

# Inhaltsverzeichnis

Ein Wort vorweg – Auf dem Weg zur persönlich richtigen Lebensweise Hans Günther Homfeldt . . . . .	1
1. Drei Bausteine zu einer selbstbestimmten Gesundheitsbildung	
1.1 Kennen und Können als Zusammenhang Ulrich Barkholz . . . . .	8
1.2 Wahrnehmen und Verstehen Boje Maaßen . . . . .	12
1.3 Biographische Reflexion und Selbsterziehung Hans Günther Homfeldt . . . . .	20
2. Ernähren Essen und Trinken, alltägliches Verhalten und Wohlbefinden Ines Heindl . . . . .	24
2.1 Einleitende Überlegungen . . . . .	24
2.2 Das Alltägliche meines Eßverhaltens . . . . .	26
Tag um Tag für Nahrung sorgen . . . . .	27
Die alltäglichen Eß- und Ernährungsgewohnheiten vergegenwärtigen	30
Die typischen Eßverhaltensweisen des Alltags wahrnehmen und verstehen	33
2.3 Auf den Spuren meiner Eßgeschichte . . . . .	38
Geruch, Geschmack und Atmosphäre . . . . .	38
Die eigene Eß- und Ernährungsgeschichte entdecken und verstehen	39
2.4 Alltägliches Eßverhalten verändern . . . . .	46
‘Normales Eßverhalten’ auf dem Weg zur Eßstörung . . . . .	46
Zur persönlich richtigen Ernährung finden . . . . .	47
2.5 Perspektiven der Veränderung alltäglichen Eßverhaltens – durch selbst- bestimmtes Handeln zum Wohlbefinden . . . . .	54
3. Bewegen Durch Selbstwahrnehmung zum körpergerechten Handeln im Alltag Barbara Schwaner-Heitmann . . . . .	56
3.1 Einleitende Überlegungen . . . . .	56
3.2 Wer bin ich heute in und mit meinem Körper?	
Wege zur Selbstwahrnehmung . . . . .	58
Ich mag mich – ich mag mich nicht . . . . .	58
Ein Standbild . . . . .	60
Mein Körper im Scherenschnitt . . . . .	61
Mein täglicher Lebenswandel . . . . .	63
Rückenmassage mit dem Noppenball . . . . .	66
Modellieren mit Ton . . . . .	67

	Eine Körperreise . . . . .	68
3.3	Wie bin ich geworden, was ich heute bin? . . . . .	70
	Antworten aus der Literatur . . . . .	70
	Erinnerungsreise in die Kindheit . . . . .	71
	Bewegungsgeschichte auf der Zeitleiste. . . . .	73
	Das Beispiel Holger . . . . .	75
3.4	Wie kann ich mich zukünftig im Alltag bewegen?	
	Vorbeugen ist besser als Heilen . . . . .	76
	Vom körpergerechten Sitzen, Stehen und Liegen . . . . .	79
	Den Rücken stärken und die Kräfte vermehren.	
	Sechs heilgymnastische Übungen . . . . .	90
	Kleine Hilfen im Alltag: Selbstmassage . . . . .	98
	Mein Herz schlägt schneller – ich werde aktiv.	
	Über das Gehen, Laufen, Schwimmen und Radfahren . . . . .	99
3.5	Sich wohlfühlen und gesund sein – durch Bewußtheit und Bewegung	102
4.	Kleiden	
	Traute El-Gebali-Rüter . . . . .	105
4.1	Einleitende Überlegungen	
	Kleidung – eine Last oder eine Lust? . . . . .	105
4.2	Mein Körpergefühl und meine Kleidung heute . . . . .	107
	Meine Kleidung umgibt mich – ich bewege mich in ihr . . . . .	109
	Die „Zweite Haut“ auf meiner Haut . . . . .	109
	Zwangsjacke oder Flügelkleid? Kleidung zwischen eng und weit . . . . .	113
	Meine Kleidung im beruflichen Alltag, im Arbeitsalltag . . . . .	116
	Freizeit – Freiheit von Kleiderzwängen? . . . . .	119
	Meine Kleidung zu einem besonderen Anlaß . . . . .	120
4.3	Auf den Spuren meiner Kleidungs-geschichte . . . . .	122
	Ich erinnere mich . . . . .	122
	Das Fremde als Teil von mir . . . . .	125
4.4	Das Wohlbefinden in Kleidung stärken . . . . .	128
	Wie Wärme Wohlbefinden fördert . . . . .	128
	So weit die Füße tragen – aber was tragen wir an den Füßen? . . . . .	132
	Wie ich mich schon immer einmal kleiden wollte . . . . .	135
4.5	Gesundsein in Kleidung – neue Perspektiven eröffnen . . . . .	138
5.	Naturerleben	
	Wilfried Probst . . . . .	140
5.1	Einleitende Überlegungen . . . . .	140
	Was ist Natur? . . . . .	140
	Umwelt, Gesundheit und Erziehung . . . . .	141

	Zu den ausgewählten Anleitungen . . . . .	142
5.2	Bäume der Erkenntnis . . . . .	147
	Bäume als Lebewesen . . . . .	148
	Bäume ertasten . . . . .	153
	Der Borkenabdruck . . . . .	156
	Den Bäumen helfen . . . . .	161
5.3	Mein Kraut in der Suppe . . . . .	164
	Kräuter . . . . .	164
	Kräuter fühlen, riechen, schmecken . . . . .	166
	Die Wildkräutersuppe . . . . .	170
5.4	Naturerlebnis Landschaft – Anleitung zu einer intensiven Begegnung	178
	Naturerlebnis-Exkursionen . . . . .	179
	Zum Exkursionsgebiet . . . . .	180
	Planung der Exkursion . . . . .	181
	Der Exkursionsverlauf – Bilder und Eindrücke . . . . .	187
5.5	Vom Mitweltbewußtsein zur Gesundheitsbildung . . . . .	193
6.	Biographische Reflexion im Lebenszusammenhang	
	Hans Günther Homfeldt, Wilfried Probst, Barbara Schwaner-Heitmann . . . . .	197
6.1	Ernähren – Bewegen – Kleiden – Naturerleben – dargestellt anhand einer Lebensgeschichte . . . . .	197
6.2	Gesundheitsbildung – Trennungen überwinden . . . . .	200
	Ein Wort zum Schluß	
	Hans Günther Homfeldt . . . . .	204
	Autor(innen)verzeichnis . . . . .	207