

Tool: 05

# Aufgabe: Adipositas- Anzug



In dieser Aufgabe erfährst Du,  
wie es sich anfühlt,  
wenn man zu viele Energy-Drinks trinkt  
und Gewicht zunimmt.

## Adipositas-Anzug

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Du sollst die Folgen von Energy-Drinks selbst erfahren.

Energy-Drinks enthalten viel Zucker.

Darum schmecken die Getränke so süß.

Der Zucker kann auch dick machen.

Wenn man viele Energy-Drinks trinkt und keinen Sport macht,  
nimmt man Gewicht zu.

Nun sollst Du selbst spüren:

So fühlt es sich an, wenn man sehr dick ist.

Zum Beispiel weil man täglich viele Energy-Drinks trinkt.

Es ist gut, wenn Du diese Aufgabe mit einem Mit-Menschen machst.

Oder in einer Gruppe.

Dann könnt Ihr euch gegenseitig helfen.

## → Was brauchst Du?

1. Den Adipositas-Anzug.
2. Einen Mit-Menschen.  
Die Person kann Dir  
beim Anziehen vom Anzug helfen.



Die Aufgabe besteht aus 4 Übungen.

Mache diese Übungen nacheinander.

Schaue Dir die Aufgabe auf der nächsten Seite an.

Wenn Du die Aufgabe **nicht** machen möchtest:

Dann musst Du die Aufgabe **nicht** machen.

→ **Schaue Dir die Aufgabe auf  
der nächsten Seite an.**

**Nun kannst Du mit der Aufgabe beginnen!**

**Viel Spaß!**

→ **Anleitung:**

1. Nimm den Anzug aus der Tool-Box.
2. Ziehe als erstes die **Weste mit den Gewichten** an.  
Du kannst selbst bestimmen:  
Mit wie vielen Gewichten willst Du die Weste befüllen?  
Lasse Dir dabei von einer anderen Person helfen.
3. Ziehe dann die **Gewichte an die Arme und Beine**.  
Lasse Dir dabei von einer anderen Person helfen.
4. Ziehe jetzt den **gefütterten Anzug** an.  
Lasse Dir dabei von einer anderen Person helfen.
5. Ziehe die **Straßen-Schuhe** an.  
Du sollst in den Schuhen gut gehen können.  
Du sollst mit den Schuhen **nicht** ausrutschen.

Super!

Du hast jetzt den Anzug angezogen.

→ **Wenn Du die Übungen nicht machen möchtest:**  
**Du musst die Übungen nicht machen.**

→ **Wenn Du die Übungen machen möchtest:**  
**Mache nun die Übungen.**

## → Übung 1: Schnür-Senkel binden

**Ziel der Übung** ist Folgendes:

Du erlebst, wie es ist, wenn man sehr viel Gewicht hat.

Und wie es ist, wenn man dadurch nicht beweglich ist.

Du erlebst das bei alltäglichen Bewegungen.



Versuche, **ohne** Hilfe einen Schnür-Senkel zu binden.

Wenn Du **keine** Schnür-Senkel hast:

Dann kannst Du auch versuchen, etwas vom Boden aufzuheben.

Wie fühlt sich das für Dich an?

Denke nun darüber nach:

- Wie fühlt es sich normalerweise an, wenn Du dich nach vorne beugst, um einen Schnür-Senkel zu binden?
- Wie fühlt es sich mit dem Anzug an?

Sprich nun in der Gruppe darüber.

## → Übung 2: Treppen steigen

**Ziel der Übung** ist Folgendes:

Du erlebst, wie es ist, wenn man sehr schwer ist.

Und wie es ist, wenn man dadurch unbeweglich ist.

Du erlebst das bei alltäglichen Bewegungen.



Wenn Du dich **nicht** sicher fühlst:

Dann bitte eine andere Person, Dich zu begleiten.

Und Dich zu unterstützen.

Die andere Person kann Deine Hand halten.

Oder die andere Person kann die Treppe hinter Dir hoch-gehen.

Oder Dich am Ellen-Bogen führen, damit Du **nicht** stolperst.

Versuche wie sonst immer eine Treppe hochzusteigen.

**Denke nun darüber nach:**

- Wie fühlt es sich normalerweise an, wenn Du eine Treppe hoch-gehst?
- Wie fühlt es sich mit dem Anzug an?

Spreche in der Gruppe darüber.

→ **Du hast die 2. Übung geschafft!**  
**Weiter geht es mit Übung 3.**

Jetzt kommt noch eine Übung zum Treppen-Steigen.

Aber dieses Mal ein bisschen schwieriger.

### → Übung 3: Treppen steigen unter Zeit-Druck

Stell dir vor:

Du hast einen wichtigen Termin.

Aber Du bist spät dran.

Der Termin ist im 2. Stock.

Und es gibt **keinen** Aufzug.

Gehe jetzt die Treppe zwei Stock-Werke hoch.

Gehe die Treppe schnell hoch.

Denn Du musst dich für Deinen Termin beeilen.

Gehe aber nur so schnell, wie Du dich sicher fühlst.

Wenn Du dich bei einer schnellen Geschwindigkeit **nicht** sicher fühlst:

Dann gehe langsamer.

Denke nun darüber nach:

- Wie fühlt es sich normalerweise an, wenn Du eine Treppe hoch-gehst?
- Wie fühlt es sich mit dem Anzug an?

Spreche in der Gruppe darüber.

→ Du hast die 3. Übung geschafft!

Jetzt kommt die letzte Übung im Anzug.

### → Übung 4: Bus-Halte-Stelle

**Ziel der Übung** ist Folgendes:

Du erlebst, wie es ist, wenn man sehr viel Gewicht hat.

Und wie es ist, wenn man dadurch nicht beweglich ist.

Du erlebst das bei alltäglichen Bewegungen.



Wenn Du dich **nicht** sicher fühlst:

Dann bitte eine andere Person, Dich zu begleiten.

Und Dich zu unterstützen.

Die andere Person kann Deine Hand halten.

Oder die andere Person kann die Treppe hinter Dir hoch-gehen.

Oder Dich am Ellen-Bogen führen, damit Du **nicht** stolperst.

**Stell dir vor:**

Du hast einen wichtigen Termin.

Du musst zu dem Termin mit dem Bus fahren.

Du bist spät dran.

Und du musst dich beeilen.

**Stell dir vor:**

Die Bus-Halte-Stelle ist am anderen Ende des Flurs.

Renne zum anderen Ende des Flurs.

Laufe nur so schnell, wie Du dich sicher fühlst.

Wenn Du dich bei einer schnellen Geschwindigkeit **nicht** sicher fühlst:

Dann laufe langsamer.

**Denke nun darüber nach:**

- Wie fühlt es sich normalerweise an, wenn Du zum Bus rennen musst?
- Wie fühlt es sich mit dem Anzug an?

Spreche in der Gruppe darüber.

**➔ Du hast die letzte Übung geschafft!**



Du hast die Übungen mit dem Anzug gemacht.

Du kannst den Anzug jetzt wieder ausziehen.

Und Du kannst den Anzug zurück in die Tool-Box legen.

## Denke nun darüber nach:

Wie hast Du dich mit dem Anzug gefühlt?

Fühlst Du dich ohne den Anzug anders?

Warum fühlst Du dich anders?

**Sprich in der Gruppe darüber.**

### Merke Dir:

Energy-Drinks enthalten viel Zucker.

Darum schmecken die Getränke so süß.

Der Zucker in den Getränken ist schlecht für die Zähne.

Der Zucker kann auch dick machen.

Wenn man sehr dick ist:

Dann ist der Alltag oft schwer zu schaffen.

Zum Beispiel:

Es ist anstrengend, eine Treppe hochzugehen.

Oder die Schuhe allein anzuziehen.

Man kann auch **nicht** mehr so gut zum Bus rennen.

---

### Quelle:

Eigene Erstellung

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:

leicht zu lesen

Traundorf 25

83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)

Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,

Kronenstraße 36, 87435 Kempten)