

Modul 2 / Fall 1: Ernährung

Hinweisbox

- Zeitpläne und Moderationshinweise für die einzelnen Fallgeschichten sind als Orientierung gedacht. Die Kursleitung kann, je nach Gegebenheiten, mehrere Sessions zusammenfassen bzw. einzelne Passagen kürzen.
- Antworten und Nachfragen der Teilnehmenden sollen in irgendeiner Form dokumentiert und aufbewahrt werden (Flipchart, Notizheft, Zettel im Schnellhefter).
- Bei Bedarf sollen die Teilnehmenden während der Arbeitsphasen unterstützt werden. Es sollen Fragen geklärt werden. Falls keine Diskussion zustande kommt, soll weiterer Input/Beispiele für die Beantwortung der Fragen gegeben werden. Doch zunächst Zurückhaltung: Hilfe nur bei Bedarf!

In diesem Fall wird die Bedeutung des Themas Ernährung anhand einer Person mit einer koronaren Herzerkrankung erarbeitet.

Hintergrund – Was ist eine koronare Herzerkrankung?

Bei einer koronaren Herzkrankheit (KHK) sind die großen Adern verengt, die den Herzmuskel mit Sauerstoff versorgen (Koronararterien oder Herzkranzgefäße). Ursache sind Ablagerungen in den Blutgefäßen, die im Laufe des Lebens entstehen. Eine KHK kann akut auftreten oder chronisch sein. Bei der akuten Form kommt es zu einem Herzinfarkt, weil ein Blutgerinnsel eine oder mehrere Koronararterien verstopft. Dadurch erhält ein Teil des Herzmuskels keinen Sauerstoff. Da dieser Teil absterben kann, ist schnelles Handeln wichtig. Ein Herzinfarkt wird oft durch einen Herzkatheter-Eingriff behandelt, um das Gefäß schnell wieder zu öffnen.

Bei einer chronischen („stabilen“) KHK ist ein Koronargefäß dauerhaft verengt. Dadurch fließt weniger Blut in den Herzmuskel als normal. Bei körperlicher Anstrengung kann das Herz dann nicht kräftiger schlagen, weil es zu wenig Sauerstoff erhält. Dies kann zu Beschwerden wie Kurzatmigkeit und einem Engegefühl in der Brust führen. Die Symptome klingen durch Ausruhen oder Medikamente innerhalb von einigen Minuten wieder ab.

Nach einem Herzinfarkt, aber auch bei einer chronischen KHK ist es sinnvoll, langfristig Medikamente einzunehmen, die die Gefäße schützen und Blutgerinnseln vorbeugen. Dies senkt das Risiko für Folgeerkrankungen.

Symptome

Mögliche Beschwerden können im Bereich der Brust auftreten. Manchmal werden die Beschwerden als dumpf, drückend oder einschnürend beschrieben, andere beschreiben die Beschwerden als würde ein schweres Gewicht auf der Brust liegen. Solche Beschwerden werden Angina Pectoris (Brustenge) genannt und können Beklemmung oder Angst auslösen.

Die Schmerzen strahlen oft in Arme, Nacken, Rücken, Oberbauch oder Kiefer aus. Sie können von Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel und allgemeiner Schwäche, Schwitzen oder kaltem Schweiß begleitet sein. Bei Frauen, älteren Menschen und Menschen mit Diabetes oder Herzschwäche führt eine KHK seltener zur typischen Brustenge. Dann stehen Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Oberbauchschmerzen oder Herzklopfen im Vordergrund. Bei diabetesbedingten Nervenschäden bleibt sogar ein Herzinfarkt manchmal unbemerkt (stumme Infarkt).

Ursachen

Eine KHK ist die Folge einer sogenannten Arteriosklerose (umgangssprachlich Gefäßverkalkung). Arterien sind die Gefäße, die das Blut in den Körper transportieren. Arteriosklerose beginnt mit kleinen Entzündungen und Schäden an und in der Wand der Arterien. Dort sammeln sich Abwehrzellen, Fette und andere Substanzen an. Solche Ablagerungen werden arteriosklerotische Plaques genannt. Sie können mit der Zeit wachsen und dann den Blutfluss durch die Arterien behindern. Bei einer KHK ist mindestens ein Herzkranzgefäß von Arteriosklerose betroffen.

Risikofaktoren

Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit steigt mit dem Alter. Andere Risikofaktoren für eine KHK sind:

- Rauchen
- Starkes Übergewicht
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Bluthochdruck
- Diabetes

Folgeerkrankungen

Zu den wichtigsten Folgeerkrankungen einer KHK zählen ein (weiterer) Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern und Herzschwäche (Herzinsuffizienz).

Früherkennung

Wer gesetzlich krankenversichert ist, hat zwischen 18 und 35 Jahren einmalig und ab dem Alter von 35 Jahren alle drei Jahre Anspruch auf einen Gesundheits-Check-up. Diese Untersuchung soll frühzeitig Anzeichen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen erkennen. Im Rahmen des Check-ups wird unter anderem der Blutdruck gemessen sowie Blut und Urin untersucht.

Behandlung

Je nach akuter oder chronischer KHK wird sie unterschiedlich behandelt. In beiden Fällen ist eine langfristige Behandlung wichtig, um Folgeerkrankungen vorzubeugen und Beschwerden zu lindern.

Bei einer stabilen KHK können Beschwerden und Alltagseinschränkungen durch Medikamente gelindert werden. Hierzu werden Betablocker, Kalziumkanalblocker und Nitrate eingesetzt. Wenn dies nicht ausreicht, wird häufig versucht, das verengte Herzkranzgefäß durch einen Eingriff mit einem Herzkatheter zu erweitern.

Zur Vermeidung von Folgeerkrankungen wie einem Herzinfarkt oder einer Herzschwäche sollte:

- Auf eine gesunde Ernährung geachtet werden
- Regelmäßige und ausreichende Bewegung stattfinden
- Rauchen vermieden werden

Außerdem können verschiedene Medikamente wie **niedrig dosierte Acetylsalicylsäure (ASS)** zur Vorbeugung von Blutgerinnseln vor Folgeerkrankungen schützen und die Lebenserwartung erhöhen. Je nach persönlicher Situation und Begleiterkrankungen können weitere Medikamente infrage kommen. Außerdem wird Menschen mit KHK eine jährliche Grippeimpfung empfohlen. Der Grund: Eine Grippe kann bei Menschen mit KHK besonders schwer verlaufen. Studien zeigen, dass eine Grippeimpfung nach einem Herzinfarkt Todesfälle verhindern kann.

Quellen zum Thema koronare Herzkrankheit

Gesundheitsinformation.de – Koronare Herzkrankheit.

[https://www.gesundheitsinformation.de/koronare-herzkrankheit-khk.html#:~:text=Bei%20einer%20koronaren%20Herzkrankheit%20\(KHK,akut%20auftreten%20oder%20chronisch%20sein](https://www.gesundheitsinformation.de/koronare-herzkrankheit-khk.html#:~:text=Bei%20einer%20koronaren%20Herzkrankheit%20(KHK,akut%20auftreten%20oder%20chronisch%20sein)
{Letzter Zugriff 31.10. 2023}

Patienteninformation.de – KHK – wenn sich die Herzgefäße verengen.

<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit#>
{Letzter Zugriff 31.10. 2023}

Deutsche Herzstiftung – Herz in Not: Die koronare Herzkrankheit (KHK).

<https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/koronare-herzkrankheit>
{Letzter Zugriff 31.10. 2023}

Gesunde Ernährung

Um gesund zu bleiben, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine abwechslungsreiche Ernährung mit einer bunten Vielfalt von Lebensmitteln. Eine abwechslungsreiche Ernährung soll demnach möglichst viele pflanzliche Produkte wie Getreide, Getreideprodukte, vor allem Vollkorn, und Kartoffeln enthalten. Kartoffeln und Getreide können wichtige Energielieferanten für den Körper sein, da sie Kohlenhydrate in Form von Stärke liefern.

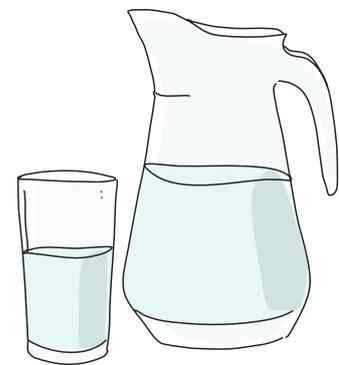
Ebenfalls sollten gemäß DGE täglich Obst, Gemüse und Salat sowie Milch und Milchprodukte konsumiert werden, da sie reich an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen sind. Zudem enthalten Obst, Salat und Gemüse Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf den Stoffwechsel und die Gesundheit auswirken können. Milch- und Milchprodukte sind außerdem hochwertige Eiweißquellen und enthalten notwendige Mineralien wie Kalzium.

Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen oder Linsen. Tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier können den Speiseplan ergänzen, jedoch wird Fleisch nur in Maßen empfohlen, da es ebenfalls ein Übermaß an unerwünschten Stoffen, wie gesättigte Fettsäuren enthalten kann.

Essentiell sind ebenfalls Fette. Gesunde Fette können mittels Nüssen, Pflanzenölen oder fettreichen Fischen wie Lachs, Makrele oder Hering aufgenommen werden.

Die DGE empfiehlt, als erwachsene Person mindestens 1,5 Liter am Tag zu trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee.

Häufig werden laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu viele energiereiche Nahrungsmittel, Fette, Zucker und Salz konsumiert. Defizite liegen meist bei dem Verzehr von Obst, Gemüse und anderen Ballaststoffen wie Vollkornprodukten vor.



Quellen zum Thema gesunde Ernährung

Stiftung Gesundheitswissen: Gesunde Ernährung – Was heißt das im Klartext?

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/ernaehrung-lebensweise/was-ist-gesunde-ernaehrung>

{Letzter Zugriff 31.10.2023}

World Health Organization – Healthy diet.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

{Letzter Zugriff 31.10.2023}

Stiftung Gesundheitswissen: Ernährung und Lebensweise.

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/ernaehrung-lebensweise#:~:text=Gesunde%20Ern%C3%A4hrung%20wirkt%20sich%20positiv%20auf%20Gesundheit%20aus&text=Bereits%20im%20Kindheits%2D%20und%20Jugendalter;%2C%20Diabetes%2D%20sowie%20Krebserkrankungen%20auswirken>

{Letzter Zugriff 01.11.2023}

Deutsche Gesellschaft für Ernährung – 10 Regeln der DGE.

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>

{Letzter Zugriff 01.11.2023}

Deutsche Gesellschaft für Ernährung - Lebensmittelpyramide.

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/>

{Letzter Zugriff 01.11.2023}

Zusammenfassung der Fallgeschichte - Herr Schneider:

Ein Feinschmecker mit Gesundheitsproblemen

Ziel der Fallgeschichte von Herrn Schneider ist es zu beschreiben, wie sich Bewegungsmangel und vor allem schlechte Ernährungsgewohnheiten auf die Gesundheit auswirken können und z.B. zur Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung (KHK) führen können.

Im ersten Teil der Fallgeschichte werden Herrn Schneiders schlechte Lebensgewohnheiten wie sein Bewegungsmangel, sein Rauchverhalten sowie sein Übergewicht beschrieben. Zusätzlich zeigt er Symptome einer koronaren Herzerkrankung, wie Brustschmerzen und Atemnot, was die Teilnehmenden am besten beim Bearbeiten der ersten Aufgabe erkennen sollen. Außerdem sollen die Teilnehmenden Herrn Schneider dabei unterstützen, Informationsquellen über seine Krankheit zu finden.

Im zweiten Teil der Fallgeschichte wird Herrn Schneiders KHK von seiner Hausärztin bestätigt. Mittels der Aufgaben sollen die Recherchefähigkeiten der Teilnehmenden weiter vertieft werden, indem sie recherchieren sollen, was eine KHK genau ist und wie sich diese aus Herrn Schneiders Lebensumwelt und Lebensgewohnheiten erklärt.

Im Fokus des dritten und vierten Teils der Fallgeschichte steht das Thema Ernährung. Herr Schneider wird von seiner Ärztin empfohlen, ein Ernährungstagebuch zu führen, um sich somit seiner Ernährungsgewohnheiten bewusst zu werden. Die Teilnehmenden sollen es Herrn Schneider gleichmachen und ebenfalls für mindestens zwei Tage notieren, was sie jeweils zu sich nehmen. In der vierten und letzten Session sollen die notierten Ernährungsgewohnheiten mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung abgeglichen und besprochen werden. Außerdem soll in der letzten Einheit ein Fazit gezogen und besprochen werden, was die drei wichtigsten Punkte sind, die die Teilnehmenden aus der Geschichte von Herrn Schneider mitgenommen haben.

Lernziele

Gesundheitswerkstatt Modul 1

- Teilnehmende können beschreiben, was mit „gesunder Ernährung“ gemeint ist und was die wichtigsten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind
- Teilnehmende verstehen, dass Ernährung eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Prävention von verschiedenen Erkrankungen (z.B. einer KHK) einnehmen kann
- Teilnehmende können definieren, was eine koronare Herzerkrankung ist und mit welchen Symptomen diese einhergeht
- Teilnehmende erkennen die Vorteile der Nutzung mehrerer Informationsquellen
- Teilnehmende können unterscheiden, was gute und schlechte Informationsquellen sind
- Teilnehmende sind durch das Führen des Ernährungstagebuchs in der Lage, ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten besser einzuschätzen und können diese mit den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung vergleichen
- Teilnehmende verbessern ihre Recherchefähigkeiten, um nach gesundheitsrelevanten Informationen im Internet zu suchen

Moderationshinweise

Session 1

Einstieg

Zu Beginn kurze Vorstellung und Einstieg – Teilnehmenden sagen, dass sie in den kommenden Wochen über das Thema Gesundheit und Ernährung sprechen möchten.

Zunächst Einstieg mit: „Stellen Sie sich vor, Sie sind bei ihren Freunden zum gemeinsamen Kochen und Essen eingeladen: Was kochen Sie oder was bringen Sie mit?“, auf die verschiedenen Lebensmittel und Gerichte verweisen, Rückmeldungen sammeln und je nach gewähltem Gericht / Lebensmittel Gruppeneinteilung vornehmen. Falls nur so viele Teilnehmende da sind, dass nur eine Gruppe entsteht, Fragen bzgl. der Gerichte / Lebensmittel in dieser Runde besprechen und dann weiter mit Arbeitsphase 1.

Arbeitsphase 1

Fallgeschichte 1 verteilen und laut vorlesen, anschließend zusammen im Plenum Fragen klären.

Teilnehmenden Zeit lassen, die Fallgeschichte nochmal für sich in Ruhe zu lesen und dann im Plenum besprechen, ob sie jemanden mit ähnlichen Problemen kennen.

Arbeitsphase 2

Zu Beginn von Arbeitsphase 2 in Kleingruppen (zu Beginn bestimmt anhand ausgewählter Lebensmittelkategorie) festlegen, wer die Zeit im Blick behält und wer die Moderation übernimmt.

Aufgabenblatt 1 bearbeiten. Während der Arbeitszeit herumgehen und bei Fragen unterstützen.

Abschluss

Im Plenum – Gruppenergebnisse sammeln und zusammenfassen – auf Vorteile von Nutzung verschiedener Informationsquellen verweisen.

Ablaufplan / Session 1

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
15 Minuten	Einstieg	Stellen Sie sich vor, Sie sind bei ihren Freunden zum gemeinsamen Kochen und Essen eingeladen: Was kochen Sie oder was bringen Sie mit?	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel/Tisch/Flipchart • Lamierte Karten mit Gerichten und Lebensmittelkarten 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation • Lamierte Karten mit Gerichten verteilen/ zur Verfügung stellen
20 Minuten	Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • Fall gemeinsam lesen • Verständnisfragen klären (im Plenum) • Frage: Kennen Sie jemanden mit ähnlichen Problemen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 1 verteilen • Kursleitung liest Fall laut vor • Moderation • Beantwortung von Fragen

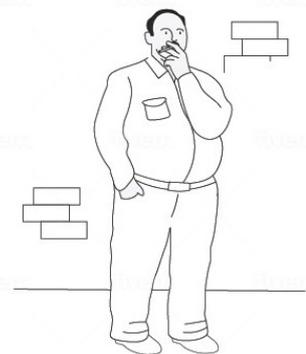
Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
20 Minuten	Arbeitsphase 2	<p>Gruppenarbeit Rolleneinteilung: Moderation, Zeitmanager:in</p> <p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Welche gesundheitlichen Probleme sehen Sie bei Herrn Schneider? 2. Herr Schneider möchte etwas für seine Gesundheit tun weiß aber nicht, wo genau er anfangen soll. Was könnten aus Ihrer Sicht erste Schritte sein? Wo könnte er sich informieren? Welche Informationsquellen halten Sie für geeignet, welche für weniger geeignet? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 1 • Schreibmaterial: Zettel, Stifte 	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Hilfestellung beim Beantworten der Fragen • Klären von weiteren Fragen innerhalb der Kleingruppen • Vorteile der Nutzung verschiedener Info-Quellen herausstellen
5 Minuten	Abschluss	Zusammenfassung Gruppen- ergebnisse Ausblick		

Fallgeschichte 1



Herr Schneider – Ein Feinschmecker mit Gesundheitsproblemen

Herr Schneider ist 58 Jahre alt und begeisterter Koch. Vor 10 Jahren hat er sich seinen großen Traum erfüllt und ein eigenes Restaurant eröffnet und führt es seither erfolgreich gemeinsam mit seiner Frau.



Der Erfolg hat aber auch Schattenseiten: Abseits der Küche bewegt sich Herr Schneider kaum. Entsprechend legt er stark an Gewicht zu und bringt schließlich bei seinen 1,68 m Körpergröße stolze 102 kg auf die Waage. Außerdem raucht Herr Schneider regelmäßig. In letzter Zeit gerät Herr Schneider schnell aus der Puste und verspürt zusätzlich Brustschmerzen und Atemnot.

Aufgabenblatt 1

1. Welche gesundheitlichen Probleme sehen Sie bei Herrn Schneider?

2. Herr Schneider möchte etwas für seine Gesundheit tun, weiß aber nicht, wo genau er anfangen soll. Was könnten aus Ihrer Sicht erste Schritte sein?

3. Wo könnte er sich informieren?

4. Welche Informationsquellen halten Sie für geeignet, welche für weniger geeignet?

Moderationshinweise

Session 2

Einstieg

Rückblick letzte Woche, was wurde besprochen, können sich die Teilnehmenden noch erinnern, um was es in der Fallgeschichte ging? Ggf. Fallgeschichte nochmal vorlesen und besprechen, ob noch weitere Fragen aufkamen nach der letzten Woche.

Arbeitsphase 1

Fallgeschichte 2 verteilen und laut vorlesen, anschließend zusammen im Plenum Fragen klären.

Arbeitsphase 2

Wieder in Kleingruppen aus der letzten Woche zusammenfinden und neue Rolleneinteilung vornehmen (Zeitmanager:in und Moderation innerhalb der Kleingruppen).

Bearbeiten von Aufgabenblatt 2. Während der Arbeitszeit herumgehen und bei Fragen unterstützen. Bei der Internetrecherche Hilfestellung anbieten.

Abschluss

Im Plenum - Gruppenergebnisse sammeln und zusammenfassen, KHK Info-Blatt verteilen.

Ablaufplan / Session 2

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
5 Minuten	Einstieg	An letzter Woche anknüpfen, ggf. Fallgeschichte 1 nochmal vorlesen Rückblick, Frage: Ist Ihnen dazu noch etwas durch den Kopf gegangen?	<ul style="list-style-type: none">• Fallgeschichte 1	<ul style="list-style-type: none">• Moderation
15 Minuten	Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none">• Vorlesen Fallgeschichte 2• Verständnisfragen klären im Plenum	<ul style="list-style-type: none">• Ausgedruckte Fallgeschichte 2	<ul style="list-style-type: none">• Fallgeschichte 2 verteilen• Kursleitung liest Fall laut vor• Moderation• Beantwortung von Fragen

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
20 - 30 Minuten	Arbeitsphase 2	<p>Rolleneinteilung: Moderation, Zeitmanager:in</p> <p>Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rechercheauftrag was ist eine KHK, KHK-Symptome 2. Wie erklärt sich die Krankheit aus Herr Schneiders Vorgeschichte und Lebensumwelt? KHK Ursachen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 2 • Schreibmaterial: Zettel, Stifte • Laptop • Internetzugang <p>Linksammlung abrufbar unter: https://www.gesundheitswerkstatt-osterholz.de/projekte/foresight.html</p> <p>Falls kein Laptop verfügbar, alternativ Recherche per Smartphone</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praktische Unterstützung bei der Internet-Recherche • Nachfragen: Woran erkennen Sie, dass die Informationen zuverlässig sind?
10-20 Minuten	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenfassung (im Plenum) • Besprechung Gruppenergebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 1 & 2 • KHK-Infoblatt 	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Besprechung der Ergebnisse KHK-Infoblatt verteilen

Fallgeschichte 2



Inzwischen konnte Herr Schneider einen Termin bei seiner Hausärztin vereinbaren. Herrn Schneiders Ärztin befragt ihn zu seinen Beschwerden, zu möglichen Vorerkrankungen und zu seinem Lebensstil (inklusive Rauch-, Ernährungs- und Bewegungsverhalten).

Anschließend wird Herrn Schneiders Herz mittels EKG untersucht und es stellt sich heraus, dass er an einer koronaren Herzerkrankung (KHK) leidet. Zuhause angekommen möchte sich Herr Schneider näher über die Erkrankung informieren.



Aufgabenblatt 2

1. Unterstützen Sie Herrn Schneider bei der Recherche. Recherchieren Sie, was eine koronare Herzerkrankung (KHK) ist. Welche Symptome können dabei auftreten?

2. Wie erklärt sich die Krankheit aus Herrn Schneiders Vorgeschichte und Lebensumwelt? Wo sehen Sie die Ursachen seiner KHK?

Infoblatt

Koronare Herzkrankheit (KHK)

KHK – WENN SICH DIE HERZGEFÄSSE VERENGEN

Bei einer koronaren Herzkrankheit (KHK) sind die großen Adern verengt, die den Herzmuskel mit Sauerstoff versorgen (Koronararterien oder Herzkranzgefäße).

Ursache sind Ablagerungen in den Blutgefäßen, die im Laufe des Lebens entstehen. Eine KHK ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die ein Leben lang bestehen bleibt. Mit der passenden Ernährung kann man gut damit leben.

Beschwerden

- > Bei einer KHK treten nicht ständig Beschwerden auf. Im Verlauf kann es aber immer wieder zu unterschiedlich starken Beschwerden kommen.

Auftreten können:

- > Schmerzen hinter dem Brustbein, die häufig in Hals, Kiefer, Arme oder Oberbauch ausstrahlen
- > Luftnot, Atemnot, „die Puste geht schnell aus“
- > Schweißausbrüche oder Übelkeit
- > ein Gefühl der Lebensbedrohung

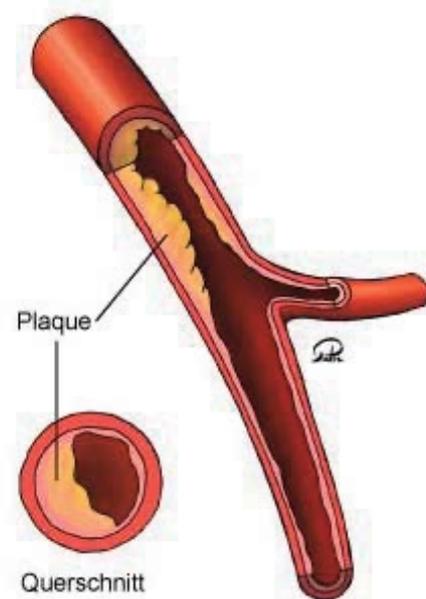
Risikofaktoren

- > Steigendes Alter
- > Rauchen
- > Starkes Übergewicht
- > Erhöhter Cholesterinspiegel
- > Bluthochdruck
- > Diabetes

Das Risiko ist vor allem erhöht, wenn bei einem Menschen mehrere Risikofaktoren gleichzeitig vorhanden sind.

Früherkennung

Wer gesetzlich krankenversichert ist, hat zwischen 18 und 35 Jahren einmalig und ab dem Alter von 35 Jahren alle drei Jahre Anspruch auf einen Gesundheits-Check-up. Diese Untersuchung soll frühzeitig Anzeichen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen erkennen. Im Rahmen des Check-ups wird unter anderem der Blutdruck gemessen sowie Blut und Urin untersucht.



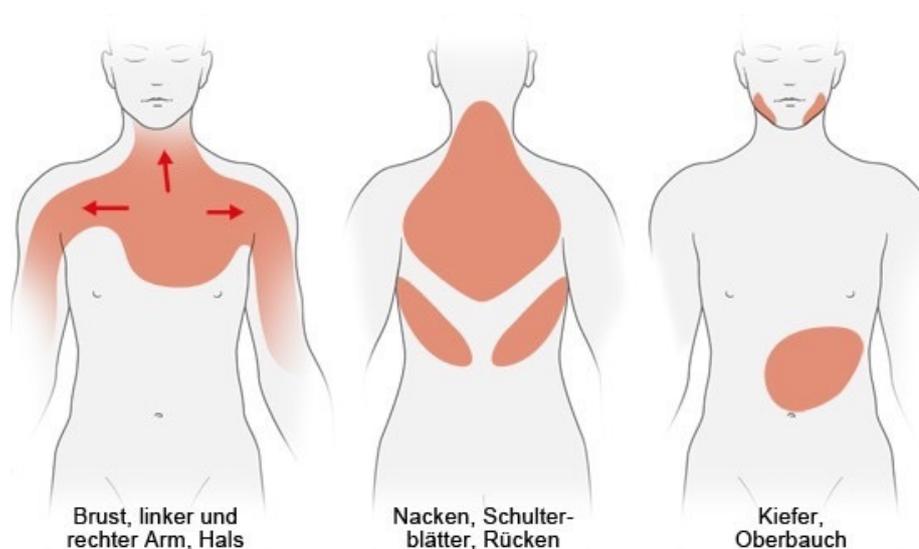
Durch die Plaqueablagerungen wird der Blutfluss verringert.

Infoblatt

Was Sie selbst tun können

- > Versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören.
- > Körperliche Bewegung und Sport tun Ihnen gut.
- > Es ist wichtig, dass Sie sich gesund ernähren.
- > Die Medikamente können nur dann richtig wirken, wenn Sie sie wie ärztlich verschrieben einnehmen.
- > Lassen Sie regelmäßig Blutdruck, Blutzucker und gegebenenfalls Blutfette kontrollieren.
- > Fachleute raten, jährlich an der Grippe-Schutzimpfung teilzunehmen.
- > Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach den Vor- und Nachteilen der Impfung.
- > Sie können sich mit anderen austauschen und Menschen, mit denen Sie täglich zusammen sind, über Ihre Erkrankung informieren.
- > In Patientenschulungen können Sie lernen, diese Tipps umzusetzen. Sie können auch an einem speziellen KHK-Versorgungsprogramm teilnehmen (kurz: DMP KHK). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch verschiedene Fachleute aufeinander abgestimmt ist. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf diese Möglichkeit an.

Typische Schmerzbereiche bei einem Herzinfarkt:



Quellen

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (2023). Patienteninformation.de. KHK – wenn sich die Herzgefäße verengen. Verfügbar unter:

[https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit#:~:text=Eine%20koronare%20Herzkrankheit%20\(kurz%3A%20KHK,Langfristig%20wird%20das%20Herz%20gesch%C3%A4digt](https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/koronare-herzkrankheit#:~:text=Eine%20koronare%20Herzkrankheit%20(kurz%3A%20KHK,Langfristig%20wird%20das%20Herz%20gesch%C3%A4digt) {Letzter Zugriff 20.01.2023}

Gesundheitsinformation.de (2023). Koronare Herzkrankheit.

<https://www.gesundheitsinformation.de/koronare-herzkrankheit-khk.html> {Letzter Zugriff 20.01.2023}

Moderationshinweise

Session 3

Einstieg

Rückblick Session 2 - kamen nach der letzten Session noch Fragen auf? Können sich die Teilnehmenden noch erinnern, wo sie das letzte Mal aufgehört haben? Ggf. Fallgeschichte 2 nochmal gemeinsam lesen

Arbeitsphase 1

Fallgeschichte 3 verteilen und laut vorlesen, anschließend zusammen im Plenum Fragen klären.

Arbeitsphase 2

Falls genügend Teilnehmende anwesend sind, wieder in den Kleingruppen aus der letzten Woche zusammenfinden und neue Rolleneinteilung vornehmen (Time-Keeper und Moderation innerhalb der Kleingruppen).

Bearbeiten von Aufgabenblatt 3. Während der Arbeitszeit herumgehen und bei Fragen unterstützen. Zum Bearbeiten der Fragen auf Lebensmittelkarten und Lebensmittelkategorien hinweisen – anhand dieser Teilnehmende zeigen lassen, was sie anstelle von Herrn Schneider einkaufen würden.

Abschluss

Im Plenum - Gruppenergebnisse sammeln und zusammenfassen.

Aufgabe für nächste Session mitgeben – Ernährungstagebuch an mindestens zwei Tagen führen (mindestens ein Wochentag und mindestens ein Wochenendtag). Alles notieren oder fotografieren, was gegessen und getrunken wurde.

Alle nötigen Unterlagen mitgeben – Aufgabenblatt, Ernährungstagebuch, Infoblatt.

Infoblatt zum Ernährungstagebuch gemeinsam im Plenum lesen und Fragen klären.

Ablaufplan / Session 3

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Rückblick • Frage: Ist Ihnen dazu noch etwas durch den Kopf gegangen? 		<ul style="list-style-type: none"> • Moderation
10 Minuten	Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesen Fallgeschichte 3 • Verständnisfragen klären im Plenum 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 3 • Aufgabenblatt 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte verteilen • Kursleitung liest Fall laut vor • Moderation • Beantwortung von Fragen
20-30 Minuten	Arbeitsphase 2	<p>Rolleneinteilung: Moderation, Zeitmanager:in</p> <p>Aufgaben: Was ist gesunde Ernährung? Einkauf für Herrn Schneider</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 3 • Schreibmaterial, Zettel und Stifte • Postkarten mit verschiedenen Lebensmitteln 	<ul style="list-style-type: none"> • Postkarten verteilen • Ggf. Hilfestellung beim Beantworten der Fragen • Klären von weiteren Fragen innerhalb der Kleingruppen
10-20 Minuten	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenfassung (im Plenum) • Besprechung Gruppenergebnisse • Ernährungstagebuch erklären 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 3 • Ernährungstagebuch 	<ul style="list-style-type: none"> • Kopien Ernährungstagebuch mitgeben

Fallgeschichte 3



Im weiteren Verlauf des Gesprächs rät die Ärztin Herrn Schneider, dringend sein Gewicht zu reduzieren und seine Ernährung umzustellen. Am liebsten würde Herr Schneider nichts an seiner Ernährung verändern, er mag es gerne deftig. Bisher hat er sich wenig mit gesunder und ausgewogener Ernährung auseinandergesetzt.



Herrn Schneiders Ärztin empfiehlt ihm, ein Ernährungstagebuch zu führen, um sich seiner Ernährungsgewohnheiten bewusst zu werden.

Aufgabenblatt 3

1. Was bedeutet gesunde Ernährung für Sie?

2. Stellen Sie sich vor, Sie müssten für Herrn Schneider einkaufen.

Welche Lebensmittel würden Sie im Supermarkt einkaufen?

(Lebensmittel-Karten)

Infoblatt

Ernährungstagesbuch

Hinweise zum Ausfüllen

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen, Gewohnheiten zu erkennen. Nehmen Sie sich die Zeit und notieren Sie eine Woche, was und wie viel Sie essen und trinken. Nach dieser Woche ziehen Sie Bilanz: Essen Sie ausreichend Gemüse und Obst? Trinken Sie genug? Verbringen Sie viel Zeit mit dem Essen vor dem Fernseher oder essen nebenbei? Was fällt Ihnen leicht, was können Sie verbessern?

- Notieren Sie auf dem Deckblatt Ihren Namen und den Zeitraum, in dem Sie das Ernährungstagebuch ausfüllen.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei.
- Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.
- Versuchen Sie alles so genau wie möglich zu beschreiben, geben Sie z.B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an.
- Schätzen Sie die Menge so gut wie möglich, z.B. 1 Teelöffel, 1 Scheibe, 1 Handteller groß – falls möglich geben Sie Gewichtsangaben an.
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z.B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
- Unter Anmerkungen können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint. Zum Beispiel, wann Sie aufgestanden und schlafen gegangen sind oder wie Sie sich gefühlt haben. Ebenfalls können Sie notieren, ob Sie Zeitdruck beim Essen hatten.

Beispiel

UHRZEIT Wann?	SPEISEN / MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE / MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN Wie habe ich mich gefühlt?
7:00 UHR	2 SCHEIBEN VOLLKORNBROT, 2 TL BUTTER, 1 TL KONFITÜRE, 1 SCHEIBE GOUDA 45% FETT	1 TASSE KAFFEE (125ML), 4 TL MILCH	ETWAS IN EILE, ZU HAUSE
10:30 UHR	2 GROBE MÖHREN, 1 KAUGUMMI	1 GLAS MINERALWASSER (250ML)	MÖHREN HABEN GUT GESCHMECKT, BÜRO
13:30 UHR	1 WIENER SCHNITZEL (2 HANDTELLER GROß) PANIERT + FRITTIERT 2 SCHÖPFKELLEN KARTOFFELSATAT	1 GLAS MINERALWASSER (400ML)	HEKTISCH GEGESSEN WEGEN BESPRECHUNGSTERMIN, KANTINE
14:00 UHR	3 SCHOKOPLÄTZCHEN	2 TASSEN KAFFEE (125ML), 2 PORTIONS DÖSCHEN KAFFEEMILCH LEICHT, 4 TL ZUCKER, 1 KLEINE FLASCHE MINERALWASSER	BESPRECHUNG, UNANGENEHMES BACUHGEFÜHL GEHABT
...	...		

Mein Ernährungstagebuch

NAME:

DATUM:

ARBEITSTAG / ALLTAG

FREIER TAG/WE

URLAUB

UHRZEIT Wann?	SPEISEN / MENGE Was? Wie viel?	GETRÄNKE / MENGE Was? Wie viel?	ANMERKUNGEN Wie habe ich mich gefühlt?

Aufgabenblatt zum Ernährungstagebuch

Machen Sie es wie Herr Schneider und dokumentieren Sie in der nächsten Woche an mindestens 2 Tagen (mindestens 1 Wochentag und mindestens 1 Wochenendtag), was sie gegessen haben. Nutzen Sie dafür ein Ernährungstagebuch.

Quelle Ernährungstagebuch:

Angelehnt an:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023). Mein Ernährungstagebuch. <https://www.dge-medianservice.de/media/productattach/File-1461057333.pdf>
{Letzter Zugriff 20.01.2023}

Norddeutscher Rundfunk (2019). Wie man ein Ernährungstagebuch führt. <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ernaehrungstagebuch-Vorlage-und-Ausfuelltipp,ernaehrungstagebuch100.html>
{Letzter Zugriff 20.01.2023}

Moderationshinweise

Session 4

Einstieg

Besprechen, wie das Führen des Ernährungstagebuchs funktioniert hat, welche Probleme sind aufgetreten?

Arbeitsphase 1

DGE-Ernährungsempfehlungen verteilen und Teilnehmende die notierten Ernährungsgewohnheiten mit den Empfehlungen vergleichen lassen. Notizen machen lassen, welche Empfehlungen konnten eingehalten werden, bei welchen gab es Probleme? Teilnehmende sollen es eher für sich notieren, in der nächsten Arbeitsphase sollen die Ergebnisse zwar besprochen werden, jedoch anonym und selbstverständlich nur, wer seine Ergebnisse zur Verfügung stellen möchte.

Arbeitsphase 2

Notizen der Teilnehmenden anonym in einer Box einsammeln und Ergebnisse im Plenum besprechen, ggf. Ergebnisse danach kategorisieren, ob bestimmte Themen häufiger aufgetreten sind. Zum Beispiel häufig Probleme mit zuckerhaltigen Lebensmitteln oder Getränken, oder Diskrepanz bzgl. Einhaltung der Ernährungsempfehlungen zu Obst und Gemüse, etc.

- Besprechen, warum bestimmte Empfehlungen schwierig umzusetzen sind bzw. waren.
Bei welchen Empfehlungen fiel es leichter?
- Was war aus den Empfehlungen bekannt, was weniger bekannt?
- Was könnte helfen, um die Empfehlungen in der Zukunft besser umzusetzen?

Abschluss 1

Fallgeschichte 4 verteilen und gemeinsam im Plenum lesen. Im Plenum besprechen, was die 3 wichtigsten Punkte sind, welche die Teilnehmenden aus der Geschichte über Herrn Schneider mitnehmen?

Im Plenum besprechen, was die Teilnehmenden denken, wie die Fallgeschichte von Herrn Schneider nun weitergeht. Schafft er es, seine Lebensgewohnheiten zu ändern und welche Schwierigkeiten könnte er dabei haben?

Abschluss 2

Abschluss moderieren und besprechen, wie die Teilnehmenden die Gesundheitswerkstatt fanden. Was war gut, was könnte man verbessern? Grundsätzlich als sinnvoll empfunden und Lerneffekt gehabt?

Damit die Gesundheitswerkstatt beenden und sich für die Teilnahme bedanken.

Quellen:

Ernährungsempfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023). 10 Regeln der DGE.

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>

{Letzter Zugriff 20.01.2023}

Special Olympics (2023). Gesund essen und trinken 10 Regeln.

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/LS-10-Regeln-der-Ernaehrung.pdf>

{Letzter Zugriff 20.01.2023}



Gesund essen und trinken 10 Regeln

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.

Zum Beispiel:

- Gemüse
- Vollkorn-Brot
- Joghurt

Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.



2. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst

Essen Sie 3 Mal Gemüse
und 2 Mal Obst am Tag.

Gemüse und Obst sind gesund.



3. Essen Sie Vollkorn-Produkte.

Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Vollkorn-Produkte machen lange satt.

Vollkorn-Produkte sind gesünder.



4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.

Zum Beispiel: Käse und Joghurt.

Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag.

Nur 1 bis 2 Mal in der Woche.

Und dann nicht so viel davon.



5. Essen Sie gesunde Fette.

Es gibt Fette von Pflanzen,
zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.

Und es gibt Fette von Tieren,
zum Beispiel: Butter und Schmalz.

Fette von Pflanzen sind gesünder.





6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.

Zucker und Salz sind schlecht für die Gesundheit.
Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt.
Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.
Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.
Kochen Sie mit wenig Salz.



7. Trinken Sie viel Wasser.

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.
Am besten sind Wasser oder Tee ohne Zucker.



8. Kochen Sie das Essen schonend.

Schonend heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange.
Damit die Vitamine nicht verloren gehen.
Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.



9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

Essen Sie langsam.
Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

10. Bewegen Sie sich viel.

Und achten Sie auf Ihr Gewicht.
Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.



Wer hat dieses Informationsblatt gemacht?

Special Olympics Deutschland hat den Text
in Leichter Sprache geschrieben.

Die Inhalte in diesem Blatt sind von der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung (kurz: DGE).
Die DGE ist eine Gruppe von Expertinnen
und Experten zum Thema Ernährung.



Gesund durchs Leben

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ein Feinschmecker mit Gesundheitsproblemen

Session 4: Übersicht und Hinweise für die Kursleitung

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
5 Minuten	Einstieg	Besprechen, ob die Dokumentation der Ernährung funktioniert hat und welche Probleme auftraten	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährungstagebuch der Teilnehmenden 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation
10-15 Minuten	Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation Ernährungstagebücher <p>Teilnehmende sollen eigenes Ernährungsverhalten mit den DGE-Empfehlungen abgleichen - aufschreiben, was hat größtenteils gepasst, wo gab es, im Vergleich zu den Empfehlungen, Unterschiede?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schreibmaterial, Zettel und Stifte • Ernährungsempfehlungen DGE 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation • DGE Ernährungsempfehlungen verteilen

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
20 Minuten	Arbeitsphase 2	<p>Besprechung der Ergebnisse im Plenum (<i>anonyme Auswertung</i>)</p> <p>Notizen in einer Box einsammeln (um Anonymität zu gewähren) und besprechen. Ggf. Ergebnisse kategorisieren, z.B. mehrere Personen hatten Probleme mit zuckerhaltigen Lebensmitteln oder Getränken, oder Diskrepanz bzgl. Einhaltung der Ernährungsempfehlungen zu Obst und Gemüse, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besprechen, warum bestimmte Empfehlungen schwierig umzusetzen sind bzw. waren. Bei welchen Empfehlungen fiel es leichter? • Was war aus den Empfehlungen bekannt, was weniger bekannt? • Was könnte helfen, um die Empfehlungen in der Zukunft besser umzusetzen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Schreibmaterial: Zettel und Stifte • Box zum Einsammeln der Ergebnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
15-20 Minuten	Abschluss 1	<p>Fallgeschichte 4</p> <p>Was sind Ihre 3 Hauptpunkte, die Sie aus Herrn Schneiders Geschichte mitnehmen?</p> <p>Was denken Sie, wie könnte es für Herrn Schneider nun weitergehen?</p> <p>Glauben Sie, er schafft es, seinen Lebensstil zu ändern und seine Ernährung umzustellen?</p> <p>Welche Schwierigkeiten könnte er dabei haben?</p> <p>Welche Rolle könnte sein soziales Umfeld dabei spielen? <i>Diskutieren Sie.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 4 • Ende des Fallbeispiels 	<p>Fallgeschichte 4 verteilen und vorlesen (im Plenum), anschließend Abschluss moderieren</p> <p>Nach Diskussion Ende des Fallbeispiels verteilen und vorlesen, damit Fallbeispiel abschließen</p>
10 Minuten	Abschluss 2	<p>Feedback von Teilnehmenden bzgl. Gesundheitswerkstatt, was war gut, was nicht so gut?</p> <p>Was könnte verbessert werden?</p> <p>Gesundheitswerkstatt als sinnvoll empfunden und Lerneffekt gehabt?</p>		

Fallgeschichte 4



Nach dem Gespräch mit seiner Hausärztin ist Herr Schneider besorgt und nimmt sich vor, an seinen Gesundheitsproblemen zu arbeiten. Die 2 km Strecke von seiner Wohnung zum Restaurant geht er jetzt immer zu Fuß.

Zudem versucht er, weniger zu essen, etwas mehr Gemüse und weniger Nachtisch.



Ende des Fallbeispiels

Herr Schneider ist weiterhin diszipliniert geblieben und ist den Anweisungen seiner Ärztin gefolgt. Inzwischen hat er seine KHK gut unter Kontrolle. Herr Schneider bewegt sich regelmäßig und achtet auf seine Ernährung. Außerdem hat er das Rauchen aufgegeben. Zusätzlich lässt er sich regelmäßig bei seiner Hausärztin untersuchen. Herrn Schneiders Symptome sind deutlich zurückgegangen. Bei der nächsten Untersuchung präsentiert sich Herr Schneider körperlich in deutlich besserer Verfassung. Darauf angesprochen berichtet er, dass er wegen des großen Erfolgs mit ihrem Restaurant endlich umziehen konnte. Von dort aus fährt er nun jeden Morgen mit dem Fahrrad zur Arbeit.