

## Übersicht zu den einzelnen Impulskarten – diverse Alltagsthemen

### Ernährung

- Wasser
- Geschmacks- und Energieträger: Fette
- Energieträger: Kohlenhydrate
- Eiweiße: Proteine
- Zuckermengen
- Umgang mit Süßigkeiten
- 15 Lebensmittel, die lange satt machen
- Obst und Gemüse in allen Lebenslagen
- Obst und Gemüse für (kleine) Kinder
- Das Obst A B C
- Das Gemüse A B C
- Das Kräuter A B C
- Kräuter (kennenlernen, verarbeiten)
- Das Gewürze A B C
- Die richtige Würze macht's...
- Gewürze für die Gesundheit nutzen

### Aktiv sein im Alltag

- Welcher Sport passt zu mir?
- Weniger sitzen, mehr bewegen...
- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene
- Dein Bewegungsalltag
- Frischer Salat direkt vom Fensterbrett
- Sich geistig fit halten

### Familienalltag

- Kindliche Entwicklung: Ich sehe was, was Du nicht siehst
- Kindliche Entwicklung: Au, das pikst!
- Kindliche Entwicklung: Wo ist die Uhr versteckt? Tick, tack
- Kindliche Entwicklung: Igitt, ist das bitter...!
- Achtung Vergiftungsgefahr
- Kindliche Entwicklung: Das riecht aber komisch
- Bewegung für Kinder
- Bewegungsspiele für Kinder
- Familienaufstand: Alles zählt, nur sitzen nicht
- Stress im Familienalltag
- Rhythmen im Familienalltag
- Unterstützung für Alleinerziehende
- Eine Eltern-Kind-Kur beantragen

### Einkauf, Kochen, Backen

- Der Becherkuchen
- Kaufentscheidungen
- Schnelle Küche
- Nach Rezept kochen
- Besondere Rezepte in der Familie
- Lieblingsgerichte
- Kochen mit Kindern
- Was kann alles in die Butterbrotdose
- Jahreszeitensnacks
- Selbst leckere Brotaufstriche machen
- Auf die Aufläufe, fertig los
- Vorkochen für die ganze Woche
- Snacks selbst machen
- Gesunde Häppchen (auch) für Kinder
- 15 schnelle Salat-Rezepte

### Psychologische Themen

- Achtsamkeit
- Achtsamkeit – Übungen für den Alltag
- Bewusste Zeit für sich
- Entspannung im Alltag
- Erlebnispfade im Alltag
- Leben im Gleichgewicht
- Menschliche Bedürfnisse

### Erste Hilfe

- Das sollte man griffbereit haben
- Was tun bei einem Notfall
- Die stabile Seitenlage
- Erste Hilfe – Songs, die Leben retten
- Erste Hilfe – Wiederbelebung
- Erste Hilfe – Was tun?
- Wann rufe ich welche Notfallnummer?



## Übersicht zu den einzelnen Impulskarten – Gesundheitsinformationen

### Gesundheitsinformationen

- Unser Gesundheitssystem
- Medizinische Begriffe besser verstehen
- Gesundheitsinformationen
- Eine App als Hilfe
- Gesundheitsbroschüren
- Erklärvideos zu Gesundheitsthemen
- Informationen oder Fake News
- Praxis in Deiner Nähe
- Fachärztinnen und Fachärzte
- Vorsorge ist wichtig
- Gesunde Zähne bei Kindern
- Wenn alles nur noch düster ist: Depressionen
- Depressionen im Jugendalter
- Thema: Rauchen
- Thema: Sucht
- Thema: Demenz
- Mein Körpergewicht
- Hilfe bei chronischen Erkrankungen
- Ein Gesundheitstagebuch
- Patientenverfügung
- Möglichkeiten der Beratung
- Beratungseinrichtungen – Überblick
- Ernährungsberatung
- Ernährung bei bestimmten Erkrankungen
- Die eigene Gesundheit managen
- Termine machen

