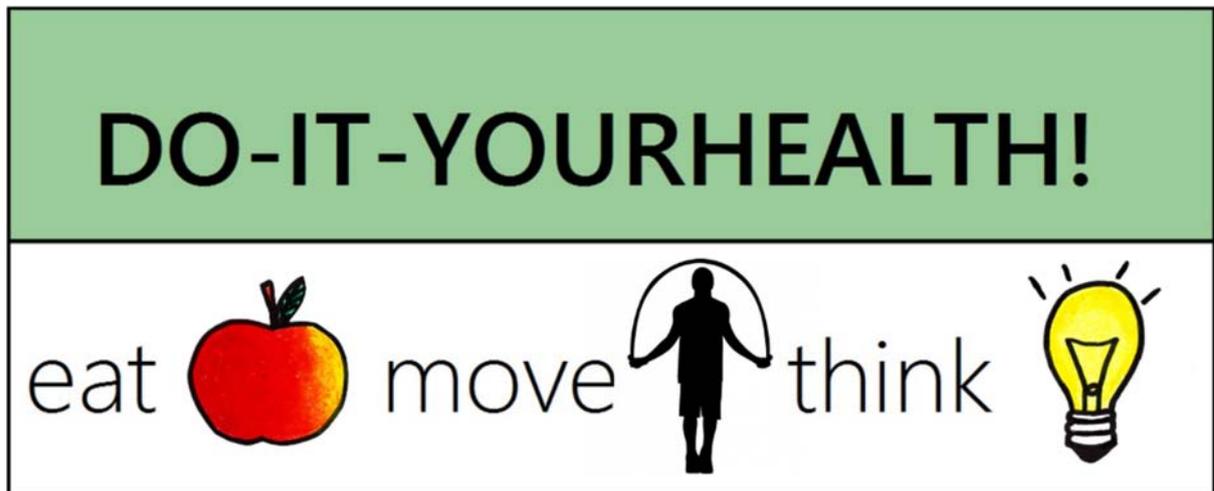


## Evaluationbericht für die Gesundheitsförderungsmaßnahme



CoW-Modul "Interdisziplinäres Projekt" im SoSe 15 und WiSe 15/16

### **Autoren**

Marc Krüger & Helmut Strobl

### **Mitwirkende**

Debora Bähring, Magdalena Buchberger, Julia Dietz, Juliana Döhler, Lisett Knöfel, Vanessa Kühn, Julia Meier, Sophia Scheler, Josephine Schmidt, Andreas Scheidler, Mona Sünkel, Thurid Torke, Florian Wuttke

Arbeitsversion vom 30. Mai 2016 (V7)

# Inhalt

- [1. Einleitung](#)
- [2. Vorbereitungen](#)
- [3. Durchführung](#)
- [4. Befragungen der Teilnehmenden](#)
  - [4.1 Erkenntnisse aus den geschlossenen Fragen](#)
  - [4.2 Erkenntnisse aus den offenen Fragen](#)
    - [4.2.1 Pre-Test](#)
    - [4.2.2 Post-Test](#)
- [5. Abschließende Bewertung](#)
- [6. Literatur](#)
- [7. Anhang](#)
  - [7.1. Pre-Test: Offene Frage](#)
  - [7.2. Post-Test: Offene Fragen](#)
  - [7.3. Alle Beiträge aus dem Blog](#)

# 1. Einleitung

Unter dem Titel „DO-IT-YOURHEALTH!“ wurde im Rahmen des “Coburger Wegs” und hier im Modul  $\frac{2}{3}$  “Interdisziplinäre Projekte” eine online Gesundheitsförderung vom 15.11.2015 bis zum 11.12.2015 an der Hochschule Coburg durchgeführt. Diese richtete sich an alle Studierende mit dem Ziel, deren Gesundheitsbewusstsein in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Innere Haltung zu stärken.

Für die ersten drei Wochen wurde je ein Motto ausgerufen und erklärende Videos in Form einer ansprechenden *Simpleshow* sowie praktische Aufgaben aus allen drei Bereichen für die Gesundheitsförderung auf der Web-Site „<https://doityourhealth.wordpress.com>“ angeboten. Wie das ausgesehen hat, zeigen ausschnittsweise die folgenden Zeilen:

1. Woche: **Glücklich & Fit im Studium:** Um euch an einen gesunden Lebensstil heranzuführen, zeigen wir euch Basics in Sachen Bewegung und Ernährung und innere Haltung. Zum Glück haben wir in dieser Woche auch einige Tipps parat.
2. Woche: **Stark für die Prüfungen!** So langsam wird es Ernst – die Prüfungen rücken näher! Mit unseren Entspannungstechniken und Sportübungen bereiten wir euch mental auf den Prüfungsstress vor. Außerdem stellen wir Lebensmittel vor, die eure grauen Zellen gezielt auf Trab bringen.
3. **Mach weiter, es lohnt sich!** Von einer Vorlesung zur nächsten, ungleichmäßiger Tagesablauf, wenig Zeit für dich selbst – wie soll man da noch einen gesunden Lebensstil unterbringen? Das und vieles mehr erfährst du in dieser Woche, damit du weiterhin am Ball bleibst!

In der letzten Woche haben die Teilnehmenden sich unter dem Motto „... und Action!“ nicht mehr online, sondern persönlich getroffen. Es galt gemeinsam zu kochen, sich für Entspannungsübungen zu treffen, Sportarten auszuprobieren und besonders Leute kennenzulernen. So konnte das, was bei DO-IT-YOURHEALTH! erlernt wurde, mit neuen Freunden fortgeführt werden.

Begleitet wurde die durchgeführte Gesundheitsförderungsmaßnahme von einer Evaluation, deren Ergebnisse in diesem Evaluationsbericht zusammengefasst dargestellt werden. Evaluiert wurden hierbei die Vorbereitungen für das Projekt (Kapitel 2) sowie die Durchführung selbst (Kapitel 3). Darüber hinaus erfolgte eine umfassende Vor- und Nachbefragung der Teilnehmenden selbst (Kapitel 4). Die Evaluation wurde von Marc Krüger und Helmut Strobl durchgeführt und von den Studierenden des Projektes über die Auswertung unterschiedlicher Erhebungen sowie der Bereitstellung statistischer Daten unterstützt.

## 2. Vorbereitungen

Die Evaluation der Vorbereitungen wird anhand der Aspekte *Technik*, *Inhalte* und *Bewerbung* der Maßnahme vorgenommen. Diese sind nachfolgend dargestellt. Ein Resümee bewertet abschließend die Vorbereitungen.

**Technik:** DO-IT-YOURHEALTH! wurde auf einem Wordpress-Blog realisiert und bei Wordpress.com gehostet, was eine hohe Ausfallsicherheit versprach. Es wurde ein Standard-Layout von Wordpress.com gewählt, welches ansprechend war und ein sensibles Design unterstützte. D. h. die Web-Site kann sowohl auf einem stationären Computer als auch auf kleineren, mobilen Computern (z. B. SmartPhone oder Tablet) übersichtlich angeschaut werden.

Auf der Startseite werden alle Blogbeiträge chronologisch dargestellt, die neusten Beiträge erscheinen zuerst. Zwar können die Beiträge für Bewegung, Ernährung und Innere Haltung selektiert dargestellt werden, der dafür bereitgestellte Menüpunkt in der Fußzeile ist jedoch kaum als solcher zu identifizieren. Über den Blog hinaus finden sich Informationseiten zu den drei Teams, das Projekt, die Sponsoren und ein Steckbrief zu den beiden Protagonisten Kevin und Supersimone, die die Handlung in den Videos bestimmen. Alle Informationen sind einfach zu finden und verständlich dargestellt. Die Darstellung der einzelnen Teams hätte zur Reduzierung der Komplexität der Web-Site unter die Informationseite "Unser Projekt" angeordnet werden können.

Die für die Videos gewählte Darstellungsform der Simpleshow ist ansprechend, die Inhalte sind prägnant und gut vorgetragen. Die Qualität der Videos birgt jedoch in Bild (Hintergrund zu dunkel, bewegte Schatten auf der Oberfläche) und Ton (Rauschen, hallender Ton) einiges an Verbesserungspotenzial.

**Inhalt:** Die Lerninhalte sind durchweg gut dargestellt. Es wurde eine einfache, klare und präzise Alltagssprache gewählt, welche die Zielgruppe "Studierende" optimal ansprach. Auch wurden die Lerninhalte gut auf die Lebenswirklichkeit der Studierenden zugeschnitten. Alle Angebote sollten Studierende in ihrer für ein Studium typischen Lebenssituation unterstützen. Jede Aufgabe war klar und verständlich, es entstanden keine Unsicherheiten dahingehend, was einem aufgetragen wird. Alle Inhalte können dem Anhang dieses Evaluationsberichts entnommen werden.

**Bewerbung:** Die Gesundheitsförderungsmaßnahme DO-IT-YOURHEALTH! wurde umfangreich und durch ein hohes Arrangement der Mitwirkenden beworben. Die folgenden Maßnahmen wurden hierbei durchgeführt:

- E-Mail an alle Studierenden der Hochschule Coburg über das Referat "Gesunde Hochschule".
- Selbst erstellte Poster an Orten im Gebäude der Hochschule, die von vielen Studierenden besucht werden.
- Selbst erstellte kleine Flyer, die z. B. in der Mensa der Hochschule ausgelegt wurden.

- Ausgabe von Kaffeebechern, die mit einem Hinweis auf das Projekt beklebt wurden.
- Informationsstand an drei Tagen mit Angeboten wie kostenlosen Kaffee, Wasser, selbst gebackenen Kuchen, Schnittchen und Obst.

Die Werbemaßnahmen wurden zeitnah zur Gesundheitsförderung durchgeführt und haben eine hohe Bekanntheit des Angebotes auf dem Campus erwirkt. Die Ansprache der Studierenden wirkte motivierend und passend für die Zielgruppe. Die Darstellung der Gesundheitsförderungsmaßnahme als “DO-IT-YOURHEALTH! eat - move - think” sowie dessen plakative Aufarbeitung zeigte gezielt, worum es in dem beworbenen Vorhaben ging. Der häufige Zugriff auf Web-Site zeugt von der guten Durchdringung der Werbemaßnahme.

**Resümee:** Die Lerninhalte wurden sehr gut für die Zielgruppe “Studierende” aufbereitet und sind sehr ansprechend, die gewählte Technik war zuverlässig. Auch die Werbung war umfangreich und hat viele Studierende angesprochen. Das Verbesserungspotenzial liegt in der übersichtlicheren Strukturierung der Web-Site sowie in der professionelleren Gestaltung der Videos. Wobei sich Letzteres nicht auf die inhaltliche Darstellung sondern auf dessen “handwerkliche” Gestaltung bezieht.

### 3. Durchführung

Die Durchführung des Projektes im Allgemeinen verlief ohne besondere Hindernisse. Alle Lektionen wurden rechtzeitig bereitgestellt. Es gab darüber hinaus keinerlei technische Pannen, was eine störungsfreie Durchführung der Maßnahme ermöglichte und die Abbrecherquote minimierte. Nachfolgend wird die Durchführung anhand der Aufrufe der Web-Site und der YouTube-Videos, anhand der stattgefundenen Kommunikation und abschließend anhand der Beteiligung an der Aktionswoche dargelegt. Auch dieses Kapitel endet mit einem Resümee.

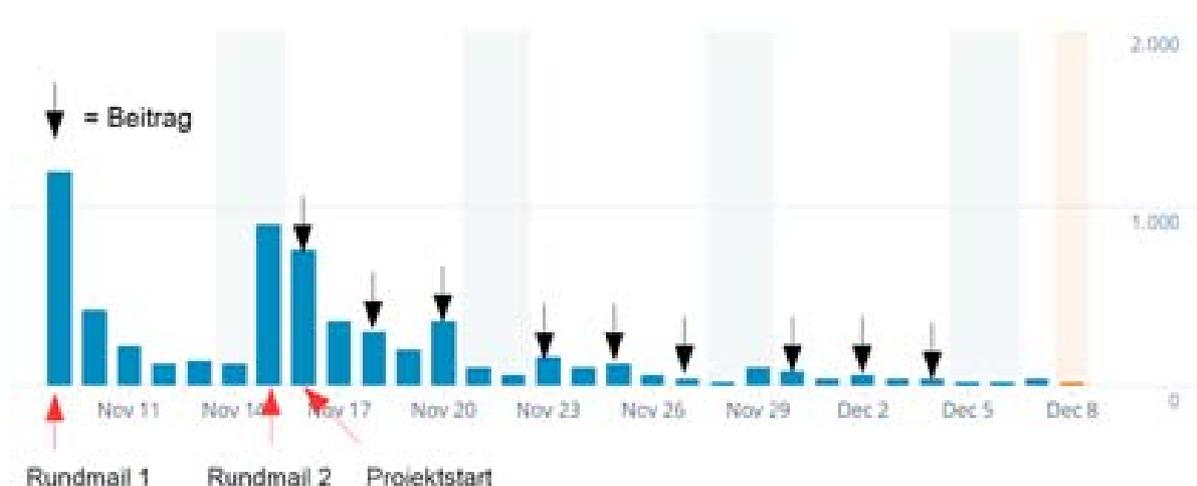


Abbildung 1: Anzahl der Zugriffe auf die Web-Site

**Aufrufe:** Abbildung 1 zeigt, dass die Web-Site besonders in der Werbephase (>1000 mal) sowie zu Beginn der Maßnahme (~900 mal) sehr häufig aufgerufen worden ist, was von einem hohen Interesse zeugt. Über den Verlauf der Gesundheitsförderungsmaßnahme zeigt sich jedoch eine starke Abnahme der Seitenaufrufe, die wie folgt gedeutet wird:

1. Teilnehmende, die nur ein loses Interesse an DO-IT-YOURHEALTH! hatten, haben in dem Moment ihre Teilnahme abgebrochen, wo eine aktive Mitarbeit notwendig wurde. Diese wird besonders anhand der Tabelle 1 gedeutet. Diese zeigt die Abrufe der Videos auf YouTube, welche sich nach den ersten beiden Videos (152 und 85 Aufrufe) auf einen durchschnittlichen Wert von 63 Aufrufen (Spannbreite von 53 bis 77 Aufrufe) einpendelt. Im Vergleich zu den derzeit populären Massive Open Online Courses (MOOCs) kann dies als sehr geringe Abbrecherquote für ein unverbindliches online Bildungsangebot bewertet werden (vgl. Schulmeister, 2013, S. 8 und S. 21).
2. Die Teilnehmenden konnten die Beiträge auch auf der Benachrichtigungsmail lesen, was ggf. dazu geführt hat, dass diese die Web-Site nicht mehr aufgerufen haben. Tabelle 1 scheint diese Interpretation zu bestätigen, denn die Anzahl der Abrufe der Videos steht in keinem Verhältnis zu den Seitenaufrufen auf der Web-Site.

<b>Titel</b>	<b>Dauer</b>	<b>Aufrufe</b>
Innere Haltung: Das Glück liegt in deiner Hand!	1:06	152
Ernährung: Couscous mit Thunfisch	2:46	85
Bewegung: Warum Bewegung? Wieviel? +einfache	3:11	60
Innere Haltung: Entspannung mit Yoga und bewusster Atm.	4:47	66
Ernährung: Omlette mit Ziegenkäse und Waldnüssen	3:22	53
Bewegung: Ausgleich während der Prüfungsphase	3:29	54
Innere Haltung: Ziele erreichen mithilfe einer Zielscheibe	2:36	64
Ernährung: Veganes Kirchererbsen-Curry	3:43	77
Bewegung: Regelmäßige Bewegung im Alltag	3:25	68

*Tabelle 1: Aufrufe der Videos auf YouTube*

Vor der Annahme, dass die Teilnehmenden ihre Lektionen in der Benachrichtigungsmail gelesen und deswegen die Web-Site nicht mehr aufgerufen haben, scheint die Anzahl der aufgerufenen Videos bei YouTube die verlässlicheren Rückschlüsse auf die Anzahl der aktiven Teilnehmenden zuzulassen. Werden die ersten beiden Videos nicht berücksichtigt, wurde jedes Video durchschnittlich von 63 Teilnehmenden aufgerufen. Eine Präferenz für eines der drei behandelten Themen kann hierbei nicht ermittelt werden.

**Kommunikation:** Die Kommunikation mit den Teilnehmern baut darauf auf, dass diese selbständig den Wordpress-Blog folgen. Die Teilnehmenden organisierten sich diesebezüglich dahingehend, dass sie ihre E-Mail-Adresse auf der Web-Site eintrugen (120 zu Beginn und 112 zum Ende) oder den Blog mit einem Wordpress-Account lasen (8 Teilnehmende). Wer die Beiträge mit einem eigenen Blog-Reader gelesen hat (z. B. mit Outlook oder NewsBlur), kann nicht nachvollzogen werden. Die wenigen Kommentare (vgl. Abbildung 2) weisen darauf hin, dass die Beiträge überwiegend konsumiert wurden. Die intendierte Interaktion mit den Teilnehmenden blieb so leider aus. Eine virtuelle Präsenz, wie sie z. B. auf einer Facebook-Seite realisiert werden könnte (ich sehe wer gerade online ist), hätte die Diskussion um die Beiträge ggf. erhöhen können.



Abbildung 2: Anzahl der Kommentare auf der Web-Site

**Aktionswoche:** In der Aktionswoche wurden insgesamt drei unterschiedliche Maßnahmen durchgeführt. Dies waren der Klangschalenworkshop, der Basis-Kochkurs und das Zirkeltraining. Die Erfahrungen mit der Durchführung sind in Form eines Selbstberichts erfasst worden, welcher von den für die Durchführung verantwortlichen Studierenden erstellt wurde:

1. **Klangschalenworkshop:** Der Klangschalenworkshop fand am Montag, den 7.12.15 von 18.00 bis 20.30 Uhr statt. Der Kurs wurde im Bewegungsraum (10-U22) unter der Leitung der Klangschalentherapeutin Carolin Ernst durchgeführt. Zwölf Personen hätten teilnehmen können, sieben Personen haben sich letztendlich angemeldet. Die Teilnehmenden kamen alle aus der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit und sind durch unser Projekt auf den Kurs aufmerksam geworden. Nach einer kurzen Begrüßung begann der Workshop mit einem theoretischen Teil, in dem die Therapeutin die einzelnen Klangschalen vorstellte, anspielte und allgemein über die Wirkung erzählte. Im Anschluss folgte der Praxisteil. Hierbei durften sich die Teilnehmenden eine Klangschale aussuchen. Anschließend wurden verschiedene Entspannungsübungen durchgeführt. Da manche Übungen in Partnerform stattfanden, wäre eine gerade Teilnehmeranzahl von Vorteil gewesen. Die Teilnehmenden lobten die freundliche Kursleiterin und waren insgesamt mit dem Workshop sehr zufrieden. Die Übungen mit den Klangschalen wurden als sehr wohltuend und entspannend empfunden.

2. **Basis-Kochkurs:** Der Kochkurs für Einsteiger fand am 8.12.15 von 18:00 bis 20:30 Uhr in der VHS Lehrküche statt. Der Kurs war mit insgesamt zwölf Teilnehmenden voll besetzt. Die Teilnehmerzahl setzte sich aus zehn Studierenden und zwei Mitwirkenden aus unserem Projektteam zusammen. Zu Beginn erhielten alle Teilnehmenden eine kurze Einführung zum Thema Kochen sowie Informationen über die verwendeten Zutaten und wie diese richtig verarbeitet werden. Danach teilten sich die Teilnehmenden in drei Kleingruppen auf. Das Menü bestand aus einer Vorspeise (Blumenkohlsuppe mit würzigem Käse), einem Zwischengang (Omelett), einem Hauptgericht (Spaghetti mit Tomatensoße sowie als Beilage Salat mit verschiedenen Schütteldressings und Ofengemüse) sowie abschließend einem Dessert (Jogurtfruchteis). Jedes Team kochte die einzelnen Gänge in einer anderen Variante, welche sich in einzelnen Zutaten unterschied. Dadurch lernten die Teilnehmenden wie man aus einem Basisrezept gleich drei verschiedene Variationen zaubern kann. Nach jedem Gang wurde gemeinsam gegessen. Hier konnte dann auch jeder die Variante der anderen Teams probieren. Während des Kurses herrschte eine harmonische und lockere Atmosphäre, welche auch bei den Teilnehmenden gut ankam. Vor allem diejenigen, die bislang nur wenig Kocherfahrung hatten, schätzten die große Vielfalt. Aber auch die Teilnehmenden mit mehr Kocherfahrung hatten Spaß am Kurs und fühlten sich nicht unterfordert. Lediglich die kleine Zeitüberschreitung am Ende wurde kritisiert.
3. **Zirkeltraining:** Das Zirkeltraining war mit dem Physiotherapeuten Igor Obrovski geplant. Dieses sollte am 9.12.2015 um 17.30 Uhr in der Trainingshalle auf der Ernstfarm stattfinden. Das Zirkeltraining verknüpft verschiedene funktionale Übungen um Ausdauer, Kraft und Koordination zu steigern. Man wird schneller fitter, kann Verletzungen vorbeugen, hat Spaß am Training und bleibt dabei motiviert. Durch die geringe Anzahl an Teilnehmenden (max. zwölf Personen) hat der Trainer auf jeden Einzelnen ein Auge und kann so optimale Hilfestellung geben. Leider konnte das Training nicht stattfinden, da es hierfür nur einen Interessenten gab und das Training erst ab einer Anzahl von vier Personen stattfindet.

Die Aktionswoche zeigt im Großen und Ganzen eine durchwachsene Resonanz, einzig der Basis-Kochkurs war voll ausgebucht.

**Resümee:** Werden die am Schluss im Wordpress-Blog ersichtbaren 128 Teilnehmenden in Bezug auf die durchschnittlichen 63 Aufrufe der YouTube-Videos abgebildet, kann eine Abbrecherquote von ~ 50 % konstatiert werden. Ein Wert, der unter den gegebenen Umständen - keine verpflichtende Teilnahme, keine anrechenbare Lernleistungen und kein angemessenes Kommunikationskonzept - als gut bewertet werden kann. Sollten einige Teilnehmende gezielt nur bestimmte Themen abgerufen haben und dies auf die drei Themen gleichverteilt geschehen sein, dann ist die Abbrecherquote noch geringer, was die Teilnehmerquote weiter erhöht. In Bezug auf die Aktionswoche zeigt sich leider eine durchwachsene Resonanz, für die nur vermutet werden kann, dass die Themen unterschiedlich attraktiv für die Zielgruppe gewesen sind.

## 4. Befragungen der Teilnehmenden

Die Teilnehmenden wurden in einem Pre- und einem Post-Test befragt. Die Fragen wurden aufeinander abgestimmt, so dass Angaben im Pre- mit denen im Post-Test verglichen werden konnten. Zu diesem Zweck wurden in beiden Tests ein Kürzel aus 1. Buchstaben des Vornamens der Mutter, anschließend des Vaters sowie das Geburtsjahr erfasst. Den Pre-Test haben 122 Teilnehmende ausgefüllt, den Post-Test 39 Teilnehmende. Es konnten jedoch lediglich 19 Personen sowohl den Pre- als auch den Post-Test zugeordnet werden, weswegen auf eine vergleichende Bewertung der Befunde Pre-/Post-Test verzichtet wurde.

In diesem Kapitel werden nachfolgend zuerst die Befunde der geschlossenen und dann die der offenen Fragen vorgestellt und in einem Resümee bewertet. Eine zusammenfassende Bewertung aller Befunde wird dann im folgenden Kapitel vorgenommen.

### 4.1 Erkenntnisse aus den geschlossenen Fragen

#### 4.1.1 Pre-Test

Am Pre-Test nahmen insgesamt 122 Personen teil, von denen die Mehrheit überwiegend weiblich ist (86 %) und aus der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit stammt (72 %). Die angegebene Semesterzahl erstreckt sich vom 1. bis zum 9. Semester, wobei insbesondere die Semester 1 (25 %), 3 (33 %) sowie 7 (22 %) stark vertreten waren. Zusätzlich zu den soziodemografischen Daten wurden mit dem Pre-Test das Interesse an den drei Themengebieten Ernährung, Bewegung und innere Einstellung (von 1 = "sehr starkes Interesse" bis 5 = "überhaupt kein Interesse") sowie die jeweilige Vorerfahrung damit (von 1 = "trifft voll und ganz zu" bis 5 = "trifft überhaupt nicht zu") abgefragt. Es zeigte sich, dass das Thema Ernährung am meisten Interesse hervorrief (Mittelwert = 1,34), dicht gefolgt von Bewegung (MW = 1,44) und innere Einstellung (MW = 1,68). Aus Tabelle 2 kann darüber hinaus entnommen werden, dass die meisten Teilnehmenden angaben, sich regelmäßig im Alltag zu bewegen, wogegen regelmäßige Entspannungsübungen von den wenigsten regelmäßig durchgeführt werden.

Vorerfahrung	Mittelwert
Regelmäßige Bewegung im Alltag	1,74
Regelmäßig Sporttreiben	2,36
Auf gesunde Ernährung achten	2,30
Regelmäßige Entspannungsübungen	3,49
Positiv denken	2,24

*Tabelle 2: Vorerfahrung mit den jeweiligen Themengebieten*

#### 4.1.2 Post-Test

Am Post-Test nahmen lediglich noch 33 Personen teil (91 % weiblich, 88 % Soziale Arbeit und Gesundheit). Bei einer detaillierten Abfrage des Studiengangs wurde deutlich, dass von den knapp 90 % Studierenden aus der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit wiederum 73 % Integrative Gesundheitsförderung studieren. Die meisten der verbliebenen Teilnehmerinnen befanden sich zum Zeitpunkt der Umfrage im 3. Semester (64 %). Nachfolgende Tabelle 3 stellt dar, wie intensiv sich die Studentinnen mit den einzelnen Inhalten des Projektes beschäftigt haben (von 1 = "Immer" bis 5 = "Nie"). Deutlich wird, dass überwiegend eine passive Aktionsform gewählt wurde, indem lediglich die Texte gelesen und vielleicht noch die Videos angeschaut wurden, die dazugehörigen Übungen aber nur teilweise (Bewegung, Einstellung) oder fast gar nicht (Ernährung) gemacht wurden. Die Texte wurden dabei zu gleichen Teilen entweder bereits in der Email (MW = 2,52) oder direkt auf der Website (MW = 2,76) gelesen.

Inhalt	Mittelwert
Texte Ernährung gelesen	1,88
Videos Ernährung angeschaut	2,76
Übungen Ernährung gemacht	3,58
Texte Bewegung gelesen	2,12
Videos Bewegung angeschaut	2,76
Übungen Bewegung gemacht	3,09
Texte Einstellung gelesen	1,91
Videos Einstellung angeschaut	2,52
Übungen Einstellung gemacht	2,91

*Tabelle 3: Nutzung der angebotenen Inhalte*

Für einen Hinweis auf die Nachhaltigkeit wurde die Absicht abgefragt, ob die erlernten Inhalte auch in Zukunft umgesetzt werden sollen (von 1 = "Diese Absicht habe ich sehr stark" bis 5 = "Diese Absicht habe ich gar nicht"). Dabei wird deutlich, dass durchaus die Bereitschaft besteht, sich auch in Zukunft mit den erlernten Inhalten auseinanderzusetzen (Bewegung: MW = 2,12; Ernährung: MW = 2,18; Einstellung: MW = 2,29). Insgesamt wurde das Projekt auf einer Notenskala von 1 bis 5 mit einem Mittelwert von 2,03 bewertet und die Mehrheit würde das Projekt auch in Zukunft weiterempfehlen (MW = 2,09 auf einer Skala von 1 = "Auf jeden Fall" bis 5 = "Niemals").

## 4.2 Erkenntnisse aus den offenen Fragen

### 4.2.1 Pre-Test

Im Pre-Test wurde in einer offenen Frage nach dem Motiv der Teilnahme an der Gesundheitsförderungsmaßnahme gefragt. Die Frage hierzu lautete: Was motiviert Sie mitzumachen? Von insgesamt 122 Personen (und damit fast allen Teilnehmenden) konnte mindestens eine Antwort erfasst werden. Diese wurden qualitativ mittels eines deduktiven Verfahrens aus drei verschiedenen Perspektiven heraus von den Mitwirkenden dieses Evaluationsberichts ausgewertet. Die hierfür hinzugezogenen Theorien waren die der Motivationspsychologie entstammenden Glauben-Wunsch-Theorie (Reisenzein, 2006), die 16 Grundbedürfnisse des Menschen nach Reiss (2000) sowie die Kompetenztheorie aus der Pädagogik. Nachfolgend werden die Theorien kurz vorgestellt und die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse dargelegt. Ein Resümee fasst die Befunde zusammen.

**Glauben-Wunsch-Theorie:** Diese besagt, „dass man eine Handlung H deshalb ausführt, weil man

- sich wünscht, dass ein bestimmter Zustand Z bestehen möge und
- glaubt, dass H unter den gegebenen Umständen ein geeignetes Mittel ist, diesen Wunsch zu erfüllen bzw. [das] Ziel Z zu erreichen.“ (Reisenzein, 2006, S. 239)

Mit dieser Perspektive wurden die vorliegenden Antworten gesichtet. Dabei konnten die folgenden Vorstellungen (Glauben) und Wünsche identifiziert werden:

- Glauben
  - gibt interessante Themen und Erkenntnisse an die Hand
  - liefert Motivation
  - zeigt etwas Neues
  - findet online statt
  - bietet Anregungen für Veränderungen
- Wünsche (Ziel)
  - gesünderen Lebensstil haben
  - Bewussten und positiven Lebensstil haben
  - Zuwachs an Informationen im Bereich Gesundheit
  - Interesse am Bereich Gesundheit ausleben
  - Neugierde zum Thema Gesundheit stillen

So nehmen viele Studierende an diesem Programm teil, weil sie sich wünschen dadurch das Bewusstsein für einen gesünderen Lebensstil im Alltag zu schaffen oder weil sie das Programm für ein geeignetes Mittel halten, um mehr Motivation im Alltag zu erlangen, interessante Fakten über Ernährung zu bekommen und es Anregungen für Veränderungen bietet.

**16 Grundbedürfnisse des Menschen nach Reiss (2000):** Nach der Theorie von Reiss (2000) strebt der Mensch nach den folgenden 16 Grundbedürfnissen (Übersetzung nach Reizenzein, 2006, S. 245): Nahrung, Körperliche Aktivität, Eros, Familie, Ruhe, Neugier, Unabhängigkeit, Sparen, Ordnung, Sozialer Kontakt, Anerkennung, Vergeltung, Macht, Status, Ehre und Idealismus. Auch hierfür wurde ausgewertet, welche Motive vorrangig genannt wurden. Insgesamt konnten sechs Motive identifiziert werden, die wie folgt zusammengefasst wurden:

1. **Neugier:** Viele Teilnehmende interessierten sich für neues Wissen, hatten allgemeines Interesse am Projekt und äußerten dies z. B. wie folgt: "Interesse an den Themen" sowie "Neues Thema".
2. **Idealismus:** Die Teilnehmenden verfolgten das ideologische Ziel, ihre eigene Gesundheit zu verbessern. Dies wurde z. B. durch Sätze wie "Ziel Verbesserung des Lebensstils" und "Gesund bleiben" geäußert.
3. **Ruhe, Nahrung und körperliche Aktivität:** Es wurden einige Antworten identifiziert, die sich den drei Motiven parallel zuordnen lassen, z. B. "Entspannung im Alltag zu integrieren", "... wieder auf meine Ernährung zu achten" oder "Der Wille mehr Sport zu machen ..."

Dominant - bewertet nach der Häufigkeit der Nennung - waren die ersten beiden Motive "Neugier" und "Idealismus". Die weiteren drei Motive wurden sporadisch genannt. Damit zeigt sich, dass besonders die Neugier und der Idealismus starke Motive für die Teilnahme an der Gesundheitsförderungsmaßnahme bei der Zielgruppe sind.

**Anvisierte Lernziele:** Nach der Kompetenztheorie aus der (Sozial-)Pädagogik, bedarf es der drei Lernziele Wissen, Können und Haltung, die zu erreichen sind, um in einem bestimmten Handlungskontext kompetent Wirken zu können (von Spiegel, 2006). In Bezug auf die didaktische Gestaltung der Gesundheitsförderungsmaßnahme ist es hier interessant zu erfahren, welche Lernziele die Teilnehmenden verfolgen wollten:

- **Wissen:** Was jemand wissen muss, um eine bestimmte Aufgabe zu bewältigen. Hier wurden Tipps & Ratschläge, neue Ideen zu dem Themenbereich Gesundheitsförderung und Interesse am Aufbau des Projekts sowie der Homepage genannt.
- **Können:** Praktische Fertigkeiten, um eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Hier wurden neue Fertigkeiten für den Alltag, z. B. Übungen genannt.
- **Haltung:** Was für eine Einstellung muss jemand haben, damit er diese Aufgabe auch mit dem von ihm beherrschten Können und Wissen erledigt? Hier wurde erwartet, dass man eine Hilfestellung erhält bzw. dass man motiviert wird, einen gesünderen Lebensstil zu führen.

**Resümee:** Zusammenfassend zeigt sich, dass die Teilnehmenden zwei starke Motive haben, an der Gesundheitsförderungsmaßnahme teilzunehmen:

1. Das erste Motiv ist **Neugier**, was aus einem konkreten fachlichen Interesse heraus resultiert. Es scheint sich hier abzuzeichnen, dass ein Großteil der Teilnehmenden aus dem Studiengang Integrative Gesundheitsförderung kommt. Sie interessieren

sich dafür, wie diese Gesundheitsförderungsmaßnahme gestaltet wird und wollen mit Online-Maßnahmen Erfahrungen sammeln. Sie wollen darüber hinaus auch "interessante Fakten" über ausgewählte Themen der Gesundheitsförderung erhalten. Die Neugier gilt also nicht nur der Maßnahme selbst sondern auch den Inhalten.

2. Dem einher geht ein zweites starkes Motiv: den **Idealismus** seinen Körper gesund zu halten. Dieses Motiv ist mit dem Ziel verbunden, ein stärkeres Bewusstsein für einen gesünderen Lebensstil im Alltag zu erreichen sowie in der Lage zu sein, sein Leben gesund gestalten zu können. Dies ist verbunden mit der Erwartung, dass die Gesundheitsförderungsmaßnahme einen selbst motiviert, wirklich auch seinen Lebensstil gesund zu führen.

Weiterentwicklungen der Gesundheitsförderungsmaßnahme sollten diese Motive sowohl bei der Gestaltung der Maßnahme aufgreifen, als auch die Werbung entsprechend ausrichten.

#### 4.2.2 Post-Test

Im Post-Test wurden die folgenden beiden offenen Fragen gestellt: a) Was sollte verbessert werden? b) Was hat Ihnen gut gefallen? Die Antworten auf die beiden Fragen wurden mit einem induktiven Verfahren nach Mayring (2010) ausgewertet. Zur Frage a) haben 21 Teilnehmende eine Antwort gegeben, zur Frage b) 28 Teilnehmende. Die Auswertungsergebnisse stellen sich dabei wie folgt dar:

Auf die Frage "Was sollte verbessert werden?" haben viele Teilnehmende angemerkt, dass an einem Tag gewöhnlich mehrere neue Blog-Beiträge erschienen sind, was zu einer Informationsüberflutung führte, weil pro Beitrag eine Benachrichtigungsmail generiert wurde. Die Anzahl der versendeten E-Mails wurde als zu hoch eingestuft. In diesem Zusammenhang lassen sich auch die Kommentare einordnen, dass für das Gesamtkonzept eine längere Laufzeit wünschenswert gewesen wäre. Es waren einfach zu viele Übungen pro Woche, die zu dieser E-Mail-Flut führten. Hier scheint sich eine Streckung des Konzeptes auf einen längeren Zeitraum zu empfehlen. Auch gab es Hinweise, dass die Web-Site verbessert werden könnte (wie blieb hier offen) und die Videos eine höhere Qualität haben könnten (was nachzuvollziehen ist, dass sie sehr einfach produziert wurden). Einen intensiveren Dialog wünschten sich einige Teilnehmende sowie auch mehr reale Angebote. Letzteres lässt sich schwer deuten, da einerseits die Maßnahme ja explizit als Online-Angebot beworben wurde und weil die Aktionswoche nicht so intensiv genutzt wurde wie erhofft. Der letzte Aspekt der identifiziert wurde bezieht sich auf die Rezepte. Hier wurden mehr Varianten gewünscht sowie eine detailliertere Darstellung der Rezepte.

Auf die Frage "Was hat Ihnen gut gefallen?" wurde angemerkt, dass die Informationsmails, die bei einem neuen Blog-Beitrag generiert wurden, nützlich waren, weil man so sofort wusste, wenn ein neuer Beitrag online steht. Die Textinhalte wurden ebenso positiv angemerkt wie die Auswahl der Themen und das bei einer guten

Ausarbeitung, Erklärung und Darstellung. Ebenfalls wurde die gute Abstimmung von Praxis und Theorie positiv hervorgehoben.

**Resümee:** Zusammenfassend zeigt sich, dass die Teilnehmenden das Konzept grundsätzlich positiv wahrgenommen haben. Besonders die Inhalte wurden als ansprechend und anschaulich bewertet, was für eine gute Ausarbeitung spricht. Der Ablauf der Gesundheitsförderungsmaßnahme sollte hingegen überdacht werden. Zu eng waren die einzelnen Lektionen miteinander verbunden. Hier scheint sich eine zeitliche Streckung zu empfehlen oder eine andere Darstellung der Inhalte. Darüber hinaus muss bei einer Neuauflage des Projektes versucht werden, mehr Teilnehmer männlichen Geschlechts sowie aus eher gesundheitsfernen Studiengängen zu gewinnen. Und man muss sich der Frage stellen, wie man ein stärkeres Engagement der Teilnehmenden hinsichtlich der Ausführung der Übungsaufgaben bewirken kann.

## 5. Abschließende Bewertung

Die Evaluation der Gesundheitsförderungsmaßnahme zeigt eine erfolgreiche Durchführung. Die Darstellung der Inhalte darf als sehr gelungen bewertet werden, die Maßnahme wurde gut beworben und dementsprechend fanden sich genug Interessierte, die daran aktiv teilgenommen haben. Das avisierte Projektziel, eine nachgefragte Gesundheitsförderungsmaßnahme für Studierende der Hochschule Coburg anzubieten und durchzuführen, wurde erreicht.

Der Evaluationsbericht zeigt aber auch Entwicklungsfelder für eine Überarbeitung der Gesundheitsförderungsmaßnahme. Hier sind z. B. ein verbessertes Kommunikationskonzept zu nennen, ein gestreckter Ablauf sowie die Produktion der Videos durch eine professionelle Begleitung. Darüber hinaus sollte darüber nachgedacht werden, wie vermehrt Studierende aus anderen Studiengängen angesprochen werden können. Denn knapp die Hälfte der Studierenden kam aus dem Studiengang "Integrative Gesundheitsförderung" und bildete somit eine Interessengruppe, die mit besonderen Motiven an der Maßnahme teilgenommen hat. Studierende der anderen Studiengänge der Hochschule Coburg zu gewinnen stellt folglich für eine erneute Durchführung eine Herausforderung dar.

Abschließend ist zu bemerken, dass die Entwicklungsfelder zwar umfänglich sind, demgegenüber jedoch ein erfolgreiches und tragfähiges Konzept steht. Dabei war die Identifikation der Entwicklungsfelder Teil des Projektes. Denn es können bei der Entwicklung einer neuen gesellschaftlichen Intervention vor dem ersten Durchlauf keinesfalls alle Gestaltungsaspekte optimal aufeinander abgestimmt werden - zu komplex ist hierbei die soziale Realität. Dementsprechend dient eine erstmalige Durchführung immer auch der Identifikation von Entwicklungsfeldern und stellt damit einen Prototyp für das Vorhaben dar.

## 6. Literatur

- Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken (11. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Reisenzein, R. (2003). Motivation. In K. Pawlik (Hrsg.), Handbuch Psychologie. Wissenschaft - Anwendung - Berufsfelder (S. 240–247). Springer Medizin.
- Reiss, S. (2000). Who am I: The 16 basic desires that motivate our actions and define our personality? New York: Tarcher Putnam.
- Schulmeister, R. (2013) (Hrsg.). Massiv Open Online Courses. Offene Bildung oder Geschäftsmodell? Münster: Waxmann.
- von Spiegel, H. (2006). Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit. Grundlagen und Arbeitshilfen für die Praxis (2. Auflage). München: Reinhardt.

## 7. Anhang

### 7.1. Pre-Test: Offene Frage

ich denke, dass ich mich nach diesem Projekt besser fühlen werde, gesünder lebe und mein Selbstvertrauen gestärkt ist.

Noch besser und gesünder durch den Unialltag kommen.

Ich möchte sehen, was meine Kommilitonen im jüngeren Semester auf die Beine gestellt haben und sehen, ob ich noch etwas lernen kann

Ernährungstipps, Rezepte

Inhalte des Projekts, Neues im Bereich Gesundheit erfahren, besonders im Bereich Ernährung

Ich möchte etwas über gesunde Ernährung lernen und ich hoffe, dass es mir am Ende des Projekts leichter fällt zum Apfel zu greifen als zur Schokolade. Außerdem

finde ich das Thema innere Haltung sehr interessant, da ich schnell dazu neige mich wegen jeder Kleinigkeit bekloppt zu machen.

interessante Informationen erhalten. Zur Abwechslung meines Alltags oder als kleine Pause zwischendurch etwas über Themen lesen, die mich interessieren.

Die Gewinnspiele !

neue Ideen zu kriegen sich gesund zu verhalten

Ernährungstipps

Ernährungstipps (hoffentlich wissenschaftlich belegt)

meine geringe Motivation im Studium

Abzunehmen

Ich bin gespannt was ich noch verbessern kann, um gesünder, motivierter und leichter durchs Leben zu gehen (und ob die Umsetzung leicht ist).

Interessante Themen und neue "Erkenntnisse"

Interesse an Bewegung, Ernährung

Etwas neues über Ernährung/ Bewegung zu lernen

Eigene Einstellung zu verändern

Motivation um auf Ernährung verstärkt zu achten und Sport zu machen

Ich würde mich freuen, noch mehr über Ernährung zu lernen und zusätzliche Motivation zu bekommen, mich mehr zu bewegen.

Ich interessiere mich aufgrund meines Studiums sehr für die Themen und möchte meine Komilitoninnen dabei auch unterstützen ;)

Interesse an gesunder Ernährung

Interesse am Projekt

Vielleicht motiviert es mich ja endlich mehr Sport zu machen?! Es interessiert mich einfach :)  
Interesse an den Themen des Projektes  
Es ist ein wichtiges Thema für jeden Menschen, das viel zu sehr unterschätzt wird! Auch von mir teilweise :D  
Ich studiere IGF und interessiere mich somit sehr für das Thema  
aussicht auf besserung  
Neue Anregungen zu bekommen  
ich finde es interessant bereits vorhandenes Wissen zu vertiefen und neues zu diesen Themen zu erfahren  
Eigeninteresse  
Entspannung und Tipps für den Alltag hinsichtlich Sport und Ernährung  
Habe gerade etwas Zeit.  
Ich finde es eine tolle, wenig zeitaufwendige Aktion mehr für meine Gesundheit im Alltag zu tun.  
Interesse an Ernährung und der Wille fitter zu werden  
Etwas für mich tun und glücklich sein zu "lernen"  
Ich versuche für mich, alle Bestandteile auf Dauer in meinen Alltag zu integrieren, um mich fitter, vitaler und glücklicher zu fühlen.  
Neues über Ernährung, Glück und Entspannung zu erfahren. Auch das Experiment selbst durchzuführen.  
Gesünder Leben  
Mich motiviert, mehr über die Themen Ernährung, Bewegung & Innere Haltung zu erfahren und wie ich diese Themen besser in meinen Studienalltag einbauen kann.  
Das Projekt zu unterstützen, neue Inputs zu bekommen, vielleicht kann man auch was "abschauen" für eigene Projekte ;)  
Ich finde es toll, dass dieses Programm von Kommilitonen ausgedacht wurde, die wissen, was in Studenten vor geht, was sie brauchen, wie sie sich fühlen etc. Ich habe selbst großes Interesse an den Themen und freue mich sehr darauf, bin sehr gespannt was sie sich ausgedacht haben! :)  
Interesse an den Themen.  
Interesse, dazu lernen  
Ich bin immer bereit, mein Wissen und neue Kenntnisse zu erweitern. Außerdem kann man immer etwas an seinem Lebensstil verbessern. Ich erhoffe mir neue Anregungen.  
meine eigene Gesundheit  
Bewusst mehr für mich selbst zu tun.  
mehr Kenntnisse und Tipps und Tricks zu den unterschiedlichen Bereichen zu erfahren.  
Es ist online, deshalb kann ich mir selbst einteilen, wann ich mir was anschauen und muss nirgends anwesend sein.  
eigenes und studiumbezogenes Interesse  
Interesse  
Gerne möchte ich bewusster leben und ich sehe dieses Projekt als gute Chance.  
Positiver durch den Alltag zu gehen und weiterhin fit zu bleiben  
Der Versuch ein gesundes, ausgeglichenes und glückliches Leben zu führen  
Projekt unterstützen, etwas für mich und meine Gesundheit tun  
neues über gesunde und hilfreiche Ernährung zu erfahren, evtl. auch Abnehm-Tipps.  
neue sportliche Übungen gezeigt bekommen, die ich (hoffentlich) regelmäßig weiterführe  
und ein paar Tipps oder kleine "Denkzettel" für die Innere Haltung zum glücklich fühlen, gepusht werden und zur inneren Ausgeglichenheit.  
mehr über diese Themen erfahren und Übungen zu bekommen  
mein Interesse, glücklicher werden  
Ich interessiere mich für das Angebot und will schauen, ob ich davon etwas bei mir anwenden kann.  
Neugierde, Neues zu erfahren, was sich gut in den Alltag und Studienleben integrieren lässt

Ich habe immer viel gekocht, aber momentan verliere ich dich Lust daran und mir ist bewusst, dass ich mehr Sport machen sollte.. vielleicht bringt mir euer Projekt wieder neue Motivation, aber eigentlich wollte ich nur mal schauen ;)

Ich möchte es einfach ausprobieren.

Neues zu erfahren und auf mich selbst achtsam zu sein.

Interesse an dem Projekt und Neugier

Das Interesse an allen drei Teilbereichen des Projektes. Ich bin gespannt, ob ich etwas an meiner Ernährung, aber auch anderswo änderw bzw. "nachhaltig" verbessern kann.

Neues Wissen

Ich interessiere mich für diese Felder, deshalb studiere ich auch IGF. Ich finde ich sollte diese Dinge leben, um sie andere vermitteln zu können. Dieses Projekt kann mir dabei helfen und ich finde es eine gute Idee :)

Die anstehenden Hausarbeiten und die Bachelorarbeit muss geschrieben werden, jede positive Ablenkung dazu ist sehr willkommen und erleichtert mir hoffentlich den kommenden Weg.

- etwas lernen über Gesundheit, ernährung und positives Denken
- "Motivation" bewusster zu leben

Neugier

Neues zu lernen und Entspannung im Alltag zu integrieren

Ich bin neugierig auf die verschiedenen Themengebiete und finde die Kombination super.

Zur Zeit fühle ich mich mit mir selbst und meinem Körper nicht wohl. Ich hoffe, das Projekt hilft mir dabei, etwas zu ändern und mich zu einer Veränderung zu bewegen.

eigene Willenskraft

Neugierde ;)

Ernährung

- nützliche Tipps bekommen,
- motiviert werden, am eigenen Verhalten etwas zu ändern
- Anregungen bekommen, gut mit dem Studium klarzukommen und nicht nur gestresst zu sein

Interesse an gesundem Lebensstil

Gesundheit und Studieren passt für mich durch den unregelmäßigen Tagesablauf nicht so gut zusammen, außerdem leidet der Rücken durch den geringen

Ausgleich zum vielen Sitzen an schlecht passenden Stühlen und Tischen. Ein weitere Aspekt sind für mich Vorschläge für "Brain-Food" und neue Ideen für eine gesunde Ernährung.

Mich interessiert es wie man das Thema an der Hochschule umsetzt und hoffe neue Infos zu bekommen Hab eigentlich nichts anderes zu tun :D

Thema interessiert mich

weitere Tipps über das "gesunde Leben". Rezepte und Anregungen

Neugierde/ Interesse an einem "Gesundheitsprogramm", etwas mitmachen was mir gut gut, einem Programm folgen und etwas neues ausprobieren, etwas Ausgleich zum Studiendruck

Neugierde/ Interesse an einem "Gesundheitsprogramm", etwas mitmachen was mir gut gut, einem Programm folgen und etwas neues ausprobieren, etwas Ausgleich zum Studiendruck sehr gespannt

Der Wille wieder mehr Sport zu machen und wieder mehr auf meine Ernährung zu achten.

Neugierde

Neugier

Mein Studium

gesund zu bleiben

Ich finde, es hört sich sehr spannend an. Ich bin gespannt, was mich erwartet und ob ich etwas Neues lernen bzw. erfahren kann.

interesse

Auf einer Skala von 1 bis 10 würde ich meine Motivation bei 6 einschätzen.

Mich mehr mit meinem Körper, meiner Gesundheit auseinanderzusetzen

Ziel Verbesserung des Lebensstills

Innere Haltung

kleine Ideen, die den Alltag verschönern und wieder mal dazu anregen, sich eigene Gesundheitsziele zu setzen

Ich möchte meine Gewohnheiten gerne in eine gesunde Richtung weiterentwickeln um fit zu werden/zu bleiben und hoffentlich auch mein Gewicht besser

kontrollieren zu können.

Es ist eine super Sache!

Ich hoffe, so fällt es mir leichter, Sport besser in mein Leben zu integrieren.

Endlich meine guten Vorsätze umzusetzen und damit nicht alleine zu sein, sondern zu wissen, dass noch andere Leute mitmachen.

Weil mir meine Gesundheit wichtig ist

Körper und Geist in Schwung halten und Probleme vorbeugen

Ich möchte mehr über das Thema Ernährung und Bewegung erfahren und über dieses Projekt auch weitere Methoden der Entspannung kennenlernen. Ich freue

mich, dass es solch ein Projekt an der Hochschule Coburg gibt und freue mich auf spannende Themen.

- interessante Themen

- Selbstversuch

Ich möchte auch weiterhin ein gesundes Leben führen?! :)

neue Ideen, mehr Wissen

Ich freue mich darauf, neue Anregungen durch das Projekt zu bekommen und diese Umzusetzen.

Ich bin sehr motiviert

Besser Achtsamkeit für sich erwerben.

- Interessiert an praktischen Inhalten

- Intersiert am Aufbau der Seite und der Kommunikation an die TN

Neugierde, etwas neues kennen zu lernen

Etwas neues kennen lernen

Wissenserweiterung

Gesünderer Lebensstil für mich und auch für meine Familie

Möglichkeiten zu lernen, die Bewegung, Ernährung und positives denken leichter in den Alltag einbeziehen.

Möchte noch mehr Informationen zu diesen interessanten Themen mir aneignen

Ich hoffe auf neue Erkenntnisse:)

Eventuelle Veränderungen, interessantes Projekt

Neue Erkenntnisse erlangen

Würdigung der tollen Arbeit der Studierenden

## 7.2. Post-Test: Offene Fragen

### Was sollte verbessert werden?

	<i>Paraphrasen</i>	<i>Generalisierung</i>	<i>Reduktion</i>
1	Noch mehr Werbung machen, um auch viele Leute außerhalb der Hochschule anzusprechen! Das Angebot sollte nicht ausschließlich in der Hochschule bleiben	Erweiterung der Zielgruppe auf externe Personen -> mehr Werbemaßnahme n	Aspekt 1: E-Mail-Anzahl -> Großteil der Teilnehmer: zu viele; Ein Teilnehmer: zu wenig

2	Mich hat genervt, zig Emails an einem Tag zu bekommen. Hätte es besser gefunden, eine oder zwei Email pro Tag zu bekommen. Oder die Inhalte in einer Mail zusammengefasst	zu viele Mails	Aspekt 2: Erweiterung des Konzeptes -> längere Laufzeiten, Wiederholungen, Erweiterung Zielgruppe, mehr Werbemaßnahmen, Verbesserung Website und Videos, mehr Rücksprache mit Teilnehmern, mehr Angebote außerhalb des Internets
3	Bitte Projekt nie mehr fortführen!!!!	keine Neuauflage des Projektes	Aspekt 3: detailliertere Inhalte - > mehr Rezeptvarianten, gezielte Inhalte in Mails
4	Nicht so viele e-Mails ich fand es teil Weise sehr erschlagend. Weniger ist dabei sicher mehr	zu viele Mails	Aspekt 4: keine Neuauflage des Projektes
5	weniger oft e-mails, das ganze postfach ist voll davon, dafür mehr inhalt	zu viele Mails, mehr Inhalt gewünscht	Aspekt 5: keine Aussage
6	Nicht ganz so viele emails	zu viele Mails	
7	Ich bin leider nie auf die Webseite gekommen, weil alles schon in der Email stand und diese haben jedoch mein Postfach irgendwann so belagert, das sie mich irgendwann genervt haben.	zu viele Mails	
8	Fällt mir jetzt nichts ein	keine Aussage	
9	Qualität der Videos	Qualität der Videos verbessern	
10	Mehr Aufmerksamkeit -> mehr Werbung	mehr Werbemaßnahmen	
11	nicht 100 E-Mails, wenn man die Seite aboniert hat. Eine würde reichen.	zu viele Mails	
12	Ich glaube dafür könnt ihr nichts aber die vielen Emails haben etwas genervt, eine wäre besser gewesen und dann der Link zur	zu viele Mails	

eigentlichen Seite !

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 13 | die Website  | Verbesserung Website                    |
| 14 | Um besser nachvollziehen zu können wer daran regelmäßig teilnimmt es auch an nicht Follower wöchentlich weiterleiten und am Ende jeder Woche fragen, ob man an den Challenges teilgenommen hat oder nicht.             | mehr Rücksprache mit Teilnehmern halten |
| 15 | Eventuell längere Laufzeit   | längere Laufzeit                        |
| 16 | Dieses Projekt sollte eigentlich jedes Jahr wiederholt werden, find ich ne super Idee! Hatte leider zu wenig Zeit um mich genügend mit den Themen auseinanderzusetzen, aber ich würde auf jeden Fall wieder mitmachen. | Wiederholung des Projektes              |
| 17 | Nicht nur online, mehr aktiv anbieten  | mehr Angebote außerhalb des Internets   |
| 18 | Häufig waren es zu viele Emails aufeinmal. Bei vielen Informationen lieber auf mehrere Tage verteilen oder in einen Blog zusammen fassen. Je mehr Emails, desto eher besteht die Gefahr Informationen zu übersehen.    | zu viele Mails                          |
| 19 | Ich ernähre mich vegan. Es waren zu viele Rezepte mit Fleisch  | mehr Rezeptvarianten (z.B. vegan)       |
| 20 | Es sollte per Email darauf hingewiesen werden, wenn etwas neues auf dem blog erscheint. So vergisst man es leicht im Alltagstrubel.  | mehr Mails                              |
| 21 | Viel zu oberflächlich, sollte detaillierter sein.  | detailliertere Inhalte                  |

## Was hat Ihnen gut gefallen?

	<i>Paraphrasen</i>	<i>Generalisierung</i>	<i>Reduktion</i>
1	alles zum mitmachen und ausprobieren, der moderne Weg übers Internet und die Videos, gute Themenauswahl	Praxis und Theorie, Themen, Videos gut	Aspekt 1: Newsletter - Gut, weil man erfahren hat wann neue Inhalte hochgeladen wurden.
2	Vielfältige Angebote, die verständlich erklärt wurden	Angebote und Erklärung gut	Aspekt 2: Textinhalte - Gute Themenwahl, viele Informationen, gute Ausarbeitung, Erklärung und Darstellung - bei 2 Leuten speziell Ernährung und Innere Haltung, bei einem nur Ernährung, bei einem nur Bewegung.
3	Anschauliche Darstellungen und Erklärungen	Gute Darstellung und Erklärung	Aspekt 3: Angebote - abwechslungsreiches, ausreichendes Programm/Angebot - Challenge und Aktionswoche
4	Gute Ansprache und kurze informative Texte	Textinhalte gut	Aspekt 4: Design - gute Darstellung und Gestaltung
5	Diese vielen, unübersichtlichen und penetranten Emails waren total nervtötend! Zumal dieses Word Press Programm die Unprofessionalität unterstrich.	gehört nicht in diese Fragestellung	Aspekt 5: Praxis und Theorie - gute Kombination aus beiden
6	Informationstexte	Textinhalte gut	Aspekt 6: Videos - schöne Bilder, Videos schön gemacht
7	Es war ein sehr abwechslungsreiches Programm. Viele Ideen und nette Filme	Abwechslungsreiches Programm. Viele Ideen und gute Videos	
8	die videos waren schön gemacht	Videos gut	
9	Tipps zur Ernährung (Rezepte), inneren Haltung	Textinhalte gut (besonders Ernährung&innere Haltung)	
10	Die Inhalte waren sehr lehrreich,	Textinhalte gut	

	besonder zur inneren Haltung und zur Ernährung.	(besonders Ernährung&innere Haltung)
11	Dass man jeden Tag durch eine E-Mail erinnert wird, dass es neue Infos gibt	Newsletter
12	gute Informationen, v.a. Ernährung	Texinhalte gut (besonders Ernährung)
13	Die Rezepte und Übungen	Textinhalte gut
14	die Aufmachung	gutes Design
15	Die Kombination aus Theorie und Praxis	Theorie- Praxis Transfer
16	die einfache und anschauliche Erklärung	Erklärung gut
17	das Design !!	gutes Design
18	die Zeichnungen ! :)	schöne Bilder
19	die Themenauswahl war sehr interessant	gute Themenauswahl
20	Die verschiedenen Beiträge mit Videos, die Challenges und vor allem die aktive Woche bei der ich am Klangschalenworkshop teilgenommen habe, eine sehr schöne Idee	Textinhalte gut, Challenge und Aktionswoche (Klangschalenworkshop)
21	Regelmäßiger Newsletter, schön gestaltete Videos, interessant geschriebene Texte, neue Rezepte, vielfältiges Kursangebot	Newsletter, gute Videos, Textinhalte gut, gutes Kursangebot
22	gut recherchierte Informationen, verständlich aufbereitet, die Idee mit den Videos ist super	Idee mit Videos gut, Informationen gut ausgearbeitet und aufbereitet
23	Abwechslungsreich rüber gebracht (Videos, Texte, Spiele, Anweisungen)	Abwechslungsreiches Angebot

24	Die Tipps waren immer genau aufgelistet, sodass man einen Überblick bekommen hat ohne Texte lesen zu müssen, die über mehrere Seiten gehen.	Tipps gut aufgelistet
25	Sport	Bewegung gut
26	Die Themen haben mir gut gefallen	gute Themenauswahl
27	Teilweise ausreichendes Angebot	Ausreichendes Angebot
28	Gestaltung der Website, Infoblöcke, Videos, Rezepte	Design

### 7.3. Alle Beiträge aus dem Blog

Alle Beiträge aus dem Blog wurden ausgedruckt und sind diesem Evaluationsbericht als PDF-Dokument abgehängt. Das PDF-Dokument fasst insgesamt 29 DIN-Seiten.

# Gesundheitsförderung online

Ein Projekt von Studierenden für Studierende

## Erinnerung an unsere Umfrage!

### *Information*

**Herzliches Dankeschön** an alle, die an unserem Projekt teilgenommen haben. Wir möchten euch nochmal bitten, falls ihr es noch nicht getan habt, unser Programm zu **bewerten**. Die Befragung erfolgt selbstverständlich **anonym** und nimmt **nicht mehr als 4 Minuten** in Anspruch. Wir freuen uns sehr, wenn ihr euch dafür kurz Zeit nehmt... :-)

Die **Umfrage** findet ihr hier:

<https://eval.uni-bayreuth.de/questor/sl/doityourhealth2> (<https://eval.uni-bayreuth.de/questor/sl/doityourhealth2>)

15. Dezember 2015 15. Dezember 2015 · [doityourhealth](#) · [Hinterlasse einen Kommentar](#)



## Und Action!

### *Information*

Unter diesem Motto beginnt morgen die letzte Woche unseres Programms. Wir freuen uns auf alle Teilnehmer, die sich zu unseren Veranstaltungen angemeldet haben und wünschen **viel Spaß** bei unseren Aktionen! 😊

6. Dezember 2015 · [doityourhealth](#) · [Hinterlasse einen Kommentar](#)



# Ohne Schweiß kein Preis!

## *Bewegung*

Wenn man nun eine Sportart oder Fitness-Übungen gefunden hat, die einem richtig **Spaß** machen, sollte man auch **am Ball bleiben**. Die regelmäßige Bewegung, der regelmäßige Sport, ist das, was zählt. Fit sein heißt auch erfolgreich sein, und das wollen wir ja schließlich alle. Ziel sollte es also sein, die regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren. Im folgenden Video geben wir Beispiele wie das möglich ist, zum Beispiel anhand eines **Workoutplans**.

Bewegung: Regelmäßige Bewegung im Alltag



4. Dezember 2015 29. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

# It's Challenge Time

## *Bewegung*

Erstelle dir einen **Workoutplan** ! Auch hier kannst du wieder mit den Übungen variieren! 😊

4. Dezember 2015 25. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

# Motivationstipp: „Zusammen statt alleine“

## *Bewegung, Innere Haltung*

Verabrede dich mit Freunden zu einer Wanderung, einem Lauftreff oder einer Radtour. So kombinierst du Zeit für deine **sozialen Kontakte** mit **Bewegung** und lernst deine Freunde gleichzeitig von ihrer sportlichen Seite kennen. Außerdem fällt es dir durch die Verabredung leichter, deinen inneren **Schweinehund** zu besiegen! 😊

4. Dezember 2015 25. November 2015 · [doityourhealth](#) · [Hinterlasse einen Kommentar](#)



## Jeden Tag einen Bissen besser!

### *Ernährung*

Wir zeigen dir mit vielen einfachen kleinen Tricks wie du eine Gesunde Ernährung in deinen Alltag integrieren kannst. Es geht nicht darum alles Ungesunde radikal aus unserm Alltag zu streichen, sondern darum die richtige Balance zu finden!

#### **Nur wer sein Ziel kennt findet den Weg!**

Setze dir realistische Ziele, dafür sollte dir vor allem klar sein, was du dadurch erreichen möchtest und warum du es erreichen willst. Ziele können ganz einfache Dinge sein wie: 2 Liter Wasser am Tag trinken, täglich 5 Portionen Obst und Gemüse, höchstens einmal pro Woche Fast Food...

#### **Keine Zeit zum Kochen?**

Dann geh doch einfach deinen Tagesablauf für die Woche durch und markiere deine freie Zeit. Überlege dir nun, wann du Kochen und Einkaufen unterbringen könntest und lege hierfür genaue Zeiten fest. Vielleicht fällt es dir so leichter Zeit fürs Kochen zu finden.

#### **Gesund durch den Alltag**

- Achtsames Essen – oft Essen wir einfach weiter obwohl wir schon lange satt sind. Nimm dir Zeit zum Essen, mach daraus ein festes Ritual. Am Tisch essen nicht nebenbei vor dem Fernseher. Das Essen genießen und Bewusst wahrnehmen (Geschmack, Konsistenz, Geruch...)
- Schlechte Gewohnheiten Bewusst machen – In welchen Situationen esse ich häufig ungesunde Lebensmittel? Wie kann ich diese Situationen umgehen? Gibt es eine gesunde Alternative?
- Hab Spaß an der gesunden Ernährung – Kochen mit Freunden macht einfach mehr Spaß!
- Werde kreativ und wandle ein Rezept nach deinen Wünschen um. Sündigen ist erlaubt, solange es nur in Maßen geschieht
- Reste verkochen – man muss nicht immer einkaufen gehen, oftmals kann man auch aus Resten noch tolle Gerichte zaubern.

#### **Halte durch, wir glauben an dich!**

Anfangs ist es sehr mühsam gesunde Ernährung, Einkaufen, Kochen und Alltag unter einen Hut zu bekommen. Aber du wirst sehen mit der Zeit wird es zur Gewohnheit und passiert ganz von alleine.

#### **Quellen**

<http://www.projekt-gesund-leben.de/2014/05/clean-eating-basics-wochenplanung-vorrat-vorbereitung/>(<http://www.projekt-gesund-leben.de/2014/05/clean-eating-basics-wochenplanung-vorrat-vorbereitung/>)

<http://www.apotheken-umschau.de/gesundheit/Motivation-Gesuender-leben-ist-Kopfsache-466067.html>(<http://www.apotheken-umschau.de/gesundheit/Motivation-Gesuender-leben-ist-Kopfsache-466067.html>)

Nice to know – Hilfreiche **Tipps zum Einkaufen** findest du im folgenden Bild (zum Vergrößern anklicken!)

### **Einkaufen leicht gemacht...**

Produkte über Produkte, der Magen knurrt, die Zeit rennt und das Budget ist auch begrenzt, wie soll man da noch entspannt einkaufen? Mit unseren kleinen Tipps kommst du sicher durchs Supermarktdschungel, ohne dabei unnötig Geld auszugeben.

- 1. Einkaufsliste Schreiben** – dadurch erhältst du einen Überblick was du brauchst und vergisst nichts. Außerdem schützt die Einkaufsliste vor Impulskäufen.
- 2. Einen bestimmten Einkaufstag festlegen** – so kannst du genügend Zeit für den Einkauf einplanen und musst dich nicht hetzen.
- 3. Nicht zu den Stoßzeiten einkaufen** – das erspart viel Stress. Am besten am Morgen da ist weniger los und die Ware ist noch frisch.
- 4. Nicht hungrig einkaufen gehen** – wer hungrig einkauft kauft automatisch mehr!
- 5. Lieber alleine einkaufen** – wer alleine einkauft spart Geld. Die Mitsprache der anderen Personen sorgt dafür, dass mehr im Einkaufswagen landet als geplant.
- 6. Einen kleinen Wagen oder einen kleinen Korb nehmen** – je größer der Wagen, desto mehr wird gekauft.
- 7. Preise vergleichen** – nur wer regelmäßig einkauft und die Preise vergleicht, kann Schnäppchen erkennen.
- 8. Im Regal nach unten sehen** – günstige Artikel stehen meist nicht auf Augenhöhe.
- 9. Mit Bargeld zahlen** – wer mit Bargeld bezahlt kauft meist bewusster und sparsamer ein als mit EC-Karte.
- 10. Achtung Werbesprache** – nicht alles was auffällig hervorsticht und mit Vorteilen wirbt, ist auch wirklich günstiger. Immer überlegen ob man dieses Produkt wirklich ausprobieren möchte oder braucht.
- 11. Häufig verwendete Nahrungsmittel auf Vorrat kaufen** – hier sollte vor allem dann zugegriffen werden, wenn diese im Angebot sind.
- 12. Vorsicht bei Fertigprodukten** – diese enthalten oft viel verstecktes Fett und Zucker!
- 13. Nach Saison einkaufen** – hauptsächlich bei Obst und Gemüse.

(<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/unbenannt4.png>) **Quellen:**

<http://www.myself.de/schoen-gesund/gesundheits-ernaehrung/einkaufen-tipps-fuer-die-supermarkttour>(<http://www.myself.de/schoen-gesund/gesundheits-ernaehrung/einkaufen-tipps-fuer-die-supermarkttour>)

<http://www.haushaltstipps.com/Einkaufstipps/> (<http://www.haushaltstipps.com/Einkaufstipps/>)

<http://www.projekt-gesund-leben.de/2014/05/clean-eating-basics-wochenplanung-vorrat-vorbereitung/>(<http://www.projekt-gesund-leben.de/2014/05/clean-eating-basics-wochenplanung-vorrat-vorbereitung/>)

2. Dezember 2015 29. November 2015 · [doityourhealth](https://doityourhealth.wordpress.com/) · [Hinterlasse einen Kommentar](#)

## Veganes Rezept: Kichererbsen-Curry

*Ernährung*

Heute kochen Supersimone und Kevin mal vegan!

## Ernährung: Veganes Kirchererbsen-Curry



2. Dezember 2015 25. November 2015 · [doityourhealth](#) · [Hinterlasse einen Kommentar](#)

# Das Rezept

### Ernährung

#### Zutaten für 3 Personen:

- 40g Rosinen
- 400g Brokkoli (am Besten aus der Tiefkühlung)
- 200g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Currypulver (mild oder scharf)
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400g)
- 200ml Kokosmilch
- 30g Mandelblättchen

#### Zubereitung:

1. Den Brokkoli aus der Tiefkühlung holen und antauen lassen. Die Rosinen in 200ml kochend heißem Wasser einweichen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel halbieren und in 0,5 cm dicke Halbbringe schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasigbraten. Das Currypulver dazugeben und unterrühren.
3. Möhren in den Topf geben, untermischen und salzen. Im Anschluss den Deckel auf den Topf geben und das Ganze zugedeckt 5 Minuten dünsten
4. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen zusammen mit dem Brokkoli unter die Curry-Möhren-Mischung mischen.
5. Die Rosinen, das Rosinen-Einweichwasser und die Kokosmilch in den Topf geben und bei milder Hitze weitere 5-7 Minuten kochen lassen.
6. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
7. Das Kichererbsencurry auf einem Teller anrichten und mit den Mandelblättchen betreut servieren.
8. Genießen! 😊

**Tipp:**

Zwiebeln werden glasig gedünstet weil sie dann geschmackvoller sind. Am besten macht man das bei mittlerer Hitzestufe. Falls der Topf bzw. das Öl im Topf zu heiß für die Zwiebeln ist, dann werden sie beim Braten schnell schwarz.

**Quelle:** <http://www.essen-und-trinken.de/rezept/307674/kichererbsencurry.html> (<http://www.essen-und-trinken.de/rezept/307674/kichererbsencurry.html>)

2. Dezember 2015 25. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Rein pflanzlich...

### Ernährung

Vegane Ernährung ist zurzeit in aller Munde. Wer immernoch denkt, das Grünzeug nur für Tiere ist, kann sich hier ja mal inspirieren lassen! 😊

[Klicke hier: Trend Vegan \(https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/woche-3-trend-vegan.pdf\)](https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/woche-3-trend-vegan.pdf)

2. Dezember 2015 25. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## It's Challenge Time

### Ernährung

Ist es wirklich eine Sache der Unmöglichkeit gesunde Ernährung in den stressigen Alltag zu integrieren? Nein, nichts ist unmöglich! Erstelle mit Hilfe unserer Tipps einen eigenen **Zeitplan**. Denke aber auch an eine **konkrete Einkaufsliste** für die gesamte Woche. Das ist besonders wichtig für einen organisierten Einkauf, ohne großen Aufwand und Zeitverlust. Glaubst du es nicht? Dann probiere es aus und teile deine **Erfahrungen** mit deinen Kommilitonen und uns. Wir freuen uns auf Deine Erfolge! 😊

2. Dezember 2015 25. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Motivationstipp: „Dem Wandel Zeit geben“

### Ernährung, Innere Haltung

Jahrzehntelange Essgewohnheiten lassen sich **nicht so einfach** abschütteln. Nach den ersten euphorischen Tagen wird dir eine Ernährungsumstellung vermutlich nicht immer leicht fallen. Die gute Nachricht lautet: **Je länger** du dran bleibst, **desto leichter** wird es dir fallen! 😊

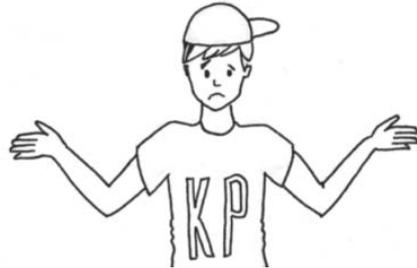
2. Dezember 2015 25. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar



# Brot kann schimmeln – Was kannst du ... dagegen tun?

## Ernährung

Kevin kommt nach den Weihnachtsferien zurück in seine WG. Er öffnet den Kühlschrank doch was ist das?!



(<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/12/kevin-e1448816035399.png>)

Fast alles **abgelaufen oder verschimmelt** – was soll er damit tun und wie konnte das überhaupt passieren, wenn doch alles im Kühlschrank war? Zum Glück hat Supersimone hierzu ein paar tolle Infos von **Studenten der Bioanalytik** bekommen. Im nachfolgenden Text/Experiment erfahrt ihr, was mit den Lebensmitteln passiert, wenn sie schimmeln, sowie weitere wissenswerte **Fakten rund ums Thema Schimmel**.

Klick mich an: Schimmel auf Lebensmitteln (<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/schimmel-auf-lebensmitteln.pdf>)

2. Dezember 2015 29. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar



# Erfolg – ist das angeboren?

## Innere Haltung

**Nein. Ohne Ziele, keinen Erfolg.**

Seine Ziele zu kennen ist das Allerwichtigste. Was braucht man also um erfolgreich zu sein? Genau: Eigene Ziele. Ohne diese wären wir nämlich ziellos und somit auch erfolglos. Es ist wichtig, dass du deine persönlichen Ziele kennst und genau definieren kannst. Wenn du immerzu ziellos und ohne Orientierung durchs Leben gehst, erreichst du vielleicht nichts, beziehungsweise nicht das, was du wirklich willst. Deine Aufgabe ist es also deine persönlichen Ziele herauszufinden, sie zu planen und konzentriert in Angriff zu nehmen.

### Die Zielfindung

Ziele hängen fest mit deinem Erfolg zusammen. Die Frage ist nur, wie wir unsere Ziele herausfinden können. Bei jedem Menschen sind die Ziele verschieden. Dies hängt von vielen Faktoren ab: Charakter, Lebenslage, Alter, Erfahrung, Bedürfnisse, um nur einige davon zu nennen. Sogar das Land, in der eine Person lebt mit seiner Tradition und Mentalität können eine Rolle spielen. Mit folgenden drei Fragen kannst du ganz leicht deine persönlichen Ziele herausfinden.

1. Was sind deine Träume/ Wünsche? Gibt es etwas, das du in deinem Leben unbedingt machen/besitzen möchtest? Dabei ist es ganz egal, wie absurd es in diesem Moment klingen mag.
2. Was möchtest du, dass deine engsten Freunde/Bekannte/Verwandte über dich

denken/sagen? Hier stellt sich heraus, wie du nach außen hin wirken willst und vorallem welche Taten du vollbringen möchtest.

3. Wie würde ein perfekter Tag für dich aussehen? Finde heraus was dich Tag für Tag aus dem Alltagstrott holt und glücklich macht. Schreibe deine Gedanken auf, um dich intensiv mit deinen eigenen Zielen auseinander zu setzen.

### Die Zielscheibe

Die Erklärung zur Zielscheibe findest du im Video, schau es an und fahre dann mit dem Text fort.

(Bild anklicken und ausdrucken)

(<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/unbenannt3.png>)

### Das Handeln

Besonders wichtig ist die innere Überzeugung, dass du dein Ziel erreichen kannst. Danach folgt der allerwichtigste Schritt: Handeln! Arbeite jeden Tag Stück für Stück daran dein Ziel/ Wunsch zu erfüllen. Unterschätze dabei niemals, wie wichtig es ist, jeden Tag etwas zu tun. Je mehr du schaffst, desto motivierter bist du. Wenn du davon überzeugt bist, dass du dein Ziel erreichen kannst, dann wirst du es auch erreichen. Lass dich dabei nicht von Rückschlägen aufhalten. Nach einiger Zeit wirst du feststellen, wieviel du geschafft hast, obwohl du nur einen geringen Aufwand hattest. Das ist das wahre Geheimnis des Handelns und somit auch des Erfolgs. Dieser Text wurde in Anlehnung an die Seite BeYourBest verfasst, bei Interesse schaut euch dort das komplette Erfolgscoaching an!

<http://www.beyourbest.de/erfolgsgrundsaeetze/die-richtige-innere-einstellung/> (<http://www.beyourbest.de/erfolgsgrundsaeetze/die-richtige-innere-einstellung/>)

30. November 2015 29. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Ziele erreichen mithilfe der Zielscheibe

### Innere Haltung

In diesem Video hilft Supersimone Kevin, seine Ziele zu erreichen und somit erfolgreich zu sein.

## Innere Haltung: Ziele erreichen mithilfe einer Zielscheibe



30. November 2015 25. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar



## Das erwartet euch in der kommenden Woche...

### *Information*

**Mach weiter, es lohnt sich!** So lautet unser neues Motto.

In dieser Woche ist euer Einsatz gefragt, denn wer Erfolg haben möchte muss Tag für Tag daran arbeiten. Aber keine Sorge, wir helfen euch dabei. Ihr bekommt ein **Erfolg coaching** à la Supersimone. Neugierig?

Desweiteren wollen wir euch zeigen, wie ihr euch auch in eurem stressigen Hochschulalltag gesund ernähren könnt! Wir stellen den Trend „**Vegane Ernährung**“ vor und geben hierzu ein paar Tipps. Traut euch, etwas Neues auszuprobieren oder erzählt uns von euren Erfahrungen! Wie leicht oder schwer fällt es euch, eure Vorlieben in euren Tagesablauf zu integrieren? Wir freuen uns auch diese Woche darauf, dass ihr unser **Rezept** nachkocht!

Vielen fällt es schwer sich über einen längeren Zeitraum zum Sport zu **motivieren**. Wer einmal eine Ausnahme gemacht hat, wird auch weiterhin immer wieder welche machen. Wir geben euch anhand eines **Workoutplans** Tipps, wie ihr am Ball bleiben könnt und es wird euch viel leichterfallen, dabei zu bleiben, wenn ihr auch **Spaß** am bewegen habt! 😊

29. November 2015 25. November 2015 · [doityourhealth](#) · [Hinterlasse einen Kommentar](#)



## Jetzt erst recht! Bewegung in der Prüfungszeit

### *Bewegung*

Gerade in den Klausurwochen und im Lernstress fühlt man sich oft **schlapp, ausgelaugt und überfordert**. Man findet für nichts anderes mehr Zeit. Doch genau das ist der **Fehler**. Man sollte sich Zeit nehmen und Lernpausen einlegen. Doch nicht, um dann fernzusehen oder zu zocken! Die Lernpausen sollten **sinnvoll** genutzt werden, vor allem mit Bewegung! Denn leider kommt diese häufig viel zu kurz... 😊

Ein Zitat von Johannes Holler lautet:

*„Sport ist die Voraussetzung für geistige Beweglichkeit. Wenn du wissen willst, wie fit dein Gehirn ist, dann fühle deine Beinmuskulatur“*

In unserem heutigen Video erklärt Supersimone Kevin, warum es gerade in stressigen und anstrengenden Zeiten des Lebens wichtig ist, sich zu bewegen. Außerdem werden ein paar Beispielübungen vorgestellt. 😊

## Bewegung: Ausgleich während der Prüfungsphase



27. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## It's Challenge Time

### *Bewegung*

Erweitere deine ausgesuchten Übungen um eine **Vierte** und tausche eventuell **1-2 Übungen durch Neue** aus. Gehe zusätzlich **einmal** Fahrradfahren, Joggen oder Schwimmen! 😊

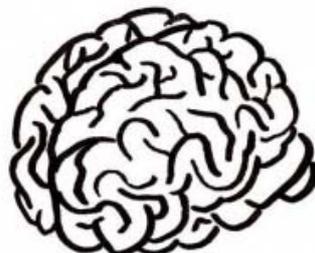
27. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Motivationstipp: „Sport statt Snack“

### *Bewegung, Innere Haltung*

Die wirkungsvollste **Ablenkung** von Snacks oder Süßem ist Bewegung: Sie verbrennt nicht nur Kalorien, sondern **vertreibt** auch den **Hunger!** Vor allem Stress-Esser profitieren doppelt vom Sport, denn der sorgt gleichzeitig für **Ausgleich** und **Entspannung!**

27. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar



# Brainfood – Power für Kopf und Körper!

## *Ernährung*

**Intelligenz geht durch den Magen** – denn mit der richtigen Ernährung lassen sich unsere grauen Zellen gezielt auf Trab bringen. Natürlich kann diese nicht das „eigentliche Lernen“ ersetzen! Die im Brainfood enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe können aber helfen Leistungstiefs, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit vorzubeugen.

### **Kohlenhydrate – best energy**

Unser Gehirn bezieht seine Energie aus Kohlenhydraten (Glukose). Eine entsprechende Glukoseversorgung führt zur schnelleren Informationsverarbeitung und besserem Erinnerungsvermögen. Achtung wer jetzt denkt mit Süßigkeiten oder Traubenzucker sei es getan, der irrt sich! Denn diese geben lediglich einen kurzen Leistungskick, der schon nach ca. 20 min rapide nachlässt. Besser ist es das Gehirn für langanhaltende Konzentration, durch komplexe langkettige Kohlenhydrate, permanent und gleichmäßig mit Energie zu versorgen. Diese stecken in Vollkornprodukten, Müsli, Haferflocken, Vollkornreis, Kartoffeln und Hülsenfrüchten.

### **Proteine (Eiweiß)**

Wichtig für den Informationsfluss im Gehirn. Eiweißlieferanten sind z. B. mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Hafer...

### **Fette – Schmiermittel für die Gedanken**

Fisch macht clever – Die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese sind die ideale Gehirnnahrung, konzentrationsfördernd und durchblutungsfördernd. Vor allem zu finden in Kaltwasserfisch (Hering, Makrele, Lachs, Sardine, Thunfisch), Ölen aus Oliven, Walnüssen, Raps und Lein. Beim Studentenfutter ist der Name Programm! Nüsse stecken voller B-Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Vor allem Walnüsse beugen Nervosität und Konzentrationstiefs vor. Magnesium, welches vor allem in Cashew- und Paranüssen enthalten ist, ist ein hervorragender Stresskiller. Die getrockneten Früchte liefern frische Energie.

### **Gerne mal Kaffee und Tee**

Tein und Koffein wirken anregend und belebend, dadurch verbessern sie die geistige Leistungsfähigkeit (Kreativität, Konzentration, Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen) nachweislich. Grüner Tee enthält unter anderem Polyphenole und Koffein, was ihn zum idealen Lerngetränk macht. Für die optimale Wirkung den Grünen Tee lange genug ziehen lassen (8-10 Minuten). ACHTUNG: Die Zugabe von Milch hebt die positive Wirkung auf! Tee aus kontrolliert biologischem Anbau bevorzugen.

### **Wasser – Trinken für den Verstand**

Wasser ist an sämtlichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Wer viel trinkt sorgt für, guten Sauerstoff- und Nährstofftransport in Kopf und Körper, sowie für gute Durchblutung. Unerlässlich für Konzentration und Leistungsfähigkeit. Empfohlene Menge pro Tag 2-3 Liter Wasser, leicht gesüßter Tee oder Fruchtsaftschorle.

Tipp: Wem Wasser zu langweilig schmeckt- der kann es ganz einfach aufpeppen. gib ein paar Stücke Obst deiner Wahl mit in die Flasche. Z. B. Limetten, Zitronen, Orangen, Heidelbeeren, Kiwi, Minze oder was dir sonst noch einfällt. Probier's aus und kreierte deine eigene Geschmacksrichtung!

### **Quellen:**

Buch: „Brainfood: 100 kulinarische Highlights für Körper, Geist und Seele“

<http://www.essen-und-trinken.de/brainfood/brainfood-power-fuer-kopf-und-koerper-1016196.html>(<http://www.essen-und-trinken.de/brainfood/brainfood-power-fuer-kopf-und-koerper-1016196.html>)

<http://www.welt.de/gesundheit/article119081110/Welche-Nahrung-das-Gehirn-auf-Touren-bringt.html>(<http://www.welt.de/gesundheit/article119081110/Welche-Nahrung-das-Gehirn-auf-Touren-bringt.html>)

25. November 201524. November 2015 · *doityourhealth* · Hinterlasse einen Kommentar

# Omelette mit Ziegenkäse und Walnüssen

*Ernährung*

In diesem Video zeigen wir euch ein leckeres „Brainfood“-Rezept! 😊

Ernährung: Omelette mit Ziegenkäse und Walnüssen



25. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Das Rezept

*Ernährung*

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 rote Zwiebeln
- halber Bund Lauchzwiebeln
- 1 Rolle Ziegenweichkäse (200g)
- 8 Eier
- 5 Esslöffel Schlagsahne oder Milch
- 50g Walnusskerne
- 3 Teelöffel Olivenöl
- 4-6 Teelöffel Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Den Ziegenkäse in 8 Scheiben schneiden.
2. Die Eier und die Sahne / Milch kräftig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen.
4. 1 Teelöffel Olivenöl darin erhitzen, Zwiebeln und Lauchzwiebeln darin anbraten und herausnehmen.
5. ½ TL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. ¼ der Eier-Mischung darin bei schwacher

- Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten stocken lassen. Anschließend herausnehmen.  
 6. ¼ der Zwiebel-Mischung und 2 Scheiben Ziegenkäse auf einer Omelette-Hälfte verteilen, überklappen und warm stellen.  
 7. Auf die gleiche Weise aus den übrigen Zutaten 3 weitere Omeletts backen.  
 8. Zum Schluss die fertigen Omeletts mit gerösteten Nüssen und Sirup anrichten.  
 9. Genießen! 😊

**Tipp:**

Walnüsse sind wegen ihres hohen Fettgehalts von 65% zwar regelrechte Kalorienbomben, aber dennoch sehr gesund. Zwei Drittel der enthaltenen Fettsäuren sind mehrfach ungesättigt. Sie werden unter anderem für die Entwicklung des Gehirns und der Nervenzellen benötigt. Außerdem schützen sie das Herz-Kreislauf-System vor Ablagerungen in den Blutgefäßen. Der Körper kann ungesättigte Fettsäuren nicht selbst bilden, sie müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden, z.B. durch Walnüsse.

**Quelle:**

<http://www.lecker.de/rezept/3281194/Omelett-mit-Ziegen-kaese-und-Walnuessen.html> (<http://www.lecker.de/rezept/3281194/Omelett-mit-Ziegen-kaese-und-Walnuessen.html>)

25. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## It's Challenge Time

### Ernährung

Schaffst du es **täglich 2l Wasser** zu trinken und eine Hand voll **Nüsse** zu essen? Durch diesen einfachen Trick steigert du deine Konzentration und wirst leistungsfähiger. Glaubst du es nicht? Dann probiere es aus und teile hier deine **Erfahrungen** mit der Community. Wir freuen uns schon auf deine Erfolge! 😊

25. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · 2 Kommentare

## Motivationsstipp: „Belohnung“

### Ernährung, Innere Haltung

Tu' dir für **Erfolge** in Bezug auf gesunde, bewusste Ernährung etwas **Gutes**. Zum Beispiel wenn du es geschafft hast, eine Woche lang auf Süßes zu verzichten und regelmäßig Obst und Gemüse zu essen. Ob ein Kinobesuch oder eine neues Kleidungsstück – wichtig ist nur, dass die Belohnung **attraktiv** genug ist! 😊

25. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar



## Die Gewinner stehen fest!

### Information

Heute wurden die sechs **Gewinner** aus unseren Followern gezogen. Bitte checkt euer **Postfach**, um zu sehen, ob ihr zu den Glücklichen gehört. 😊

**Herzlichen Glückwunsch** an alle Gewinner, und an alle, die nicht gewonnen haben: Ihr dürft euch trotzdem zu unseren Kursen anmelden, sobald dies möglich ist 😊 !

Euer DO-IT-YOURHEALTH-Team

24. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar



## Was bewirken Yoga, Atemübungen und Co.?

### *Innere Haltung*

Da es in dieser Woche um eine gute Vorbereitung in der Prüfungsphase geht und man vor so einer Prüfung sehr aufgereggt und angespannt ist, werden in diesem Beitrag einige Entspannungstechniken wie **Anti-Stress-Yoga** und **Atemübungen** vorgestellt.

Doch zuerst einmal ist es wichtig und interessant zu erfahren, was Entspannungstechniken eigentlich bewirken können. Zu viel Stress, der lange anhält, führt in unserem Körper zu **Anspannungen**. Es ist also eine Reaktion unseres Körpers auf Herausforderungen. Dabei steigen nicht nur der Blutdruck und die Herzfrequenz sondern wir werden auch wacher und aufmerksamer. Nach einiger Zeit sollte diese **Stressreaktion nachlassen**, sobald die Herausforderung bewältigt wurde. Allerdings funktioniert dies nicht immer, aus den verschiedensten Gründen. So bleibt man länger gestresst, was sich negativ auf Psyche und Körper ausübt.<sup>1</sup>

Durch Entspannungstechniken wie beispielsweise Yoga oder bewusste Atmung können wir unseren Körper wieder ins **Gleichgewicht** bringen. Beim Yoga heißt es, dass wir mit uns selbst in Kontakt kommen. Der Stress des Tages spiegelt sich auch in unseren Muskeln, Sehnen und Gelenken wieder. Durch die zusammengestellten Yoga-Übungen im beigefügten Video ist es durch bewusstes An- und Entspannen möglich, sich vom Stress zu befreien. Dabei ist es wichtig sich bei den Übungen bewusst auf das **Atmen** zu konzentrieren und sich **selbst** wahrzunehmen. Die bewusste Atmung stärkt nicht nur die Atemmuskulatur, sondern führt auch zu einer fast augenblicklichen **Entspannung** und fördert die **Konzentration**.<sup>2</sup>

Genau aus diesem Grund und wegen der einfachen Durchführung vor oder sogar während einer Prüfung, werden im Video einige Atemübungen vorgestellt. Die Klangschalenthherapie ist eine weitere und vielleicht noch etwas unbekanntere Entspannungstechnik. Goldfarbene Klangschalen werden in aufwendiger Handarbeit hergestellt und kommen vor allem aus Indien, Tibet und Nepal. Bei der Klangschalenthherapie werden verschiedene große Schalen auf den Körper eines Menschen gestellt und mit einem speziellen Klöppel angeschlagen. Die entstandenen **Schwingungen** durchdringen den gesamten Körper, indem sie mithilfe des dort eingelagerten Wassers durch den Körper geleitet werden. Durch diese Therapie können Spannungen gelöst werden und gleichzeitig Selbstheilungskräfte sowie Energien freigesetzt werden. PS: Probiert diese Therapie doch in unserem **Klangschalenworkshop** aus!<sup>3</sup>

1

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/achtsamkeit-entspannt-auf-den-eigenen-koerper-hoeren-a-885658.html> (<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/achtsamkeit-entspannt-auf-den-eigenen-koerper-hoeren-a-885658.html>)

2

<http://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/atemuebungen/atemuebungen> (<http://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/atemuebungen/atemuebungen>)

3

<http://www.klangschalenthherapie.net/?klang=was> (<http://www.klangschalenthherapie.net/?klang=was>),

23. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

# Entspannung mit Yoga und bewusster Atmung

*Innere Haltung*

In diesem Video stellt Supersimone Kevin verschiedene Entspannungstechniken vor.

Innere Haltung: Entspannung mit Yoga und bewusster Atmung



23. November 2015 19. November 2015 · doityourhealth · 2 Kommentare



## Das erwartet euch in der kommenden Woche...

*Information*

Bis dahin ist es zwar noch etwas Zeit, aber auch sie wird kommen – Die **Prüfungsphase!** Daher läuft die kommende Woche unter dem Motto:

**„Stark für die Prüfungen!“**

Wir wollen euch einige **Entspannungstechniken**, wie Yoga oder Atemübungen, vorstellen und euch durch unser Video zum Mitmachen und Ausprobieren anregen. So könnt ihr euch ganz leicht auch während der stressigen

Prüfungsphase entspannen!

Aber Achtung: Bei dem ganzen Stress das Essen nicht vergessen! Denn gerade hier ist eine **bewusste Ernährung** wichtig. Mit „**Brainfood**“ könnt ihr eure Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit auf Höchstniveau bringen! Auch hier haben wir wieder ein leckeres Rezept vorbereitet, dass nur darauf wartet von euch ausprobiert zu werden!

Jetzt heißt es einen klaren Kopf bewahren – durch Bewegung. In der Lernphase ist es wichtig, regelmäßig **Pausen** zu machen und diese auch effektiv zu nutzen. Sport schafft einen guten **Ausgleich** und gibt dir die nötige Power. Wie ihr das in die Tat umsetzt und wie sich die Bewegung auf euren Körper auswirkt, erfahrt ihr in dieser Woche!

22. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar



## Und Action!

### Information

Aufgepasst liebe Follower! 😊

In unserer letzten Woche des Online-Programms habt ihr die Möglichkeit bei unseren interessanten Aktionen andere Projektteilnehmer kennenzulernen & euch auszutauschen! Freut euch auf einen Kochkurs, eine entspannende Klangschalenmeditation und ein professionelles Zirkeltraining!

#### **Innere Haltung: Klangschalenworkshop**

- lerne die neue Entspannungstechnik mit einer professionellen Therapeutin kennen
- Montag, 07.12 von 18.30 – 20.30 Uhr
- Kosten: 10 Euro (hochschulgefördert)

#### **Ernährung: Basis-Kochkurs**

- clevere und leckere Kochideen für Einsteiger
- Dienstag, 08.12 von 18.00 – 20.30 Uhr
- 10 Euro (inkl. Lebensmittel, hochschulgefördert)

#### **Bewegung: Zirkeltraining**

- trainiere deine Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit
- Mittwoch, 09.12 von 17.30 – 18.30 Uhr
- 4 Euro

Ihr erhaltet nächste Woche eine Mail von der Gesunden Hochschule mit genaueren Informationen bezüglich der Kurse und Anmeldung!

20. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar



# Warum & Wieviel Bewegung?

## *Bewegung*

Es wird überall kommuniziert. Egal ob im Radio, im TV, auf der Leinwand im Kino oder im Internet. Bewegung ist gesund und wichtig! Der **körperliche Ausgleich** ist sowohl für **Körper** als auch für **Geist** von großer Bedeutung und die positive Wirkung nicht zu leugnen. Deshalb möchten wir euch mit unseren Tipps & Tricks aufzeigen, dass es gar nicht schwer ist, kleine Bewegungseinheiten, die ebenso wenig Zeit kosten, in euren **Hochschulalltag** zu integrieren.

In diesem Video erfahrt ihr, warum Bewegung so wichtig ist und wieviel Bewegung empfehlenswert ist. Außerdem stellt euch Supersimone einfache Fitnessübungen zum Nachmachen vor!

**Bewegung: Warum Bewegung? Wieviel? + einfache Beispielübungen**



20. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

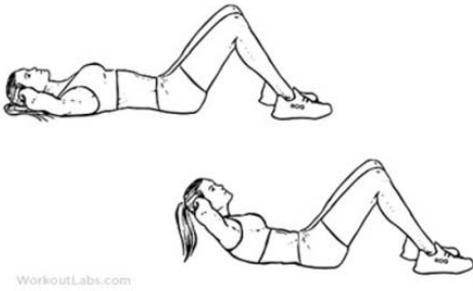
## Ein paar Beispielübungen

### *Bewegung*

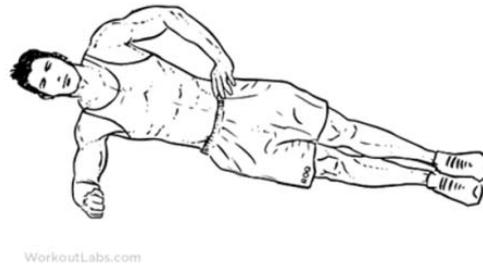
Ihr wollt Sport machen, aber wisst nicht was? Wir haben euch ein paar **Übungen** zusammengestellt, die ihr problemlos zuhause nachmachen könnt!

## Bauch

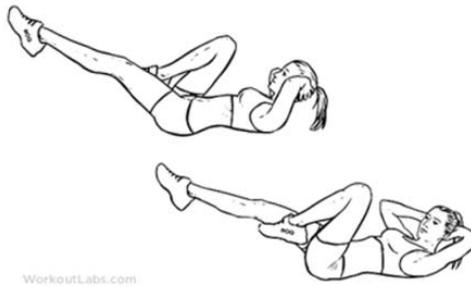
### Sit up Crunches



### Side Plank



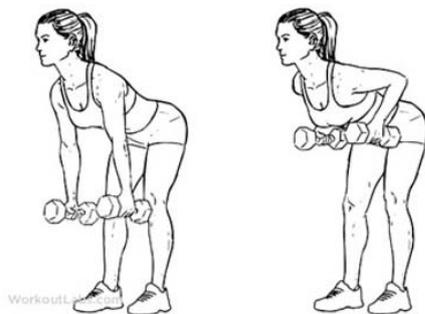
### Bicycle Crunches



(<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/bauch.png>)

## Rücken

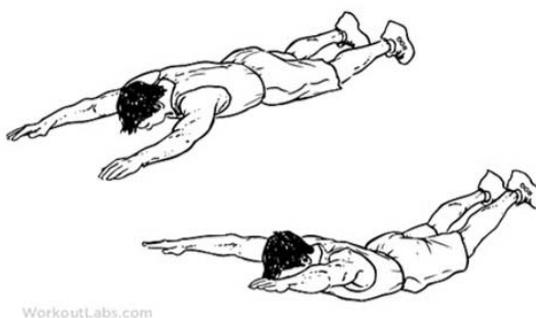
### Two armed bend over row



### Bird Dogs:



### Superman:



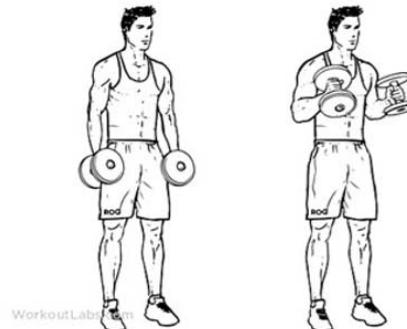
(<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/rc3bccken.png>)

## Arme, Schulter, Brust:

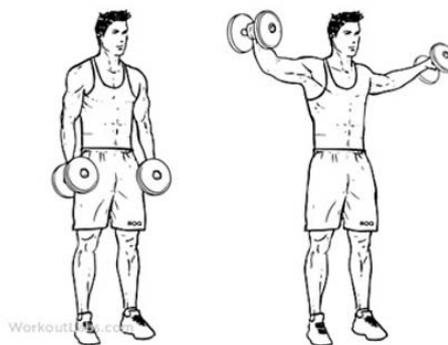
### Pushups



### Hammer Curls



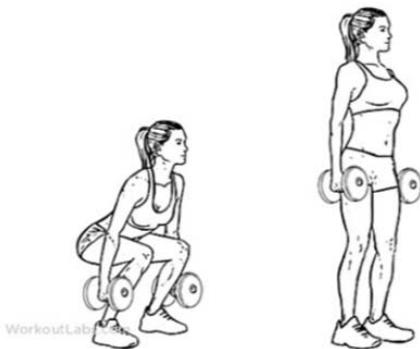
### Dumbbell lateral raise Partial



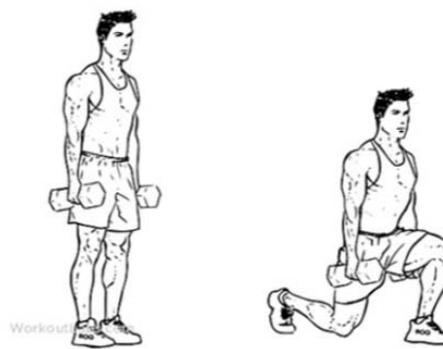
<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/arme.png>

## Beine

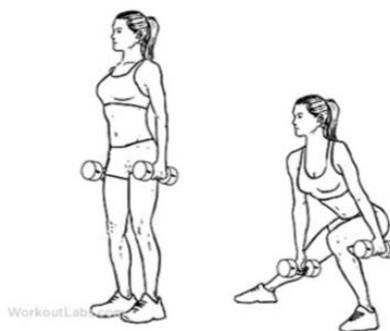
### Dumbbell Squats



### Dumbbell Lunges



### Side Lunges



<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/beine.png>

## Ausdauersport

### Joggen



### Fahrradfahren



### Schwimmen



<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/ausdauersport.png>

20. November 2015 15. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## It's Challenge time

*Bewegung*

Suche dir **3 Übungen** (aus dem Video oder von unseren Beispielübungen) heraus und führe sie **3 Mal** in der Woche durch! Am Besten mit jeweils **3 Sätzen** und **15 Wiederholungen!**

20. November 2015 15. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Motivationsstipp: „Spaß am Sport“

*Bewegung, Innere Haltung*

„Stellen sich bei dir partout **keine Glücksgefühle** beim Sport ein? Dann solltest du überlegen, ob dich eine andere Sportart mehr begeistern könnte! Vielleicht ein Zumba- oder Aqua-Kurs, in dem man sich zu rhythmischer Musik bewegt oder eine Mannschaftssportart wie Volleyball oder Tanzen! Nutze hierzu die Angebote des **Hochschulsports** oder **schnuppere** in Vereinen oder anderen Kursen (z.B. VHS)!“ 😊

20. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · 2 Kommentare

## Obst und Gemüse statt Currywurst und Pommes!

*Ernährung*

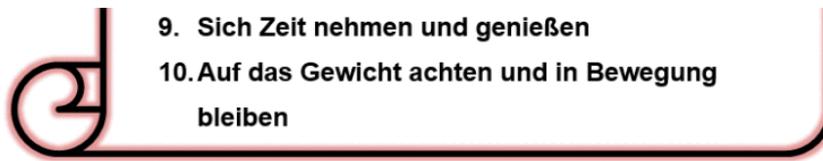
In den nächsten Wochen wirst du viel zu Ernährung und Essgewohnheiten von uns hören, doch bevor es so richtig los geht, stellt sich doch die Frage, warum gesunde Ernährung so wichtig ist und warum es immer wieder ein Thema ist.

Jeder von euch kennt sicherlich das Sprichwort „**Du bist, was du isst**“. Wie so oft, ist auch an diesem Sprichwort etwas dran. Gesundheit ist von der eigenen Ernährung stark **abhängig**. Ernährung ist wohl der **wichtigste Baustein**, um gesund, fit und glücklich zu bleiben! Der Körper regiert auf Vitamine anders als auf tägliches Fast-Food-Essen!

Gesund, Fit und Glücklich! Diese drei Stichpunkte greifen wir jetzt nochmal auf, denn so lässt sich der Alltag viel besser ertragen.

Die **zehn Regeln der gesunden Ernährung** helfen dir auf diese zu achten und noch fitter zu werden, als du sowieso schon bist 😊! (zum Vergrößern Bild anklicken)

1. **Die Lebensmittelvielfalt genießen**
2. **Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln|**
3. **Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“**
4. **Milch und Milchprodukte täglich,  
Fisch ein- bis zweimal in der Woche,  
Fleisch, Wurst- waren sowie Eier in Maßen**
5. **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
6. **Zucker und Salz in Maßen**
7. **Reichlich Flüssigkeit**
8. **Schonend zubereiten**



9. Sich Zeit nehmen und genießen

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung  
bleiben

(<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/regeln.png>)

Mehr Infos zu den Regeln findet ihr hier:

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

### **Mood Food – Bei uns gibt's das Glück jetzt ganz einfach zum Essen!**

Wusstet ihr schon, dass bestimmten Lebensmitteln eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt wird? Wir haben für euch mal eine kleine Auswahl zusammengestellt.

**Chili, Ingwer** – Die brennende Schärfe im Mund führt dazu, dass unser Gehirn Endorphine ausschüttet

**Beeren** – das enthaltene Magnesium stimmt gelassen und unterstützt in Stresssituationen

**Vanille** – kurbelt die Ausschüttung von Serotonin im Gehirn an

**Fisch** – die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können sogar Depressionen lindern

**Dunkle Schokolade, Bananen** – enthält den Stimmungsaufheller Serotonin

Falls wir euer Interesse geweckt haben und ihr noch mehr zu den Themen wissen wollt, hier die passenden Links dazu:

[http://www.reformkontor.de/pdf/GuteLauneEssen\\_Tabelle.pdf](http://www.reformkontor.de/pdf/GuteLauneEssen_Tabelle.pdf) ([http://www.reformkontor.de/pdf/GuteLauneEssen\\_Tabelle.pdf](http://www.reformkontor.de/pdf/GuteLauneEssen_Tabelle.pdf))

<http://eatSMARTER.de/ernaehrung/news/mood-food> (<http://eatSMARTER.de/ernaehrung/news/mood-food>)

<http://www.sat1.de/ratgeber/abnehmen/gesund-abnehmen/gesunde-ernaehrung-deshalb-so-wichtig-clip> (<http://www.sat1.de/ratgeber/abnehmen/gesund-abnehmen/gesunde-ernaehrung-deshalb-so-wichtig-clip>)

18. November 2015 12. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Für die schnelle Küche: Couscous mit Thunfisch

*Ernährung*

In diesem Video zeigt Supersimone Kevin, wie er ganz einfach eine leckere & gesunde Mahlzeit zubereiten kann!

## Ernährung: Couscous mit Thunfisch



18. November 2015 12. November 2015 · doityourhealth · 6 Kommentare

## Das Rezept

### Ernährung

#### Zutaten für 2 Portionen:

- 6 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 200ml Naturjoghurt
- Essig
- Olivenöl
- 100g Couscous
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden und mit jeweils 3 Esslöffeln Olivenöl und Essig bedecken. Einige Zeit ziehen lassen.
2. Jetzt den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Die Tomaten würfeln und mit dem Thunfisch und dem Joghurt vermengen.
4. Nun die Zwiebeln und den gekochten Couscous dazugeben.
5. Schließlich mit Salz, Pfeffer und eventuell Essig abschmecken und durchmischen.
6. Auf einem Teller anrichten und genießen!

#### Tipp:

Couscous ist ein Gericht der nordafrikanischen Küche. Es wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß aus Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt. Dem Couscous ähnlich in Aussehen, Geschmack und Anwendung ist der in der Küche des Nahen Ostens beheimatete Bulgur. Im Unterschied zu

Couscous besteht Bulgur jedoch nicht aus Grieß, sondern aus Weizengrütze. Couscous ist Hauptbestandteil oder Beilage zahlreicher Gerichte mit verschiedenen Gemüsesorten und in vielen Fällen Fleisch aber auch Fisch. Kalt wird Couscous als Salat mit Meeresfrüchten serviert oder zur Zubereitung von Taboulé verwendet. Er eignet sich ebenfalls zur Herstellung von Süßspeisen, zum Beispiel mit Milch, Rosinen oder Mandeln.

18. November 2015 12. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## It's Challenge Time!

### Ernährung

Bist du schon mal auf die Idee gekommen, ein Rezept nach den eigenen Vorlieben zu kreieren oder zu verändern. Nein? Dann probiere es selbst aus und bereite dir eine eigene **Variation** unseres hochgeladenen Rezeptes zu. Verwende dabei eigene Zutaten, ganz **nach deinem Geschmack**. Wir freuen uns schon auf Deine Einfälle: Schreibe deine **Ideen** in das Kommentarfeld und erfahre, wie dein Rezept bei den anderen Kommilitonen ankommt! 😊

18. November 2015 12. November 2015 · doityourhealth · 2 Kommentare

## Motivationstipp: „Verbündete suchen“

### Ernährung, Innere Haltung

„In der **Gemeinschaft** fällt vieles leichter – deshalb solltest du dich mit Gleichgesinnten **austauschen** – ob im Netz oder im richtigen Leben. Das rettet über Durchhänger hinweg und hilft, am Ball zu bleiben. Gemeinsames Kochen & Essen macht außerdem gleich doppelt soviel **Spaß!** Also los, verabrede dich doch einfach mal mit deinen Freunden zu einem Kochabend! Vielleicht habt ihr Lust, unser neues Rezept, das wir euch heute zeigen, nachzukochen.“

18. November 2015 20. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Follower werden lohnt sich jetzt doppelt!

### Information

Unter allen **Followern** verlosen wir nächste Woche **Karten** für folgende Veranstaltungen:

- 2 Karten für einen **Klangschalenworkshop** (07.12)
- 2 Karten für einen **Basis-Kochkurs** (08.12)
- 2 Karten für einen **Glücksworkshop** mit der Glücksministerin (17.12)

Um unserer Seite zu folgen klicke auf das + unten auf der Seite und gebe deine **E-Mail-Adresse** in das vorhergesehene Feld ein!

17. November 2015 · doityourhealth · 3 Kommentare

## Erinnerung an unsere Umfrage

### Information

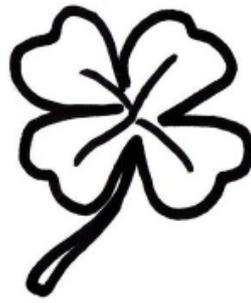
**Vielen Dank** an alle, die schon an unserer Befragung teilgenommen haben. Die es noch nicht gemacht haben, können unter diesem **Link** jetzt noch mitmachen!

<https://eval.uni-bayreuth.de/questor/sl/doityourhealth> (<https://eval.uni-bayreuth.de/questor/sl/doityourhealth>)

Die Umfrage dauert **nur etwa 2 Minuten** & ist selbstverständlich **anonym!** 😊

Dankeschön 😊

17. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar



## Wofür sind Innere Haltung & Glück wichtig?

### *Innere Haltung*

In dieser Woche geht es vor allem um das **Glücklich sein**. Das ist meist von einer **positiven Inneren Haltung** abhängig. Doch was genau soll das eigentlich sein? 😊

Die meisten denken gar nicht über ihre innere Einstellung nach. Sie reagieren oft nur auf Einflüsse von außen und geben die eigentliche Kontrolle über ihre Situationen an andere ab. Aber eigentlich bestimmt jeder **selbst** sein Leben. Deswegen ist es wichtig, seine innere Einstellung zu überprüfen. Beispielsweise sollte man sich fragen, wie man sich in den letzten Tagen verhalten hat und welche innere Haltung dafür verantwortlich war. Waren deine Gedanken eher positiv oder negativ, voller Freude oder Ärger? Deine **Einstellung** bestimmt dein Leben. Wenn du eher negativ bist, wird sich das in deinen Handlungen und möglicherweise vielen Missgeschicken widerspiegeln. Genau deswegen passieren so viele Missgeschicke am Freitag den 13. Wir erfüllen sozusagen unsere eigenen Erwartungen und beeinflussen unsere Lebensqualität. Aber jeder kann seine Einstellung selbst kontrollieren.

Um eine positive innere Haltung zu erlangen, sollte man vor allem eins sein: Glücklich und dankbar für die schönen Dinge im Leben. Auch wenn sie **noch so klein** sind. 😊

Aus diesem Grund haben wir **Glückskarten** mit vielen alltäglichen kleinen Aufgaben erstellt, die dir helfen sollendie kleinen positiven Dinge des Lebens zu bemerken mit denen man sich oder anderen eine kleine Freude machen kann.[1]

Wenn ihr euch gerne weiter über das Thema Glück und Wohlbefinden informieren wollt, findet ihr auf der Seite des „Ministeriums für Glück und Wohlbefinden“ ein paar interessante Tipps und Tricks. Zudem kommt die **Glücksministerin** am 17.12.2015 in unsere Hochschule und wird einen spannenden Workshop durchführen. Hierfür **verlosen wir** übrigens auch **Karten!**

[1] Beyourbest: Die richtige innere Einstellung. Online verfügbar unter <http://www.beyourbest.de/erfolgsgrundsaeetze/die-richtige-innere-einstellung/> (http://www.beyourbest.de/erfolgsgrundsaeetze/die-richtige-innere-einstellung/)

16. November 201520. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Das Glück liegt in deiner Hand!

### *Innere Haltung*

In diesem Video erklärt Supersimone Kevin, dass das Glück in den kleinen Momenten des Lebens liegt. Dazu hat sich Simone ein ganz besonderes „Spiel“ ausgedacht! 😊

## Innere Haltung: Das Glück liegt in deiner Hand! Glücklich sein mithilfe von Glückskarten



16. November 2015 16. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

## Glückskarten & Glückstagebuch

### *Innere Haltung*

Um deinem Glück im alltäglichen Studientrott ein wenig auf die Sprünge zu helfen, sind hier die **12 Glückskarten** abgebildet. Dort ist auf jeder Karte eine kleine **Tagesaufgabe** gestellt, die dich glücklicher machen soll. Bevor du mit dem Spiel beginnst, schneide alle Glückskarten aus und mische sie gut. Anschließend solltest du alle zwei Tage, am besten und je nach Zeit jedoch **täglich**, eine dieser Karten blind ziehen und sie über den Tag hinweg erfüllen. Deine Gedanken und Erfahrungen sowie Gefühle kannst du am Ende des Tages in deinem ganz persönlichen **Glückstagebuch** eintragen. Eine **Musterseite** deines Glückstagebuchs findest du am Ende dieser Anleitung. Gerne kannst du dir auch ein ganz persönliches Glückstagebuch anlegen.

[Hier sind deine Glückskarten zum Ausschneiden:](#) (Bild anklicken & ausdrucken)

Heute ist ein schöner Tag für ein Experiment! Mache jede Stunde ein ehrlich gemeintes Kompliment. Was löst das in dir aus?	Bedanke dich bei der Kassiererin an der Supermarktkasse für ihre Freundlichkeit.	Schreibe die drei ersten Dinge auf die für dich Glück sind. Überlege, wie du diese Dinge selbst erreichen kannst.
Bedanke dich bei der Person, die heute besonders nett und freundlich zu dir war.	Spendiere heute einer beliebigen Person einen Kaffee.	Führe heute ein klärendes Gespräch mit einer Person, die dich enttäuscht oder verletzt hat. Wie fühlst du dich anschließend?
Sieh in den Spiegel und lächle dich selbst an.	Mache dir heute selbst ein Kompliment.	Was macht dir besonders viel Spaß? Mache es heute!
Schreibe 10 Dinge auf, in denen du gut bist.	Setze dich an Ort, der für dich Ruhe bedeutet, und genieße was du siehst.	Konzentriere dich auf die schönsten Gefühle, die du je hattest.

(<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/glc3bcckskarten.png>)

So könnte dein persönliches Glückstagebuch aussehen: (Bild anklicken & ausdrucken)

(<https://doityourhealth.files.wordpress.com/2015/11/glc3bcckstagebuch.png>)

Wie hast du dich gefühlt während oder nachdem die gezogene Aufgabe erledigt hast? Erzähle uns hier unter diesem Beitrag von deiner Aufgabe und deiner persönlichen Erfahrung damit! P.S: Du kannst deinen Kommentar anonym schreiben!

16. November 2015 16. November 2015 · doityourhealth · 2 Kommentare



## Das erwartet euch in der kommenden Woche...

### Information

Morgen ist es endlich soweit:

Unter dem Motto „**Glücklich & Fit im Studium**“ starten wir in die erste Woche!

Zuerst möchten wir euch deutlich machen, warum die eigene **Innere Haltung** so wichtig ist. Zudem zeigen wir euch, wie einfach es ist, im Alltag **glücklich** und zufrieden zu sein. Nicht nur für euch, sondern auch für euer Umfeld!

Weiter geht es mit der richtigen Ernährung: Als erstes wollen wir euch bewusst machen, wieso **gesunde Ernährung** von hoher Bedeutung ist. Mit unserer Hilfe könnt ihr ein **neues Rezept** ausprobieren, welches weder zeitaufwendig noch kompliziert ist! Wir freuen uns darauf, auch von euren Variationen und Ideen zu erfahren!

Zuletzt erklären wir euch, wie sich Bewegung auf dich und deinen Körper auswirkt. Außerdem stellen wir euch die **Aktivitätsempfehlung** vor und beginnen mit ersten **Übungen**, die ihr nun täglich durchführen könnt!

P.S: **Kevin & Supersimone** freuen sich auf dich! 😊

15. November 2015 12. November 2015 · doityourhealth · 2 Kommentare



## Kommuniziere mit uns!

### *Information*

Wir würden uns freuen, wenn du unsere Beiträge kommentierst, damit wir Feedback und Anregungen erhalten und unsere Teilnehmer besser kennenlernen. Das funktioniert ganz einfach und zwar folgendermaßen 😊 :

1. Gehe auf „**Kommentar hinterlassen**“ (unter jedem Beitrag) und schreibe deinen **Text** in das Kommentarfeld.
2. Trage deine **E-Mail-Adresse** und einen **Namen** in das vorhergesehene Feld ein. (die E-Mail wird nicht veröffentlicht, der Name schon)
3. Alternativ kannst du dich auch mit deinem **Facebookaccount** anmelden, dazu einfach auf das **Facebooksymbol** klicken und **Login**daten eingeben.
4. Kommentar **absenden** ! 😊

**FERTIG!**

5. November 2015 5. November 2015 · doityourhealth · Hinterlasse einen Kommentar

3  
3  
3  
3

Bloggen auf WordPress.com. | Das Illustratr-Theme.