

# YOUUnite

**Ganzheitliches Programm zur Förderung der  
Integration von übergewichtigen und adipösen  
Jugendlichen in den Arbeitsmarkt**

## **ERNÄHRUNGSMODUL – ANWEISUNGEN FÜR TRAINER\*INNEN**

## Inhaltsverzeichnis

**01** Einführung

**02** Adipositas als bedeutendes globales Problem

**03** Allgemeine Leitlinien und zugrunde liegende Methodik zur Durchführung des Trainings: Bi-Cycle-Modell, Wege zur Ansprache der Zielgruppe, Empfehlungen zur Durchführung der Aktivitäten

Ziele des Gesundheits-/Medizinischen Moduls, medizinische Herausforderungen im

**04** Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas, wissenschaftliche Erkenntnisse zu Medizin und Adipositas

**05** Relevante Terminologie

**06** Literaturhinweise und weiterführende Lektüre



# 1.EINFÜHRUNG

Die ersten drei Kapitel dieses Moduls enthalten wesentliche Anweisungen und Richtlinien, die in allen sechs Modulen des YOUnite-Programms einheitlich sind. Wenn Sie diese Abschnitte bereits in einem anderen Modul durchgesehen haben, können Sie direkt zum modulspezifischen Inhalt übergehen. Wir empfehlen jedoch, diese Kapitel erneut zu lesen, wenn Sie eine Auffrischung benötigen oder neu in den YOUnite-Schulungsmaterialien sind.

Die Anweisungen für Trainer\*innen sind ein unterstützendes Dokument für die Schulungsmodule, die im Rahmen des YOUnite-Projekts entwickelt wurden. Sie sollen Trainer\*innen, Jugendbetreuer\*innen und Berater\*innen helfen, mit übergewichtigen und adipösen Jugendlichen sowie mit denen, die Gefahr laufen, übergewichtig zu werden, zu arbeiten. Die Modulaktivitäten können von der YOUnite-Website heruntergeladen werden.

*YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas zu helfen, Herausforderungen zu überwinden und ihre Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern. Unterstützt durch das Erasmus+-Programm hat das YOUnite-Projekt ein ansprechendes Schulungsprogramm entwickelt, das das Selbstvertrauen stärkt und jungen Menschen hilft, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten und möglichen Diskriminierungsquellen umzugehen. Das Ziel der Module ist es, jungen Menschen mit wenig Vorwissen in diesem Bereich die ersten Schritte zu einem gesünderen Lebensstil, sowohl körperlich als auch geistig, zu vermitteln.*



Die spezifische Zielgruppe für die Schulungsmodule umfasst junge Menschen im Alter von 15 bis 24 Jahren, insbesondere marginalisierte oder benachteiligte Personen, wie NEETs (Jugendliche, die weder in Beschäftigung noch in Ausbildung oder Schulung sind) mit Übergewicht oder Adipositas. Die Materialien können jedoch auch als präventives Instrument für junge Menschen verwendet werden, die Gefahr laufen, übergewichtig zu werden, oder um das Bewusstsein für die potenziellen Herausforderungen im Zusammenhang mit diesen Zuständen zu schärfen.

Die Projektpartner\*innen des YOUnite-Projekts haben sechs Schulungsmodule zu den Themen Gesundheit/Medizin, Ernährung, Sport, Stress, Bewusstsein und Beschäftigungsfähigkeit entwickelt. Diese Module basieren auf Methoden der non-formalen Bildung und sind darauf ausgelegt, das Selbstbewusstsein junger Menschen zu stärken, während sie sich auf den Eintritt in den Arbeitsmarkt vorbereiten. Die Module können als vollständiges Programm (alle sechs Module) oder einzeln ausgewählt und an unterschiedliche Bedürfnisse und Umstände angepasst werden, was Flexibilität und Anpassungsfähigkeit bietet.

Das Schulungsprogramm wurde erstmals im Sommer 2024 in Österreich, Finnland, Ungarn und Polen pilotiert, wo Jugendtrainer\*innen, Trainer\*innen und junge Teilnehmer\*innen die verschiedenen Module getestet haben. Basierend auf ihrem Feedback und ihren Bewertungen wurden die Materialien verbessert, um ihre praktische Anwendbarkeit zu erhöhen.

Jedes Modul enthält detaillierte Beschreibungen der Aktivitäten, die für die Planung und Durchführung erforderlich sind, während die Anweisungen für Trainer\*innen zusätzliche, ergänzende Ressourcen bieten.

Diese Anweisungen sollen Trainer\*innen und Lehrer\*innen, die täglich mit Jugendlichen arbeiten, mit den Werkzeugen und dem Wissen ausstatten, das sie benötigen, um das Schulungsprogramm effektiv durchzuführen. Sie sind benutzerfreundlich und zugänglich, sodass kein Vorwissen zu dem Thema erforderlich ist.

Ob neu in dem Thema oder auf der Suche nach einer Vertiefung des Wissens, diese Richtlinien helfen dabei, die Module selbstbewusst durchzuführen und in bedeutungsvoller Weise mit Jugendlichen in Kontakt zu treten.

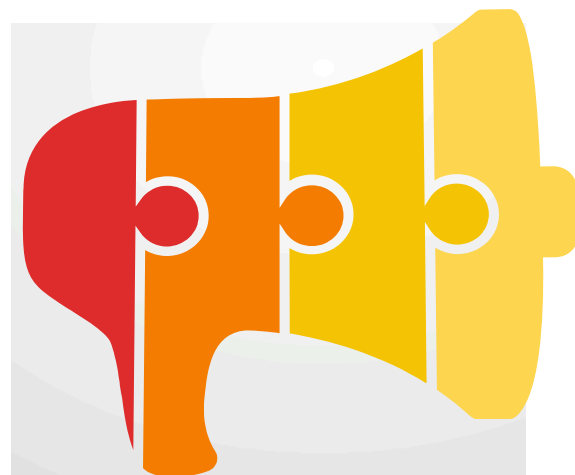
Die Anweisungen für Trainer\*innen zielen auch darauf ab, Jugendbetreuer\*innen und Trainer\*innen mit Einblicken in die spezifischen Herausforderungen auszustatten, denen junge Menschen mit Übergewicht und Adipositas gegenüberstehen. Darüber hinaus sollen sie das Stigma in Bezug auf das Gewicht bekämpfen, indem sie eine gewichtsinklusive Sprache fördern, die einen empathischeren und effektiveren Ansatz für Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden ermöglicht.



Die Anweisungen bieten einen Überblick über wichtige Überlegungen für Trainer\*innen, einschließlich der Frage, wie gefährdete Jugendliche, insbesondere solche, die sich bisher nicht mit dem Thema beschäftigt haben, gestärkt und angesprochen werden können und wie eine unterstützende und inklusive Umgebung sichergestellt werden kann.

## 2. ADIPOSITAS ALS BEDEUTENDES GLOBALES PROBLEM

In der Europäischen Union nehmen Gewichtsprobleme und Adipositas rapide zu. Im Jahr 2019 waren laut Eurostat-Daten 52,7 % der erwachsenen (über 18 Jahre alten) Bevölkerung der EU übergewichtig [1]. Adipositas ist ein ernstes Gesundheitsproblem und gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für viele nicht übertragbare Krankheiten (NCDs), wie Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen [2]. Übergewicht und Adipositas führen weltweit zu mehr Todesfällen als Untergewicht. Laut dem Bericht der WHO-Region Europa zu Adipositas im Jahr 2022 waren fast 60 % der Erwachsenen und fast jedes dritte Kind (29 % der Jungen und 27 % der Mädchen) in der WHO-Region Europa von Übergewicht betroffen [3]. Adipositas als medizinischer Zustand hat sowohl direkte als auch indirekte Auswirkungen. Dieses medizinische Problem hat eine unbestreitbare Wirkung auf die Gesundheit. Adipositas bei Kindern und Erwachsenen erhöht das Risiko für mehrere gesundheitsbezogene Probleme, wie Bluthochdruck und hohen Cholesterinspiegel, die Risikofaktoren für Herzkrankheiten darstellen, Typ-2-Diabetes, Atemprobleme (Asthma, Schlafapnoe), Gelenkprobleme wie Osteoarthritis und Beschwerden des Bewegungsapparates. Die zuvor genannten Probleme sind auch mit psychischen Problemen (Angst, Depression), geringem Selbstwertgefühl und einer niedrigeren selbstberichteten Lebensqualität sowie sozialen Problemen (Mobbing, Stigmatisierung) verbunden. Für Kinder mit Adipositas besteht zudem ein hohes Risiko, auch im Erwachsenenalter adipös zu sein [4]. Neben den Auswirkungen von Adipositas auf die Gesundheit hat sie auch wirtschaftliche Folgen. Adipositas verursacht direkte medizinische und nicht-medizinische Kosten. Zu den direkten medizinischen Kosten gehören Präventiv-, Diagnose- und Behandlungsleistungen. Indirekte Kosten beziehen sich auf Krankheit und Tod und umfassen Produktivitätsverluste.



In der Europäischen Union zeigt sich der Trend, dass die jährlichen adipositasbedingten Kosten im Gesundheitswesen zwischen 1,9 % und 4,7 % der jährlichen Gesamtkosten im Gesundheitswesen und 2,8 % der jährlichen Krankenhauskosten ausmachen.

Die Gesundheitsausgaben für Personen mit Übergewicht und Adipositas waren um 9,9 % bzw. 42,7 % höher im Vergleich zu Erwachsenen mit gesundem Gewicht (laut Daten der National Library of Medicine) [5]. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Hinweise darauf, dass adipöse Personen seltener beschäftigt sind und, wenn sie beschäftigt sind, niedrigere Löhne erhalten. Es gibt einige Hinweise darauf, dass die geringeren Einkommen auf diskriminierende Einstellungen bei der Einstellung und die Sortierung in Berufe mit weniger Kundenkontakt zurückzuführen sind. Übergewicht und Adipositas stellen im Arbeitsmarkt Hindernisse für beruflichen Erfolg dar (World of Labour, Susan L. Averett) [6].



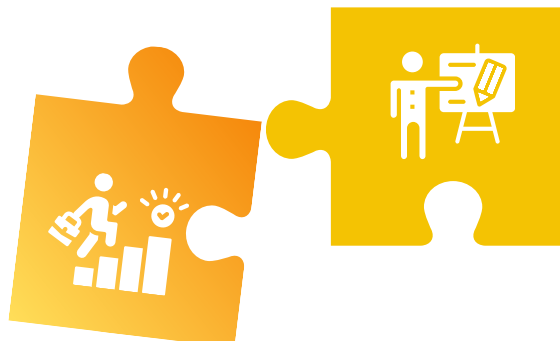
### 3. ALLGEMEINE ANLEITUNG UND ZUGRUNDE LIEGENDE METHODIK ZUR DURCHFÜHRUNG DES TRAININGS: BI-CYCLE MODELL, WEGE ZUR ANSPRACHE DER ZIELGRUPPE, EMPFEHLUNGEN ZUR DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄTEN

Der Zweck des Trainingsprogramms besteht darin, junge Menschen an das Thema heranzuführen und ihnen zu helfen, sich besser anpassen und in den Arbeitsmarkt integrieren zu können, nicht darin, "Adipositas zu heilen", was ein langfristiges Unterfangen ist. Der Schwerpunkt liegt auf der Integration in den Arbeitsmarkt und nicht auf einem Gesundheitstraining.

Die Methoden der Trainer\*innen können variieren, da sie aus unterschiedlichen Hintergründen stammen, verschiedene Erfahrungen und berufliche Profile haben. Das Wichtigste ist, dass das Training als Einstiegstraining gedacht ist, um die Teilnehmenden zu ermutigen, sich weiterzuentwickeln.

*Das Bi-cycle Modell kann wie ein Fahrrad betrachtet werden: Zwei Räder, die sich gleichzeitig bewegen und sich in ihrer Bewegung gegenseitig beeinflussen. Das große Rad repräsentiert den motivationalen und beziehungsorientierten Aspekt des Trainingsprozesses, während das kleine Rad die verschiedenen Möglichkeiten darstellt, wie Trainer\*innen die Gruppe unterstützen können, z.B. durch Information, Vorschläge oder die Durchführung von Aktivitäten. Beide Räder sind essenziell, um das Training reibungslos voranzubringen.*

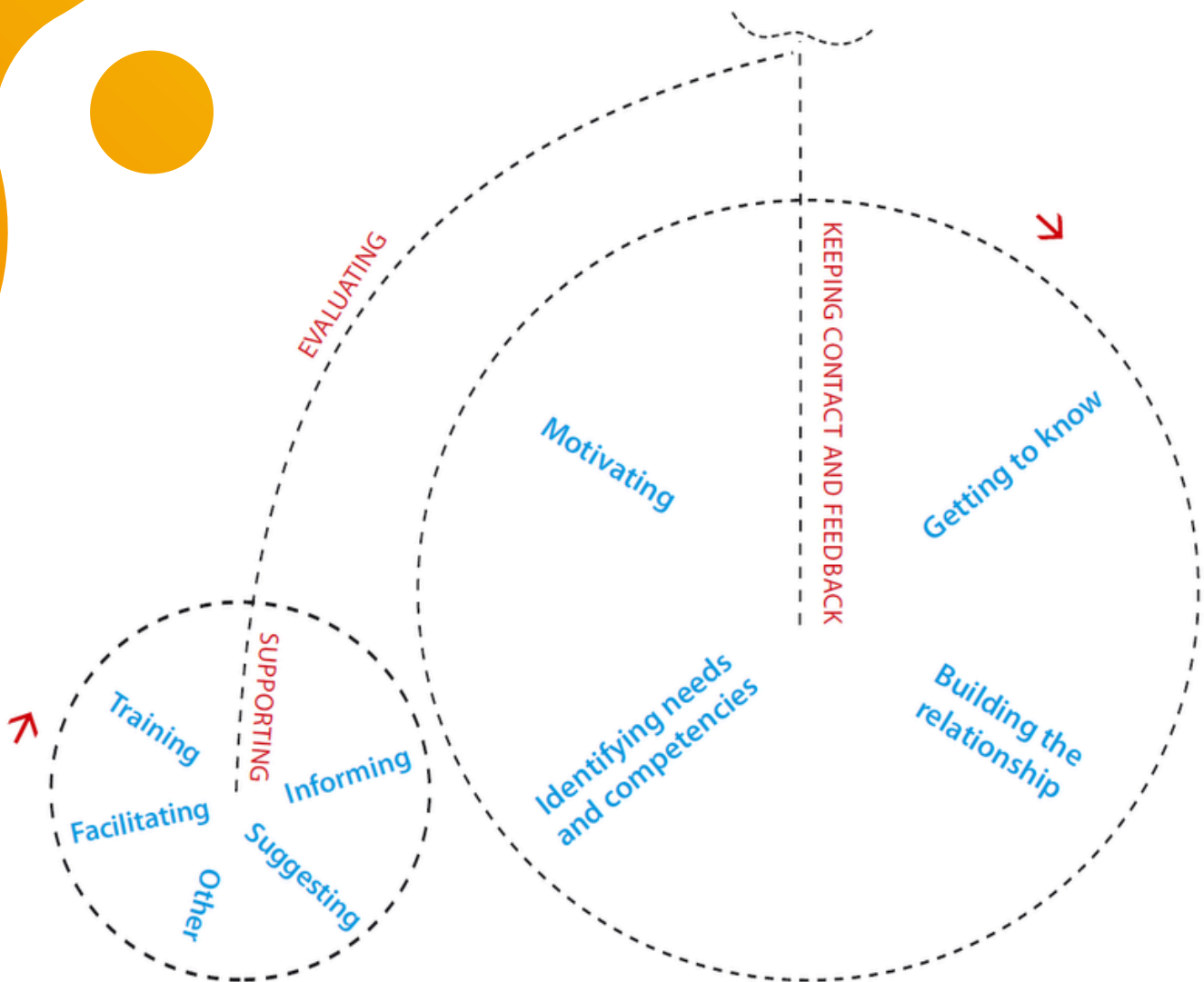
*Vereinfacht ausgedrückt steht das kleine Rad für das, was während des Trainings passiert, während das große Rad zeigt, wie es passiert, mit einem Fokus auf die Gruppendynamik.*



Ein Modell, das als Grundlage für die Methodik der Trainingsmodule diente, ist das Bi-cycle Modell, vorgestellt vom SALTO Youth Initiatives Resource Centre [7]. Das Modell wurde jedoch modifiziert, um den spezifischen Bedürfnissen und Zielen des Trainingsprogramms besser gerecht zu werden. Die Methodik zielt darauf ab, Anleitungen für die wichtigsten Trainingsphasen zu bieten und hilft, den Trainingsprozess während der Umsetzung der Module zu steuern.

#### **Das Bi-cycle Modell umfasst die folgenden Phasen:**

- 👉 Motivation;
- 👉 Kennenlernen
- 👉 Beziehung aufbauen;
- 👉 Bedürfnisse und Kompetenzen identifizieren;
- 👉 Unterstützung bieten;
- 👉 Evaluierung;
- 👉 Kontakt halten und Feedback geben.



**Abbildung 1. Bi-cycle Modell. Quelle: SALTO Youth Initiatives Resource Centre (2006)**

Trainer\*innen spielen eine entscheidende Rolle bei der Erreichung der Ziele des Trainingsmoduls, da sie die wesentliche Arbeit übernehmen, die durch das größere Rad dargestellt wird. Die Expertise und Anleitung der Trainer\*innen sind unverzichtbar. Sie agieren als treibende Kraft hinter der Umsetzung des Moduls und führen die Teilnehmenden zu einer erfolgreichen Integration in den Arbeitsmarkt.

**Um das Modell zu verstehen, müssen wir jede Phase des größeren, vorderen Rads durchgehen:**

## Motivation

Trainer\*innen sind maßgeblich daran beteiligt, die Teilnehmenden während der Umsetzung des Trainingsmoduls zu inspirieren und die Motivation aufrechtzuerhalten. Um junge Menschen effektiv zu motivieren, versetzen Sie sich in ihre Lage: Was würde Sie inspirieren und antreiben, wenn Sie Teil der Gruppe wären? Berücksichtigen Sie diese Elemente, um die Motivation zu steigern:

- ☺ Eine sichere, gesunde Umgebung (physisch): Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum komfortabel und förderlich für das Lernen ist.
- ☺ Eine unterstützende Umgebung (emotional): Fördern Sie eine Atmosphäre, in der sich die Teilnehmenden wertgeschätzt und verstanden fühlen.
- ☺ Positive, respektvolle und unterstützende Beziehungen: Bauen Sie Vertrauen in die Gruppe auf, indem Sie als Trainer\*in echtes Interesse und Respekt zeigen.
- ☺ Realistische und erreichbare Ziele setzen: Helfen Sie den Teilnehmenden, erreichbare Ziele zu definieren, an denen sie arbeiten können, um ein Gefühl der Erfüllung zu erlangen.



## Kennenlernen

Trainerinnen erleichtern den Prozess, die Gruppe der Teilnehmenden kennenzulernen, die am Training teilnehmen. In dieser Phase konzentriert sich der/die Trainer\*in darauf, die Hintergründe und Erfahrungen der Teilnehmenden zu verstehen. Dies beinhaltet die Schaffung eines einladenden und sicheren Raums, in dem junge Menschen ihre persönlichen Geschichten, Herausforderungen und Ziele teilen können, um ein tieferes Verständnis der individuellen Bedürfnisse zu gewährleisten. Versuchen Sie, zu Beginn des Trainingsprozesses so viele Informationen wie möglich zu sammeln, um ein klares Bild der jungen Menschen zu erhalten, mit denen Sie arbeiten werden, und die Aufgaben entsprechend zu planen.

*Um jungen Menschen zu helfen, über ihr Selbstbild nachzudenken, und um zu verstehen, was ihre tiefsten Wünsche, Träume und Ängste sind, wird die Methode „Persönliche Mind Map“ empfohlen. Für detaillierte Informationen zu dieser Methode verweisen Sie bitte auf die weiterführende Literatur im letzten Kapitel [21, 22].*

Die Persönliche Mind Map ist ein mächtiges Werkzeug zur Selbstreflexion, zum gegenseitigen Kennenlernen und zur ressourcenorientierten Jugendarbeit.



Die Kennenlernphase ist eine wichtige Grundlage für eine starke Beziehung, die sowohl für den/die Trainer\*in als auch für die Gruppe produktiv und fruchtbar sein kann. Dies ist Ihre Chance, die wichtigsten Charaktere und Akteur\*innen in der Gruppe kennenzulernen: Wer führt, wer hat die Ideen, wer ist am meisten leidenschaftlich für das Training, wer ist am engagiertesten, wer ist der/die Spaßvogel, wer ist eher skeptisch, und viele andere.

Denken Sie auch daran, dass das Kennenlernen auch bedeutet, den jungen Menschen die Gelegenheit zu geben, Sie kennenzulernen: Welche Erfahrungen haben Sie hierher geführt, was für eine Person sind Sie, welche Aktivitäten haben Sie in Ihrer Jugend gemacht, für welche Werte würden Sie einstehen?

## Beziehung aufbauen

Es bedeutet im Wesentlichen, Gruppendynamik zu managen, also die Interaktionen zwischen den Teilnehmenden sowie zwischen der Gruppe und Ihnen. In der Praxis ist es Ihr Ziel, durch die Entwicklung Ihrer Fähigkeiten als Beobachterin und Kommunikatorin eine positive Umgebung zu schaffen. Sie müssen in der Lage sein, sowohl verbale als auch nonverbale Signale zu verstehen, um zu wissen, was mit jeder\*m Teilnehmenden passiert. Dieses Verständnis wird Ihnen helfen, das Beste aus der Gruppe herauszuholen und sich an verschiedene Kommunikationsstile anzupassen. Es ist wichtig, negative Haltungen zu vermeiden, die verhindern könnten, dass sich Gruppenmitglieder natürlich ausdrücken.

Um dies zu erreichen, ist es essenziell, sozial-psychologische Fähigkeiten wie Empathie, Geduld und Anpassungsfähigkeit anzuwenden, die für menschliche Interaktionen unverzichtbar sind. Diese Fähigkeiten helfen Ihnen, die Gruppendynamik zu verstehen, und kombiniert mit starken Kommunikationsfähigkeiten ermöglichen sie es Ihnen, junge Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu managen, mit Veränderungen umzugehen und Fähigkeiten für den Arbeitsmarkt zu entwickeln.

Ihre Wirksamkeit beim Aufbau einer guten Beziehung zur Gruppe hängt oft von Ihrer Erfahrung, Ihrer Fähigkeit zuzuhören, zu beobachten und den Dialog zu führen, sowie von Ihrer offenen Einstellung und der Fähigkeit ab, mit unterschiedlichen Persönlichkeiten zu arbeiten.



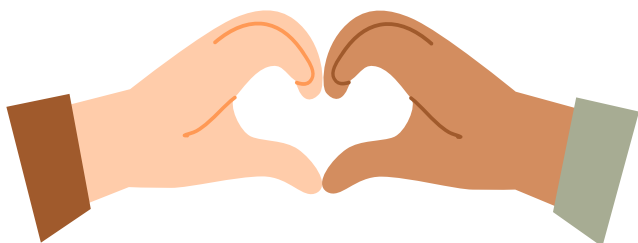
## Bedürfnisse und Kompetenzen identifizieren

Es ist sehr wichtig, herauszufinden, welche Kompetenzen und Fähigkeiten die Mitglieder der Gruppe bereits haben und welche sie entwickeln müssen, um die Ziele des Trainings zu erreichen. Keine Sorge, wenn Sie feststellen, dass der Gruppe einige wesentliche Fähigkeiten für eine bestimmte Aufgabe fehlen.

Durch das Trainingsmodul haben sie die Chance, diese zu entwickeln, und Ihre Aufgabe als Trainer\*in wird es sein, der Gruppe zu helfen, ihre eigenen Lernziele zu identifizieren.

## Unterstützen

Hierbei geht es darum, kontinuierliche Anleitung und Ermutigung während des gesamten Modultrainings bereitzustellen. Die Trainerin agiert als Mentorin und Coach und bietet persönliche Ratschläge und Ressourcen, um den Teilnehmenden zu helfen, ihre Ziele zu erreichen. Dies umfasst die Unterstützung bei der Festlegung realistischer Ziele und das Angebot, Herausforderungen gemeinsam anzugehen. Die Trainer\*in sollte ein unterstützendes Netzwerk um die Teilnehmenden aufbauen, damit sie sich während ihrer gesamten Reise kontinuierlich ermutigt und begleitet fühlen.



## Evaluieren

Dies beinhaltet die Messung des Fortschritts und der Ergebnisse des Trainings. Die Trainerin sollte verschiedene Methoden wie Feedbackformulare, Selbstbewertungsübungen oder Gruppendiskussionen nutzen, um Einblicke in die Wirksamkeit des Trainings zu gewinnen.

Konstruktives Feedback und die Ermutigung der Teilnehmenden, über ihren Fortschritt nachzudenken, helfen dabei, zu identifizieren, was erreicht wurde und in welchen Bereichen Verbesserungen erforderlich sind. Die Rolle der Trainerin besteht darin, sicherzustellen, dass die Evaluierung ein kontinuierlicher Prozess ist, der Anpassungen ermöglicht, die die Wirkung des Trainings verbessern.

## Kontakt halten und Feedback geben

Den Kontakt aufrechtzuerhalten bedeutet, kontinuierlich mit den jungen Menschen zu kommunizieren und Informationen auszutauschen. Es ist wichtig, dass der/die Trainer\*in auf Fragen, die während des Trainings aufkommen, reagiert. Stellen Sie sicher, dass die jungen Menschen wissen, wann und wie sie Sie erreichen können, wenn sie Unterstützung benötigen.

Bezüglich des Feedbacks ist es essenziell, eine Umgebung zu schaffen, in der sowohl Sie als auch die jungen Menschen Feedback geben und empfangen können. Damit Feedback produktiv und nützlich ist, beachten Sie Folgendes:

- ☑ Feedback sollte klar, konkret und für die empfangende Person oder Gruppe verständlich sein.
- ☑ Die Person oder Gruppe sollte in der Lage sein, das Feedback anzunehmen und es als konstruktiv zu sehen.

- Feedback sollte umsetzbare Informationen liefern, die die Person oder Gruppe nutzen kann, um sich zu verbessern. Stellen Sie sicher, dass das Feedback, das Sie geben, auf die Bedürfnisse der empfangenden Person oder Gruppe ausgerichtet ist und nicht auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Dies hilft, defensive Reaktionen zu vermeiden und fördert positive Veränderungen. Gleichzeitig nutzen Sie das Feedback der jungen Menschen, um Ihre eigene Trainingspraxis zu reflektieren und zu verbessern.

## Do's und Don'ts beim Sprechen über Adipositas und Übergewicht

Es gibt verschiedene Arten, wie Adipositas in den Medien und in der Gesellschaft beschrieben wird, die zu einem Gewichtsstigma beitragen können. Dazu gehören:

- Sprache, die die Person nicht in den Vordergrund stellt
- Die Verwendung abwertender und herabsetzender Bezeichnungen
- Unpräzise oder falsch verwendete medizinische Fachbegriffe
- Das Versäumnis, den größeren Kontext der Ursachen von Adipositas zu berücksichtigen.

Diese Art der Sprache kann das Thema Adipositas und seine Ursachen vereinfachen, die breiteren Auslöser und Determinanten außer Acht lassen und ein negatives Bild von Menschen mit Adipositas schaffen. Dies verstärkt wiederum Missverständnisse über Adipositas und trägt zum Gewichtsstigma bei.

**Person-First-Sprache** bedeutet, dass man eine Person vor dem medizinischen Zustand stellt, über den gesprochen wird. Es ist zum Beispiel vorzuziehen, von „einer Person mit Adipositas“ zu sprechen, anstatt von „einer adipösen Person“ oder anderen kritischen Bezeichnungen. Die Verwendung von Person-First-Sprache ist wichtig, um zu vermeiden, dass Menschen, die mit chronischen Krankheiten leben, entmenschlicht werden.



Der Einsatz der Person-First-Sprache stellt sicher, dass wir Menschen nicht mit ihrer Krankheit gleichsetzen. Dies kann in verschiedenen Szenarien angewendet werden, und wir ermutigen dazu, diese Sprache auch beim Sprechen über Adipositas zu nutzen.

## Wörter und Ausdrücke, die vermieden werden sollten

- ✗ Übergewichtige Person
- ✗ Teilnehmende mit Übergewicht
- ✗ Übergewichtige Kinder

## Alternativer Sprache und Anmerkungen

- ✓ Person mit Übergewicht
- ✓ Teilnehmende mit Übergewicht
- ✓ Kinder mit Übergewicht

Trotz zunehmender Belege dafür, dass Adipositas durch mehrere Faktoren verursacht wird, sehen viele Menschen Adipositas immer noch als Ergebnis individueller Verhaltensweisen und Entscheidungen. Beim Sprechen über Adipositas ist es nicht ungewöhnlich, dass bestimmte Wörter für dramatische Effekte verwendet werden. Auch wenn diese oft nicht dazu gedacht sind, eine Person direkt anzugreifen, sollte ihre Verwendung dennoch vermieden werden.

## Beispiele für Wörter und Ausdrücke, die vermieden werden sollten

- ✗ "Fluch"
- ✗ "Belastung"
- ✗ "Plage"

## Alternativer Sprache und Anmerkungen

- ✓ Verwenden Sie genaue Fakten und Zahlen
- ✓ Seien Sie klar darüber, was das Problem ist, anstatt es offen zur Interpretation zu lassen
- ✓ Vermeiden Sie mehrdeutige Sprache
- ✓ Seien Sie explizit in Bezug auf die gesundheitlichen Folgen. Zum Beispiel: „Fettleibigkeit kann unsere Gesundheit auf folgende Weisen beeinträchtigen: x, y und z“

Adipositas sollte als Krankheit und nicht als Zustand bezeichnet werden. Im Gegensatz dazu wird Übergewicht in der Regel als medizinischer Zustand basierend auf dem Body-Mass-Index (BMI) definiert. Wenn der Begriff „Übergewicht“ verwendet wird, sollte er entweder als Substantiv oder Adjektiv in der Person-zuerst-Sprache verwendet werden [8]. Zum Beispiel sind sowohl „Menschen mit Übergewicht“ als auch „Menschen, die übergewichtig sind“ akzeptabel; jedoch ist „übergewichtige Menschen“ nicht korrekt. Außerhalb eines wissenschaftlichen, klinischen oder gesundheitlichen Kontextes können neutralere und inklusivere Begriffe verwendet werden, wie zum Beispiel „Personen mit einem höheren Gewicht“ oder „Menschen mit einem größeren Körper“.

# Praktische Tipps für Trainer\*innen und Pädagog\*innen, die mit Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas arbeiten

Die Arbeit mit der Zielgruppe von Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas erfordert einen durchdachten und sensiblen Ansatz. Hier sind einige Do's und Don'ts, die bei der Durchführung von Aktivitäten berücksichtigt werden sollten.

## Dos:

- ☐ **Schaffe eine nicht wertende und unterstützende Umgebung, in der die Teilnehmenden sich wohlfühlen, ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen.**

*Beispiel: Beginne die Sitzungen mit Eisbrecher-Aktivitäten, die alle ermutigen, zu sprechen, und Sorge dafür, dass alle Stimmen ohne Kritik oder Unterbrechung gehört werden. Verwende Phrasen wie „Danke fürs Teilen“, um Beiträge zu validieren.*

- ☐ **Verwende respektvolle und inklusive Terminologie, die Positivität und Akzeptanz fördert.**

*Beispiel: Nutze die Person-zuerst-Sprache und rahme Diskussionen stets in einem positiven Licht, indem du den Fokus auf das Wohlbefinden anstelle von Gewicht allein legst.*

- ☐ **Erkenne an, dass der Weg jedes Teilnehmenden mit Übergewicht einzigartig ist, und validiere ihre Gefühle und Perspektiven.**

*Beispiel: Acknowledge individuelle Erfahrungen in Diskussionen, indem du sagst: „Ich verstehe, dass jeder Weg unterschiedlich ist, und es ist wichtig, die Geschichte jeder Person zu respektieren.“*



- ☐ **Ermutige zu offenen Dialogen, in denen die Teilnehmenden ihre Gedanken, Fragen und Bedenken frei äußern können.**

*Beispiel: Schaffe eine anonyme Fragenbox, in der Teilnehmende Fragen oder Anliegen einreichen können, die sie sich nicht trauen, laut zu äußern. Behandle diese Fragen in einer Gruppensitzung, um offene Kommunikation zu fördern.*





- ☺ **Stelle evidenzbasierte Informationen über Übergewicht und gesunde Lebensstilentscheidungen bereit, um informierte Entscheidungen zu ermöglichen.**

*Beispiel: Teile Ressourcen wie Broschüren oder Videos von seriösen Gesundheitsorganisationen und erkläre die Wissenschaft hinter Ernährung und Bewegung auf zugängliche Weise. Veranstalte eine Q&A-Session, um eventuelle Zweifel zu klären.*

- ☺ **Hilf den Teilnehmenden, über ihre Erfahrungen und Herausforderungen nachzudenken und die Informationen mit ihrem Leben zu verbinden.**

*Beispiel: Frage nach einer Lektion über gesunde Ernährung die Teilnehmenden, über ihre aktuellen Essgewohnheiten nachzudenken, und diskutiere, welche Veränderungen sie vornehmen möchten. Ermutige zum Teilen, indem du mit Fragen wie „Wie denkst du, könnte das auf dein tägliches Leben zutreffen?“ anregst.*

- ☺ **Fördere ein Gefühl der Zugehörigkeit unter den Teilnehmenden durch Peer-Support-Aktivitäten und Gelegenheiten zur Verbindung.**

*Beispiel: Organisiere Gruppenaktivitäten, die Teamarbeit erfordern, wie einen Gruppenspaziergang oder einen Kochkurs, um das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken. Ermutige die Teilnehmenden, zu teilen, was sie über die Aktivität gelernt oder genossen haben.*

## Don'ts:

- ☺ **Vermeide es, Annahmen oder Urteile aufgrund des Aussehens oder der Erfahrungen zu treffen, und behandle alle Teilnehmenden mit Respekt.**

*Beispiel: Vermeide Kommentare wie „Du siehst aus, als bräuchtest du mehr Bewegung.“ Konzentriere dich stattdessen auf allgemeine Aussagen, die für alle gelten, wie „Es ist großartig, Aktivitäten zu finden, die uns allen Freude bereiten.“*

- ☺ **Vermeide Sprache, die Stereotypen oder negative Überzeugungen über Übergewicht verstärkt, und vermeide verletzende oder stigmatisierende Begriffe.**

*Beispiel: Statt zu sagen: „Menschen mit Übergewicht sind faul“, sprich über die Komplexität des Gewichtsmanagements, wie: „Es gibt viele Faktoren, die das Gewicht einer Person beeinflussen.“*





- ☺ **Übe keinen Druck auf die Teilnehmenden aus, persönliche Informationen zu teilen, oder verwende Taktiken, die sie beschämen oder verlegen machen könnten.**

*Beispiel: Vermeide es, jemanden zu zwingen, sein Gewicht oder persönliche Herausforderungen zu teilen. Ermutige stattdessen zum freiwilligen Teilen, indem du einen sicheren Raum schaffst und sagst: „Teile nur das, womit du dich wohlfühlst.“*

- ☺ **Ermutige die Teilnehmenden, Rat von Fachleuten im Gesundheitswesen für persönliche Ratschläge zu suchen, anstatt medizinische Empfehlungen zu geben.**

*Beispiel: Statt medizinischen Rat zu geben, leite die Teilnehmenden an, einen Arzt für persönliche Gesundheitsfragen zu konsultieren. Du könntest sagen: „Es ist am besten, mit deinem Gesundheitsdienstleister darüber zu sprechen, um maßgeschneiderte Ratschläge zu erhalten.“*

- ☺ **Entmutige Vergleiche zwischen den Teilnehmenden und betone individuelle Fortschritte und Wachstum.**

*Beispiel: Vermeide Aussagen wie „Schau, wie viel Gewicht er verloren hat!“ Konzentriere dich stattdessen auf persönliche Errungenschaften, indem du sagst: „Du hast große Fortschritte auf deinem Weg gemacht, und das ist das Wichtigste.“*

- ☺ **Anerkenne die vielfältige Natur von Übergewicht, indem du vereinfachte Erklärungen oder Lösungen vermeidest.**

*Beispiel: Statt zu sagen: „Iss einfach weniger und bewege dich mehr“, sprich über die komplexen Faktoren, die zu Übergewicht beitragen, wie Genetik, Umwelt und emotionale Gesundheit, und validiere diese Komplexitäten.*



- ☺ **Beteilige gemeinsame Erfahrungen und gemeinsame Ziele und vermeide Handlungen, die Teilnehmende unbeabsichtigt isolieren könnten.**

*Beispiel: Verwende inklusive Sprache wie „Wir sind alle hier, um uns gegenseitig zu unterstützen“, anstatt jemanden herauszustellen. Die Aktivitäten sollten so gestaltet sein, dass alle einbezogen werden, unabhängig von Fitnesslevel oder Fähigkeit.*

## 4. ZIELE DES ERNÄHRUNGSMODULS, ERNÄHRUNGSSCHWIERIGKEITEN IM ZUSAMMENHANG MIT ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS, WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE ZU ERNÄHRUNG UND ADIPOSITAS

*Das Ernährungsmodul zielt darauf ab, gesunde Essgewohnheiten zu fördern, indem Trainer\*innen mit genauen und aktuellen Informationen zu essenziellen Nährstoffen, Lebensmittelgruppen, Portionsgrößen und Ernährungsrichtlinien versorgt werden.*

### Die spezifischen Ziele umfassen:

- ☞ Ein grundlegendes Verständnis für bewusste und gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln, einschließlich des Konzepts des emotionalen Essens.
- ☞ Ein grundlegendes Verständnis der Auswirkungen von Ernährung auf die menschliche Gesundheit und Lebensqualität zu erlangen.
- ☞ Ein grundlegendes Verständnis von Ernährungsbildung, Nährstoffprinzipien und damit verbundenen Themen zu erwerben.



### Herausforderungen der Ernährung im Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas

Ernährung, Essgewohnheiten und Nahrungsmitteltraditionen sind Elemente, die direkt die Entwicklung von Körperfett und somit Übergewicht beeinflussen. Die moderne Welt, mit ihrer schnellen Entwicklung und den Fortschritten in der Lebensmittelproduktion, ist ein wesentlicher Faktor für den Anstieg von Übergewicht [9]. Trotz kultureller Unterschiede und unterschiedlicher Ernährungspräferenzen in Europa sind die Probleme der Lebensmittelüberproduktion und ungesunden Essgewohnheiten in ganz Europa und weltweit verbreitet. Übergewicht ist zu einem globalen Problem geworden. Der Verzehr von mehr Kalorien, als der Körper verbrennen kann, ist ein Hauptfaktor für Übergewicht. Kalorienreiche Lebensmittel, insbesondere solche mit hohem Zucker- und ungesunden Fettgehalt, tragen zur übermäßigen Kalorienaufnahme bei. Die Produktion und der Konsum von energiereichen, aber nährstoffarmen Lebensmitteln wie Fast Food und zuckerhaltigen Snacks führen zu einer hohen Kalorienaufnahme, ohne dass essentielle Nährstoffe zugeführt werden. Daher steht die Ernährung in direktem Zusammenhang mit Übergewicht.

## Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Ernährung und Adipositas

### Richtige Ernährung

Einer der Haupt-Risikofaktoren, die die menschliche Gesundheit beeinträchtigen, ist eine falsche Ernährung, ein ernstes Problem, das erheblich zu Übergewicht beiträgt [10]. Wenn wir von Ernährung sprechen, beziehen wir uns auf die Art und Menge der verzehrten Lebensmittel sowie auf die Beziehung einer Person zu Nahrung, einschließlich richtiger oder falscher Essgewohnheiten.

Eine Diät bezieht sich auf den individuellen Essstil, der an das Geschlecht, das Alter und den physiologischen Zustand, wie Schwangerschaft, Stillzeit oder das Vorliegen bestimmter Krankheiten wie Diabetes, Hormonstörungen oder Organerkrankungen, angepasst ist [11]. Die Diät einer Person hängt auch von Faktoren wie Beruf, körperlicher Aktivität, Geschmacksvorlieben, Temperament und oft Religion oder Ethik ab. Diäten werden oft mit erheblichen Opfern und Unannehmlichkeiten in Verbindung gebracht, während rationale Ernährung oder die Anpassung von Essgewohnheiten seltener in Betracht gezogen wird.

Die Realität ist jedoch hart: Keine kurzfristige „Wunder“-Diät kann dauerhaft überschüssiges Gewicht beseitigen. Solche Diäten können vorübergehend und manchmal zu erheblichen Gewichtsverlusten führen, aber die Effekte sind nicht von Dauer. Nur eine durchdachte und konsequente Umstellung der Ernährung ist wirksam, anstatt einer kurzfristigen Umstellung. Der Weg zum Erfolg ist daher keine weitere Wunderdiät, sondern eine schrittweise, beständige Veränderung hin zu gesünderen Essgewohnheiten.

## Was bedeutet gesund essen?

Gesund essen bedeutet, die richtigen Mengen an Nährstoffen mit angemessenen Nährstoff- und Energiewerten zu sich zu nehmen, um ein gesundes Körpergewicht zu halten und die ordnungsgemäße Funktion des Körpers zu gewährleisten. Um eine gesunde Ernährung zu fördern, die zur Gewichtsreduktion beiträgt, sollten Personen [12]:

- 👉 Gesunde Essgewohnheiten basierend auf den individuellen Kalorienbedürfnissen etablieren und beibehalten, wobei das Ziel sein sollte, in den ersten Monaten nicht mehr als 1 kg pro Woche abzunehmen und danach etwa 0,5 kg pro Woche.
- 👉 Ihre Ernährung diversifizieren, um den Nährstoffbedarf für Proteine, Kohlenhydrate und Fette zu decken und eine ausreichende Zufuhr von Gemüse und Obst sicherzustellen.
- 👉 Ausreichend Getreideprodukte und Vollkornprodukte (wie Vollkornbrot, Pasta, Grütze und Naturreis) einbeziehen, da diese wichtige Ballaststoffquellen darstellen.
- 👉 Ausreichend Flüssigkeit trinken, insbesondere Wasser.
- 👉 Auf übermäßigen Konsum von Zucker, Salz und stark verarbeiteten Lebensmitteln achten.

Hier sind fünf Gründe, verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden [13]:

- 👉 Verarbeitete Lebensmittel enthalten typischerweise große Mengen an zugesetztem Zucker. Diese leeren Kalorien können zu chronischen Krankheiten führen.
- 👉 Sie enthalten hoch begehrte Geschmacksrichtungen (z. B. süß, salzig und fettig), die zum Überessen führen können. Manchmal essen wir so lange, bis uns schlecht wird, weil unser Gehirn das Sättigungsgefühl blockiert, um das belohnende Gefühl durch das Essen der verarbeiteten Lebensmittel zu verstärken.
- 👉 Verarbeitete Lebensmittel machen süchtig. Zucker und stark belohnende Junk-Foods wirken auf dieselben Gehirnregionen wie Drogen wie Kokain.
- 👉 Verarbeitete Lebensmittel sind arm an essenziellen Nährstoffen im Vergleich zu vollwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln (die in der Natur ähnlich aussehen wie bei ihrem Verzehr). Selbst Menschen mit Übergewicht können eine Mangelernährung entwickeln und benötigen daher nährstoffreiche Lebensmittel.
- 👉 Wir verbrennen weniger Kalorien bei der Verdauung verarbeiteter Lebensmittel. Natürliche Lebensmittel enthalten mehr Ballaststoffe, die mehr Energie zum Abbau benötigen.

Minimal verarbeitete Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs stehen im Zusammenhang mit der höchsten Gesundheit und Krankheitsprävention.

## Emotionales Essen

*Essen, um psychische Bedürfnisse zu befriedigen, wird oft durch verschiedene Emotionen ausgelöst. Menschen essen möglicherweise, um positive Gefühle zu verstärken (als Belohnung oder zur Unterhaltung), sich zu trösten, wenn sie traurig oder wütend sind, oder um sich in Zeiten von Stress oder Angst zu beruhigen. Emotionales Essen kann auch eine Möglichkeit sein, Aufmerksamkeit zu erlangen, Autorität zu gewinnen oder Liebe und Anerkennung zu finden. In diesen Fällen wird Essen genutzt, um Spannungen abzubauen und emotionale Bedürfnisse zu erfüllen.*

Emotionales Essen führt jedoch oft zu übermäßigem Verzehr von Lebensmitteln, insbesondere solcher, die kalorienreich, aber nährstoffarm sind. Dieses Verhalten kann zu Übergewicht beitragen und die allgemeine Gesundheit negativ beeinflussen. Es ist auch ein häufiger Faktor bei der Entwicklung von Essstörungen [14].

Um emotionales Essen zu bewältigen, ist es hilfreich, andere angenehme und befriedigende Aktivitäten zu finden, die nichts mit Essen zu tun haben, wie körperliche Betätigung, Entspannung oder persönliche Hobbys, wie Spaziergehen, ein gutes Buch lesen, sich mit Freundinnen treffen oder einen Film ansehen.

Die Inanspruchnahme professioneller Hilfe, wie von Psychologinnen, Psychotherapeutinnen oder Ernährungsberaterinnen, kann ebenfalls hilfreich sein. Regelmäßige Sitzungen mit Expert\*innen können Unterstützung und Motivation bieten, um nachhaltige Veränderungen im Lebensstil vorzunehmen.

## How to control portions

Portionskontrolle bedeutet, die richtige Menge an Lebensmitteln entsprechend den individuellen Energiebedürfnissen zu essen. Der Verzehr der angemessenen Menge an Lebensmitteln ist entscheidend, da eine übermäßige Kalorienaufnahme zu Übergewicht führen kann, was das Risiko für Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes und andere Gesundheitsprobleme erhöht.

Der Zimbabwe Hand Jive ist ein Beispiel für eine einfache Methode zur Portionskontrolle. Dr. Kazzim Mawji entwickelte diese Technik, um Menschen mit Diabetes zu helfen, Portionsgrößen leicht zu bestimmen [15]. Heute wird der Zimbabwe Hand Jive weltweit verwendet. Dabei dienen die eigenen Hände als Messwerkzeug, um angemessene Portionsgrößen von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Gemüse zu bestimmen. Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus jeweils einer der folgenden Portionen:

- ☞ Handfläche = 1 Portion Protein (Fleisch, Fisch, Geflügel)
- ☞ Geschlossene Faust = 1 Portion Kohlenhydrate (Getreide und Stärken)
- ☞ Daumen = 1 Portion (ungefähr ein Esslöffel) fettreiche Lebensmittel (wie Erdnussbutter)
- ☞ Gehäufte Hände = 1 Portion Obst oder Gemüse



**Figure 2. Zimbabwe Hand Jive. Source:  
UMass Chan Medical School**

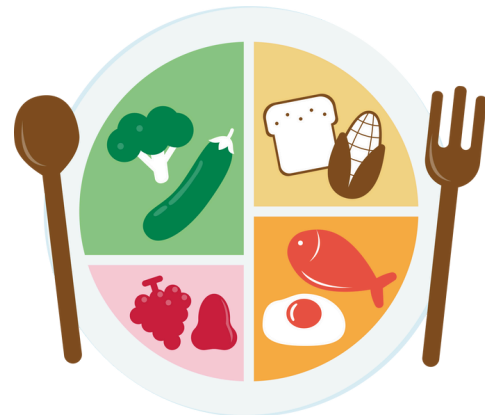
## Faustregeln zur Kontrolle der Portionsgröße:

- ☞ Verwende kleinere Teller und Schüsseln, damit die Portionen größer erscheinen.
- ☞ Serviere das gesamte Essen auf einem Teller und vermeide Platten für Nachschlag.
- ☞ Kaut jeden Bissen sorgfältig und kontrolliert das Tempo beim Essen.
- ☞ Beginne die Mahlzeit mit kalorienarmen Lebensmitteln und beende sie mit Lebensmitteln mit höherem Kaloriengehalt.
- ☞ Konzentriere dich auf die Mahlzeit, sei aufmerksam und präsent; schaue dabei kein Fernsehen, lese keine Zeitung oder ein Buch und telefoniere nicht.

## Gesunde Essgewohnheiten

Gesunde Essgewohnheiten, die auf unsere Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnitten sind, erhöhen die Wahrscheinlichkeit, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten, was sich positiv auf unsere körperliche und geistige Gesundheit sowie unser allgemeines Wohlbefinden auswirkt. Gesunde Essgewohnheiten zu etablieren, erfordert Änderungen des Lebensstils. Dieser Prozess erfordert Zeit, Engagement, Aufmerksamkeit und Geduld. Der effektivste Weg, diese Änderungen umzusetzen, ist durch kleine, schrittweise Maßnahmen – einfache, realistische Schritte, die allmählich zu einem bestimmten Ziel führen. Dieses Ziel sollte realistisch, messbar, akzeptabel, erreichbar und zeitlich angemessen sein.

Es ist entscheidend, den Prozess der Veränderung zum richtigen Zeitpunkt im Leben zu beginnen, idealerweise wenn junge Menschen voll vorbereitet sind und über die notwendigen Ressourcen verfügen. Faktoren wie Zeitmangel, überwältigende Verpflichtungen, ständiger Stress, unzureichende Unterstützung oder ein ungünstiges Umfeld können die Motivation und Energie verringern und die erfolgreiche Umsetzung der Veränderungen erschweren. Im Laufe der Zeit können diese Herausforderungen die Begeisterung mindern, die Bereitschaft zur Fortsetzung verringern und den Glauben fördern, dass Veränderung unerreichbar ist.



Es ist wichtig, die verschiedenen Phasen der Gewohnheitsänderung zu verstehen und zu akzeptieren, dass sich unsere Ressourcen und Bedürfnisse im Verlauf des Prozesses verändern können. Selbstbeobachtung, Einsicht in unsere eigenen Bedürfnisse und Emotionen, Flexibilität und die Fähigkeit zur Anpassung sind wesentliche Komponenten. Indem wir diese Eigenschaften annehmen, können wir die Kontrolle über den Prozess behalten und unsere Handlungen effektiver gestalten. Schließlich sind das Aufrechterhalten der Motivation und der Glaube an die Erreichbarkeit unserer Ziele der Schlüssel zum Erfolg.



## 5. RELEVANTE BEGRIFFE

**Diät** bezieht sich auf die Gesamtheit der von Individuen konsumierten Lebensmittel. In der Ernährungswissenschaft werden mehrere Grundtypen von Diäten unterschieden: Eine übliche (natürliche) Diät, die in der Medizin als Grunddiät bezeichnet wird; eine alternative Diät, die eine bewusste Art des Essens darstellt, bei der auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird, wie beispielsweise Vegetarismus (alternative Diäten umfassen auch Eliminationsdiäten); und eine therapeutische Diät, bei der die Energie- und Nährstoffzufuhr aus gesundheitlichen Gründen angepasst wird. Weitere Klassifizierungen umfassen die Mittelmeerdiät, fettarme Diät, Kopenhagener Diät, GAPS-Diät, DASH-Diät, Monodiät, Trennkost und Eliminationsdiäten.

**Eine ausgewogene Ernährung** umfasst die richtigen Anteile von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten in der täglichen Ernährung und ist reich an einer Vielzahl von Lebensmitteln. Durch das Beibehalten der richtigen Proportionen verschiedener Lebensmittelgruppen versorgen wir den Körper mit allen notwendigen Mineralien. Essenzielle Lebensmittelgruppen umfassen Proteine, Fette, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Lebensmittel, die in einer ausgewogenen Ernährung enthalten sein sollten, sind Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte und Getränke.

**Ernährung** ist der Prozess der Nutzung von Nahrungsmitteln für Wachstum, Stoffwechsel und Reparatur von Geweben.

**Nährstoffe** sind chemische Substanzen, die der Körper benötigt, um grundlegende Funktionen aufrechtzuerhalten, und die optimal durch eine ausgewogene Ernährung aufgenommen werden. Es gibt sechs Hauptklassen von Nährstoffen, die für die menschliche Gesundheit unerlässlich sind: Kohlenhydrate, Lipide, Proteine, Vitamine, Mineralien und Wasser.

**Ernährungsstandards** geben die Mengen an Energie und Nährstoffen an, die sicherstellen, dass der Konsum den Standards entspricht, die Mangelkrankheiten und die negativen Auswirkungen von Überkonsum verhindern. Der Zweck der Verwendung von Ernährungsstandards besteht darin, die Ernährung jeder Person zu optimieren. Ein optimaler Nährwert bedeutet, sich entsprechend unserem Alter, physiologischen Zustand, körperlichen Aktivitätsniveau, Geschlecht, Körpergewicht und allgemeinen Gesundheitszustand zu ernähren.

**Ernährungsbildung** umfasst die systematische Vermittlung von Wissen über Lebensmittel und Ernährung, basierend auf aktuellen und bewährten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Essgewohnheiten** umfassen alle Aktivitäten im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme, die wir routinemäßig, automatisch und auf natürliche Weise ausführen. Wenn wir von Essgewohnheiten sprechen, beziehen wir uns darauf, was und wie wir essen, welche Produkte wir im Geschäft auswählen und wie oft am Tag wir Mahlzeiten zubereiten und essen.

**Energiebilanz** ist das optimale Gleichgewicht zwischen den Kalorien, die wir an einem Tag zu uns nehmen, und der Energie, die der Körper verbraucht. Ein negatives Gleichgewicht führt zu Gewichtsreduktion, während ein positives Gleichgewicht zu Gewichtszunahme führt.

**Achtsames Essen** bedeutet, eine Mahlzeit bewusst zu konsumieren, wobei die gesamte Aufmerksamkeit ausschließlich auf diese Aktivität gerichtet ist.

**Emotionales Essen** bezieht sich auf die Neigung, beim Erleben von Emotionen zu essen, insbesondere bei negativen Emotionen, Stress oder hoher Anspannung. Die Funktion des emotionalen Essens besteht darin, Emotionen zu regulieren und zu bewältigen. Mit anderen Worten, emotionales Essen beschreibt Situationen, in denen Nahrung dazu dient, verschiedene Emotionen wie Traurigkeit, Wut, Einsamkeit, Langeweile und Angst zu lindern und zu regulieren.

**Gesättigte Fette** sind eine Art von Nahrungsfett. Sie gehören zu den ungesunden Fetten, zusammen mit Transfetten. Diese Fette sind meistens bei Raumtemperatur fest. Lebensmittel wie Butter, Palm- und Kokosöl, Käse und rotes Fleisch enthalten große Mengen an gesättigten Fetten.



## 6. REFERENZEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

### Referenzen

- 01** Eurostat (2021). Overweight and Obesity - BMI Statistics - Statistics Explained. [online] ec.europa.eu. Available at: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight\\_and\\_obesity\\_-\\_BMI\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics).
- 02** Akhter, N., Begum, K., Nahar, P., Cooper, G., Vallis, D., Kasim, A. and Bentley, G.R. (2021). Risk factors for non-communicable diseases related to obesity among first- and second-generation Bangladeshi migrants living in north-east or south-east England. *International Journal of Obesity*, 45. doi:<https://doi.org/10.1038/s41366-021-00822-5>.
- 03** WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022. (n.d.). Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
- 04** Centers for Disease Control and Prevention (2022). Consequences of Obesity. [online] Centers for Disease Control and Prevention. Available at: <https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html>.
- 05** Cuschieri, S. and Mamo, J. (2016). Getting to grips with the obesity epidemic in Europe. *SAGE Open Medicine*, 4, p.205031211667040. doi:<https://doi.org/10.1177/2050312116670406>.
- 06** Averett, S. (2019). Obesity and labor market outcomes. *IZA World of Labor*. doi:<https://doi.org/10.15185/izawol.32.v2>.
- 07** d'Agostino, M., Butt-Pośnik, J., Butt-Pośnik, M., Chaumette, P., Enn, Ü., Hornig, H. and Kriauciunas, N. (2006). Coaching Youth Initiatives: Guide for Supporting Youth Participation. [online] SALTO Youth Initiatives Resource Centre. Available at: [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-385/coaching\\_guide\\_www.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-385/coaching_guide_www.pdf).
- 08** National Institutes of Health (NIH). (2022). Obesity. [online] Available at: <https://www.nih.gov/nih-style-guide/obesity>.

- 09** Popkin, B.M. and Ng, S.W. (2021). The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. *Obesity Reviews*, 23(1). doi:<https://doi.org/10.1111/obr.13366>.
- 10** Al-Jawaldeh, A. and Abbass, M.M.S. (2022). Unhealthy Dietary Habits and Obesity: The Major Risk Factors Beyond Non-Communicable Diseases in the Eastern Mediterranean Region. *Frontiers in Nutrition*, [online] 9. doi:<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.817808>.
- 11** Council, R. (2024). Recommendations on Diet, Chronic Diseases, and Health. [online] Nih.gov. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218738> [Accessed 2 Sep. 2024].
- 12** Kim, J.Y. (2020). Optimal Diet Strategies for Weight Loss and Weight Loss Maintenance. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, [online] 30(1), pp.20–31. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8017325>.
- 13** [www.denverhealthmedicalplan.org](http://www.denverhealthmedicalplan.org). (n.d.). 5 Reasons to Ditch Processed Foods | Denver Health Medical Plan. [online] Available at: <https://www.denverhealthmedicalplan.org/blog/5-reasons-ditch-processed-foods>.
- 14** Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D. and Guiné, R.P.F. (2023). Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. *Foods*, [online] 12(4), p.872. doi:<https://doi.org/10.3390/foods12040872>.
- 15** Baumer, E.M. (1999). Using the Zimbabwe Hand Teaching Method With an Urban Austrian Population. *Diabetes Spectrum*, 12(3).

## Weiterführende Literatur

- 16** Edrawsoft. (n.d.). How to Create a Personal Mind Map: a Complete Guide | EdrawMind. [online] Available at: <https://www.edrawmind.com/article/personal-mind-map.html>.
- 17** Carpineanu, S. (2022). How to create a personal mind map about yourself easily? [online] Blog Mindomo. Available at: <https://www.mindomo.com/blog/personal-mind-map-about-yourself>.
- 18** www.eufic.org. (n.d.). The European Food Information Council : Food facts for healthy choices EN: (EUFIC). [online] Available at: <https://www.eufic.org/en>.



## Über das Projekt:

YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas dabei zu helfen, Herausforderungen zu überwinden und ihre Beschäftigungsfähigkeit auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Das YOUnite-Projekt, das im Rahmen des ERASMUS+ Programms unterstützt wird, hat das Ziel, ein neues, ansprechendes und selbstbewusstseinsstärkendes Trainingsprogramm zu entwickeln, um jungen adipösen Menschen zu helfen, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten und anderen potenziellen Diskriminierungsquellen umzugehen.

Die Partnerschaft wird von ÖSB Consulting (Österreich) geleitet, mit Partnerorganisationen aus Finnland (ACR), Ungarn (EMINA), Polen (Zdrowy Kształt) und Österreich (ÖSB Social Innovation).

 [www.younite-erasmus.eu](http://www.younite-erasmus.eu)

©YOUnite 2024

Der Inhalt dieser Anleitung spiegelt ausschließlich die Ansichten der Autoren wider, und die Europäische Kommission kann nicht für eine Nutzung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



# YOUnite