

Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung

Info-Brief S.o.G. -
Nr. 2 September 2009

S . o . G .



Ganzheitlich gesund - zufrieden abstinient

Die Gruppen der fünf Verbände der Sucht-Selbsthilfe wollen ihr Angebot erweitern und ergänzen mit dem Projekt „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ - S.o.G. Im Mittelpunkt stehen die drei Themen „Gesunde Ernährung“, „Sport und Bewegung“ sowie „Weniger Rauchen“, zu denen Multiplikatoren/-innen der Verbände in Workshops informiert werden.

In diesem Info-Brief geht es um Anregungen zur „Gesundheitsbewussten Ernährung“ Immer wieder werden wir in den Medien darauf hingewiesen, dass eine **bewusste, abwechslungsreiche Ernährung** die körperliche Gesundheit, das allgemeine und auch psychische Wohlbefinden entscheidend beeinflusst.

Viele Menschen machen sich eher wenig Gedanken über ihre Ernährung. Jedoch ist es ein wichtiges Thema. Es sollte auch in der Sucht-Selbsthilfe mehr Bedeutung erlangen, denn suchtkranke Menschen neigen auch in suchtmittel-abstinenten Zeiten häufig zu einer Fehl- oder Mangelernährung.

Wir möchten einige Anregungen geben und dazu ermutigen, dass Veränderung auch hier möglich ist. In den folgenden Artikeln finden Sie Hinweise zu folgenden drei Themenschwerpunkten:

1. **Mein Essverhalten – eine Bestandsaufnahme**
2. **Die Ernährungspyramide – Ernährungsempfehlungen**
3. **Risikoprävention – Umgang mit Konflikten**

Mein Essverhalten – eine Bestandsaufnahme

Das Essverhalten ist ein über viele Jahre hinweg erlerntes Verhalten. Es ist verständlich, dass eine Veränderung nicht ganz einfach ist. Sie ist aber möglich.

Unser Essverhalten wird von bestimmten äußeren und inneren Bedingungen beeinflusst:

- Biologisch: genetische Veranlagungen, Persönlichkeitsstruktur, Alter
- Emotional: Stress, Gefühlsumstände, Frust, Langeweile
- Kognitiv: Gedanken, Bewertungen, Interpretationen
- Lernprozesse: Umgang mit Essen von Kindheit an, Gewohnheiten, Tradition.

Die folgenden Tipps sollen ein bewusstes Essen fördern und Veränderungen ermöglichen:

- Tun Sie nichts anderes, während Sie essen!
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und machen Sie es sich an einem schön gedeckten Tisch gemütlich dabei.

- Füllen Sie Ihren Teller nicht randvoll.
- Kauen Sie lange und gut, damit Sie den Geruch und Geschmack wahrnehmen und das, Essen genießen können.
- Genießen Sie mehrere Mahlzeiten am Tag.
- Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl!
- Vermeiden Sie es, hungrig zum Einkaufen oder auf ein Fest zu gehen.

Überlegen Sie gerne gemeinsam in der Gruppe weitere hilfreiche Alternativen.

Mögliche Fragen für ein Gruppentreffen:

- Welche Bedingungen prägen mein Essverhalten?
- Welche Essgewohnheiten habe ich mir angeeignet? (z.B. Essen und Fernsehen, eine Mahlzeit und dafür viel, Essen trotz Sättigung u.a.)
- Was und wie kann ich beeinflussen und verändern? Was eher nicht?



Die Ernährungspyramide- Ernährungsempfehlungen

Unser Organismus stellt hohe Ansprüche an die tägliche Ernährung. Er verlangt zahlreiche wichtige Nährstoffe in ganz bestimmten Mengen. Eine entsprechende vollwertige Ernährung beinhaltet neben der richtigen Zufuhr an Energie vor allem auch die richtige Auswahl der Lebensmittel. Hier die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Kurzform:

1. **Vielseitig essen**
2. **Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln**
3. **Obst & Gemüse 5 x am Tag**
4. **Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen.**
5. **Wenig Fett und wenig fettreiche Lebensmittel**
6. **Zucker & Salz in Maßen**
7. **Reichlich Flüssigkeit**
8. **Schmackhaft & nährstoffschonend zubereiten**
9. **Mit Zeit & Genuss essen**
10. **In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten**

Anhand von Pyramidenmodellen lassen sich wichtige Ernährungsempfehlungen gut darstellen. Die Ernährungspyramide (siehe Foto) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

(DGE) wurde uns im Workshop vorgestellt. Sie ist für Informationsveranstaltungen und Gespräche gut zu verwenden.



(Quelle und Bestellung: www.aid.de, Medienshop, Bestell-Nr. 3907)

Es sind insgesamt 6 Ebenen zu erkennen, die hier kurz erläutert werden.

1. Ebene: Getränke sollten ca. 2 l pro Tag aufgenommen werden. Günstig sind kalorienarme bzw. -freie Getränke wie Mineralwasser, Leitungswasser, Fruchtsaftschorlen oder Früchte- und Kräutertees. (Kaffee kann bis 500 ml mit berücksichtigt werden, darüber sollte mit zusätzlicher Flüssigkeit ausgeglichen werden)

2. Ebene: Obst und Gemüse – Nimm „5“ am Tag
Obst und Gemüse enthalten reichlich Vitamine,

Risikoprophylaxe - Umgang mit Konflikten

Jeder, der an seiner persönlichen Ernährung etwas verbessern will, ist froh und ermutigt über jeden kleinen Fortschritt. Leider gibt es genügend Konfliktsituationen, die einen entsprechenden Erfolg verhindern können. Deshalb ist es wichtig, künftigen ungesunden Ess-Situationen zu begegnen.

Bitte setzen Sie sich mit ihren persönlichen Konfliktsituationen auseinander. Entwickeln Sie eine entsprechende Liste!

Folgende Fragen und Anregungen sollen Ihnen dabei helfen.

- Welche Situationen, welche Gefühle, welches Umfeld sind für meine Pläne im Alltag

gefährlich? (vor, beim und nach dem Essen)

- Es gibt jede Menge Alternativen zum Essen. Überlegen Sie sich, was Ihnen helfen könnte (Situationen, Beschäftigungen, Gefühle), Ihre Pläne weiter zu verwirklichen!
- Welche Alternativen zum Essen sind allein und fast immer durchführbar?
- Welche sind von anderen Menschen abhängig und müssen mit Ihnen geplant werden?

Vervollständigen Sie die Liste, sobald Ihnen weitere Dinge einfallen, die Sie von ungesunden Essverhalten abhalten könnten.

Gesund essen macht Spaß – Wirklich!



Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bei einem niedrigen Energiegehalt. Jeden Tag sollten mindestens 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse (Rohkost und gegart) verzehrt werden. (1 Portion = „eine Hand voll“) Dabei ist es egal, auf wie viele Mahlzeiten die Portionen verteilt werden.

3. Ebene: Brot, Getreide, Beilagen – maximal 4 bis 6 Scheiben Brot/Tag (überwiegend Vollkornprodukte) und eine Portion Beilagen Kartoffeln und Getreideprodukte wie Brot, Reis, Nudeln, Haferflocken oder Müsli. Sie liefern uns Stärke, hochwertiges Eiweiß, wenig Fett, viele Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. (1 Port. = eine Hand voll gekocht)

4. Ebene: Tierische Lebensmittel

- Milch und Milchprodukte liefern dem Körper wichtiges Calcium zum Knochenaufbau. Sie sollten daher ca. 3 x täglich im Speiseplan in Form von Milch, Joghurt oder Käse etc. vertreten sein. (2 Scheiben Käse decken ca. 50% des täglichen Calciumbedarfs)
- Fleisch und Fleischwaren (z.B. Schinken) dienen dem Körper als wertvolle Eisenlieferanten. Empfehlung zur Menge: 3 x Fleisch bzw. Fleischware/Woche, Wurst so wenig wie möglich, besser fettarme Sorten wählen
- Fisch zur Versorgung von Jod und ungesättigten Fettsäuren, Fisch sollte 1 bis 2 x /

Woche gegessen werden
- außerdem liegen 3 Eier/Woche im Normbereich

5. Ebene: Fette und Öle (Koch- und Streichfett)

Fette sind notwendig als Träger der fettlöslichen Vitamine, sie dienen als Energiespender, als Bausubstanz für Körperzellen und als Lieferant von Fettsäuren. Zuviel Fett kann jedoch zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und einigen weiteren Erkrankungen führen. Empfehlung: 1-2 EL Butter/Margarine und 1-2 EL Öl pro Tag (Raps-, Oliven-, Nuss- oder Leinöl)

6. Ebene: Süßigkeiten wie Kuchen, Knabberien, Schokolade alles in kleinen Mengen. Empfehlung: maximal 1 Portion pro Tag.

Mögliche Fragen für ein Gruppentreffen:

- Wie sieht Ihr persönlicher Speiseplan aus?
- Ist Ihre Nahrungsmittelzusammenstellung abwechslungsreich und entsprechend den empfohlenen Mengen?
- Was wollen und können Sie in Zukunft verändern?
- Stellen Sie einen geeigneten Speiseplan auf!

Wichtige Quellen zur Information und zur Bestellung von Material

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de), 5 am Tag – Gesundheitskampagne (www.5amtag.de), Allgemeiner Informationsdienst – Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft (www.aid.de) Informationen zum Projekt S.o.G. sowie Materialien finden Sie auch den Internetseiten der fünf

Verbände. Referentinnen der Workshops im Projekt S.o.G. waren Birgit Blumenschein (www.ernaehrungstherapie-blumenschein.de) und Silke Kröger (www.richtig-essen-macht-fit.de) Haben Sie in Ihrer Gruppe Themen des Projekts aufgegriffen? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Lassen Sie uns teilhaben! Sie können auch die Vorlage auf der Rückseite verwenden.

Dieser Info-Brief wurde erstellt von:

Texte: Kay Markert, Blaukreuz-Referent, Lauterer Str. 20, 08315 Bernsbach, 03774/662850, markert@blaues-kreuz.de. **Blaues Kreuz in Deutschland**, Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal, Tel. 02 02/62 00 30, Fax 02 02/620 0381, E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de
Layout: Jacqueline Engelke, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Kassel.



Rückmeldungen - lassen Sie uns an Ihren Ideen teilhaben

Sie haben bereits eine Veranstaltung/einen Gruppenabend/eine Aktivität zu den Themen des Projekts S.o.G. gemacht oder wollen es tun? Dann lassen Sie uns und andere daran teilhaben und schicken/faxen/mailen Sie uns die unten stehende Vorlage beantwortet

zurück (Anschrift der Verbände siehe unten) Ziel ist, eine „Ideenbörse“ zu schaffen, von der alle profitieren. Aber wir wollen auch einen Überblick geben, was in den Gruppen bereits alles gemacht wird. Und das, da sind wir uns sicher, ist eine ganze Menge.

Was?

Wer?

Wie viele?

Wann?

Wie oft?

Wie gut?

Wiederholung?

Kontakt (Tel./Mail)?

Erfahrungen/Kommentare/Tipps und Hinweise:

Die fünf Verbände

Blaues Kreuz in Deutschland,
Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal
Tel. (02 02) 62 00 30, Fax (02 02) 620 0381
E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de, www.blaues-kreuz.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Julius-Vogel-Str. 44, 44149 Dortmund
Tel. (02 31) 5 86 41 32, Fax (0231) 5 86 41 33
E-Mail: bke@blaues-kreuz.org, www.blaues-kreuz.org

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel

Tel.: (05 61) 78 04 13, Fax (05 61) 71 12 82
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de,
www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg
Tel. (0 40) 24 58 80, Fax (0 40) 24 14 30
E-Mail: guttempler@t-online.de, www.guttempler.de

Kreuzbund e. V.,
Münsterstraße 25, 59065 Hamm
Tel.: (0 23 81) 67 27 20, Fax (0 23 81) 6 72 72 33
E-Mail: info@kreuzbund.de, www.kreuzbund.de