

Glossar

Aktivierungsangebote für ältere Menschen	...um ältere Menschen möglichst lange fit zu halten (Spielenachmittage, Seniorentreffen...)
Alternative Ernährungsformen	Wie ernährt sich ein Mensch? Alternativen: Vegetarier, Veganer
Ansprüche an Ernährung	Jeder Mensch hat unterschiedl. Ansprüche (Trend, Nachhaltigkeit, Kalorien, regional, saisonal)
Aufgaben/Funktion von Nährstoffen	Nährstoffen sind lebenswichtige Bestandteile der Nahrung. Es gibt 7 verschiedene Nährstoffe (Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser)
Auswirkung der Konsumgüterproduktion	Konsumgüter sind Waren (z.B. Nahrungsmittel, Büroartikel, Kosmetik). Entsprechend der Nachfrage steigt und fällt die Produktion, bzw. profitiert der Erzeuger und Handel.
Auswirkungen auf Konsum	Unser Konsumverhalten hat wirtschaftliche, soziale und ökologische Auswirkungen. <u>Wirtschaftlichkeit:</u> Angebot und Nachfrage regeln den Preis. Wenn es im Juni viele Erdbeeren gibt sind sie preisgünstiger. <u>Soziale Auswirkungen:</u> Wenn viele Menschen Fair-Trade-Produkte kaufen, geht es den Menschen, die diese Produkte kaufen besser. <u>Ökologische Auswirkungen:</u> Wenn viele Menschen Bio Produkte kaufen hat dies Auswirkungen auf die Umwelt
Bedarf	Ein Bedarf drückt ein Verlangen nach einem Gegenstand oder einer Dienstleistung aus
Bedarfsgerechte Ernährung	Jeder Mensch hat durch seine Größe, seine körperliche Tätigkeit, Geschlecht, Alter und Gewicht einen anderen Bedarf an der Ernährung
Bedürfnisse	Bedürfnis ist ein Wunsch oder Verlangen. <u>Physiologische Bedürfnisse:</u> Wärme, Schlaf <u>Sicherheitsbedürfnisse:</u> Festes Einkommen <u>Soziale Bedürfnisse:</u> Familie, Freunde, Partner <u>Selbstverwirklichungsbedürfnisse:</u> Perfektion, Talententfaltung Ein Bedürfnis ist im Unterschied zu einem Bedarf etwas Lebensnotwendiges (Durst).
Behinderungen	Dauerhafte, schwere Beeinträchtigung (Hörschaden)
Bekleidungsphysiologie	Zusammenwirkung von Körper und Kleidung (Kälte-Kleidung mit Wärmeisolation, Sport-Belastung von Schweiß)
Chancengleichheit	Alle Bürger sind gleich, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter, Behinderung, soz. Verhältnisse und Religion
Convenience Produkte	Bedeutet aus dem Englischen: Bequemlichkeit. Umgangssprachlich: Fertigprodukte
Dienstleistungen	Hier geht es um die Arbeit von Menschen.

	Dienstleistungen nehmen wir in Anspruch, wenn wir zum Friseur gehen, zum Arzt, zur Bank...
Diäten	Ernährungsform zur Gewichtsreduktion
Einfache Maßnahmen im Krankheitsfall	z.B. Wadenwickel bei Fieber
Einflussfaktoren auf die Gesundheit	Positiv: Gesunde Ernährung Negativ: Alkohol, Nikotin
Einflussfaktoren auf das Konsumverhalten	Unser Konsumverhalten ist beeinflussbar von: Medien, Moden, Trends....
Einflüsse auf Essgewohnheiten	Einflüsse können sein: Jahreszeit, Angebot, Preis, Qualität, finanzielle Mittel, Anlass, Gewohnheit, Trends, Moden...
Einkaufsstätten	Supermarkt, Fachgeschäft, Outlet-Center, Hofladen...
Engagement	Unter Engagement versteht man den freiwilligen, ehrenamtlichen Einsatz für eine Sache. Es dient der Wohltätigkeit (sozial) oder dem Gemeinwohl (bürgerschaftlich).
Energiedichte	Die Energiedichte gibt an, wie viel Energie in kcal oder KJ ein Lebensmittel pro 100g enthält.
Ernährungsabhängige Gesundheitsrisiken	Durch falsche Ernährung kann es zu Krankheiten kommen (Karies, Diabetes, Übergewicht...)
Ernährungsphysiologie	Wie sieht die optimale Nährstoffzusammensetzung für den einzelnen Menschen aus. Dies hängt von Faktoren ab wie Alter, Gewicht, Größe, Muskelmasse, Gesundheitszustand....
Ernährungsregeln DGE	10 Regeln der DGE wie man sich optimal ernährt (viel trinken, Obst und Gemüse essen....)
Ernährungsverhalten	Abhängig von Allergien, Geschmack, Zeit, Religion, Nachhaltigkeit, Geld...
Essbiographie	= Ernährungstagebuch. Mögliche Inhalte: Familiensituation, Tradition und Kultur, Gewohnheiten, Tischsitten
Essgewohnheiten	Wo isst man, mit wem isst man, wie ist man....
Esskulturelle Muster	Wie ernährt man sich? <u>Soziokulturelle Aspekte:</u> beschreiben Werte und Normen einer Gesellschaft (Champagner, Hummer, Sushi...) <u>Historische Aspekte:</u> Veränderung einer Esskultur (Einfuhr von Lebensmitteln wie Bananen, Tee, Reis, Kaffee) <u>Religiöse Aspekte:</u> Fastenzeit <u>Familiäre Aspekte:</u> Gewohnheiten, Rituale, Familientradition (Geburtstagsessen)
Fachaffine Berufe	Alle Berufe des Faches Alltagskultur, Ernährung und Soziales (Koch, Medizinischer Assistent, Erzieher...)
Familienunterstützende Angebote	Gemeinden, kirchliche Einrichtungen bieten Unterstützung an, z.B. Erziehungsberatung, Schulsozialarbeit, Kindertagesbetreuung....
Formen der Arbeit	Verschiedene Formen der Arbeit: <ul style="list-style-type: none"> • Erwerbsarbeit (Geld verdienen) • Haus- und Familienarbeit (Hausarbeit) • Ehrenamt (sozial, ohne Verdienst)

Freizeitgestaltung	Art und Weise wie man seine Freizeit verbringt (Sport)
Freizeitverhalten	Unzählige Möglichkeiten seine Freizeit zu gestalten
Freizeitwert	Freizeit soll sinnvoll und erholsam genutzt werden. <ul style="list-style-type: none"> • Funktionale Gesichtspunkte (Entspannung – Buch lesen) • Soziologische Gesichtspunkte (mit Anderen in einem Verein) • Ökologische Gesichtspunkte (im Umweltbereich) • Ökonomische Gesichtspunkte (Geld verdienen, z.B. Zeitung austragen)
Funktionen des Essens	Welche Aufgaben hat das Essen? <u>Soziale Funktion:</u> in der Regel mit anderen Menschen am Tisch, bei Unterhaltung <u>Psychische Funktion:</u> Beruhigung, Trost, Belohnung <u>Physiologische Funktion:</u> Hungergefühl stillen
Funktionsfähigkeit des Körpers	Der Körper muss Aufgaben bewältigen wie: Atmung, Wärmeregulation und Verdauung. Grundumsatz ist definiert als die Energie, die der Körper in Ruhe verbraucht.
Funktion von Bekleidung	<ul style="list-style-type: none"> • Schutzfunktion (Kälte, Regen, Strahlung) • Schmuckfunktion (Bestimmter Anlass, entsprechende Kleidung) • Schamfunktion (Schwimmbad Badekleidung, um unsere Scham zu bedecken) • Zugehörigkeitsfunktion (Polizei, Feuerwehr, Arzt)
Gebrauchswerterhaltung	...z.B. über das Nähen möglich (Ausbessern, Knopf annähen)
Gender	Übersetzt als „Soziales Geschlecht“. Wird definiert als typisch männlich, typisch weiblich. Heute nicht mehr typisch das Wort.
Genuss	Man kann mit 5 Dingen genießen (Riechen, Schmecken, Fühlen, Sehen, Hören)
Genussfähigkeit	Die Kunst genießen zu können
Gesundheit	Gesundheit aus der Sicht der WHO (Weltgesundheitsorganisation): Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky entwickelt das Modell der Salutogenese (Was hält mich gesund?). Balanceakt zwischen körperlichen, seelischen und sozialem Wohlbefinden. Es geht bei ihm nicht darum, alles perfekt zu erfüllen. So kann ein Mensch mit einer Erkältung dennoch in der Balance sein.
Gesundheitsbezogene Aspekte	Unter Gesundheit versteht man aus der Sicht der WHO (Weltgesundheitsorganisation): Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.
Haushalt	In einem Haushalt leben mehrere Menschen zusammen.

Haushaltmanagement	Planung und Organisation des privaten Haushaltes <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation (wie sprechen wir miteinander?) • Arbeitsplanung (wer übernimmt welche Aufgaben?) • Sinnvoller Technikeinsatz (Staubsauger, Trockner...)
Hygienemaßnahmen	...um Krankheiten zu vermeiden. In der Küche Schmuck ablegen, Wunden abdecken, Hände waschen, Schürze anziehen, Haare zusammenbinden...
Individuelle Werte	Individuelle Werte, die sich eine Person selbst setzt (Vegetarier sein)
Klima	Typische Witterung für ein geographisches Gebiet
Konsumverhalten, Konsumhandeln	Bezieht sich auf Kaufwünsche, Kaufentscheidungen, Finanzierung...
Konsumententscheidungen	Der Verbraucher (Konsument) legt selbst fest was er einkauft. <u>Extensive Kaufentscheidung</u> (beschäftigt sich sehr genau, nimmt Fachberatung in Anspruch – z.B. Auto) <u>Limitierte Kaufentscheidung</u> (wenig Zeit wird verwendet, da der Konsument das Produkt kennt, schon mal gekauft hat) <u>Habituelle Kaufentscheidung</u> (Gewohnheitskauf, häufig und regelmäßig wie Eier, Milch, Brot) <u>Spontane Kaufentscheidung</u> (Zeitdruck, besonderes Angebot, Werbung)
Körperliche Reaktionen auf Stress	Bei länger anhaltendem Stress kann dies unserem Körper schaden (Migräne, Herz)
Körperpflege	Pflege von Haut, Haaren, Zähnen und Nägeln, sowie dem kompletten Körper. Trägt dazu bei Krankheiten zu vermeiden und das Wohlbefinden jeden Einzelnen zu steigern
Körperschmuck	Piercings, Tattoos, Accessoires, Kopftücher
Körpersignale	Hunger oder Durst, Herzstechen - Herzinfarkt
Kritische Lebenssituationen	z.B. ungewollte Schwangerschaft, Sucht, Todesfall...
Kultur	Die Kultur einer Gemeinschaft umfasst beispielsweise Religion, Bräuche, Sitten, Ernährungsgewohnheiten, Sprache, Regeln des Zusammenlebens...
Kulturelle Aspekte	Beschäftigen sich mit Bräuchen, Sitten oder Religionen unterschiedlichen Gemeinschaften
Kulturelle Ausprägung von Bekleidung	Unter Kultur versteht man die Gesamtheit der Dinge. So kann der Koran muslimischen Frauen empfehlen sich zu bedecken, wenn sie das Haus verlassen
Kulturelle Unterschiede der Nahrungszubereitung	Verschiedene Länder, verschiedene Sitten und Bräuche (Speisevorschriften, Zubereitung, landestyp. Gerichte)
Küchentechnische Eigenschaften von Lebensmitteln	z.B. eiweißreiche Lebensmittel gerinnen schnell durch Hitze, Alkohol/Stärke bindet beim Erhitzen Flüssigkeiten
Lebensentwürfe	Vorstellungen und Planungen wie man später einmal leben möchte
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	z.B. Stabile Seitenlage
Lebenswege	Ein Lebensweg ist der Verlauf des Lebens

Leistungsfähigkeit des Körpers	Bestimmte Aufgabe (Schwimmen, Fußball spielen... an der absoluten Belastungsgrenze.
Lern- und Entwicklungsangebote für Kinder	Bewegung (Verein), Sprache, Kochen, Basteln...
Lokale Auswirkungen auf ungleiche Handelsbeziehungen	<p>Lokale Auswirkungen sind direkte Auswirkungen auf eine Region.</p> <p>Unter einer Handelsbeziehung versteht man die Verbindung zweier Staaten oder zweier Firmen.</p> <p>Import (Einfuhr), Export (Ausfuhr)</p> <p>Ist die Handelsbeziehung ungleich kann dies viele Ursachen haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Arbeitsbedingungen</u> (Arbeitszeit/Urlaub) • <u>Kinderarbeit</u> (oft gefährlich und schädlich für Kinder) • <u>Überproduktion</u> (kann zu Preissenkung führen oder Entsorgung was auch wieder Geld kostet) • <u>Billigprodukte</u> (Produkte, die mit niedrigen Preisen angeboten werden) • <u>Umweltaspekte</u> (können positive oder negative Auswirkungen auf unsere Umwelt haben)
Marketing	Alle Maßnahmen die eine Firma anwendet, um seine Ziele (mehr Gewinn) zu erreichen
Marketingstrategien	<ul style="list-style-type: none"> • Produkt (Name/Design) • Preis (Preisnachlässe, Gutscheine) • Kommunikationspolitik um viele Kunden zu erreichen (Werbung, Proben, Events) • Vertriebspolitik wie das Produkt zum Käufer gelangt (wo wird das Produkt angeboten, Laden, Lieferung nach Hause, wie...)
Medizinische Vorsorgemaßnahmen	Vorsorgeuntersuchungen von Säugling zum Jugendlichen
Modell der Salutogenese	Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky entwickelt das Modell der Salutogenese (Was hält mich gesund?). Balanceakt zwischen körperlichen, seelischen und sozialem Wohlbefinden. Es geht bei ihm nicht darum, alles perfekt zu erfüllen. So kann ein Mensch mit einer Erkältung dennoch in der Balance sein.
Moden	Zeitgemäße Kleidung
Muskelaufbau	Durch Training Vergrößerung der Muskulatur
Nachhaltigkeit	<p>Begriff ursprünglich aus der Forstwirtschaft, dass nicht mehr Bäume gefällt werden dürfen als nachwachsen können. So wird sichergestellt, dass der Wald erhalten bleibt.</p> <p>Heute soll das „Drei Säulen Modell“ angewandt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sozialverträglichkeit (gerechter Lohn) • Umweltverträglichkeit (geringe Belastung von Wasser, Luft und Boden) • Wirtschaftlichkeit (Qualität und Kosten der Produkte) <p>Alle drei Themenfelder müssen berücksichtigt werden bei der Herstellung, beim Konsum und der Entsorgung</p>

Nachhaltigkeitsaspekte	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Ökologisches Dimension</u> (welche Auswirkungen hat unser Konsumverhalten auf die Umwelt, Beispiel Bioprodukte) 2. <u>Soziale Dimension</u> (welche Auswirkungen hat unser Konsumverhalten auf die Mitmenschen und kommende Generation, Beispiel Fairer Handel) 3. <u>Ökonomische Dimension</u> Welche Auswirkungen hat unser Konsumverhalten auf die Wirtschaft, Beispiel Recycling – Altglas wird wiederverwendet
Nährstoffdichte	Gibt die Menge eines Nährstoffes in Relation zum Energiegehalt an Lebensmittel an. Obst und Gemüse haben eine hohe Nährstoffdichte, Süßigkeiten eine niedrige, haben kaum wichtige Nährstoffe
Nährstoffqualität	Qualitative Unterschiede <ul style="list-style-type: none"> • Eiweiße pflanzlich, tierisch • Fette gesättigt, ungesättigte Fettsäuren • Kohlenhydrate Poly, Di oder Monosaccharide
Obsoleszenz	„sich abnutzen, alt werden, aus der Moden kommen“ Beispiel: Ein veraltetes Handy
Ökologischer Fußabdruck	Fällt bei jeder Person anders aus. Der ökologische Fußabdruck ist die Fläche der Erde, die notwendig ist, um den eigenen Lebensstil dauerhaft zu haben. www.footprint-deutschland.de
Ökonomische Sicherung	Kosten-Nutzen-Faktor. Steht eine Fahrradversicherung im richtigen Verhältnis zum Wert des Fahrrads?
Onlinegeschäfte	Kaufverträge, die über das Internet abgewickelt werden
Permanente Körperveränderung	z.B. Schönheitsoperationen
Pflege und Erhalt von Gütern am Beispiel Bekleidung	Verlängerung der Lebenszeit von Kleidung (Beispiel: Putzt man regelmäßig Schuhe, halten sie länger)
Produkt- und Dienstleistungstests	Verschiedene Unternehmen testen Produkte (Lebensmittel, Kosmetik) oder Dienstleistungen (ambulante Pflegedienste, Babysitter) nach ausgewählten Kriterien
Psychologische Aspekte	Psychologie: Lehre von der Seele Welche Wirkungen hat das Thema auf das Erleben, den Geist und die Seele des Menschen
Regional	Auf ein bestimmtes Gebiet (Bodenseeregion) beschränkt. Meist ein Umkreis von 100 km.
Ressourcen	Unter Ressourcen versteht man materielles oder immaterielles Gut. Materiell – Gegenstände oder Dienstleistungen die man kaufen kann (Hängematte, Yogakurs) Immaterielle – geistige/ethische Ebene (Geborgenheit und Rückhalt von Freunden)
Saisonal	Erdbeeren haben im Juni ihre Saison. Es ist nachhaltig saisonale Produkte zu kaufen.
Schönheitsoperationen	Medizinische Eingriffe zur Verschönerung des menschlichen Körpers

