



HEALTHY 02

Lebensweise und Therapie

Gesunde und bezahlbare Ernährung, Bewegung, sichere Anwendung von Medikamenten und Wellness-Therapien

[Kurs beginnen >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY

MODUL 2

Lebensweise und Therapie

Dieses Modul gibt dir einige Tipps zu gesunder und erschwinglicher Ernährung, Sport, sicherer Anwendung von Medikamenten und Wellness-Therapien.

Was Sie lernen werden...

- 1 | Wie man sich gesund ernährt
- 2 | Tipps für die tägliche und wöchentliche Planung von ernährungsphysiologisch ausgewogenen Mahlzeiten
- 3 | Tipps für eine gesunde Ernährung mit kleinem Budget
- 4 | Bewegung: Tipps für Erwachsene von 19 bis 64 Jahren und Erwachsene ab 65 Jahren
- 5 | Sichere Anwendung von Medikamenten
- 6 | Die Rolle der Gemeinschaft: Unterstützung in der Nachbarschaft



Kapitelübersicht des Moduls

1 Wie man sich gesund ernährt

2 Wie man sich trotz kleinem Budget gesund ernährt

3 Wie man öfter trainieren kann

4 Sichere Anwendung von Medikamenten

5 Wellnesstherapien



HEALTHY

MODUL 2

KAPITEL 1

Wie man sich gesund ernährt

Was ist gesunde Ernährung? In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über dieses Thema.

Wie man sich gesund ernährt

- 4,1 Millionen Todesfälle pro Jahr können auf eine übermäßige Salz-/Natriumaufnahme zurückgeführt werden
- 1,6 Millionen Todesfälle jährlich können auf unzureichende körperliche Aktivität zurückgeführt werden

Eine ungesunde Ernährung kann das Risiko erhöhen, an einer chronischen Krankheit zu sterben.

Die gute Nachricht? Sie können chronischen Krankheiten vorbeugen, indem Sie Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil positiv verändern.



Was Sie lernen werden...

- 1 Obst und Gemüse: Wie oft am Tag?
- 2 Die Rolle von stärkehaltigen Lebensmitteln in einer gesunden Ernährung
- 3 Gesunde Ernährung mit mehr Fisch
- 4 Tipps um weniger gesättigte Fette und Zucker zu essen
- 5 Wasseraufnahme: Wie viel Wasser sollte man pro Tag trinken?
- 6 Einige Fakten über Salz und Zucker



Lernen Sie Maria (84) kennen

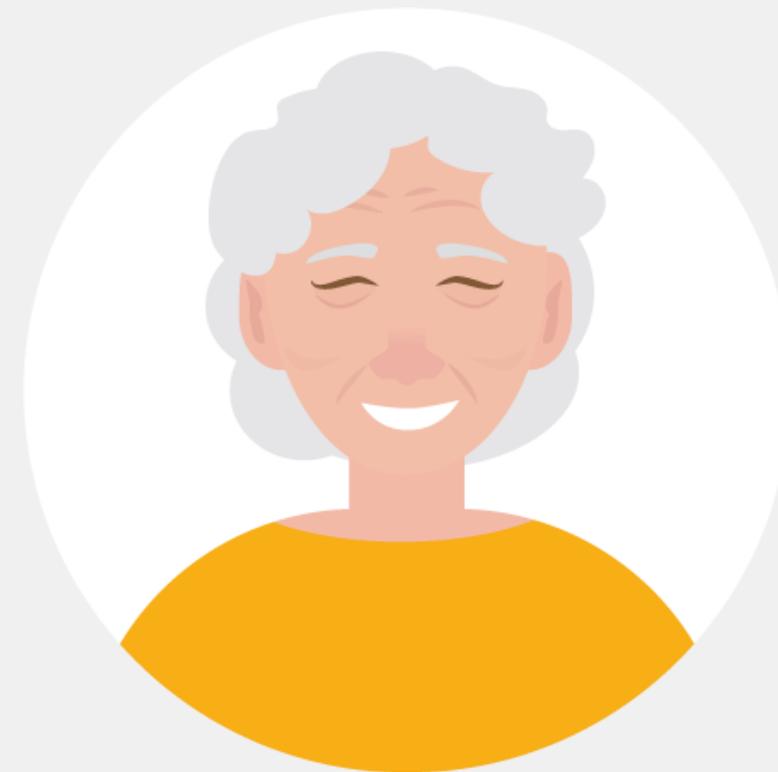
Maria kümmert sich gerne um ihre Kinder, June und Jon.

Sie strickt gerne, schaut sich Seifenopern im Fernsehen an, füttert Tauben mit trockenen Brotkrümeln im Park

Maria lebt in einer Wohnung im 3. Stock ohne Zentralheizung und ohne Aufzug.

Ihre Rente ist gering, und ihre Familie hat ernsthafte finanzielle Schwierigkeiten.

Sie hat eine sehr geringe Gesundheitskompetenz, deshalb möchten wir ihr helfen! Lassen Sie uns damit beginnen, mehr über die Thematik "Wie man sich gesund ernährt" zu lernen!



Wie man sich gesund ernährt

1**2****3**

Obst und Gemüse.

Essen Sie jeden Tag mindestens 5 Portionen einer Mischung an Obst und Gemüse. Sie kann in allen Größen und Formen geschehen: frisch, gefroren, in Dosen, getrocknet oder als Saft! Bevorzugen Sie frische und gefrorene Portionen von Obst und Gemüse und schränken den Konsum von Konserven, getrockneten Lebensmitteln und Säften ein.



Wussten Sie schon?

Das Entsaften setzt den Zucker in der Frucht frei, der die Zähne schädigen kann. Außerdem fehlt es an Ballaststoffen, sodass wir den Fruchtsaft am Ende genauso aufnehmen wie andere zuckerhaltige Getränke. Selbst ungesüßte Fruchtsäfte und Smoothies sind zuckerhaltig.



Nehmen Sie die Suppe!

Es ist eine gesunde und schmackhafte Art, Gemüse zu konsumieren und sich gesund zu ernähren. Versuchen Sie Gemüse in ihre Rezepte einzubauen - es ist eine günstige Art ihren Gerichten Geschmack, Farbe und Aroma zu verleihen!

Wie man sich gesund ernährt

1

2

3



Mahlzeiten mit stärkehaltigen Lebensmitteln

Dazu gehören Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln und zuckerarmes Getreide, z.B. Haferflocken oder Cornflakes. Bevorzugen Sie ballaststoffreichere oder Vollkornsorten, z.B. braunen Reis, Vollkornnudeln oder Kartoffeln mit Schale. Versuchen Sie mindestens eine davon in jeder Hauptmahlzeit zu essen!

Wie man sich gesund ernährt

1

2

3



Essen Sie mehr Fisch und verringern Sie den Fleischkonsum.
Sie sollten versuchen mindestens 3/4 Portionen Fisch pro Woche zu essen. Darunter sollte mindestens 1 Portion öliger Fisch sein: z.B. Lachs, Thunfisch, Forelle, Hering, Sardinen oder Makrele.

Wie man sich gesund ernährt

4

5

6



Reduzieren Sie gesättigte Fette.

Sie brauchen etwas Fett in ihrer Ernährung, aber es ist wichtig, auf die Menge und die Art des Fettes zu achten. Heben Sie Fleischstücke, Butter, Schmalz, Sahne, saure Sahne und Eiscreme, Kekse, Kuchen und Gebäck für besondere Anlässe auf!



Wussten Sie schon?

Fertiggerichte enthalten viel Fett, vor allem gesättigte Fette. Deshalb sollten Sie es vermeiden, diese täglich zu essen. Es gibt andere Möglichkeiten, Zeit und Geld zu sparen und trotzdem gesund zu essen.



Vergessen Sie nicht.

Begrenzen Sie die Menge an gebratenem Essen. Abgesehen davon, dass sie schlecht für unsere Gesundheit sind, verbrauchen sie mehr Ressourcen (Gas und Fett zum Braten) und hinterlassen eine größere Menge an schmutzigem Geschirr!



Wussten Sie schon?

Bei Dosenprodukten mit Fett (z.B. Thunfisch, Sardinen), lassen Sie das Fett vor der Verwendung abtropfen. Das reduziert die Menge an Fett, die dem Gericht hinzugefügt wird!

Wie man sich gut ernährt

4

5

6



Trinken Sie ausreichend Wasser am Tag! (empfohlen 1,5l/2l)

Trinken Sie es (täglich) pur, prickelnd oder mit einer Scheibe Zitrone oder Limette! Mache Sie sich einen Tee. Trinke ihn solange er heiß ist oder stelle ihn zum Abkühlen in den Kühlschrank. Wenn Sie daran gewöhnt sind versuchen Sie die Zuckermenge schrittweise zu reduzieren bis Sie komplett darauf verzichten können.



Ein Tipp für Sie

Sie sollten täglich etwa 1,5l/2l Wasser trinken, aber Sie haben Probleme dies zu tun?

Gewöhnen Sie es sich an, ihre 750ml Wasserflasche mit dabei zu haben. Füllen Sie sie jeden Morgen auf. Setzen Sie ein Ziel: eine volle Flasche am Morgen und eine am Nachmittag!

Wie man sich gesund ernährt

4

5

6



Essen Sie weniger Salz und Zucker

Zucker - bist du das? Werfen Sie einen genaueren Blick auf die Lebensmitteletiketten und entdecken Sie die vielen Erscheinungsformen des Zuckers: Saccharose, Glukose, Fruktose, Maltose, Fruchtsaft, Melasse, hydrolysierte Stärke, Invertzucker, Maissirup, Honig!

Nehmen Sie weniger Salz zu sich

Die WHO empfiehlt, dass Erwachsene weniger als 5 g Salz pro Tag zu sich nehmen. Das ist etwas weniger als ein Teelöffel.

Die meisten Menschen konsumieren im Durchschnitt 9-12 Gramm pro Tag. Das ist zu viel Salz!

Was passiert, wenn Sie als Erwachsener weniger als 5 g Salz pro Tag zu sich nehmen?

Es hilft folgende Nebenwirkungen zu reduzieren:

- Blutdruck
- das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und koronarem Herzinfarkt





Wussten Sie schon?

Es wird geschätzt, dass 2,5 Millionen Todesfälle weltweit jedes Jahr verhindert werden könnten, wenn der weltweite Salzkonsum auf das empfohlene Niveau reduziert würde.

Nehmen Sie weniger Salz zu sich!

Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können ihren Salzkonsum zu reduzieren:



Während der Zubereitung von Essen

Machen Sie das Beste aus frischen Kräutern, Gewürzen, Zitronensaft, Wein und Essig. Verwenden Sie diese zum Würzen der Gerichte. Legen Sie den Salzstreuer weg!



Am Tisch

Nehmen Sie den Salzstreuer nicht mit an den Tisch. Aus den Augen, aus dem Sinn!



Während Sie unterwegs sind

Essen Sie weniger salzige Snacks (Chips, gesalzene Cracker und gesalzene Nüsse). Bevorzugen Sie natürliche Erdnüsse und lassen Sie die gesalzene Alternativen für einen besonderen Anlass.



Seien Sie vorsichtig!

Wann immer Sie Konserven verwenden (z.B. geschälte Tomaten, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, etc.), sollten Sie die Menge des zugegebenen Salzes deutlich reduzieren, in dem Sie den Inhalt der Konserven waschen- Konserven enthalten bereits Salz. In den Fällen, in denen die Brühe abgetropft werden kann (z.B. Kichererbsen, Bohnen), sollten Sie dies vor der Verwendung tun, um überschüssiges Salz zu entfernen.

Wie viel Salz ist drin?

"Lebensmittel mit hohem Salzgehalt schmecken salzig." Das sollte Sie nicht zu der Annahme verleiten, dass alle Lebensmittel mit hohem Salzgehalt salzig schmecken. Hier sind einige Gegenbeispiele!



In einem Teller Fertignudeln

2 Kaffeelöffel Salz. Das sind fast 5 Gramm Salz. Erinnern Sie sich an die Empfehlung der WHO? 5 g Salz pro Tag! Ein schnelles Mittagessen und Sie schießen bereits über die tägliche Empfehlung hinaus!



In einer Tiefkühlpizza

2 Esslöffel Salz. Das sind 3,6 g Salz! Wie wäre es mit einem neuen Rezept für selbstgemachte Pizza?



In einer Mikrowellenlasagna

2 Esslöffel Salz! Das sind 3,9 g Salz. Es bleibt nur noch ein 1 g, um die empfohlene Salzzufuhr zu erreichen!

Nehmen Sie weniger Salz zu sich!

Salz ist in vielen Produkten enthalten, wo Sie es eventuell nicht erwarten. Hier sind ein paar von ihnen:

- ✓ Verarbeitete Lebensmittel (wie Fertiggerichte)
 - ✓ Verarbeitete Fleischsorten wie Speck, Schinken, Salami und Würstchen
 - ✓ Käse, salzige Snacks und Instant-Nudeln, u.a.
 - ✓ Sojasauce, Fischsauce
 - ✓ Brühe-Konzentrat
 - ✓ Meeresfrüchte, Fisch und Fleisch in Dosen
- ✓ Erinnern Sie dich an den Spruch: "Lebensmittel, die viel Salz enthalten, sind schnell versalzen." Sie haben gerade gesehen, dass das nicht immer so ist. Dieser Ratschlag gilt auch für Zucker: Nur weil es nicht süß schmeckt, heißt das nicht, dass wenig Zucker enthalten ist.

Lassen Sie uns über Zucker reden!

Übermäßiger Zuckerkonsum spielt eine Schlüsselrolle bei der Förderung von Übergewicht und Fettleibigkeit, Diabetes und Karies.

Zucker ist in den meisten Lebensmitteln und zuckergesüßten Getränken (z.B. Softdrinks), zuckerhaltigen Snacks und Süßigkeiten enthalten.

Die Liste umfasst: Eiskuchen, Kekse, Frühstücksflocken, Schokolade, kandierte Früchte, Schokoladenpulver, Marmeladen und Konfitüren, gesüßter Joghurt, einige pflanzliche Milch (z.B. einige Soja- und Reisgetränke) und Honig.



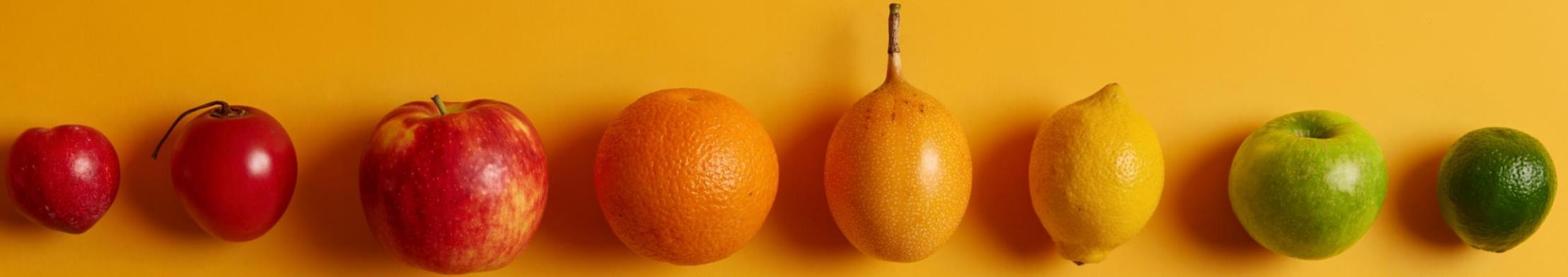


Wussten Sie schon?

Jeder Zucker, der Lebensmitteln oder Getränken zugesetzt wurde, wird als freier Zucker bezeichnet.

Der Zucker in Honig, Sirupen (wie Ahorn, Agave) und ungesüßten Fruchtsäften, Gemüsesäften und Smoothies kommt natürlich vor, zählt aber trotzdem als freier Zucker.

Erwachsene sollten nicht mehr als 30g freien Zucker pro Tag zu sich nehmen!



Wussten Sie schon?

Zucker, der von Natur aus in Obst, Gemüse und Milch vorkommt, zählt nicht zu den freien Zuckern.

Wir müssen diese Zucker nicht einschränken.

Aber sie sind dennoch im "Gesamtzucker" auf den Lebensmitteletiketten enthalten!

Wie viel Zucker ist hier drin?

Erinnern Sie sich an den Satz "Lebensmittel mit hohem Salzgehalt schmecken salzig"? Das Gleiche gilt für Zucker!



In 4 Schokokeksen

24 g Zucker. Das sind ungefähr 2
Esslöffel Zucker!



In einer Flasche Cola

30g Zucker! Das sind fast 2 Esslöffel
Zucker!



In einer Schokoladenmilch

20g Zucker. Das sind 1,5 Esslöffel!



Alles in allem

Diese Lebensmittel sollten nicht von Ihrem Speiseplan verbannt werden.

Heben Sie diese stattdessen für besondere Anlässe auf (z.B. einen Wochenendausflug)!

Liste mit nützlichen Kontakten und Dienstleistungen

Bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen, sollten Sie einige dieser Links mit nützlichen Materialien und Dienstleistungen durchstöbern, die Ihnen beim Weiterlernen helfen!

Hier gibt es Hilfe um den sogenannten Nutri-Score zu entschlüsseln, der Auskunft darüber geben soll was in einem Lebensmittel enthalten ist:

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/nutri-score-so-lesen-sie-ihn-richtig/>

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben die tägliche empfohlene Portion Obst und Gemüse kennengelernt.

2

Sie haben etwas über die Rolle der stärkehaltigen Lebensmitteln in einer gesunden Ernährung gelernt .

3

Sie haben gesehen, dass eine gesunde Ernährung mehr Fisch als Fleisch enthalten sollte.

4

Sie haben etwas über die gesunde Inhaltsstoffe gelernt.

5

Sie haben etwas über ausreichendes Trinken gelernt.

6

Sie haben einige Fakten über Salz und Zucker gelernt.

Kapitel abgeschlossen!

Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Wie man sich gesund ernährt.

2

Tipps zur Reduzierung der Salz- und Zuckeraufnahme.
Empfohlene Wasseraufnahme kennen.

Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf einen der Buttons unten klickst:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 2

KAPITEL 2

Wie man sich trotz kleinem Budget gesund ernährt

Sie haben ein kleines Budget, aber wollen sich gesund ernähren? Im Folgenden werden eine Tipps und Ideen vorgestellt um günstig zu kochen, Lebensmittelabfälle zu reduzieren und Energie zu sparen.

Wie man sich trotz kleinem Budget gesund ernährt

Dieses Kapitel ist da, um Ihnen gesunde, schmackhafte und preiswerte Kochtipps zu geben.

Essen Sie heute noch eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit!



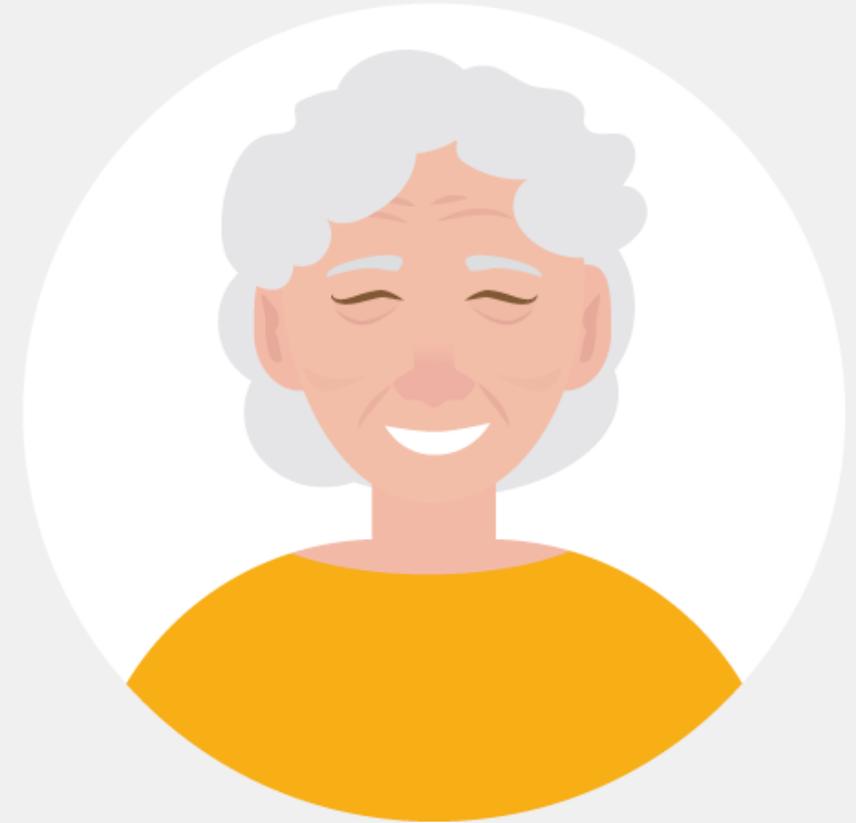
Was Sie lernen werden...

- 1 Planen Sie den nächsten Besuch im Supermarkt.
- 2 Wie man Lebensmittelabfälle reduziert.
- 3 Wie man Reste in neue Mahlzeiten verwandelt.
- 4 Energiespartipps
- 5 Wo Sie günstigere Mahlzeiten und Zutaten kaufen können.
- 6 Neue saisonale Rezepte zum Ausprobieren.



Lernen Sie Maria kennen, 84, Spanien

Maria kocht gerne, hat aber Schwierigkeiten mit dem Einkaufen und dem Kochen von Mahlzeiten (die gesund und ausgewogen sind).



Wie man sich trotz kleinem Budget gesund ernährt



Was sind Marias Bedürfnisse?

Ihre Rente ist gering und ihre Familie hat große finanzielle Schwierigkeiten.



Wie kann sie sich mit einem knappen Budget gesünder ernähren?

Denken Sie daran, diese Tipps sind hilfreich für Maria und alle, die Geld und Ressourcen sparen möchten!

Mehr

Lebensmittelabfälle reduzieren

Hier sind einige Ideen für die Zubereitung von Mahlzeiten und einige Tipps, die Sie beim Einkaufen beachten sollten!



Planen Sie die Woche im Voraus

Wählen Sie einen Tag in der Woche, um die Mahlzeiten zu planen und erstellen Sie eine Einkaufsliste. Auf diese Weise wird es einfacher eine Routine zu entwickeln.



Im Supermarkt

Halten Sie sich an den Plan und vermeiden Sie impulsive Käufe! Achten Sie auf das Verfallsdatum. Tiefkühlkost sollte als letztes in den Einkaufswagen wandern.



Vier Jahreszeiten

Entscheiden Sie sich für das, was gerade Saison hat: Es ist billiger, nahrhafter und weniger schädlich für die Umwelt!

Lebensmittelabfälle reduzieren

Es wird geschätzt, dass 25% der gekauften Lebensmittel derzeit in den Müll wandern! Was können wir tun, um das zu vermeiden?



Alles dreht sich um die Schale

Versuchen Sie, Obst und Gemüse mit der Schale zu essen. Diese sind vollgepackt mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien!



Nutze alles

Sie können Lebensmittelabfälle vermeiden, indem Sie alte Blätter und Stängel als Grundlage für ihre nächste Suppe verwenden!



Seien Sie kreativ!

Sie können reife Früchte verwenden, um Pürees, Säfte oder Smoothies herzustellen. Sie können diese in Joghurt einrühren oder in einige Rezepte einbauen (z.B. Pfannkuchen, Kuchen)



Wussten Sie schon?

Wenn Sie die Kochbrühe (von Gemüse, Fisch, etc.) zusammen mit einigen Kräutern wiederverwenden, reduzieren. Sie die Menge an Salz, die dem Gericht hinzugefügt wird, erheblich.

Gesündere Ergebnisse, welche ebenfalls gut für den Geldbeutel sind.

Lebensmittelabfälle reduzieren

Die Liste ist noch nicht zu Ende. Hier sind noch ein paar weitere Tipps:



Kreatives Wiederverwenden

Kippen Sie das übrig gebliebene Kochwasser nicht weg. Diese Brühen enthalten eine Menge Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Sie können verwendet werden, um eine Suppe zu machen oder als Basis für das Kochen von Reis, Nudeln, Eintöpfen, etc. genutzt werden.



Planen, planen, planen

Um die Verschwendung von Gemüse, Obst und anderen frischen Produkten zu vermeiden, kaufen Sie nur die Menge, die Sie für die Zubereitung der Mahlzeiten benötigt.



Planen, planen, planen Part II

Wenn Sie große Mengen an Lebensmitteln kaufen, achten Sie auf das Verfallsdatum. "Das Mindesthaltbarkeitsdatum bezieht sich auf die Qualität der Lebensmittel und ist nicht dasselbe wie das Verbrauchsdatum, welches sich auf die Lebensmittelsicherheit bezieht.

Lebensmittelabfälle reduzieren

Verwandeln Sie Reste in neue Mahlzeiten. Hier sind einige Vorschläge:



Erfinden Sie sich und ihr Essen neu

Wenn Sie Reste übrig haben – verpacken Sie diese und bewahren Sie sie bis zu 3 Tage (72h) im Kühlschrank auf. Sie können diese einfach erneut erhitzen oder anderweitig für neue Gerichte verwenden.



Fleisch- und Fischreste

Fleisch- und Fischreste können zerkleinert verwendet werden und zu Gerichten wie Salaten, Pasteten, Nudeln, Reis, Sandwiches etc. hinzugefügt werden.



Gekochte Kartoffeln/ Gemüse

Gekochte Kartoffeln/Gemüse können in Suppen, Pürees, etc. enthalten sein. Gemüse kann auch zu anderen Gerichten hinzugefügt werden - z.B. zu Reis oder Nudeln.

Lebensmittelabfälle reduzieren

Verwandeln Sie Reste in neue Mahlzeiten. Hier sind einige Vorschläge:



Reste von Bohnen, Kichererbsen, etc.

Gekochte Hülsenfrüchte können als Grundlage für Suppen, Salate oder in verschiedenen Gerichten (z. B. Bohnenreis, Nudeln mit Kichererbsen usw.) verwendet werden.



Übrig gebliebenes Brot

Brot kann für Toasts, Brotpudding und Paniermehl verwendet werden (das Brot zum Trocknen in den Ofen geben und danach zerkleinern)



Fruchtsaft

Fruchtsäfte können für die Zubereitung von Tee oder aromatisiertem Wasser verwendet werden. Denken Sie daran, Ihr tägliches Wasserziel zu erreichen (empfohlen 1,5l/2l).



Unser Tipp

Leben Sie alleine? Tuen Sie sich mit Ihren Nachbar:innen zusammen und teilen Sie Lebensmittel, die schnell verderben.

Dieser Tipp ist auch für andere Dinge als Essen nützlich. Haben Sie einen Garten, aber brauchen keine eigenen Werkzeuge? Warum kaufen Sie nicht gemeinsam mit ihren Nachbar:innen neue? Sie könnten auch für einen Gemeinschaftsgarten nützlich sein.

Tipps um Energie zu sparen

Was können wir tun, um beim Kochen mehr Geld zu sparen? Hier sind ein paar Tipps, die ihrem Budget und der Umwelt helfen.



Drehen Sie den Herd runter

Wenn Sie kochen, schalten Sie die Hitzequelle 5 bis 10 Minuten vor Ende der Garzeit aus. Es ist noch genug Hitze vorhanden, um das Essen fertig zu garen.



Kochen Sie im Schnellkochtopf.

Das Kochen im Schnellkochtopf kann eine Option für schnelleres, gesünderes Kochen sein, und das mit weniger Wasser.



Extra Portionen für später.

Frieren Sie die zusätzlichen Portionen für später ein - besonders an Tagen, an denen weniger Zeit zum Kochen übrig ist. Auf diese Weise sparen Sie Energie (Gas, Strom), Wasser und Zeit.

Energiespartipps: Herd

- Verwenden Sie Pfannen, welche die richtige Größe für die Menge an Essen haben, die sie kochen.
- Legen Sie Deckel auf die Pfannen, um Wärmeverluste zu vermeiden.
- Passen Sie die Größe des Topfes an die Größe des Gasbrenners an, um die Hitze optimal zu nutzen.
- Wenn Sie die gewünschte Temperatur erreicht haben (z.B. kochen), reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Essen köcheln.



Energiespartipps: Ofen

- Halten Sie den Backofen während des Garens geschlossen - durch ständiges Öffnen des Backofens verliert der Ofen Wärme und verbraucht zusätzliche Energie, um sich davon zu erholen
- Heizen Sie den Backofen nicht länger als nötig vor. Viele Backöfen brauchen nur wenige Minuten, um die Gartemperatur zu erreichen.
- Schalten Sie einen Elektroherd 5 bis 10 Minuten vor Ende der Garzeit aus.
- Kochgeschirr aus Glas/Keramik ist effizienter als Metallpfannen. Es ermöglicht das Garen bei einer niedrigeren Temperatur.





Wussten Sie schon?

Die Mikrowelle ist das energieeffizienteste Gerät, gefolgt vom Herd und dann dem Backofen. Letzterer verbraucht die meiste Energie.

Wenn Sie Elektrogeräte wie einen Wasserkocher oder Toaster zur Verfügung haben, benutzen Sie diese anstelle des Herdes. **Sie verbrauchen weniger Energie.**

Noch mehr Energiespartipps!

Hier sind einige weitere Tipps, die Ihnen helfen, beim Kochen gesunder Mahlzeiten Geld zu sparen:

- ✓ Richtiges Auftauen von Lebensmitteln verkürzt die Garzeit um die Hälfte. Wie können Sie das machen?
Nach und nach, im Kühlschrank, in der Mikrowelle oder in fließendem, kaltem Wasser.
- ✓ Lebensmittel in kleinere Stücke schneiden reduziert die Garzeit.
- ✓ Herd und Backofen sauber zu halten ermöglicht eine höhere Energieeffizienz.
- ✓ Verwenden Sie nur so viel Wasser wie nötig, um Ihr Essen zu kochen.
- ✓ Wenn möglich, kochen Sie mehr als eine Speise gleichzeitig (z.B. koche Fisch, Kartoffeln und Gemüse im selben Topf).

Alle Hände voll zu tun: Liste mit nützlichen Kontakten und Dienstleistungen

Bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen, sollten Sie unbedingt einige dieser Links mit nützlichen Materialien und Diensten durchstöbern, welche Ihnen beim Weiterlernen helfen!

Saisonale Gemüse & Früchte

Finden Sie heraus, welches Obst und Gemüse in ihrem Land Saison hat:

✓ <https://eatsmarter.de/saisonkalender> (DE)

Aktion 1: Was hat gerade Saison?



Nutzen Sie das, was gerade Saison hat!

Sie haben gerade herausgefunden, welche Früchte und Gemüse in ihrem Land Saison haben. Wie wäre es, ein paar neue Rezepte zu lernen? Lassen Sie uns eins aussuchen.



Los geht's mit dem Kürbis!

Wussten Sie, dass in Portugal die Kürbissaison in den Herbst- und Wintermonaten stattfindet? Wie ist das in ihrem Land?

[Mehr](#)

Wir lassen Träume wahr werden

Haben Sie schon von dem portugiesischen Dessert "Sonhos" gehört? Das Wort bedeutet wörtlich "Träume". Sie sind an Weihnachten sehr beliebt. Eines der traditionellen Rezepte besteht aus gebratenen Kürbiskuchen, aber wir geben ihnen ein gesünderes, im Ofen gebackenes Rezept zum Ausprobieren.



I'm dreaming of: Sonhos de Abóbora (Kürbiskuchen)

- 1 kg Kürbis
- 4 Eier
- 250 g Hafermehl, Dinkel oder Weizenmehl
- ½ dl Milch
- Zitronen- oder Orangenschale;
- Vier Esslöffel brauner oder Kokosnusszucker
- Zwei Teelöffel Backpulver
- Zimtpulver (nach Geschmack)
- Honig (nach Geschmack)

Kochen Sie den Kürbis in einem Topf mit Wasser und Salz.

Lassen Sie ihn über Nacht abtropfen (Sie können ein Sieb mit einem Tuch benutzen und den Kürbis darauf legen).

Pürieren Sie den Kürbis und fügen Sie die anderen Zutaten hinzu.

Zum Schluss das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Aber Vorsicht: von unten nach oben rühren, damit die Masse fluffig wird. Für 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad C° vorheizen. In einer Muffinform die Förmchen mit Backpapier auslegen. Löffelweise den Teig einfüllen, bis sie fast voll sind. Für 15-20 Minuten backen.

Bestreuen Sie die Küchlein mit Zimt und beträufeln Sie sie mit Honig;

Was denken Sie?

Mögen Sie dieses Rezept? Probieren Sie es aus, sobald in Ihrem Land Kürbissaison ist.

Und wenn Sie schon dabei sind, speichern Sie dieses Rezept in einem Rezeptbuch und teilen Sie es mit anderen, von denen Sie denken, dass sie daran interessiert sein könnten.

Wussten Sie, dass Sie das online machen können?



Ermutigen Sie andere, gesund zu Essen



Laden Sie Freund:innen ein.

Warum treffen Sie sich nicht alle zwei Wochen mit Freund:innen, um ein paar gesunde Tipps und Rezepte auszutauschen?



Teilen Sie ihre gesunden Rezepte mit Freund:innen.

Verbreiten Sie die Neuigkeiten und gesunden Tipps: teilen Sie neue Rezepte.



Engagieren Sie sich mit anderen in der Gemeinschaft.

Tauschen Sie doch mal mit der Nachbarschaft aus.



Machen Sie einen Videocall und teilen Sie die Ergebnisse.

Nehmen Sie sich einmal in der Woche Zeit, um ihre Familie und Freund:innen zu kontaktieren. Schicken Sie ihnen Bilder von ihrem Kürbiskuchen!

Kapitelzusammenfassung

1

Mahlzeiten voraus planen.

2

Tipps für den Einkauf im Supermarkt.

3

Die Verwendung von saisonalem Gemüse.

4

Reduktion von Lebensmittelabfällen.

5

Energiespartipps Herd und Backofen.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

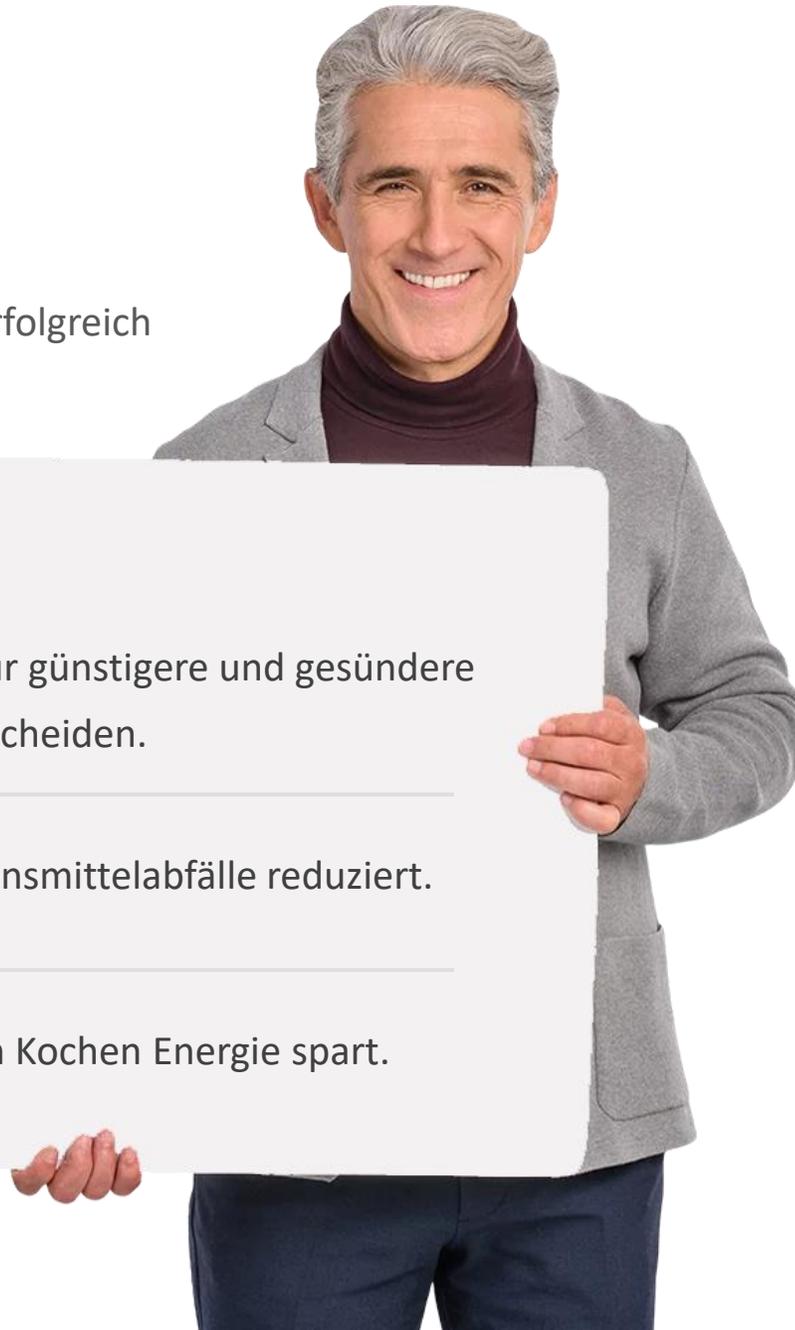
Wie Sie sich für günstigere und gesündere Optionen entscheiden.

2

Wie man Lebensmittelabfälle reduziert.

3

Wie man beim Kochen Energie spart.



Was kommt als nächstes?

Jetzt können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf einen der Buttons unten klickst:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 2

KAPITEL 3

Wie man öfter trainiert

Aktiv zu bleiben ist der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil. Was sind Ihre Trainingsgewohnheiten? Würden Sie gerne mehr trainieren? Dies ist eine Chance, mehr über Bewegung zu lernen und Ihre Gesundheitskompetenz zu steigern. Dieses Kapitel geht auf einige Tipps ein, um in jedem Alter aktiv zu bleiben.

Bewegung und körperliche Aktivität

- Körperliche Aktivität ist gut für Ihr Herz, Ihren Körper und Ihren Geist.
- Sie hilft, nicht übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes zu verhindern und zu bewältigen.
- Sie reduziert die Symptome von Depressionen und Angstzuständen.
- Sie verbessert das Denken, Lernen und die Urteilsfähigkeit.
- Körperliche Aktivität verbessert das allgemeine Wohlbefinden.



Was Sie lernen werden...

- 1 Was als Bewegung und körperliche Aktivität zählt.
- 2 Wie Sie öfter trainieren können.
- 3 Wie Sie in Gruppen trainieren können.
- 4 Wie Sie sich mit ihren Nachbar:innen engagieren und aktiver in der Gemeinschaft sein können.





Wussten Sie schon?

Bis zu 5 Millionen Todesfälle pro Jahr könnten verhindert werden, wenn die Weltbevölkerung aktiver wäre.

Menschen, die unzureichend aktiv sind, haben ein um 20% bis 30% erhöhtes Sterberisiko im Vergleich zu Menschen, die ausreichend aktiv sind.

Mehr als 80% der jugendlichen Weltbevölkerung ist unzureichend körperlich aktiv.

Lernen Sie Teresa kennen, 83, Portugal

- Sie geht gerne jeden Tag im öffentlichen Garten in der Nähe ihres Hauses spazieren.
- Sie nimmt gerne an sozialen Initiativen in ihrer Stadt teil.
- Sie mag es unabhängig zu sein.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**HEALTHY** **MODUL 2** **KAPITEL 3** Wie man öfter trainiert

Sie haben Teresa bereits etwas näher kennengelernt und konnten sehen, dass sie eine aktive Person ist!
Was ist mit Ihnen?
Wie sieht Ihr Bewegungsprogramm aus?
Haken Sie die zutreffenden Punkte von der Liste ab!

- Aktivitäten des täglichen Lebens wie Kochen, Putzen, Einkaufen sind die einzigen Übungen in meinem Tagesablauf
- Ich wäre körperlich aktiver wenn ich dies mit einer anderen Person zusammen ausüben würde
- Ich bin körperlich nicht aktiv
- Ich laufe jeden Tag zur Arbeit
- Ich bin körperlich aktiv
- Ich nehme an Sportkursen teil
- Ich bin Teil einer Laufgruppe
- Ich gehe jede Woche ins Fitnessstudio

Wie man öfter trainiert

Jetzt, wo Sie über ihre Trainingsgewohnheiten nachgedacht haben, lasse Sie uns ein paar wichtige Fakten zum Thema Sport durchgehen:

- ✓ Jede Art von Aktivität ist gut.
- ✓ Je mehr Sie tun, desto besser.
- ✓ Sie können ihr wöchentliches Ziel an körperlicher Aktivität an einem einzigen Tag oder über 2 oder mehr Tage erreichen.
- ✓ Erwachsene sollten jeden Tag eine Art von körperlicher Aktivität ausüben.

Wie man öfter trainiert

Hier sind einige Tipps für Erwachsene zwischen 19 und 64 Jahren! Es werden Tipps für zwei verschiedene Altersgruppen vorgestellt (19-64 und 65+) Bedenken Sie jedoch, dass jeder Mensch einzigartig ist und das befolgen muss, was für ihn am besten ist.



Finden Sie heraus, was Ihnen wichtig ist.

Es gibt viele Möglichkeiten, in Bewegung zu kommen. Finden Sie den besten Weg: ein Spaziergang im Park, am Strand, in den Bergen, joggen; die Liste ist unendlich lang.



Verinnerlichen Sie eine neue Routine.

Sie können Ihr Wochenziel an körperlicher Aktivität an einem einzigen Tag erreichen. Markieren Sie dafür einen Tag in Ihrem Terminkalender!



Machen Sie sich das Leben einfacher.

Lassen Sie die Laufschuhe vor der Tür stehen. Packen Sie Ihre Sachen am Abend vorher. Laden Sie einen Freund ein, mitzulaufen. Diese Aktionen helfen Ihnen fokussiert zu bleiben und mit Ihren Plänen weiterzumachen.

Wie man öfter trainiert: Moderate Aktivität



Machen Sie einen Spaziergang!

Es wird ihre Herzfrequenz erhöhen.



Genießen Sie eine Fahrradtour!

Es wird Sie schneller atmen lassen und Sie wärmer fühlen lassen.



Mähe Sie den Rasen.

Wenn Sie auf einer moderaten Intensitätsstufe arbeiten, können Sie immer noch sprechen, aber nicht singen. Probieren Sie es aus.



Tanze!

Machen Sie eine min. 150 Minuten lang eine mäßig intensive Aktivität pro Woche.

Wie man öfter trainiert: Kräftige Aktivitäten



Gehen Sie joggen!

75 Minuten intensiver Aktivität können ähnliche gesundheitliche Vorteile bringen wie 150 Minuten mäßig intensiver Aktivität.



Gehen Sie schwimmen.

Die meisten moderaten Aktivitäten können anstrengend werden, wenn Sie die Anstrengung erhöhen.



Machen Sie Sport.

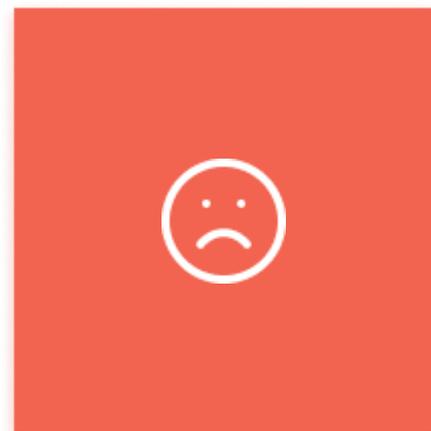
Kräftige Aktivität lassen Sie schwer und schnell atmen.



Laufen Sie die Treppen hoch.

Sie werden nicht in der Lage sein, mehr als ein paar Worte zu sagen, ohne eine Pause zum Atmen zu machen.

Erwachsene im Alter von 65 Jahren und älter sind die am meisten sitzende Altersgruppe.

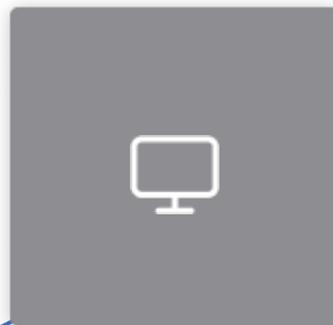
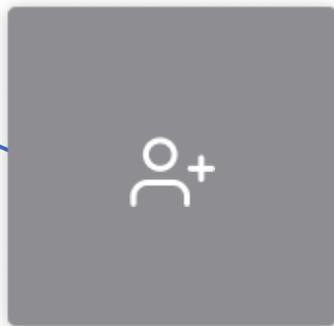


Woran liegt es?

Viele verbringen im Durchschnitt 10 Stunden oder mehr pro Tag im Sitzen oder Liegen

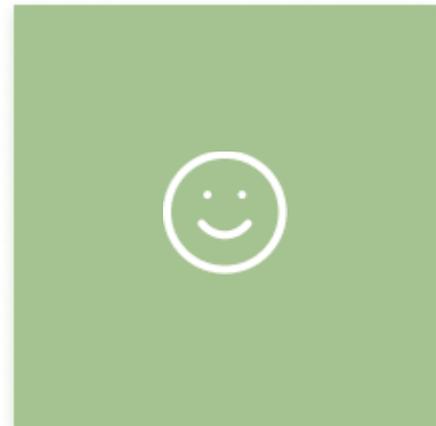
Was sind die Risiken?

Herzkrankheit, Schlaganfall, Typ 2 Diabetes, einige Krebsarten, Depression und Demenz



Wie könne Sie helfen?

Sport und andere Tätigkeiten können helfen.



Lass es uns herausfinden!

Nächstes Thema: Erfahre mehr über die Richtlinien für körperliche Aktivität für ältere Erwachsene (ab 65 Jahren)

Wie Sie öfter trainieren können: Leichte Aktivität



Aufstehen und eine Tasse Tee machen

Was zählt als leichte Aktivität?
Sich bewegen, anstatt zu sitzen oder zu liegen.



Bewegen Sie sich durch das Haus

Es ist gut, leichte Aktivitäten zu machen, auch wenn es nur eine Bewegung im Haus ist.



Langsam spazieren

Reduzieren Sie die Zeit, die Sie im Sitzen oder Liegen verbringen.



Staubsaugen

Jede Art von Aktivität ist besser als keine. Und je mehr, desto besser.



 **MERKE**

Den typischen älteren Menschen gibt es nicht, daher gelten die vorstehenden Empfehlungen nicht für jeden Einzelnen dieser Altersgruppen.

Finden Sie heraus, was für Sie am besten ist und verstehen Sie, dass das nicht unbedingt für alle gilt!

Los geht's!

Seien Sie ein Teil von etwas.

- In der Gruppe zu trainieren, kann einfacher sein als allein zu trainieren. Wenn wir mit anderen Menschen trainieren, verbringen wir auch gerne Zeit mit ihnen. Alle haben das gleiche Ziel, daher schätzen wir die Gesellschaft der anderen.
- Die Menschen im Training können zu Ihrer Familie werden, und dieses Gefühl der Kameradschaft kann dazu beitragen, dass Sie Verantwortung übernehmen!





“Und das ist es, was ich brauche: jemanden, der sich darauf verlässt, dass ich auftauche. “

Member of Blue Zones Project Walking Moais

<https://info.bluezonesproject.com/fw/moai/walking>

Finden Sie eine:n Trainingspartner:in.

Sie können täglich in der Nachbarschaft spazieren gehen und Ihre Nachbarn dazu ermuntern, sich anzuschließen!

In den USA zum Beispiel treffen sich einmal pro Woche Gruppen von 5 bis 8 Personen, um einen Spaziergang (mindestens 30 Minuten) durch die Gemeinde zu machen.

Diese Idee stammt von Moai, einem sozialen Mechanismus aus Okinawa, Japan, der Gruppen von Menschen für ein gemeinsames Ziel zusammenbringt.

Sei ein Impuls der Veränderung!

[Lese mehr hier:](#)



Nachtläufer:innen Coimbra

- *Night Runners Coimbra* ist eine nächtliche Lauf-/Gehgruppe in Coimbra, Portugal.
- Eine Gruppe von Studenten des Bachelor-Studiengangs ESEC hat dieses Projekt 2013 ins Leben gerufen.
- Sie bringen Menschen auf der Straße zusammen und ermutigen sie, an dieser Initiative "Sport für alle" teilzunehmen.
- Die Veranstaltung ist kostenlos, jeder kann mitmachen, man muss sich nur mittwochs um 21:30 Uhr am selben Treffpunkt einfinden.



Workout-Gruppen in anderen Ländern

- <https://www.agoraporto.pt/programas/no-porto-a-vida-e-longa> (PT)
- [Dante is sportmaatje: 'Het is leuk om elkaar een beetje te helpen' | NOS](#) (NL)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



HEALTHY **MODUL 2** **KAPITEL 3** Wie man öfter trainiert

Gibt es Trainingspartner*innen in Ihrer eigenen Gemeinde?
Los geht's!
Recherchieren Sie kurz zu diesem Thema und teilen Sie Ihre Ergebnisse unten mit!

Aktivität 2: Finden Sie Trainingspartner:innen!

- Finden sie Trainingspartner:innen.
- Wer würde in Frage kommen? Ein enger Freund, eine verwandte Person oder eine Nachbarin? Oder würden Sie gerne neue Leute kennenlernen? Wähle eine Person aus, von der Sie denken, dass sie Sie gerne begleiten würde und lade sie zu einem Spaziergang ein.
- Sie haben Teresa kennengelernt. Sie geht jeden Tag in den öffentlichen Garten in der Nähe ihres Hauses spazieren. Folge ihrem Beispiel.



Kapitelzusammenfassung

1

Es gibt verschiedene sportliche Angebote;
moderate, kräftige und leichter Aktivität.

2

Relevanz von Sport für den Körper.

Kapitel abgeschlossen!

Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

- 1** Tipps um mehr körperlich aktiv zu sein.

- 2** Verschiedene Arten von Training.

- 3** Wege um eine:n Workoutpartner:in zu finden.

Was kommt als nächstes?

Jetzt können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf einen der Buttons unten klickst:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 2

KAPITEL 4

Sicherer Umgang mit Medikamenten

Das Ziel dieses Kapitels ist es, die wesentlichen Informationen zu vermitteln, die für den Umgang mit Medikamenten erforderlich sind.

Sichere Verwendung von Medikamenten

Wir haben über eine gesunde Ernährung und die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität gesprochen, sei es in der Gruppe oder alleine.

Jetzt wollen wir über ein weiteres Thema sprechen, das für einen gesunden Lebensstil von Interesse ist: die sichere Verwendung von Medikamenten. Denken Sie darüber nach: Was wissen Sie über ihre Medikamente?



Was Sie lernen werden...

- 1 | Markennamen vs. Generika
- 2 | Grundlegende Informationen über Medikamente
- 3 | Mögliche Fragen für Gesundheitsdienstleister
- 4 | Liste von Kontakten und Dienstleistungen



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **MODUL 2** **KAPITEL 4**

Los geht's: Kennen Sie den Unterschied zwischen Markennamen und Generika?

Generika	Name des medizinischen Wirkstoffes im Medikament
Markenname	Von Pharmakonzernen, welche die Medikamente herstellen, entwickelte Namen

Sicherer Umgang mit Medikamenten: Markenname vs. Generika



Generika

Zum Beispiel ist Aciclovir der generische Name eines Medikaments, das zur Behandlung von Fieberbläschen, Windpocken und Gürtelrose verwendet wird



Markennamen

Die Firma, die Acyclovir herstellt, verkauft es unter dem Markennamen Zovirax

[Mehr](#)

Sicherer Umgang mit Medikamenten: Markenname vs. Generika

Was bedeutet das?



Die generische Version = gebrandete Version

Sie enthalten die gleichen Wirkstoffe - den Teil des Medikaments, der es wirken lässt - also sind sie gleich



Generische Medikamente sind meist billiger

Sie sind genauso effektiv, kosten aber viel weniger. Es ist wie im Supermarkt. Die Eigenmarke des Supermarktes ist meist günstiger als die Markenversion!



Die verschreibungspflichtigen Medikamente ändern sich ständig?

Das könnte daran liegen, dass Sie ein Generikum bekommen und nicht das Markenmedikament. Entscheiden Sie sich, was für Ihr Budget am besten ist!

Sichere Anwendung von Medikamenten:

Wir müssen aufpassen, dass wir den Überblick über unsere Medikamente behalten und sie sicher verwenden. Wenn wir sie auf die falsche Art und Weise einnehmen oder bestimmte Medikamente mischen, kann das gefährlich sein.



Verschreibungspflichtig

Was Sie nur mit einem ärztlichen Rezept bekommen können (z. B. ein Asthma-Inhalator oder Tabletten zur Senkung Ihres Cholesterinspiegels).



Frei verkäufliche Pillen, Flüssigkeiten oder Cremes

Was Sie ohne Rezept erwerben können (z.B. Pillen gegen Kopfschmerzen).



Vitamine, Augentropfen oder Nahrungsergänzungsmittel

Stellen Sie sicher, dass ihr Arzt über ALLE Medikamente Bescheid weiß, die sie einnehmen. Einschließlich Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Heilmittel und rezeptfreie Medikamente, die Sie nur gelegentlich verwenden.

Sicherer Umgang mit Medikamenten

Sie sollten immer mit ihrem Arzt, ihrer Krankenschwester oder einem anderen Gesundheitsdienstleister über die Medikamente sprechen, welche Sie einnehmen.

- ✓ Besprechen Sie ihre Allergien und alle Probleme, die Sie mit anderen Medikamenten hatten, wie z.B. Atembeschwerden, Verdauungsstörungen, Hautausschläge, Schwindel oder Stimmungsschwankungen.
- ✓ Finden Sie heraus, ob Sie andere verschreibungspflichtige oder rezeptfreie Medikamente während der Einnahme eines neuen Medikaments ändern oder absetzen müssen.
- ✓ Führen Sie eine Liste mit allen verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Medikamenten, die Sie einnehmen. Behalten Sie einen sorgsam Überblick über Ihre Medikamente!
- ✓ Schreiben Sie alle besonderen Anweisungen für die Einnahme Ihrer Medikamente auf!

Sichere Anwendung von Medikamenten: Bleib informiert!

1



Fragen an ihre:n Gesundheitsdienstleister:in

Was ist der Name des Medikaments und wieso bekomme ich es?

Welche Krankheit wird mit diesem Medikament behandelt?

2

3

Sichere Anwendung von Medikamenten: Bleib informiert!

1

2

3



Fragen an ihre:n Gesundheitsdienstleister:in

Wie oft am Tag sollte ich das Medikament einnehmen?
Und zu welcher Zeit(en)?

Wenn auf der Packung steht "4 mal am Tag", bedeutet das 4 mal in 24 Stunden oder 4 mal tagsüber?

Sichere Anwendung von Medikamenten: Bleib informiert!

1

2

3



Fragen an ihre:n Gesundheitsdienstleister:in

Wie viel Medizin sollte ich einnehmen?

Soll ich das Medikament mit dem Essen einnehmen oder nicht? Gibt es etwas, das ich während der Einnahme des Medikaments nicht essen oder trinken sollte?

Sichere Anwendung von Medikamenten: Bleib informiert!

4

5

6



Fragen an ihre:n Gesundheitsdienstleister:in

Wie lange dauert es, bis dieses Medikament wirkt?

Welche Nebenwirkungen kann ich erwarten? Was sollte ich tun, wenn ich ein Problem habe?

Brauche ich eine Nachfüllpackung? Wie kann ich das arrangieren?

Sichere Anwendung von Medikamenten: Bleib informiert!

4

5

6



Fragen an ihre:m:n Gesundheitsdienstleister:in

Kann dieses Medikament Beschwerden verursachen, wenn ich währenddessen andere Medikamente einnehme?

Darf ich während der Einnahme dieses Arzneimittels Auto fahren?

Sichere Anwendung von Medikamenten: Bleib informiert!

4

5

6



Fragen an ihre:n Gesundheitsdienstleister:in

Wann sollte ich die Einnahme des Medikaments beenden?

Was soll ich tun, wenn ich die Einnahme meines Medikaments vergesse?



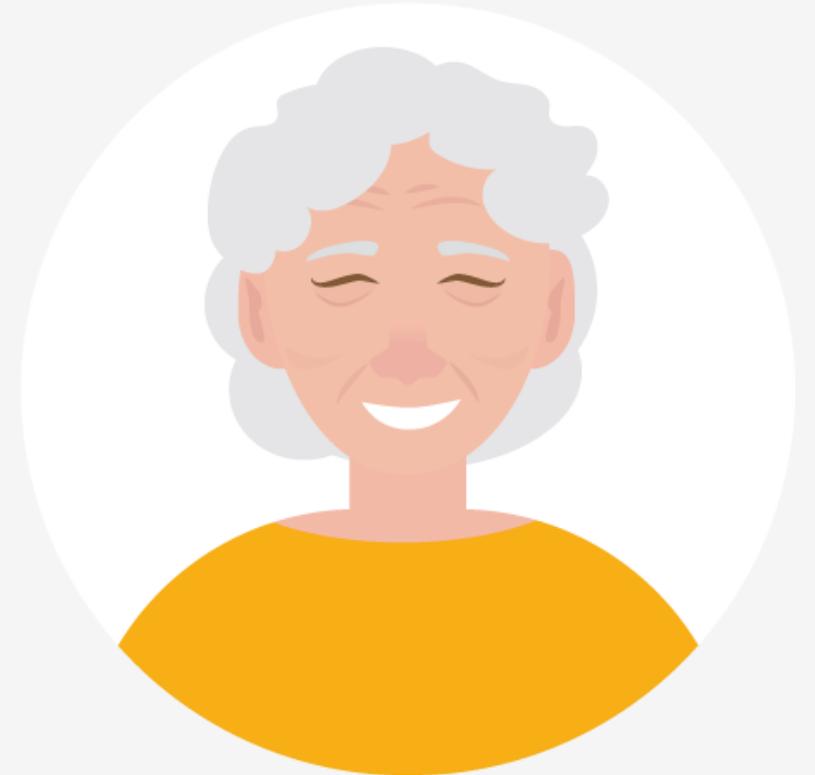
Vergessen Sie nicht!

Jedes Mal, wenn Sie einen Arztbesuch haben, sollten Sie von Ihren neuen Medikamenten erzählen und fragen, wie lange diese noch eingenommen werden müssen.

Denken Sie daran, dass Sie immer auf die Gebrauchsanweisung verweisen können, falls Kärungsbedarf besteht.

Aktivität 3: Medikamentenmanagement

- Maria hat mehrere chronische Krankheiten und bekommt viele verschiedene Medikamente verschrieben.
- Ihre Rente ist gering, und ihre Familie hat ernsthafte finanzielle Schwierigkeiten.
- Sie hat Probleme, ihre eigene Gesundheit zu managen und hält sich nur schlecht an ihren Behandlungsplan.
- Wie kann sie anfangen, einige dieser Probleme zu lösen?



Aktivität 3: Medikamentenmanagement

Erstens: Was ist Marias aktuelle Behandlung: Medikamente, Therapien, etc.

- ✓ 1 Insulininjektion täglich zur Blutzuckerkontrolle
- ✓ 1 Tablette zur Vorbeugung von Magengeschwüren
- ✓ 1 Tablette zur Vorbeugung von Blutgerinnseln
- ✓ 1 Tablette zur Vorbeugung von Wassereinlagerungen
- ✓ 2 Pillen zur Kontrolle des Blutdrucks
- ✓ 1 Tablette zur Senkung des Cholesterinspiegels
- ✓ Schmerztabletten für gelegentliche Gelenkschmerzen

Aktivität 3: Medikamentenmanagement



Maria fällt es schwer regelmäßig ihre Medikamente einzunehmen

Sie braucht Hilfe, um sich besser an ihre Verordnungen zu halten und unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden. Ermutigen Sie sie dazu, eine **Medikamentenliste** zu führen.



Erstelle eine Liste!

Diese Vorlage wird Ihnen helfen, den Überblick über nützliche Informationen zu behalten. Sie können Sie zum nächsten Arztbesuch mitbringen.

[Mehr](#)

Aktivität 3: Medikamentenmanagement

Die Liste beinhaltet Themen wie: Name des Medikaments, wofür ist es, 1. Dosis, den Namen des Arztes, die Farbe/Form des Medikaments, Medikamentenhinweise und mögliche Nebenwirkungen.

Lassen Sie sich von der Liste auf der vorherigen Folie inspirieren und erstellen Sie eine eigene Liste. Sie können auch eine für Maria erstellen, indem Sie die vorhandenen Informationen nutzen.

Denken Sie daran, dass dieses Beispiel für Sie nützlich ist, egal ob Sie diese Liste verwenden, um den Überblick über Ihre Medikamente zu behalten oder ob Sie Ihre Ratschläge nutzen, um einem älteren Erwachsenen oder jemandem, den Sie kennen, bei dem Medikamentenmanagement zu helfen.





Wussten Sie schon?

In Portugal und Irland gibt es einen Service in der Apotheke, der Ihnen (oder der Person, die Sie pflegen) hilft, den Überblick über die Medikamente zu behalten.

Sie können in ihrer Apotheke vor Ort nach Informationen zu diesem Service fragen und wenn Sie zustimmen, werden Sie damit beginnen, die wöchentlichen Medikamente in Schalen mit separaten Fächern für die Wochentage und Tageszeiten zu verteilen.

Liste mit nützlichen Kontakten und Dienstleistungen

Wussten Sie, dass Sie dabei helfen können, die Sicherheit von Medikamenten zu überprüfen, indem Sie vermutete Nebenwirkungen melden?

- ✓ Portugal, INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I. P. :
<https://www.infarmed.pt/web/infarmed> (PT)
- ✓ Ireland, Health Products Regulatory Authority (HPRA):
<https://www.hpra.ie/> (EN)
- ✓ Germany, Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM):
https://www.bfarm.de/DE/Home/home_node.html (DE)
- ✓ Netherlands, College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG): <https://www.cbg-meb.nl/onderdelen/over-cbg> (NL)
- ✓ France, L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM),
<https://www.ansm.sante.fr/>
- ✓ Poland, <http://www.urpl.gov.pl/pl> (PL)

Liste mit nützlichen Kontakten und Dienstleistungen

Bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen, sollten Sie unbedingt einige dieser Links mit nützlichen Materialien und Diensten durchstöbern, die ihnen beim Weiterlernen helfen!

Elektronisches medizinisches Rezept

- ✓ <https://www.sns24.gov.pt/servico/aceder-a-receita/>
(PT)
- ✓ [Electronisch voorschrijven \(EVS\) | Medicatieveiligheid | Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd \(igj.nl\)](#) (NL)

Brettspiel über die sichere Anwendung von Medikamenten

- ✓ *Tratar de Mim*, or in English, Taking care of Myself, is a board game designed in Portugal for children from 7 to 12 years old to improve their health in a fun way. It is available for (free) download here:
<https://extranet.apifarma.pt/tratardemim/Paginas/Jogo-Tratar-de-Mim.aspx>

Kapitelzusammenfassung

1

Unterschied zwischen Markennamen und Generika

2

Sie haben einige essentielle Informationen
über Medikamente kennengelernt

3

Sie haben einige nützliche Fragen zu Medikamenten
kennen gelernt

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

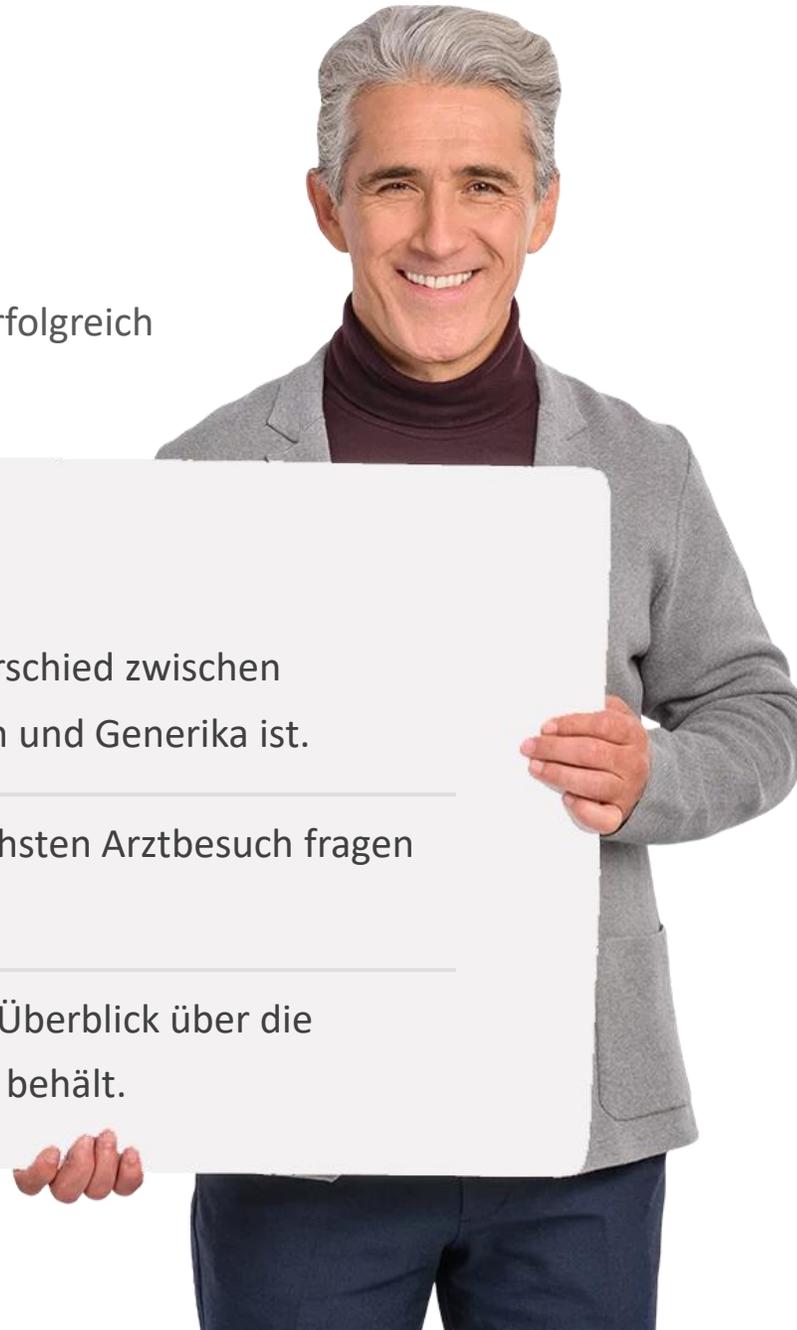
Was der Unterschied zwischen Markennamen und Generika ist.

2

Was beim nächsten Arztbesuch fragen solltest.

3

Wie man den Überblick über die Medikamente behält.



Was kommt als nächstes?

Jetzt können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf einen der Buttons unten klicken:

[Neustart](#)[Weiter](#)



HEALTHY

MODUL 2

KAPITEL 5

Wellnesstherapien

Dieses Kapitel fokussiert sich auf ganzheitliche Therapien und die Rolle der Gemeinschaft in Healthy Ageing.

Wellness für Körper und Geist

- Eine Wellnesstherapie fokussiert sich auf die geistige und körperliche Gesundheit des Einzelnen.
- Der Aufbau und die Pflege von Beziehungen trägt ebenfalls zu einem gesunden Lebensstil bei.
- Bleiben Sie dran und erfahren Sie mehr über Yoga, Tai Chi, Malen, Tanzkurse und andere Gruppenaktivitäten, die ihren Lebensstil verbessern und ihnen ermöglichen, unabhängig von ihrem Alter das zu sein und zu tun, was sie schätzen!



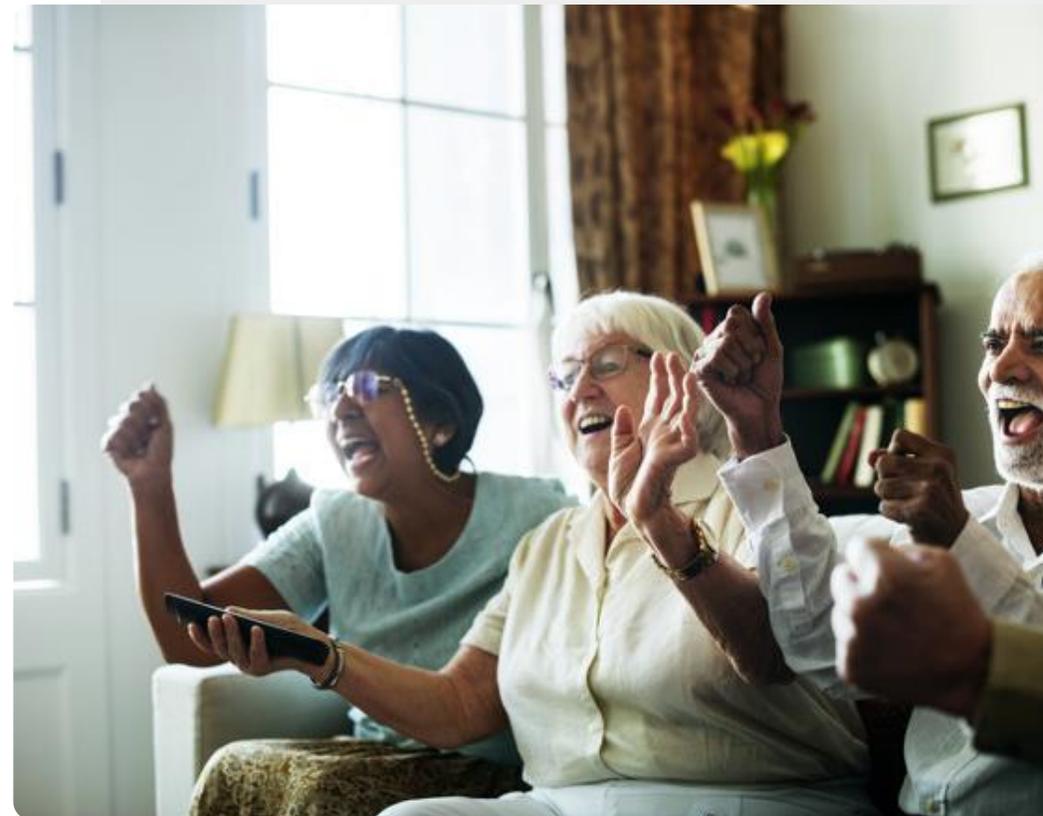
Was Sie lernen werden...

- 1 Was es für Wellnesstherapien gibt.
- 2 Gesundes Altern und die Rolle der Gemeinde:
Altersfreundliche Initiativen.



Altersfreundliche Gemeinschaft

- Haben Sie darüber nachgedacht, dass wir, wenn wir älter werden, oft mehr Zeit in unseren Häusern und Gemeinden verbringen? Demnach spielt die Umgebung eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität.
- Deshalb müssen wir gemeinsam daran arbeiten, die Barrieren zu beseitigen, die ältere Menschen davon abhalten an ihren Gemeinschaften teilzunehmen.
- Wir müssen dafür sorgen, dass diejenigen, die weniger mobil oder nicht online sind, nicht zurückgelassen werden.





Aktion 4

Freund:innen und
Nachbar:innen



Handeln Sie!

Die Covid-19 Pandemie hat uns gezeigt, wie sehr wir ein gutes Unterstützungsnetzwerk brauchen.

Kennen Sie jemanden, der vielleicht ihre Hilfe oder Unterstützung braucht?

Aktivität 4: Freund:innen und Nachbar:innen

1

2

3



„Meine“ Gemeinschaft

Denken Sie über Ihre bisherigen Erfahrungen nach.

Wie war Ihr Leben, als Sie aufwuchsen? Waren Sie eng mit Ihren Nachbar:innen befreundet? Hatten Sie einen guten Sinn für Gemeinschaft?

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODUL 2** **KAPITEL 5** Wellnестherapien

Wie war Ihr Gemeinschaftsgefühl als Sie aufgewachsen sind?

- Ich kannte meine Nachbarn
- Ich habe mich von Mitgliedern meiner Gemeinde unterstützt gefühlt
- Ich bin mit einem guten Sinn für Gemeinschaft aufgewachsen
- Ich war oft bei meinen Nachbarn zum Essen
- Ich habe mich mit meinen Nachbarn (mindestens) einmal pro Monat unterhalten
- Ich habe mir Dinge von meinen Nachbarn geliehen
- Immer wenn es ein Problem gab, haben meine Nachbarn und ich zusammengehalten und uns gemeinsam eine Lösung einfallen lassen
- Ich war zufrieden mit meiner lokalen Umgebung
- Ich bin jeden Tag mit meinen Nachbarn zur Schule gelaufen (mit dem Bus gefahren)

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODUL 2** **KAPITEL 5**

Wie sieht es heute aus? Wie ist Ihr Sinn für Gemeinschaft?

- Ich bin zufrieden mit meiner lokalen Umgebung
- Ich kenne meine Nachbarn
- Ich habe einen guten Sinn für Gemeinschaft
- Ich unterhalte mich einmal pro Monat mit meinen Nachbarn
- Ich unterstütze andere Menschen in der Gemeinde
- Ich fühle mich von anderen Gemeindemitgliedern unterstützt
- Ich bin oft bei meinen Nachbarn zum Essen
- Ich tausche Gefallen mit meinen Nachbarn aus
- Ich gehe mit meinen Nachbarn spazieren
- Ich leihe mir Dinge von meinen Nachbarn aus

Aktivität 4: Freund:innen und Nachbar:innen

1

2

3



Suchen Sie nach Aktivitäten in Ihrer Gemeinde

Was macht eine altersfreundliche Gemeinde aus? Die Verfügbarkeit von Veranstaltungen für alle! Diese Aktivitäten bieten Beschäftigungsmöglichkeiten für die Menschen und sind Möglichkeiten, um Ihre neuen Nachbar:innen zu treffen und herauszufinden, was die Gemeinschaft in Ihrer Gegend ausmacht.

Aktivität 4: Freund:innen und Nachbar:innen

1

2

3



Wie können Sie diese Aktivitäten finden?

Schauen Sie nach Veranstaltungen in Ihrer Umgebung (Facebook, Newsletter, Zeitung) oder gehen Sie bei lokalen Geschäften vorbei und achten Sie auf die Veranstaltungen, die an den schwarzen Brettern ausgehängt sind.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



HEALTHY **MODUL 2** **KAPITEL 5** Wellnesstherapien

Was haben Sie herausgefunden?
Erstellen Sie eine Liste der Aktivitäten in Ihrer Nachbarschaft!
Notieren Sie diese in die Themengebiete unten:

|

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODUL 2** **KAPITEL 5** Wellnesstherapien

Was denken Sie über diese Veranstaltungen?

- Ich kenne niemanden dort
- Sie ist teuer
- Sie ist nicht interessant
- Sie ist leistbar
- Ich kenne viele Menschen die diese Veranstaltung normalerweise besuchen
- Sie ist in der Nähe
- Sie ist zu weit weg
- Sie ist interessant
- Die Veranstaltung ist altersfreundlich und für alle Menschen ausgerichtet

Aktivität 4: Freund:innen und Nachbar:innen

Setzen Sie Dinge um, die Sie sich selber wünschen.

Wie wäre es die Dinge selbst in die Hand zu nehmen?

Planen Sie ein (kleines) Straßenfest, ein Picknick im Park, eine Hausparty, was immer zu Ihnen und Ihrer Gemeinde passt!



Aktivität 4: Freund:innen und Nachbar:innen

4

5

6



Save the date

Wählen Sie einen besonderen Anlass (z. B. den europäischen Tag des Nachbarns, jeden letzten Freitag im Mai). Auf diese Weise wird es leichter sein, die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit zu erlangen!

Aktivität 4: Freund:innen und Nachbar:innen

4

5

6



Wählen Sie den Ort

Wie ist das Wetter draußen? Können Sie sich im örtlichen Park treffen? Stellen Sie den Tisch/die Stühle zur Verfügung und laden Sie andere ein, Essen mitzubringen. Auf diese Weise ist jede Person für das Mitbringen der Speisen/Getränke verantwortlich!

Aktivität 4: Freund:innen und Nachbar:innen

4

5

6



Verbreiten Sie die Neuigkeiten

Erstellen Sie eine Facebook-Veranstaltung und laden Sie Ihre Freunde ein!

Drucken Sie einige Plakate und verteilen Sie sie in der Stadt! Oder gehen Sie spazieren und sprechen Sie mit denen, denen Sie begegnen!

Aktivität 4: Freund:innen und Nachbar:innen

Wenn die Veranstaltung erfolgreich ist, denken Sie darüber nach, sie zu einer Sache zu machen. Sie können mit 10 Personen beginnen und die Veranstaltung kann auf 100 Personen anwachsen!



Unser Tipp: Freunde und Nachbarn in Portugal

Im Jahr 2015 organisierte der Verein Boa Vizinhança Santo António, in Lissabon, Portugal, eine Party in einem lokalen Garten, um den Europäischen Tag der Nachbar:innen zu feiern. Diese Veranstaltung zielte darauf ab, die Beziehungen zwischen den Menschen, die in der Gemeinde Santo António leben, zu stärken.

Zwischen 12 und 22 Uhr gab es lokales Kunsthandwerk und Gastronomie, Live-Musik, Tombola, Gesichtsbemalung, etc. Der Eintritt ist frei.

Mitglieder des *Pfarrgemeinderates von Santo António* waren vor Ort, um eventuelle Zweifel der Bevölkerung über die angebotenen Dienstleistungen zu klären.

Die Gelder aus dem Verkauf von Tombolalosen oder Spenden wurden an soziale Hilfsvereine im Pfarrgemeinderat verteilt.

Wellnesstherapien

Unsere Reise durch Lebensstil und Therapien hat einige wichtige Schritte durchlaufen: gesunde Ernährung, Sport, sichere Verwendung von Medikamenten, Zeit mit Freund:innen und Nachbar:innen verbringen, und jetzt kommen wir zur letzten Station in diesem Modul.

Hier finden Sie einige Aktivitäten, die Sie alleine oder in einer Gruppe durchführen können, um sich zu entspannen. So können Sie einige Ihrer Ängste und Einsamkeitsgefühle ansprechen und vieles mehr. Gibt es einige dieser Aktivitäten in Ihrer Gemeinde?



Wellnesstherapien

Was wissen Sie bereits über Therapien? Haben Sie schon von einer davon gehört?



Yoga

Yoga konzentriert sich auf Kraft, Flexibilität und Atmung.



Tai chi

Tai Chi ist eine sanfte Übung, die Stress reduzieren, die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die allgemeine Beweglichkeit verbessern und die Muskelkraft in den Beinen erhöhen kann.



Achtsamkeit

Erinnern Sie sich daran, Ihre Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und die Welt um Sie herum wahrzunehmen. Dies ist der erste Schritt zur Achtsamkeit.

Wellnesstherapien

Haben Sie schon einmal an einer dieser Aktivitäten teilgenommen? Kennen Sie jemanden, der das getan hat?



Schauspielkurse

Diese Gruppenaktivität bekämpft die Einsamkeit, fördert die Kreativität und hilft bei Ihrer Bewegungsaufnahme!



Buchclub

Wenn Sie gerne lesen und andere Menschen treffen möchten, denen es genauso geht, könnten Sie einem Buchclub beitreten. Sie können neue Leute kennenlernen und sich über alle Arten von Literatur austauschen!



Tanzkurse

Vielleicht ist dies die Option, die am besten zu Ihnen passt. Möchten Sie in einer Gruppe trainieren und eine Tanz zu Ihrer Lieblingsmelodie kennen lernen?

Wellnesstherapien

Wie wäre es mit diesen praktischen Therapien?



Malerei

Malen ermöglicht Ihnen ein immenses Maß an Freiheit. Es kann den Stresspegel senken.



Wachsmalstifte und Kreide

Malen scheint zu aufwendig? Verwenden Sie stattdessen verschiedene Stifte und Kreide. Sie können glückliche Erinnerungen an Ihre Kindheit wecken.



Bildhauerei

Vieles bei der Bildhauerei ist mit Versuch und Irrtum verbunden, also machen Sie sich nicht zu viele Gedanken, hier geht es um das Experimentieren mit verschiedenen Konzepten und Materialien!

Wellnesstherapien

Hier sind einige Möglichkeiten, um in Verbindung zu bleiben und sich um sich selbst und Ihre Nachbar:innen zu kümmern!



Gemeinschaftsgärten

Ein Gemeinschaftsgarten kann verschiedene Vorteile für Ihre Gesundheit haben: Verbindung mit anderen Menschen, aktiv bleiben und frisches Essen anbauen, eine gesunde und ausgewogene Ernährung beibehalten, usw. Was sind Ihre Gedanken zu dieser Praxis?



In Kontakt bleiben

Lassen Sie sich nicht durch Ihren vollen Terminkalender davon abhalten, bei Ihrem Bekannten vorbeizuschauen und Hallo zu sagen! Sie haben keine Zeit, vorbeizukommen? Schicken Sie eine SMS oder rufen Sie sie an!



Schauen Sie über den Horizont hinaus!

Warum besuchen Sie nicht Orte, an denen Sie unter anderen Menschen sein können - zum Beispiel einen Park, ein Café, die öffentliche Bibliothek. Überlegen Sie, ob Sie sich einer Gruppe oder einem Kurs anschließen, der sich auf etwas konzentriert, das Ihnen Spaß macht.

Aktivität 5: Entwickeln Sie einen Gemeinschaftsgarten

Nur reden und nichts tun? Machen wir uns die Hände schmutzig! Wie wäre es, einen Gemeinschaftsgarten anzulegen?

Dies ist ein Weg, um:

- die Natur zu genießen
- sich mit anderen Menschen zu verbinden
- im Freien aktiv zu werden
- eine neue Perspektive auf das zu bekommen, was Sie essen



Aktivität 5: Entwickeln Sie einen Gemeinschaftsgarten

- Identifizieren Sie einen Standort
- Sprechen Sie mit der Gemeindeverwaltung oder einem Ihnen bekannten Grundstückseigentümer, dessen Land nicht genutzt wird
- Bitten Sie um die Erlaubnis, auf diesem Land einen Garten anzulegen
- Legen Sie ein Budget fest. Wie könnten Sie mehr Geld aufbringen? Denken Sie darüber nach, eine Spendenaktion zu veranstalten
- Setzen Sie sich mit lokalen Gruppen, Unternehmen, Schulen in Verbindung, um Ihre Idee und die Vorteile eines Gemeinschaftsgartenprojekts zu präsentieren



Aktivität 5: Entwickeln Sie einen Gemeinschaftsgarten

- Bauen Sie eine Gemeinschaft von Freiwilligen auf, die das Projekt leiten: Beginnen Sie mit der Rekrutierung, indem Sie z. B. ein Plakat am Schwarzen Brett des Supermarktes aufhängen.
- Fragen Sie die örtlichen Gärtner, Landschaftsgärtner oder Bauunternehmer an. Wären sie daran interessiert, Ihnen bei Ihrem Projekt unter die Arme zu greifen?
- Sind Sie daran interessiert, mehr über Geschäftsmöglichkeiten und andere Dienstleistungen zu erfahren, die Sie anbieten können?





Mehr dazu

Hier ist eine Erfolgsgeschichte eines Gemeinschaftsgartens in Coimbra, Portugal.

Denken Sie darüber nach, ob es in Ihrem Wohnort Gemeinschaftsgärten gibt? Wären Sie daran interessiert, sich an einem zu beteiligen?

Alle Hände voll zu tun: Liste mit nützlichen Kontakten und Dienstleistungen

Haben Sie Lust, einige dieser Aktivitäten auszuprobieren? Würden Sie eine ältere Person, die Sie kennen, einladen, sich Ihnen anzuschließen? Hier sind einige Wellness-Gruppen, die jeden in der Gemeinde willkommen heißen! Lassen Sie sich inspirieren!

✓ Outdoor yoga:

https://yogacoimbra.com/featured_item/yoga-no-botnico/ (PT)

✓ Tai Chi:

<https://www.facebook.com/TaiChiChuanCoimbra/> (PT)

✓ Buchclub:

<https://www.uc.pt/org/centrodramaturgia/12> (PT)

✓ Schauspielkurse:

<https://oteatrao.com/evento/classes-de-teatro/> (PT)

Seelisches Wohlbefinden ist wichtig

Dies waren einige Beispiele dafür, was eine Person tun kann, um Ängste zu reduzieren, Stress abzubauen und Aktivitäten mit anderen zu unternehmen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie oder jemand, den Sie kennen, weitere Hilfe von einer medizinischen Fachkraft benötigen tun Sie das:

- ✓ Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt
- ✓ Suchen Sie nach lokalen Gruppen und Organisationen, die Sie unterstützen und Beratung anbieten können
- ✓ Rufen Sie eine Beratungsstelle an
- ✓ Suchen Sie Gesprächstherapien oder psychologische Therapien auf

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben mehr über Wellnesstherapien gelernt.

2

Sie wurden an die Rolle der Gemeinschaft und des sozialen Engagment erinnert.

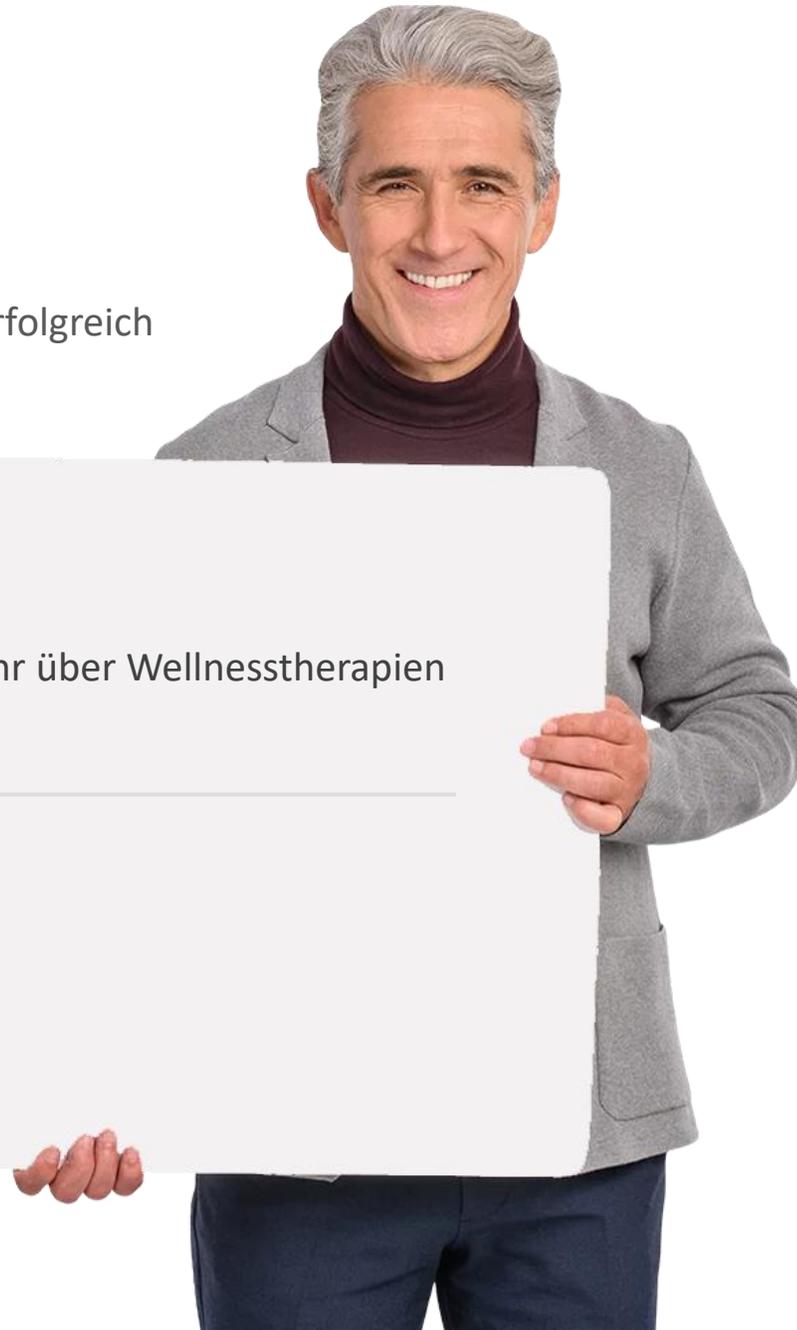
Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Sie haben mehr über Wellnesstherapien erfahren.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der Schaltflächen unten klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)



Zusammenfassung des Moduls

1 Gesunde Ernährung

2 Tägliche und wöchentliche Tipps für die Planung ausgewogener Mahlzeiten

3 Tipps für eine gesunde Ernährung mit kleinem Budget

4 Übungen: Tipps für Erwachsene

5 Sichere Verwendung von Medikamenten

6 Gemeinschaftsgefühl: Unterstützung in der Nachbarschaft und Wellness-Therapien

Modul abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Modul erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung der erworbenen Fähigkeiten

1

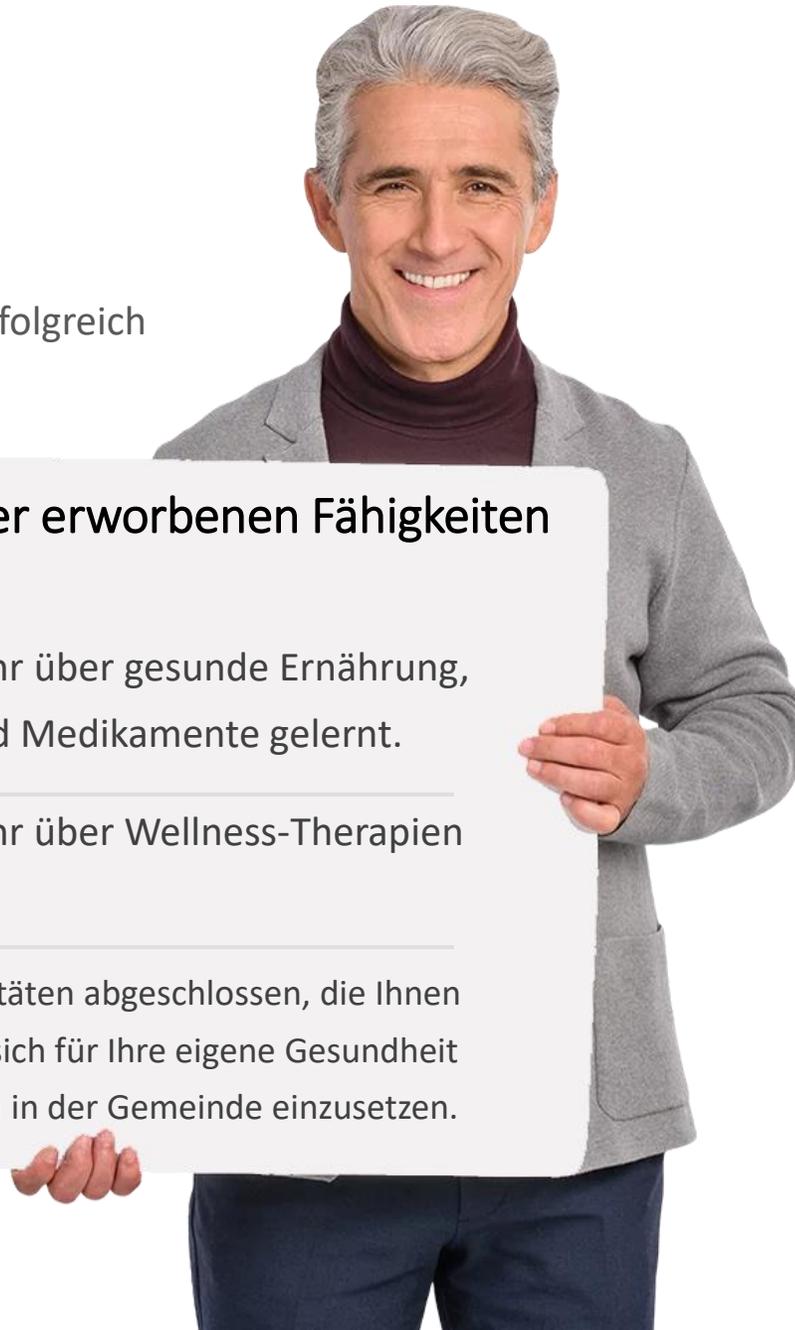
Sie haben mehr über gesunde Ernährung, Bewegung und Medikamente gelernt.

2

Sie haben mehr über Wellness-Therapien erfahren.

3

Sie haben Aktivitäten abgeschlossen, die Ihnen helfen können, sich für Ihre eigene Gesundheit und die anderen in der Gemeinde einzusetzen.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Studienempfehlung folgen, indem Sie auf eine der Schaltflächen unten klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)