

Gesundheit geht durch den Magen Projektbericht 2018

Laufzeit: August bis Dezember 2018
Projektleitung: Sybille Schopper
In Kooperation mit Vinzenzhaus – Caritas Wien
Fördergeber*innen: Wiener Gesundheitsförderung



Gesundheit geht durch den Magen!

war eine gesundheitsförderliche Kooperationsinitiative zwischen dem Verein LOGIN und dem Übergangwohnheim für Männer - Vinzenzhaus der Caritas Wien.

Im Zeitraum August bis Dezember wurden 9 Ernährungsworkshops zu unterschiedlichen, für die Bewohner relevanten Themen, direkt in der Küche des Vinzenzhaus umgesetzt. Das ggst. Projekt diente somit der Erweiterung von Gesundheitskompetenzen der Bewohner, v.a. von Kochfähigkeiten und Fertigkeiten rund ums Essen, sowie auch der Vernetzung mit den Angeboten und MitarbeiterInnen des Vereins LOGIN.

Wesentliche Zielsetzungen im Projekt waren:

- Verbesserung der Gesundheitskompetenzen über Kochkurse / Ernährungsworkshops bei denen Wissen über Nahrungsmittel, deren Inhaltsstoffe, Verfügbarkeit und Verarbeitung erweitert werden.
- Unterstützung von Menschen mit gesundheitlichen Problemen - v.a. Menschen mit Suchterkrankungen, um über die Änderung von Ernährungsgewohnheiten zu mehr Wohlbefinden und zu einem positiven Selbst- und Körpergefühl zu gelangen.
- Aufzeigen von Möglichkeiten der gesunden und leistbaren Ernährung für armutsbetroffene Menschen
- Bewusstseinsbildung für den Zusammenhang von Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährungsgewohnheiten

Konkrete Umsetzung:

Fr 24. August: Auftaktveranstaltung: Grillen im Garten – fleischige und fleischlose Leckereien, sowie Kennenlernen, Projektvorstellung, Ideen, Vorschläge einholen.

Mo 10. September: Preisgünstige gesunde Ernährung: Theoretischer Input: Gesunde Ernährung Kosten günstig gestalten, woher beziehen und wie sparen; Diskussion, Praktische Umsetzung der Rezepte mit Vor- und Nachbereitung, Ausgabe eines Handouts

Mo 24. September: Getränke 1 x 1: Theoretischer Input zu verschiedenen Getränken, u.a. alkoholischen Getränken, Vergleichen einzelner Produkte und lesen der Zutatenliste; Diskussion, Praktische Umsetzung der Rezepte mit Vor- und Nachbereitung, Ausgabe eines Handouts

Mo 1. Oktober: Gesunde Snacks für Zwischendurch: Theoretischer Input zu Mahlzeitenverteilung und Notwendigkeit, Vergleichen einzelner Produkte und lesen der Zutatenliste; Diskussion, Praktische Umsetzung der Rezepte mit Vor- und Nachbereitung, Ausgabe eines Handouts

Mo 15. Oktober: Leichte Vollkost: Theoretischer Input zu Vollwertküche, gesund und schmackhaft, Anwendungsbereiche, Diskussion, Praktische Umsetzung der Rezepte mit Vor- und Nachbereitung, Ausgabe eines Handouts

Mo 29. Oktober: Alkohol in der Ernährung: Theoretischer Input zu Alkohol in Lebensmitteln, Identifizierungsmöglichkeiten, alkoholfreie Alternativen zu Rezepten, Diskussion, Praktische Umsetzung der Rezepte mit Vor- und Nachbereitung, Ausgabe eines Handouts

Mo 5. November: Polyneuropathie & Ernährung: Theoretischer Input zu Polyneuropathie, Grenzen und Unterstützung durch Ernährung bei PNP, Diskussion, Praktische Umsetzung der Rezepte mit Vor- und Nachbereitung, Ausgabe eines Handouts

Mo 19. November: Ernährung des Diabetikers: Theoretischer Input zu IDDM, NIDDM, Glukosetoleranzstörung, worauf sollte ein Diabetiker bei der Ernährung unbedingt achten, Diskussion, Praktische Umsetzung der Rezepte mit Vor- und Nachbereitung, Ausgabe eines Handouts

Mo 3. Dezember: Abschluss: Feedback, Rückblick, Ausblick, Lernerfahrungen, Transfer in den Alltag und Zubereitung eines Weihnachtssnacks

Dezember 2018: Gestaltung des Kochbuches.

Bei den Workshops wurden Handouts mit Rezepten und andere Informationsmaterialien gereicht. Die Rezepte wurden gesammelt und ein Kochbuch gestaltet, dass den Teilnehmenden nach Projektende ausgehändigt wurde. Das Kochbuch ist auf Anfrage im Verein LOGIN erhältlich.