

<b>Zeitschrift:</b>	Fachzeitschrift Heim
<b>Herausgeber:</b>	Heimverband Schweiz
<b>Band:</b>	73 (2002)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Ein Kurs in der Martin Stiftung, Erlenbach : zäme Wände mir ... - ein "ins Gewicht fallender Kurs"
<b>Autor:</b>	Brändli, Kathrin
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-813122">https://doi.org/10.5169/seals-813122</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ein Kurs in der Martin Stiftung, Erlenbach

# ZÄME WÄND MIR ... – EIN «INS GEWICHT FALLENDER KURS»

**Ü**bergewicht, auch Übergewicht bei Jugendlichen ist in der Gesundheitsprävention ein grosses Thema. Viele Institutionen für Menschen mit geistiger Behinderung, wie die Martin Stiftung, Erlenbach, begegnen diesem Thema: Es gibt wenig Bewegungsangebote für Menschen mit Übergewicht und gerade diese Menschen scheuen sich öffentliche Sportkurse, Schwimmbäder oder Fitnessangebote zu besuchen. Es fehlt häufig auch an Begleitung und Erfahrung. Zudem haben sich die Wohnformen in der Martin Stiftung in den letzten Jahren in Richtung kleinere Wohnseinheiten bis hin zu selbständigem Wohnen mit minimaler Wohnbegleitung verändert; die betreuten Menschen kochen zum Teil selber und gestalten ihre Freizeit selbständig. Eine Sensibilisierung für Gesundheits-, Ernährungs- und Gewichtsfragen ist deshalb sehr wichtig geworden und diese Menschen müssen angeleitet werden, Verantwortung für sich zu übernehmen, für sich richtig zu entscheiden und ihr Essverhalten selber zu kontrollieren.



Mir wänd eus mit Freude bewege,

Unter Berücksichtigung dieser Tatsachen boten Heidi Jucker und Vreni Pohl (Fachdienst Gesundheit) einen Kurs an mit dem Motto «zäme wänd mir ...». Er richtete sich vor allem an junge, über-

wichtige BewohnerInnen und wurde von der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung, dem Migros Kulturprozent sowie der Martin Stiftung finanziert.

Der Leitgedanke des Kurses war das Gruppenerlebnis, welcher auch im Sinne von gegenseitiger Unterstützung, gemeinsamem Tun sowie austauschen in der Gruppe zu verstehen ist. Es wurde an die Überlegung angeknüpft, dass gemeinsam alles besser geht und Menschen mit geistiger Behinderung meist in der Gruppe motivierter sind und besser angesprochen werden können.

Ziel des Kurses war es, bei den TeilnehmerInnen das Bewusstsein für Wohlbefinden u.a. mittels Bewegung und Entspannung zu fördern und so Zufriedenheit und emotionale Ausgeglichenheit zu wecken. Es war ein zentrales Bestreben, das Selbstwertgefühl jedes Einzelnen zu entwickeln und zu stärken sowie die Kompetenzen zu steigern, damit das Erlernte zukünftig mit Freude – möglichst alleine – angewendet werden kann. Die TeilnehmerInnen sollen bewusster «gesunde» Entscheide treffen können. Wie bereits angetont, ist bei Menschen mit geistiger Behinderung die Begleitung sowie der Anstoss immer wieder notwendig. Deshalb wurden die Angehörigen und Bezugspersonen jedes Einzelnen in den Kurs miteinbezogen, damit sie in Zukunft diese Aufgabe übernehmen können.



... übers Essen rede,

## ÜBERGEWICHT



... vielleicht es Pfund abnäh,



... entspanne,



... meh Selbstwertgefühl entwickle.

Fotos zVg

Endlich war es soweit ... Der langersehnte Kurs begann und 7 TeilnehmerInnen erschienen regelmässig und motiviert an 8 Samstagvormittagen. Sie erfreuten sich an einem äusserst abwechslungsreichen Programm: Es wurde getanzt und mit verschiedenen Geräten geturnt, in freier Natur gejoggt und gespielt. Die eigene Körperbeherrschung wurde gefördert und auch mal etwas Neues gewagt, wie z.B. während des vielseitig beliebten Morgens im Hallenbad. Nebst all diesen «anstrengenden» Teilen führten die Kursleiterinnen auch in die Entspannung, wie zum Beispiel ins Massieren ein. Vorträge, Videos und offene Gespräche über verschiedene Bereiche der Ernährung und des Körpers rundeten das Kursprogramm ab. Für spezielle Programmblocke wurden eine Physiotherapeutin sowie eine Ernährungsberaterin beigezogen.

Der Höhepunkt des Kurses bildete mit Sicherheit die abschliessende Modeschau «Kleider machen Leute». Ohne Hemmungen probierten die TeilnehmerInnen Kleider, Hüte, Brillen und schmückten sich mit Taschen und Foulards. Sich im Spiegel anzuschauen und sich zu gefallen ist keine Selbstverständlichkeit, und die Scheu davor musste von Einzelnen überwunden werden. Die Freude an Farben war jedoch schnell geweckt. Mit viel Stolz trugen die TeilnehmerInnen ihre Lieblingskleiderstücke zur Schau und liessen sich gerne fotografieren.

Wurden die Ziele erreicht?

Aufgrund der persönlichen Auswertungsgespräche mit den TeilnehmerInnen ist dies ohne Zweifel der Fall: Eine Frau geht nun ins Fitnesstraining, eine andere Teilnehmerin hat sich ein Abonnement fürs Hallenbad gelöst und geht regelmässig schwimmen, zwei Betreute gehen wöchentlich joggen, andere spielen Fussball oder haben am Aquafit Spass bekommen. Auch im Essverhalten haben sich Veränderungen abgezeichnet: Es werden kleinere Portionen oder Diät-Menüs bestellt oder zubereitet und Süßes wird möglichst gemieden. Jedoch brauchen die betreuten Menschen weiterhin Unterstützung von ihren internen und externen Bezugspersonen, sei es be treffend Ernährungsfragen oder um sich zu bewegen; nur mit Motivation ist es nicht getan, begleiten ist hier gefragt. Ob es einmal klappt, dass sich die betreuten Menschen vor dem Kiosk selbstständig überlegen: Will ich wirklich eine Schokolade kaufen, gibt es eine Alternative oder verzichte ich bewusst? Wohl für viele Übergewichtige eine Dauerfrage ...

Martin Stiftung Erlenbach  
Kathrin Brändli