

- 4 GUT DRAUF – Die Jugendaktion im Überblick**
- 4 Gesundheitsförderung im Lebensalltag
von Jugendlichen nachhaltig verankern
- 10 Grundsätze für die Umsetzung von GUT DRAUF
in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen
- 13 Gesundheit in Szene setzen – Methodischer Ansatz
- 18 Angebote für Einrichtungen und Kommunen
zur Durchführung von GUT DRAUF
- 22 Gesundheit – (K)ein Thema für Jugendliche?**
- 22 Die Jugendphase aus Sicht der Gesundheitsförderung
- 23 Pubertät – Zeit des Umbruchs
- 24 Wer bin ich und wie will ich sein?
- 30 Ungleiche Chancen für gesundes Aufwachsen
- 32 Jugendliche und Ernährung, Bewegung, Stress
- 36 Gesundheit – Ein Thema für Jugendliche!
- 38 GUT DRAUF konkret! – Anregungen für die Umsetzung**
- 38 Informationen und Anregungen für die Umsetzung in
Einrichtungen der Jugendarbeit und -bildung
- 39 Der GUT DRAUF-Ansatz in der praktischen Umsetzung
- 41 GUT DRAUF – Ernährung
 - 41 Essen und trinken – Wissenswertes
 - 44 Essen und trinken –
Die Umsetzung nach GUT DRAUF
- 50 GUT DRAUF – Bewegung und Körperwahrnehmung
 - 50 Bewegen und Körper wahrnehmen – Wissenswertes
 - 53 Bewegen und Körper wahrnehmen –
Die Umsetzung nach GUT DRAUF
 - 59 Den oder die Jugendlichen gibt es nicht
- 61 GUT DRAUF – Stressregulation
 - 61 Stress – Wissenswertes
 - 63 Mit Stress umgehen
 - 64 Dem Stress begegnen –
Die Umsetzung nach GUT DRAUF
- 71 Quellenangaben**
- 72 Literatur und Links**
- 74 Impressum**