



# Bewegung und Begegnung in Artern

4. Mitmachheft zum Entdecken,  
Informieren und Rätseln

## *Helle Stimmung an dunklen Tagen*



### Unsere Themen

Tipps gegen den  
"Winter-Blues"

Werden Sie  
Bewegungsbegleiter

Neue und kostenfreie  
BeBeQu-Angebote

Wortsuchrätsel

# BeBeQu empfiehlt:

## Haben Sie heute schon gelacht?

Kinder lachen 400 mal am Tag, Erwachsene nur 15 mal.  
Fehlt Ihnen jemand, mit dem Sie gemeinsam lachen möchten?

**Dafür gibt es das Lachtelefon!**



**Täglich 9 bis 21 Uhr**  
**[www.lachtelefon.de](http://www.lachtelefon.de)**

**Mit Lachprofis**  
**gemeinsam 3 min lachen**

# 02131 77 34 152

Über das Lachtelefon können Sie sich eine kleine Stimmungsaufhellung holen, einen Gute-Laune-Kick, ein kleines Zwerchfell-Training. Ohne Witze, ohne Comedy, ohne Humor, einfach so.

Als Körperübung, weil wir uns gegenseitig anstecken, ein bisschen absichtlich, ein bisschen echt.

Manchmal braucht man ein bisschen Lachen. Manchmal braucht man jemanden, der einem hilft, das Lachen wiederzufinden.

Zusammen geht das einfacher als alleine.



**Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

Die Nummer ist eine Neusser Festnetznummer. Die Kosten, die anfallen, sind die, die für ein Telefonat auf ein Festnetztelefon zu zahlen sind. Da die Arbeit ehrenamtlich gemacht wird, entstehen keine weiteren Kosten.

Spenden nimmt der Verein Lachtelefon e. V. gern entgegen. Informationen dazu auf [www.lachtelefon.de](http://www.lachtelefon.de).

## Liebe Arternerinnen und Arterner,

noch sind die Temperaturen winterlich, die Tage werden jedoch schon wieder länger und auch die Sonne spürbar wärmender. All dies führt uns hinaus aus dem ermüdenden „Winterblues“ und hinein in ein neues Jahr als weitere Chance für mehr Bewegung und Begegnung.

Sind Sie denn noch auf ihre Vorsätze fürs neue Jahr fokussiert oder hat sich schon ein bisschen der „Schweinehund“ eingeschlichen? Wir jedenfalls haben uns fest vorgenommen, noch mehr Aktivität in Ihre Leben zu bringen.

In unserem aktuellen Mitmachheft finden Sie daher neben Tipps und Tricks für Wohlfühlmomente an den (noch) trüben Tagen auch Impulse für eine bewussteren Ernährungsweise. Und für alle, die Interesse daran haben, nicht nur sich, sondern andere zu bewegen, stellen wir unsere Weiterbildung zum „Bewegungsbegleiter“ vor, die derzeit im BeBeQu-Team entwickelt wird.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit unserem neuen Mitmachheft und freuen uns wie immer auf Ihre Ideen und Hinweise zum Projekt!

Herzlich  
Ihre

*Monique Keßler*

Regionalkoordinatorin  
„BeBeQu“



## TRÜBES WETTER, TRÜBE GEDANKEN? TIPPS FÜRS WOHLBEFINDEN

*Viele Menschen haben im Winter mit schlechter Stimmung zu kämpfen. Denn fehlt in den „dunklen Monaten“ das Licht, kann es dazu kommen, dass der Körper zu wenig Serotonin produziert und die Stimmung schwankt.*



*Häufig äußert sich eine Verstimmung in einem verringerten Energielevel, Unwohlsein und bedrückter Laune. Oft kommen auch ein erhöhtes Schlafbedürfnis und großer Appetit dazu. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, den sogenannten „Winter-*

*Blues“ gar nicht erst aufkommen zu lassen. Die Tipps, die am leichtesten in Ihren Alltag zu integrieren sind, haben wir nachfolgend für Sie zusammengestellt.*



### Bewegung

Studien besagen, dass sportliche Aktivität die Symptome einer Verstimmung in den „dunklen“ Monaten lindern kann. Der Grund dafür liegt in einer Mischung aus Hormonen und

Botenstoffen, die während der Bewegung ausgeschüttet werden. Dazu zählt nicht nur das erwähnte Glückshormon Serotonin, sondern auch Dopamin und Adrenalin.

Nach einer kleinen Bewegungseinheit fühlt man sich also meist wacher und ist besser gelaunt. Dabei kommt es gar nicht darauf an, sich zwei Stunden lang im Fitnessstudio abzumühen. Jeder sollte selber wählen, welche Bewegung am besten gefällt und die körperliche Aktivität vor allem



auch dem eigenen Gesundheitsstatus anpassen. Sei es ein Spaziergang an der frischen Luft, die Teilnahme an einem Tanz- oder Bewegungskurs oder der Weg zu Fuß zu einer gemütlichen Kaffeetunde. Jede tägliche Bewegung zählt.

### Gesellschaft

Auch wenn es verführerisch klingt, den Abend allein auf dem Sofa zu verbringen, sollten Sie versuchen, auch in den Wintermonaten aktiv zu bleiben und vor allem auch soziale Kontakte zu pflegen. Der Wohlfühl-Effekt von Freundschaften ist wissenschaftlich nachgewiesen. Soziale Kontakte federn Stress ab und stärken die Abwehrkräfte von Körper und Geist. Und wenn es doch die Couch sein soll, dann laden Sie Freunde oder Verwandte doch einfach auf eine heiße Tasse Tee zu sich ein.





## Ernährung

Begleiterscheinung einer Verstimmung in den Herbst- und Wintermonaten kann ein erhöhter Appetit sein. Dabei ist auch die Lust auf Süßes oft höher als im Sommer, da der Serotoninspiegel durch zuckerhaltige Lebensmittel leicht erhöht werden kann. Zudem ist die Vitaminversorgung im Winter häufig mangelhaft, da saisonbedingt seltener zu Obst und Gemüse gegriffen wird. Daher ist es doppelt wichtig, darauf zu achten, gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Folgende Hinweise für eine bewusster Ernährung (nicht nur) an den dunkleren Tagen könnten Sie bei der Wahl Ihrer Lebensmittel noch stärker berücksichtigen:



### Regelmäßigkeit:

Achten Sie möglichst auf drei regelmäßige Hauptmahlzeiten. Lassen Sie keine Hauptmahlzeit aus, um stattdessen ständig zu naschen. Halten Sie besser gesunde Zwischensnacks parat, zum Beispiel Nüsse, Trockenfrüchte, Gemüse-Chips oder dunkle Schokolade. Gute Helfer für mehr Struktur sind Wochenpläne und Einkaufslisten. Überlegen Sie eventuell, wer Sie dabei unterstützen kann, regelmäßig frisch und gesund und vielleicht auch mehr regional und

saisonal zu essen. Es gibt z. B. im Kyffhäuserkreis verschiedene Anbieter für Lebensmittellieferungen aus regionaler und nachhaltiger Erzeugung.

### Entzündungshemmend essen:

Reduzieren Sie "leere" Kohlenhydrate (süße Getränke, helle Backwaren, zuckerreiche Speisen), wählen Sie stattdessen bevorzugt ballaststoffreiche Vollkornprodukte. Die sättigen und unterstützen eine gesunde Darmflora. Erhöhen Sie schrittweise die Eiweiß- und Gemüsezufuhr. Zu empfehlen ist pflanzliches Eiweiß aus Nüssen, Kernen, Hülsenfrüchten und Pilzen.



Gemüse, Obst und Kräuter liefern entzündungshemmende Stoffe. Die besonders in Fisch (Lachs, Hering, Makrele) sowie in Leinöl und Walnussöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren unterstützen den Organismus dabei, Entzündungen zu bekämpfen.

### Ausreichend trinken:

Trinken Sie schon, bevor das Durstgefühl einsetzt. Empfohlen werden Wasser und ungesüßte Tees, möglichst keine zuckerhaltigen Getränke.



# Neues BeBeQu-Angebot für pflegende Angehörige geplant

Sie pflegen Ihre Angehörigen? Sie möchten mehr für Ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit tun?

Doch zwischen Alltagsorganisation und pflegerischer Verantwortung haben Sie keine Zeit für Spaziergang, Sport-Kurs oder Entspannungsübung? Oder Sie scheuen sich aus Pflichtbewusstsein, diese Zeit für sich aufzuwenden?

BeBeQu kann Ihnen keine Patentlösung versprechen. Aber wir nehmen Ihre herausfordernde Situation wahr. Gern möchten wir gemeinsam mit Ihnen passgenauere Bewegungsangebote für pflegende Angehörige entwickeln, um Ihre Ressourcen zu stärken.

Bitte kommen Sie dafür vertrauensvoll mit Ihrer BeBeQu-Regionalkoordinatorin Monique Keßler ins Gespräch:

- **Unter welchen Rahmenbedingungen könnten Sie guten Gewissens an einem Bewegungsangebot teilnehmen?**
- **Welches Bewegungsangebot wäre für Sie reizvoll?**
- **Welchen Stellenwert hätte der Austausch mit anderen dabei für Sie?**



9. März 2023:  
Wandertag im  
Märzenbechertal

Foto: Pixabay

## Treffpunkt:

14.00 Uhr am Parkplatz in Landgrafroda

Nach einer gemeinsamen Wanderung (Wegstrecke ca. 6 km, nicht barrierefrei) durch das schöne Märzenbechertal können bei einem gemütlichen Abschluss Speisen und Getränke vor Ort erworben werden. Unterwegs wartet ein Gewinnspiel mit „bewegenden“ Preisen auf Sie.

Bitte melden Sie sich vorab an:

Frau Monique Keßler (Volkshochschule Kyffhäuserkreis)

Mobil: 0151 – 54 87 57 04

E-Mail: [m.kessler@kyffhaeuser.de](mailto:m.kessler@kyffhaeuser.de)

Eine Initiative von:



## WAS MACHT EIGENTLICH EIN "BEWEGUNGSBEGLEITER"?

Der Bewegungsmangel von Menschen in der 2. Lebenshälfte ist durch verschiedene Untersuchungen belegt. Nur etwa ein Drittel der deutschen Männer und Frauen über 65 Jahren erreichen die für diese Altersgruppe geltenden Bewegungsempfehlungen von mindestens 150 Minuten pro Woche mäßig anstrengender oder mindestens 75 Minuten pro Woche sehr anstrengender Bewegung. Dabei ist körperliche Aktivität ein Schlüsselfaktor dafür, wie krankheitsfrei und mit welchem Maß an sozialer Teilhabe wir altern.

Vor dem Hintergrund des statistischen Datenmaterials haben die praktischen Erfahrungen im BeBeQu-Projekt bislang gezeigt, dass Menschen im oder an der Schwelle zum Ruhestand sich durchaus gern bewegen und dabei im Austausch mit anderen sein möchten. Es gelingt jedoch nicht jedem gleich gut, sich zu regelmäßiger körperlicher Bewegung zu motivieren. Nicht selten ist zudem eine fehlende Begleitperson ein Grund dafür, gar nicht erst vor die Tür zu gehen. Das Alleinsein wird als Makel empfunden. Sich einer vermeintlich „festen“ Gruppe anzuschließen, fällt vor allem älteren Menschen oft schwer.



An diesem Punkt setzt das Konzept der „Bewegungsbegleiter“ an, das derzeit im Rahmen des BeBeQu-Projektes entwickelt wird. Davon ausgehend, dass nahezu JEDE Bewegung besser ist als KEINE Bewegung, sollen Bewegungsbegleiter einfache, regelmäßige, aber unverbindliche und kostengünstige Bewegungsangebote in der Lebenswelt älterer Menschen anbieten. Sie können dabei an bestehende Strukturen vor Ort, etwa Mehrgenerationenhäuser, Dorfkümmerer, Vereine, Volkshochschulen etc. angeschlossen werden oder auch völlig unabhängig davon arbeiten. Bewegungsbegleiter sind im Gegensatz zu Übungsleitern in Vereinen oder bei kommerziellen Sportanbietern keine lizenzierten Trainer und sie verfolgen keine finanzielle Gewinnabsicht.

Sie verfügen jedoch über eine von Sportwissenschaftlern und Pädagogen des BeBeQu-Teams entwickelte Basisqualifikation, die sie zur Durchführung einfacher Bewegungseinheiten befähigt. Auch sind Möglichkeiten einer kleinen Aufwandsentschädigung im Rahmen ihrer Angebote nicht ausgeschlossen, jedoch stellt der Bewegungsbegleiter ausdrücklich keine berufliche Tätigkeit dar. Durch ihr wohnortnahes Angebot können Bewegungsbegleiter dazu beitragen, eine Brücke zwischen älteren „Nicht-Bewegern“ und stärker formalisierten Bewegungsformen, z. B. im Sportverein oder in festen Kursstrukturen zu schlagen.



In ihrer Ausbildung beschäftigen sich die zukünftigen Bewegungsbegleiter zunächst vor allem mit der Zielgruppe der Über-60-Jährigen:



Wie verändert sich der Körper im Alter? Welche Rolle spielt die psychische Gesundheit für die körperliche Funktionsfähigkeit? Welche Motivationsgründe gibt es für Bewegung im Seniorenalter? Wie

und worüber kann man zwischen den Übungen mit einer Gruppe von älteren Menschen am besten ins Gespräch kommen? Im Praxisteil der Ausbildung erfahren sie, wie man ein ca. 30-45minütiges leichtes Bewegungsangebot strukturiert und lernen geeignete Übungen für die einzelnen Phasen der Bewegungseinheit kennen. Die Ausbildung dauert je nach gewähltem Umfang ein bis zwei Tage und besteht aus einem Basis- und einem Aufbau-Modul. Im Aufbau-Modul werden v.a. die praktischen Übungen erweitert und vertieft. Für das Aufbau-Modul wird außerdem überlegt, wie das Thema Inklusion, d.h. die Anwendbarkeit des Angebots auf Menschen mit körperlichen Einschränkungen wie etwa Rollatoren- oder Rollstuhlnutzer zukünftig stärker berücksichtigt werden kann.

Die Weiterbildung zum Bewegungsbegleiter steht grundsätzlich jeder interessierten Person unabhängig von ihrem Alter und ihrer Vorerfahrung offen. Zukünftig soll die Ausbildung sowohl über den Landessportbund Thüringen als auch über den Thüringer Volkshochschulverbund möglich sein.



### Ausbildung im Kyffhäuserkreis

Im Rahmen der momentanen Überarbeitung des Ausbildungskonzeptes ist für Mitte des Jahres 2023 eine kostenfreie Qualifizierungsrunde zum Bewegungsbegleiter im Kyffhäuserkreis in Planung. Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder eine Person kennen, die Sie sich gut als Bewegungsbegleiter vorstellen könnten, wenden Sie sich für weitere Informationen gern an die BeBeQu-Regionalkoordinatorin:

**Monique Keßler**

**Tel.: 03632 741 985 oder 0 151 54875704**

**Mail: [M.Kessler@kyffhaeuser.de](mailto:M.Kessler@kyffhaeuser.de)**



## WORTSUCHRÄTSEL

Das folgende Wortsuchrätsel enthält 12 versteckte Wörter, die thematisch zu den Inhalten dieses Heftes passen. Die Wörter sind vertikal und horizontal, vorwärts und rückwärts geschrieben versteckt. Umlaute werden als ae, oe, ue wiedergegebenen.



Lösungen:  
 Winterwanderung, Gemuetlichkeit, Tanzen,  
 Kaminwaerme, Lachen, Sonnenstrahlen, Vogelgezwitscher,  
 Fruehblueher

## Fitte Männer braucht das Land

Auftakt zum "Männersport" am  
 20.02.23, 17.00-18.00 Uhr

Das kostenfreie und flexible Bewegungsangebot für Männer ab ca. 60 Jahren orientiert sich unter Leitung von "Eisen-schmiede"-Trainerin Susann Kuppe an Ihren Bedürfnissen, Zielstellungen und körperlichen Fähigkeiten. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus!

Veranstaltungsort:  
 VHS Kyffhäuserkreis  
 Straße der Jugend 8  
 (Sportraum)





„Bewegung und Bewegung im Quartier“ (BeBeQu) ist ein Kooperationsprojekt von:



Gefördert von den Krankenkassen/Krankenkassenverbänden des Landes Thüringen nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. "



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



Teilen Sie uns  
gern Ihre Wün-  
sche und Ideen für  
weitere BeBeQu-  
Angebote mit!

**Monique Keßler**

Regionalkoordinatorin in Artern für das Projekt  
„Bewegung und Begegnung im Quartier“

## IMPRESSUM

Herausgeber: Volkshochschule Kyffhäuserkreis/ Projekt BeBeQu“  
Straße der Jugend 8  
06556 Artern

Redaktion: Projektteam Bewegung und Begegnung im Quartier  
Monique Keßler

Kontakt: m.kessler@kyffhaeuser.de  
mobil: 0151 54875704  
Andrea Priebe nach einer Vorlage des LSB Thüringen

Layout: e.V. | Elisa Kirbst  
Februar 2023

Stand: 400 Stück

1. Auflage: