

### **Modul 3 Lebenskompetenz**

Ab wann fängt Eigenverantwortung für sich selbst an und was ist dies überhaupt?

Ein vernünftiger, lebenskompetenter Umgang mit klassischen Suchtthemen zählt ebenso zu den Inhalten des Workshops wie der Gebrauch von Drogen, Leistungsstimulanzien und Medikamenten.

Warum gehören Alkohol und Zigaretten zu unserem gesellschaftlichen Umfeld und wie können wir dem überhaupt widerstehen?

Auch der vertretbare Einsatz neuer Medien, Hintergründe von Handy- und Internetnutzung im Umgang mit Social Media und deren Auswirkungen auf die Persönlichkeit werden von Experten behandelt.

### **Modul 4 Kochen für Kerle**

Die Erstellung gesunder Alternativen zum Fastfood muss keine Ausnahme - und schon gar nicht teuer sein.

Unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Sektion Hessen lernen die Auszubildenden einfache Handgriffe beim Umgang mit Lebensmitteln.

Wie kann man Pausensnacks und ein nahrhaftes Mittagessen schnell und kostengünstig zubereiten?

Was ist das ideale Getränk für zwischendurch und warum ist unser Wasserhaushalt so wichtig?

Für den Alltag nützliches Wissen wird mit praktischen Übungen an den (jungen) Mann gebracht.



#### **Informationen zum Projekt:**

#### **Verantwortlich:**

Hessisches Sozialministerium  
Referat Prävention und  
Gesundheitsberichterstattung

Dr. rer. nat. Catharina Maulbecker-  
Armstrong

Dostojewskistraße 4  
65187 Wiesbaden

Tel. +49.611.817-3654

catharina.maulbecker@hsm.hessen.de

Esther Walter (verantwortlich im Sinne  
des Presserechts)

#### **Projektbüro Jungengesundheit:**

Adolfsallee 39  
65185 Wiesbaden

Tel. +49.611.7102770

info@come-unicate.com

#### **Bildmaterial:**

K+S KALI GmbH; Fotolia



### **Leistungsstarke Kerle**

**Gesundheitsförderung für  
männliche Auszubildende**

## Leistungsstarke Kerle

Mit dem Eintritt in die neue Lebensphase als Auszubildender ergeben sich für Jugendliche - im Speziellen für junge Männer - eine Reihe neuer Herausforderungen.

Im Bereich der gesundheitlichen Fürsorge zeigen die Daten der Gesundheitsberichterstattung eine eindeutig höhere Krankheitslast bei männlichen Jugendlichen im Vergleich zu ihren weiblichen Altersgenossinnen.

Jungen wachsen nicht automatisch in ein System der Gesundheitsvorsorge hinein, nach den U-Untersuchungen vergehen viele Jahre bevor ein Mann wieder zur Vorsorgeuntersuchung geht.

In dieser Zwischenzeit gehen junge Männer oftmals weniger fürsorglich mit ihrem Körper um.

Gesundheitliche Risikofaktoren sind dabei die einseitige Ernährung, Alkoholgenuss, Drogen- und Nikotinkonsum, geringere zeitliche Freiräume für sportliche Aktivitäten als auch die fehlende allgemeine medizinische Vorsorge.

Weitere Themen innerhalb dieser Zielgruppe sind der Gebrauch von Tabletten oder Leistungsstimulanzien und der Umgang mit dem Thema Stress.

## Zielsetzung

In der neuen beruflichen Situation gilt es, den Auszubildenden Unterstützung bei der Bewältigung neuer Aufgaben zu geben. Dies geschieht durch das Aufzeigen von Angeboten und Lösungsmöglichkeiten im lebenszyklusorientierten Kontext.

Für Unternehmen ist dies gleichzeitig eine Unterstützung zur frühzeitigen Sicherung der Leistungsfähigkeit der Auszubildenden.

## Zeitlicher Rahmen

Die vier Module werden in Einheiten von jeweils 2,5 bis 3 Stunden durchgeführt, idealerweise in einem zeitlichen Abstand von je einer Woche.

## Gruppengröße

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 bis maximal 25 Teilnehmer limitiert.

Die Module sind auch einzeln buchbar.



## Modul 1 - Frühstück unter Männern

Welche Rolle spielt Gesundheit für junge Männer, in welchem Zusammenhang stehen hierbei Lebensgewohnheiten und -einstellungen und wie lassen diese sich mit privaten und beruflichen Zielen in Einklang bringen?

Welchen Einfluß haben Faktoren wie Alkohol, Zigaretten, Leistungsstimulanzien und Drogen langfristig auf meine Leistungsfähigkeit?

Im Rahmen eines Frühstücksgesprächs werden diese Fragen thematisiert und Faktoren des individuellen Gesundheitsverhaltens wie Ernährung und Essverhalten, Freizeitgestaltung, Schlafgewohnheiten und Regenerationsfähigkeit, Sexualität, Geschlechts- und typische Männerkrankheiten wie auch Vorsorgethemen angesprochen.

Das Modul *Frühstück unter Männern* gibt den jungen Männern eine Plattform zum Informationsaustausch und räumt mit dem Vorurteil auf, Gesundheit sei nur etwas für alte Männer.

## Modul 2 - Alles, was junge Männer bewegt

Ist man in jungen Jahren „fitter“ als mit 60 Jahren und wie hält dies möglichst lange an?

Ein Fitness-Check gibt Aufschluss über die aktuelle körperliche Verfassung und dient gleichzeitig als Grundlage, den Begriff körperlicher Leistungsfähigkeit zu durchleuchten.

Was bedeutet leistungsfähig, welche Rolle spielt unser Körper dabei und wie können Defizite behoben werden?

In praxisnahen Übungen werden u.a. Themen wie körperliche Betätigung und Entspannungsphasen, Jonglieren und Konzentration, Wasserhaushalt und gesunde Ernährung bzw. der Umgang mit Stress aufgegriffen und kleine Tipps für den Alltag vermittelt.

Eine Zukunftsreise mit einem 3-D Alterungsprozess zeigt den jungen Männern die Auswirkungen der Risikofaktoren „Rauchen“, „Sonne/Solarium“ und „Ernährung“ anhand des eigenen Bildes auf.