leichter gesagt als getan. Immer wieder bekommen wir den Rat und Tipps von Freunden oder Bekannten, sich gesünder zu ernähren oder mehr Sport zu treiben. Das klingt oft nach Überwindung und Selbstregulierung, doch mit kleinen Veränderungen ist es ganz einfach, gesünder zu leben.

Ziel des Moduls **Fit + Xund** ist die Sensibilisierung für das Thema gesundes Essen, die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Förderung des kritischen Umgangs mit den herrschenden Schönheitsidealen, Rollenbildern und Medien. Es geht darum, ein Gleichgewicht innerhalb der eigenen Erwartungen, Möglichkeiten und dem eigenen Verhalten herzustellen.

Aus einer Kombination von Spass, Kreativität und Information führen Spezialisten aus unterschiedlichen Fachbereichen in verschiedenen Workshops durch die Thematik. Sie sensibilisieren und befähigen die Teilnehmenden zu eigenverantwortlichem Handeln.

Zielsetzung

- Gesunde und ausgewogene Ernährung und Mahlzeiten
- Lebensnotwendigen Nährstoffe
- Mythen und Fakten rund um Nahrungsergänzungsmittel, Aufputzmittel, Medikamente
- Ausgeglichene Energiebilanz
- Zusammenspiel von Energiezufuhr und Energieverbrauch
- Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Nahrungsaufnahme
- Grundumsatz und Leistungsumsatz
- Messwerte und Ihre Bedeutung
- Information und Aufklärung über Essverhalten, Diäten, JoJo-Effekt
- Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente, leistungssteigernde Substanzen

Angebot

- Einzelne Workshops
- Halb- oder Ganztagesveranstaltung
- Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen
- Dieses Modul kann sowohl im Präsenzunterricht, wie auch als Online-Tool durchgeführt werden