

Alexandra Slamanig

Erlebnispädagogik und ihr präventiver
Beitrag zur Gesundheit von Jugendlichen
unter besonderer Berücksichtigung von
Adipositas

Diplomarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2007 GRIN Verlag
ISBN: 9783638839716

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/81238>

Alexandra Slamanig

**Erlebnispädagogik und ihr präventiver Beitrag zur
Gesundheit von Jugendlichen unter besonderer
Berücksichtigung von Adipositas**

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

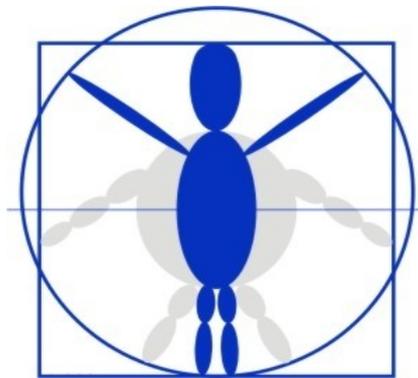
<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Erlebnispädagogik und ihr präventiver Beitrag zur
Gesundheit von Jugendlichen unter besonderer
Berücksichtigung von Adipositas

Diplomarbeit

an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen



vorgelegt von

Alexandra Slamanig



VORWORT

Mein 20-wöchiges Praktikum bei ‚erlebnistage.schweriner see‘ hat mich in meinem Entschluss bestärkt, Erlebnispädagogik zum Thema meiner Diplomarbeit zu machen. ‚erlebnistage.‘, als Anbieter für erlebnispädagogische Klassenfahrten, ist ein Multiplikator der Präventionsstrategie „GUT DRAUF: bewegen, entspannen, essen - aber wie?“ Diese Tatsache war der Anstoß, mich etwas genauer über den Zusammenhang von Erlebnispädagogik und Gesundheit von Jugendlichen zu informieren. Bei meiner Recherche stieß ich immer wieder auf die ernährungs- und bewegungsbedingte Gesundheitsstörung Adipositas, welche momentan in den Medien große Aufmerksamkeit auf sich zieht. So kam mir die Idee, die Themen Erlebnispädagogik und Adipositas in meiner Diplomarbeit zu verknüpfen. Daraus entstand der Titel dieser Arbeit: „Erlebnispädagogik und ihr präventiver Beitrag zur Gesundheit von Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung von Adipositas.“



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	1
1. DIE GESUNDHEITLICHE SITUATION VON JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND	3
1.1. PUBERTÄT	3
1.1.1. Körperliche Veränderungen.....	4
1.1.2. Geistig - seelische Veränderungen	4
1.1.3. Soziale Veränderungen	4
1.2. EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE ENTWICKLUNG.....	5
1.2.1. Familie	5
1.2.2. Peer - group.....	5
1.2.3. Medien	5
1.2.4. Schule und Arbeit	6
1.2.5. Wohnumfeld.....	7
1.3. DER AKTUELLE GESUNDHEITZUSTAND VON JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND ..	7
1.3.1. Psychische Gesundheit	8
1.3.2. Soziale Gesundheit.....	9
1.3.3. Körperliche Gesundheit	9
2. ADIPOSITAS	10
2.1. DEFINITION UND BESTIMMUNG VON ADIPOSITAS IM KINDES- UND JUGENDALTER.....	10
2.2. PRÄVALENZ VON ADIPOSITAS IM KINDES- UND JUGENDALTER IN DEUTSCHLAND	11
2.3. URSACHEN VON ADIPOSITAS IM KINDES- UND JUGENDALTER	11
2.3.1. Genetische Faktoren	12
2.3.2. Körperliche Aktivität	13
2.3.3. Ernährungsverhalten	14
2.3.4. Soziale Faktoren.....	16
3. FOLGEN VON ADIPOSITAS IM KINDES- UND JUGENDALTER	22
3.1. PHYSISCHE FOLGEN.....	22
3.2. PSYCHOSOZIALE FOLGEN.....	23
3.3. FOLGEN FÜR DAS GESUNDHEITSSYSTEM	24
4. PRÄVENTION VON ADIPOSITAS	25
4.1. BEGRIFFSKLÄRUNG	25
4.1.1. Prävention.....	25
4.1.2. Gesundheitsförderung	26
4.1.3. Schnittstellen von Prävention und Gesundheitsförderung	26
4.1.4. Verhaltens- und Verhältnisprävention	27
4.2. ECKPUNKTE DER ADIPOSITASPRÄVENTION	28
4.2.1. Zielgruppen	28
4.2.2. Ansatzpunkte	28

4.2.3. <i>Der Setting-Ansatz</i>	29
4.2.4. <i>Akteure der Gesundheitsförderung und Prävention</i>	30
4.3. EXEMPLARISCHE DARSTELLUNG EINER PRÄVENTIONS-STRATEGIE DER BZGA..	32
4.3.1. <i>„GUT DRAUF: bewegen, entspannen, essen – aber wie?“</i>	32
5. ERLEBNISPÄDAGOGIK	39
5.1. HISTORISCHER RÜCKBLICK.....	39
5.2. ERLEBNISPÄDAGOGIK HEUTE IN DEUTSCHLAND.....	41
5.3. THEORETISCHER RAHMEN DER ERLEBNISPÄDAGOGIK	42
5.3.1. <i>Definition</i>	42
5.3.2. <i>Ziele</i>	43
5.3.3. <i>Zielgruppen</i>	44
5.3.4. <i>Medien und Konzepte</i>	45
5.3.5. <i>Wirkungsmodelle</i>	46
5.4. WIRKUNG VON ERLEBNISPÄDAGOGISCHEN ANGEBOTEN	48
5.4.1. <i>Wirkungsanalyse „Outward Bound“</i>	48
5.4.2. <i>Eine Untersuchung zur Wirkung von Erlebnispädagogik in der offenen Jugendarbeit</i>	50
5.4.3. <i>Eine Studie zu „Project Adventure“</i>	51
5.4.4. <i>Resümee</i>	52
6. ERLEBNISPÄDAGOGIK ALS INSTRUMENT ZUR PRÄVENTION VON ADIPOSITAS	53
6.1. ANSÄTZE DER ERLEBNISPÄDAGOGIK IN DER PRÄVENTION VON ADIPOSITAS	53
6.1.1. <i>Förderung von allgemeinen Lebenskompetenzen</i>	53
6.1.2. <i>Körper- und Selbsterfahrung</i>	54
6.1.3. <i>Jugendgerechte Motivation zur Bewegung</i>	55
6.1.4. <i>Neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung</i>	55
6.1.5. <i>Anregung zu verändertem Essverhalten</i>	56
6.2. ZUSAMMENFASSUNG UND SCHLUSSFOLGERUNG	56
6.3. EIGENE PROJEKTIDEE „MALTATAL“.....	58
6.3.1. <i>Örtlichkeit</i>	59
6.3.2. <i>Leitung</i>	59
6.3.3. <i>Unterkunft</i>	59
6.3.4. <i>Verpflegung</i>	59
6.3.5. <i>Programmbausteine</i>	60
6.3.6. <i>Kooperationspartner</i>	61
6.3.7. <i>Umsetzung</i>	62
7. FAZIT	64
VERZEICHNISSE	67
QUELLENVERZEICHNIS	68
Literatur.....	68
Internetquellen.....	74
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	81

EINLEITUNG

Die WHO schlägt Alarm: „*Adipositas stellt eine nie da gewesene gesundheitspolitische Herausforderung für die Europäische Region dar (...)*“ (WHO Europa 2006, S. 3).

„*Adipositas stellt eine der größten Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit im 21. Jahrhundert dar*“ (WHO Europa 2005, S. 1).

Adipositas und Übergewicht sind momentan „in aller Munde“. Von Politikern über Wissenschaftler bis hin zu Artikeln in Tageszeitungen und Sendungen auf diversen Fernsehsendern, welche beispielsweise geschockte Eltern vor einem computergenerierten Bild ihres Kindes zeigen: „So wird ihr Kind mit 40 Jahren aussehen und wenn Sie weitermachen wie bisher, bringen Sie ihr Kind um!“ Dies ist zwar auch eine Methode um Eltern übergewichtiger Kinder wachzurütteln, und um zu versuchen, durch die Sensibilisierung einer breiteren Öffentlichkeit dem grassierenden Problem der Adipositas entgegen zu treten. Im Rahmen einer umfassenderen und nachhaltigeren Strategie zur Vorbeugung von Adipositas, müssen jedoch humanere und sensiblere Methoden gefunden werden. In dieser Arbeit wird nach solchen Methoden gesucht. Im speziellen wird untersucht, inwiefern die Erlebnispädagogik als handlungsorientierte Methode konkret zur Prävention von Adipositas beitragen kann.

Zum Einstieg in das Thema wird allgemein die Gesundheit von Jugendlichen in Deutschland dargestellt. Die Jugend, mit all den Entwicklungsaufgaben die Jugendliche bewältigen müssen, ist bereits eine Herausforderung an sich. Hinzu kommen verschiedene Einflüsse, welche die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben erschweren. Im 1. Kapitel werden wichtige Einflüsse auf die Jugendlichen aufgezeigt, welche mitunter zu bestimmten Gesundheitsstörungen führen können. Aufgrund des begrenzten Umfangs dieser Arbeit, wird hier jedoch darauf verzichtet, die genauen Zusammenhänge diverser Einflüsse mit bestimmten Gesundheitsstörungen systematisch gegenüber zu stellen. Im 2. Kapitel hingegen wird ausführlich auf die Gesundheitsstörung Adipositas - hauptsächlich im Kindes- und Jugendalter - eingegangen, um dem Leser eine genaue Vorstellung von den Ursachen einer Adipositas-Erkrankung zu vermitteln. Da diese Arbeit im Rahmen des