

FWU - Schule und Unterricht

DVD 46 10581 / VHS 42 10581 25 min, Farbe



Willi will's wissen

Wer kriegt hier sein Fett weg?



Bayerischer
Rundfunk

FWU –
das Medieninstitut
der Länder



Lernziele -

nach Lehrplänen und Schulbüchern

Lernen, wie man auf Dauer schlank und fit bleibt. Einblick in Möglichkeiten, auf gesunde Weise Gewicht zu reduzieren. Einsicht in die Notwendigkeit von gesunder Ernährung und Sport. Einsicht, dass Menschen mit körperlichen Eigenheiten wie Übergewicht nicht diskriminiert werden dürfen

Zum Inhalt

Vorbemerkung

In diesem Film geht es um das Thema Gesundheit.

Schon mit dem Film „Willi will's wissen: Was hat man wenn man Krebs hat?“ greift Willi ein Problem aus diesem Themenkreis auf. Im Unterschied zu einer Krebserkrankung ist jedoch das Gesundheitsproblem Übergewicht in der Regel leichter von den betroffenen Menschen zu beeinflussen, vor allem, wenn, wie in den hier gezeigten Fällen, falsche Ernährung und mangelnde Bewegung zu den entscheidenden Ursachen für das Übergewicht zählen.

Diese Problemstellung wurde bewusst gewählt, da immer mehr junge Menschen im Sinne der Medizin „zu dick“ sind. Auch wenn dies an sich keine Erkrankung sein muss, stellt der Sachverhalt jedoch zum einen häufig eine psychologische Belastung dar, unter der die Betroffenen leiden, zum anderen kann er zu ernsthaften Krankheiten führen.

Es gilt, zu zeigen, dass man selbst aktiv etwas gegen diese oft als Schicksal erlebte Schwierigkeit tun kann.

Dass psychische Probleme nicht nur Folge, sondern bereits Ursache des Dickwerdens sein können, ist unbestritten. Im Vorfeld

der falschen Ernährung und mangelnden Bewegung kann sich bereits eine seelische Leidensgeschichte abgespielt haben. Die Erfahrung, dass der Konsum z.B. von Süßigkeiten oder Junkfood als Trost bei seelischem Kummer erlebt wird, hat fast jeder schon gemacht. Verhängnisvoll wird dies, wenn daraus ein Verhaltensmuster wird. Hinzu kommt, dass viele Menschen dazu neigen, sich bei Kummer zurückzuziehen; damit wird nicht nur Hilfe, die aus mitmenschlichem Kontakt kommen könnte, unterbunden, sondern auch im wahrsten Wortsinne die Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Spiel und Sport, Spaziergänge, Tanzen und Musizieren unterbleiben: Dem Körper wird Energie zugeführt, aber unzureichend verbraucht. So kann eine Karriere als dickes Kind beginnen.

Der Film greift die psychischen Zusammenhänge nur mittelbar auf - manches zeigt sich in den behutsamen, eindringlichen, aber rücksichtsvollen Gesprächen, die Willi mit den Jugendlichen, die der Film begleitet, führt.

Für die Lehrerin/den Lehrer, der diesen Film einsetzt, sollten solche Zusammenhänge jedoch stets präsent sein, vor allem, wenn „dicke Kinder“ in der Klasse sind. Der Film will gerade sie direkt ansprechen, Sache der Lehrerin/des Lehrers ist es aber wiederum, dafür zu sorgen, dass ihre Privatsphäre respektiert wird und sie nicht dazu gedrängt werden, sich mitzuteilen, sofern sie das nicht von sich aus tun wollen.

Abfolge der Szenen und Argumente

In Hochried bei Murnau gibt es eine Klinik, in der übergewichtige Jungen und Mädchen betreut werden. Schwester Barbara bringt Willi zu den Neuankömmlingen.

Er lernt Janine, Regina, Linda und Christoph kennen, die hier „ihr Fett weg“ kriegen wollen. Willi erfährt in kurzen Gesprächen etwas über ihre Vorgeschichte.

Jeder Neuankömmling auf der Station wird von einer Ärztin untersucht. Übergewicht zu haben, bedeutet nicht automatisch, krank zu sein. Es kann aber dazu führen. Zu viele Kilos mit sich herumzuschleppen, beeinträchtigt zum Beispiel die Gelenke. Auch Kreislauf und Herz werden belastet. All das soll den Jugendlichen in der Gruppe nicht passieren. Deshalb sind sie hier. Vor einem Spiegel, in dem die Jugendlichen sich selbst betrachten, führt Willi mit ihnen einfühlsame Gespräche darüber, wie sie sich selbst sehen und wie ihre Mitmenschen auf sie reagieren. Der Wunsch abzunehmen hat auch etwas mit den eigenen Schönheitsvorstellungen und mit dem Wunsch, akzeptiert zu werden, zu tun. Dass man sich schön findet und mag, ist wichtig. Aber das ist gar nicht so leicht. In Zeitschriften und im Fernsehen sieht man häufig sehr dünne Stars und Models, die viele als Vorbilder empfinden. Auch Normalgewichtige mäkeln deshalb häufig an sich herum und fangen das Hungern an. Die neu angekommenen Mädchen nehmen das Plakat an der Wand, das superdünne junge Frauen zeigt, aber eher als Motivation. Als erstes lernt man hier, sich richtig zu ernähren. Hier lernen die Jugendlichen Rezepte für Gerichte kennen, die gut schmecken, aber nicht dick machen, und erfahren, welche Lebensmittel sie lieber meiden sollten, weil sie viele Kalorien haben. Deshalb geht die Gruppe mit einer Beraterin und Willi in den Supermarkt: Gesunde Ernährung fängt nämlich schon beim Ein-

kaufen an. Der Aufdruck auf den Verpackungen verrät die Inhaltstoffe, die verarbeitet sind. Wenn als Erstes Zucker erwähnt ist, heißt das, dass davon am meisten enthalten ist.

Viele Wurstsorten sind sehr fettreich. In der Obst- und Gemüseabteilung dagegen kauft die Gruppe reichlich ein. Wichtig ist auch, auf die Getränke zu achten: Ein Glas Cola zum Beispiel enthält so viele Kalorien wie 7 Zuckerwürfel.

Der Trick ist: Lecker kochen, mit den richtigen Zutaten. Statt fetter Salami kommen zum Beispiel Zucchini, Tomaten, Zwiebel, fettreduzierter Käse, Paprika und Champignons auf die Pizza.

Willi versucht sich als Pizzabäcker und teilt uns sein Rezept mit.

Zurzeit sind 75 Jungen und Mädchen aus ganz Deutschland in Hochried, um gemeinsam abzunehmen. Und das eben nicht, indem sie eine Radikaldiät ausprobieren, sondern indem sie lernen, ihre Lebensgewohnheiten dauerhaft umzustellen. Ganz wichtig für ein gesundes Leben, egal ob dick oder dünn, ist außerdem Bewegung. Sport steht jeden Tag auf dem Stundenplan. Aber auch Mathe, Deutsch und die anderen Fächer werden unterrichtet.

Willi erfährt im Sportunterricht, dass Übergewichtige Menschen für die gleiche Aktion viel mehr als Normalgewichtige leisten müssen. Sie kommen deshalb schneller ins Schwitzen oder müssen früher aufhören. Sportlehrer Daniel muss zum Beispiel nur 68 Kilo in Bewegung setzen, wenn er in den fünften Stock geht, bei den meisten seiner Schüler sind es viel mehr!

Willi hat nun das Training von Janine, Regina, Linda und Christoph miterlebt. Aber ob seine neuen Freunde wirklich Erfolg haben werden? Werden sich ihre Wünsche

und Hoffnungen erfüllen? Werden sie durchhalten?

Willi verabschiedet sich und wird in 10 Wochen wiederkommen, um die Fortschritte „seiner“ Gruppe zu dokumentieren.

Tatsächlich: als Willi nach 10 Wochen wieder in Hochried zu Besuch ist, findet er eindrucksvolle Ergebnisse vor!

Janine, Regina, Linda und Christoph haben viel geschafft. Davor hat Willi Respekt: Abnehmen ist nämlich schwierig und hat viel mit Durchhalten zu tun.

In Gesprächen mit Sozialpädagogen lernt die Gruppe deshalb auch, wie man sein Ziel nicht aus den Augen verliert und Krisen übersteht.

Aber wenn man mal zuviel gefuttert hat, muss man ganz schön viel tun, um nicht gleich wieder zuzunehmen! Für so eine Tüte Chips wie die im Film muss man zum Beispiel 15 Minuten Fußballspielen, 30 Minuten Rollerbladen, 32 Minuten Bergsteigen, 34 Minuten bergauf gehen.

Verbrennt man mehr Kalorien, als man zu sich genommen hat, so nimmt man ab. Willi kann kaum glauben, dass alle in „seiner“ Gruppe mehr als 15 Kilo abgenommen haben.

Und alle haben den festen Willen, zuhause weiterzumachen!

Zur Verwendung

Vorbemerkung

Zielsetzung des Films ist es, an eine gesunde Ernährung und Lebensweise heranzuführen.

Gleichzeitig gilt es, Schülerinnen und Schüler, die starkes Übergewicht haben, zu ermutigen dies nicht einfach hinzunehmen. Wichtig ist es, im Vorfeld festzuhalten,

dass Übergewicht nichts ist, wofür man sich schämen müsste.

Tatsächlich führt „Dicksein“ oft zu sozialer Ausgrenzung, zu Hänseleien, zu Mobbing. Der Versuch, dicke Menschen zu diskriminieren, ist nicht auf die Schule beschränkt, sondern Ausdruck einer allgegenwärtigen Alltagsideologie, die die Gleichsetzung von Schlankheit und Schönheit, Schlankheit und Leistungsfähigkeit undifferenziert vornimmt und aus einer Verurteilung nach diesem Maßstab das Recht zu verächtlicher Behandlung eines dicken Menschen ableitet.

Um diese Verhaltensweisen aufzubrechen, sollten vor Einsatz des Films ein paar gedankliche Schritte bewältigt werden:

1. Schönheit und Leistungsfähigkeit sind nicht die wichtigsten Kriterien, nach denen man Menschen beurteilen kann.
2. Auch mangelnde Schönheit oder mangelnde Leistungsfähigkeit eines Mitmenschen würden niemandem das Recht geben, diesen abzuqualifizieren oder gar anzugreifen.
3. Dicke Menschen können selbstverständlich schön sein, dicke Menschen können selbstverständlich leistungsfähig sein. (Beides ist darüber hinaus eine Frage der Definition. Gerade Körperfülle gilt in verschiedenen Kulturen als Schönheitsideal!)
4. Nichtsdestoweniger gilt im Allgemeinen Übergewicht als Gesundheitsrisiko. Die Wahrscheinlichkeit der Einschränkung der Lebensqualität ist gegeben.
5. Deshalb sollte Kindern und Jugendlichen gezeigt werden, wie man ein „gesundes“ Körpergewicht bekommen oder sich erhalten kann.
6. Kinder mit „Normalgewicht“ sollten übergewichtige Kinder selbstverständlich akzeptieren lernen.

Vorschläge zum Einsatz im Unterricht

Zu den Vorgesprächen vor der gemeinsamen Besichtigung des Films wurden oben schon Anmerkungen gemacht. Geht es nun um die Sachinformationen, die der Film bietet, so sollten vorab Beobachtungsaufträge gestellt werden. Die Schüler können sich zu mehreren Arbeitsgruppen zusammenfinden.

Die Gruppen werden nach Themenkreisen eingeteilt und notieren sich Stichwörter zu den Aussagen, die der Film zum jeweiligen Thema macht.

Zum Thema Ernährung können mit Hilfe der Stichwörter folgende Erschließungsfragen interessant sein:

Welche Lebensmittel eignen sich besonders für eine Ernährung, die den Körper auf Dauer schlank und fit erhält?

Was muss man beim Essen beachten, wenn man wirklich Gewicht reduzieren sollte?

Welches Kochrezept probiert Willi aus?

Stellt selber ein Kochrezept zusammen, von einem Gericht, das Euch schmeckt.

Achtung: Es sollte nicht dick machen! Etc.

Zum Thema Sport:

Warum ist Sport nützlich, wenn man schlank bleiben oder schlank werden möchte?

Welche Arten von Sport sieht man im vorliegenden Film?

Welche Sportarten habt Ihr am liebsten?

Schön wäre es, wenn gemeinsames Kochen und Essen sowie gemeinsames Training (mit Sportlehrer) die Unterrichtseinheit abschließen würden.

Produktion

Megahertz film und fernsehen, München
Im Auftrag des Bayerischen Rundfunks
und des FWU Institut für Film und Bild, 2005 /
FWU: 2007

Regie

Matthias Rebel
Katja Wallenfels

Kamera

HP Fischer

Musik

Stefan Holesch
Ecco Meineke

Moderation

Willi Weitzel

Begleitmaterial

Dr. Peter Wahler

Pädagogische Referentin im FWU

Annegert Böhm

Verleih durch Landes-, Kreis- und Stadtbildstellen,
Medienzentren und konfessionelle Medienzentren

Verkauf durch FWU Institut für Film und Bild,
Grünwald

Nur Bildstellen/Medienzentren: öV zulässig

© 2007

FWU Institut für Film und Bild
in Wissenschaft und Unterricht
gemeinnützige GmbH
Geiselgasteig
Bavariafilmplatz 3
D-82031 Grünwald
Telefon (0 89) 64 97-1
Telefax (0 89) 64 97-2 40
E-Mail info@fwu.de
Internet <http://www.fwu.de>



FWU Institut für Film und Bild
in Wissenschaft und Unterricht
gemeinnützige GmbH
Geiseltalsteig
Bavariafilmpfad 3
D-82031 Grünwald
Telefon (0 89) 64 97-1
Telefax (0 89) 64 97-240
E-Mail info@fwu.de
Internet <http://www.fwu.de>

**zentrale Sammelnummern für
unsere Vertriebsstellen:**

Telefon (0 89) 64 97-444

Telefax (0 89) 64 97-240

E-Mail vertrieb@fwu.de

Laufzeit: 25 min
Kapitelwahl auf DVD-Video
DVD-ROM-Teil: Unterrichtsmaterialien öffnen im PC mit Windows-Explorer, DVD-Laufwerk auswählen, Ordner „Arbeitsmaterial“ anklicken.
Sprache: deutsch

Systemvoraussetzungen

bei Nutzung am PC

DVD-Laufwerk und
DVD-Player-Software,
empfohlen ab WIN 98

GEMA

Alle Urheber- und
Leistungsschutzrechte
vorbehalten.
Nicht erlaubte/genehmigte
Nutzungen werden zivil- und/oder
strafrechtlich verfolgt.

**LEHR-
Programm
gemäß
§ 14 JuSchG**

FWU - Schule und Unterricht

- **DVD-VIDEO 46 10581** 1:1 DVD mit Kapitelwahlpunkten
- **VHS 42 10581**
- ■ **Paket 50 10581** (DVD 46 10581 + VHS 42 10581)

25 min, Farbe

Willi will's wissen

Wer kriegt hier sein Fett weg?

Viele Kinder und Jugendliche haben Probleme mit ihrem Körpergewicht. Wo findet man Hilfe, wenn man sich gewohnheitsmäßig falsch ernährt und viel zu dick geworden ist? Willi trifft in einer Klinik eine Gruppe von Jugendlichen, die hier längere Zeit bleiben werden, um Übergewicht los zu werden und zu lernen, wie man gesünder lebt. Sport und gesunde Ernährung stehen auf dem Stundenplan, aber es geht auch darum, Probleme des Selbstbewusstseins zu erkennen, die Ursache oder Folge von Übergewicht sein können. Die Umstellung erfordert viel Durchhaltevermögen, doch nach acht Wochen haben alle es geschafft, gesünder, leistungsfähiger und selbstbewusster zu werden.

Schlagwörter

Übergewicht, Adipositas, Ernährung,
Sport, Gesundheit, Sucht

Grundschule

Sachkunde • Mensch,
Gesundheitserziehung,
Gesunderhaltung, Ernährung
Sport

Gesundheit

Gesunderhaltung • Ernährung, Bewegung

Allgemeinbildende Schule (4-6)

Kinder- und Jugendbildung (10-12)

**Willi
Will's
Wissen**



Bayerischer
Rundfunk

megahertz