Foto: © loreanto/stock.adobe.com

Leichte Sprache

Ziele und Grenzen im Themenfeld Ernährung und Gesundheit

DR. CHRISTINA REMPE

Das Verstehen gesprochener und geschriebener Worte und Texte ist der Schlüssel zur Welt. Vor diesem Hintergrund rücken Informationen in Leichter Sprache als Zusatzangebot zu Texten in Standarddeutsch mehr und mehr in die öffentliche Wahrnehmung, auch im Themenfeld Ernährung und Gesundheit. Sie können Menschen mit eingeschränkter Lesekompetenz helfen, ihren Alltag selbstbestimmter zu gestalten. Außerdem könnten sie dazu beitragen, die teils limitierte Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu verbessern.

Leichte Sprache ist ein Sprachkonzept, das die deutsche Sprache bestimmten Regeln folgend maximal vereinfacht. Auch die optische Gestaltung der Texte wird angepasst. Durch kurze Hauptsätze, Wiederholungen und einen reduzierten Wortschatz ist die sprachliche Ästhetik solcher Texte für viele Menschen nicht mehr gegeben. Doch um den Luxus „schöner Sprache" geht es bei Texten in Leichter Sprache ganz bewusst nicht. Denn ihre Hauptfunktion ist es, Sprach- und Kommunikationsbarrieren zu senken und Menschen mit eingeschränkter Lesekompetenz einen selbstbestimmten Zugang zu Informationen und so gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.

Ursprung und Verankerung Leichter Sprache

Die Idee Leichter Sprache geht auf die Initiativen verschiedener Selbstvertretungsorganisationen von Menschen mit kognitiven Einschränkungen zurück. Entsprechend gelten Menschen, die sich dieser Gruppe zugehörig fühlen, als primäre Zielgruppe. Doch eine Vielzahl weiterer Personenkreise könnte von der Leichten Sprache profitieren, darunter auch Menschen mit eingeschränkter Schriftsprachenkompetenz (*Kellermann 2014*) oder Menschen mit Migrationshintergrund, die (noch) nicht gut Deutsch sprechen (*Stümpel 2016*).

Angestoßen wurde die weltweite Verbreitung Leichter Sprache durch das Komitee der Swedish National Agency for Education, das Ende der 1960er-Jahre erstmals Easy-to-Read-Angebote entwickelte. Die 1974 gegründete US-amerikanische Organisation People first trieb das Konzept ab Mitte der 1990er-Jahre weiter voran. In Deutschland bildete sich 2001 der Verein Mensch zuerst. 2006 entstand schließlich das Netzwerk Leichte Sprache, ein Verbund, dem neben

Deutschland auch Österreich, Italien, Luxemburg und die Schweiz angehören. Eine weitere Kooperation gründete sich 2009 mit der internationalen Organisation Inclusion Europe, der neben Deutschland sieben weitere Länder angehören (*Kellermann 2014*).

Heute ist das Ziel, Sprachbarrieren zu senken und möglichst weiten Teilen der Bevölkerungen einen selbstbestimmten Zugang zu (Text-)Informationen zu ermöglichen, gesetzlich verankert. So sieht die UN-Behindertenrechtskonvention im Zugang zu Informationen einen wesentlichen Weg zu mehr gesellschaftlicher Teilhabe (*Art. 9, 21, 29 UN-BRK*). Auf nationaler Ebene ist die Leichte Sprache in der novellierten Fassung des Behindertengleichstellungsgesetzes (BGG) von 2016 gesetzlich verankert. Dort heißt es zum Beispiel, dass Träger öffentlicher Gewalt Informationen vermehrt in Leichter Sprache bereitstellen sollen *(§ 11 BGG)*.

Begriffsverständnis und Regelwerke

Weder im BGG noch an anderer Stelle wird Leichte Sprache definiert, noch ist der Begriff geschützt (*Kellermann 2016*). Viele Texte, die in Leichter Sprache geschrieben sein sollen, erfüllen tatsächlich den Anspruch Einfacher Sprache.

Einfache Sprache ist allerdings nicht dasselbe wie Leichte Sprache. Hier gilt es, beim Schreiben allgemein auf Verständlichkeit zu achten, etwa einfache Nebensätze zu bilden oder Genitiv und Fremdwörter sparsam zu verwenden.

Bei der Leichten Sprache geht die Vereinfachung deutlich weiter. Dazu liegen unterschiedliche Regelwerke mit Beispieltexten vor.

Auf nationaler Ebene sind das die Regeln

- des Netzwerks Leichte Sprache,
- von Inclusion Europe,
- nach der Barrierefreie-Informationstechnik-Verordnung (*Anlage 2 Teil 2 BITV 2.0*) im Internet sowie
- der Forschungsstelle für Leichte Sprache der Universität Hildesheim.

Letztere hat die Regelwerke aus sprachwissenschaftlicher Sicht bewertet und auf Grundlage ihrer Ergebnisse ein eigenes Regelbuch herausgegeben, das sich an Leichte-Sprache-Übersetzerinnen und Übersetzer richtet (*Maß 2015*).

Obwohl diese Ausarbeitungen teils unterschiedliche Maßstäbe setzen, wie Texte in Leichter Sprache verfasst und optisch aufbereitet sein sollten, gibt es eine Vielzahl übereinstimmender Regeln:

- Nur Hauptsätze sind erlaubt, Nebensätze sind tabu.
- Jeder Satz enthält nur eine Aussage.
- Es gibt keinen Genitiv.
- Es gibt kein Futur, kein Imperfekt und keinen Konjunktiv.
- Es gibt kein Passiv.

Allein die Beachtung dieses kleinen Ausschnitts an Grundsätzen verändert den gewohnten Textfluss erheblich. Beim Lesen mancher Texte in Leichter Sprache liegt der Gedanke an falsches Deutsch nahe, etwa wenn Satzellipsen, also unvollständige Sätze, nicht als Stilmittel, sondern der Vereinfachung dienen: „Manchmal essen wir nicht zu Hause. Wir essen im Restaurant. Oder in der Kantine."

Gleichzeitig will Leichte Sprache das Standarddeutsch nicht verfälschen oder gar ersetzen, sondern ergänzen. Deshalb gilt grundsätzlich die Regel, dass Texte in Leichter Sprache

Leben mit geringer Literalität: Die LEO-Studien

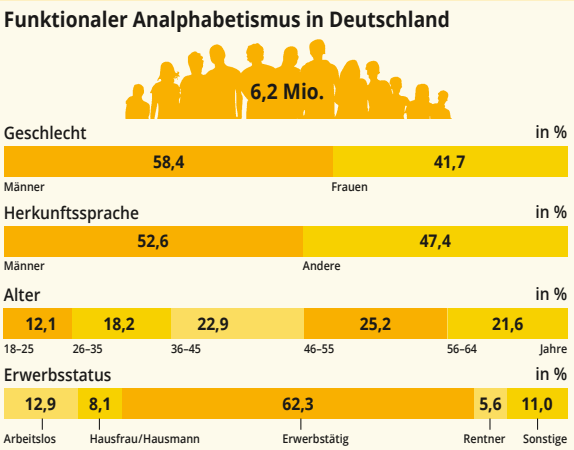
6,2 Millionen der in Deutschland lebenden Erwachsenen gelten als gering literalisiert. Sie können zwar einzelne Sätze in deutscher Sprache lesen oder schreiben, sind jedoch nicht in der Lage zusammenhängende – auch kürzere – Texte zu erfassen. Aufgrund ihrer eingeschränkten schriftsprachlichen Kompetenzen haben sie Schwierigkeiten, am gesellschaftlichen Alltag teilzunehmen. Es misslingt ihnen beispielsweise, schriftliche Anweisungen zu einfachen Tätigkeiten zu verstehen. Knapp die Hälfte dieser Bevölkerungsgruppe (47 %) hat in der Kindheit eine andere Muttersprache als Deutsch gelernt. Das ergibt sich aus den Ergebnissen der Grundbildungsstudie „Leo 2018 – Leben mit geringer Literalität" der Universität Hamburg, die Anfang Mai 2019 auf der Jahreskonferenz der Nationalen Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung 2016–2026 (AlphaDekade) in Berlin vorgestellt wurde.

Bei weiteren 10,6 Millionen Erwachsenen ist die Schriftsprache bei gebräuchlichem Wortschatz fehlerhaft. Auch das Lesen fällt ihnen schwer. Analphabetismus im engeren Sinn betrifft vier Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland. Betroffene Personen müssen auch gebräuchliche Wörter Buchstabe für Buchstabe zusammensetzen und können Sätze lesend nicht verstehen.

Mit der Level-One Grundbildungsstudie (LEO 2011) erschienen 2011 erstmals gesicherte Daten darüber, wie viele Erwachsene in Deutschland Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten haben. Verglichen mit den Ergebnissen dieser Untersuchung hat sich die Lese- und Schreibkompetenz der Bevölkerung in Deutschland in den vergangenen acht Jahren leicht verbessert. 2011 galten noch 7,5 Millionen Erwachsene als gering literalisiert. Weitere 13,3 Millionen Erwachsene konnten seinerzeit nicht gut lesen und nur sehr fehlerhaft schreiben.

Für die LEO-Studie 2018 wurden im Sommer 2018 rund 7.200 deutschsprechende Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren befragt. Es nahmen ausschließlich Personen an der Studie teil, die die deutsche Sprache mündlich soweit beherrschten, dass sie einer Befragung in deutscher Sprache folgen konnten. Zugewanderte ohne ausreichende mündliche Deutschkenntnisse sind nicht in der Studie erfasst.

Funktionaler Analphabetismus in Deutschland



Quelle: Leo-Studie 2018

grammatikalisch und orthographisch richtig sein müssen, unter anderem auch um eine breite Akzeptanz für Leichte-Sprache-Texte in der Bevölkerung zu sichern (*Maaß 2015*).

Geflüchtete als Zielgruppe Leichter Sprache

Die Zielgruppen Leichter-Sprache-Texte weisen eine große – und zunehmende – Heterogenität auf. Standen zunächst Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung im Fokus, umfasst ihr Adressatenkreis heute auch Flüchtlinge unterschiedlicher Herkunft, die (noch) nicht gut Deutsch sprechen. Zum Beispiel richten sich die Flüchtlingsplattform des Norddeutschen Rundfunks (NDR) oder RefugeeGuide Online gezielt an diese Gruppe. Flüchtlinge weisen, anders als die originäre Zielgruppe des Sprachkonzeptes, in der Regel keine kognitiven Defizite auf (*Strümpel 2016*). Mangels deutscher Sprachkenntnisse stehen aber auch sie Kommunikations- und Informationsbarrieren gegenüber. Hier kommen ergänzend zur Hauptfunktion, der Vermittlung von Informationen, zwei weitere wichtige Nebenfunktionen Leichter Sprache zum Tragen: die Lern- und die Brückenfunktion. Da Leichte Sprache einfach strukturiert ist und dennoch typische sprachliche Strukturen erkennen lässt, kann sie das Erlernen von Deutsch als Zweitsprache unterstützen (Lernfunktion). Werden Leichte-Sprache-Texte parallel zu den Standardsprache-Texten angeboten, können sie akute Verständnisprobleme teilweise kompensieren (Brückenfunktion). Das ist allerdings nur möglich, wenn sich Ausgangstext und Leichte-Sprache-Version ähneln und die Regeln des Standarddeutschen gelten (*Maaß 2015*; *Brendel, Maaß 2016*).

In diesem Kontext stellt sich die Frage, ob die originär auf die Bedürfnisse kognitiv eingeschränkter Personen entwickelten Regeln zur Leichten Sprache den Bedürfnissen der neuen Zielgruppe entsprechen. Dieser Fragestellung ging eine sprachwissenschaftliche Untersuchung der Flüchtlingsplattform des NDR nach. In den meisten Fällen ließen sich die Regeln der Forschungsstelle Hildesheim zwar bestätigen, die Studie machte aber deutlich, dass eine gezielte Anpassung der Leichten-Sprache-Regeln an die Zielgruppe der Geflüchteten diesen einen noch einfacheren Start in die deutsche Gesellschaft ermöglichen könnte (*Strümpel 2016*).

Prüfsiegel für leicht verständliche Informationen

Es gibt kein offizielles und neutrales Leichte-Sprache-Logo, jedoch verschiedene Prüfsiegel.
Das Prüfsiegel von „Inclusion Europe" beispielsweise kennzeichnet Texte, die nach organisationseigenen Regeln für leicht lesbare Informationen erstellt wurden. Außerdem muss mindestens eine Person mit geistiger Behinderung das Dokument gelesen und geprüft haben, ob es leicht zu lesen und zu verstehen ist.
Das Netzwerk „capito" hat ein „Leicht Lesen"-Gütesiegel für drei Stufen in Anlehnung an den Gemeinsamen Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) entwickelt. Auch hier ist für die Vergabe eine Prüfung durch die Zielgruppe erforderlich.
Die Forschungsstelle für Leichte Sprache der Universität Hildesheim hat verschiedene Siegel für Leichte Sprache und für Einfache Sprache herausgegeben, deren Vergabe an eine sprachwissenschaftliche Prüfung geknüpft ist.

Die Logos

www.leicht-lesbar.eu

LL A1 Leicht Lesen | LL A2 Leicht Lesen | LL B1 Leicht Lesen

www.capito.eu

Leichte Sprache wissenschaftlich geprüft | Einfache Sprache wissenschaftlich geprüft

www.uni-hildesheim.de/fb3/institute/institut-fuer-uebersetzungswissfachkommunikation/forschung/forschungsprojekte/leichtesprache

Zielgruppen Leichter Sprache im Feld Gesundheit und Ernährung

Bei Informationsanbietern wie der Flüchtlingsplattform des NDR ist eindeutig, wer Zielgruppe ist. Anders ist das bei Informationen zum Themenfeld Essen, Ernährung und Gesundheit, die sehr unterschiedliche Zielstellungen verfolgen können.

Essen und Lebensmittel

Zum Beispiel können Informationen in Leichter Sprache der Orientierung im Alltag dienen und mitteilen, ob Leitungswasser in Deutschland trinkbar ist oder wo welche Lebensmittel erhältlich sind. Solche Fragestellungen können auch für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung interessant sein, fokussieren jedoch eher auf die Bedürfnisse von Menschen, die aufgrund ihrer Herkunft mit den Gepflogenheiten in Deutschland nicht vertraut sind. Dasselbe gilt für Informationen zur Esskultur, wie sie beispielsweise RefugeeGuide Online bietet. Kapitel 6 erläutert unter anderem, wie die Deutschen zum Genuss von Alkohol stehen, dass hierzulande beispielsweise viele Süßigkeiten Schweinegelatine enthalten und deshalb nicht halal sind oder dass man an Tankstellen Lebensmittel kaufen kann, diese dort allerdings vergleichsweise teuer sind. Parallel zum Angebot in Leichter Sprache gibt es die entsprechenden Informationen in vielen weiteren Sprachen, darunter türkisch, farsi und albanisch. Die Kombination mit Standarddeutsch setzt die Idee der Brückenfunktion Leichter Sprache um.

Ernährung und Gesundheit

Weitere Ziele können Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention sein. Hier ist die Kluft zwischen den Bedarfen von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung und Menschen anderer Herkünfte, die (noch) mit Sprachbarrieren kämpfen, allerdings größer. Denn: Essen ist ein Kulturgut und Vorstellungen zu dem, was gesund halten oder krank machen kann, vom kulturellen Umfeld beeinflusst. So zeigt sich zum Beispiel, dass viele Migranten auch langfristig an ihren tradierten Ernährungsgewohnheiten festhalten (*Klamt 2004*). Übersetzungen von Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen in Leichte Sprache, die – obwohl auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt – ihren fachlichen Ursprung in Deutschland haben, dürften in der Zielgruppe der Migranten daher zunächst weniger interessant sein.

Lesen Sie dazu auch unseren Beitrag „Ernährung im Kontext von Migration und Integration“ ab Seite 180 dieser Ausgabe.

Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen für Zielgruppen mit und ohne Sprachbarriere

Für Zielgruppen ohne Sprachbarriere können Leichte-Sprache-Texte dagegen hilfreich sein. Die 2018 veröffentlichte Leichte-Sprache-Übersetzung der „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“ beispielsweise ist in das Gesundheitsprogramm „Healthy Promotion“ von Special Olympics Deutschland eingebettet. Als internationale Sportorganisation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Behinderung möchte Special Olympics in dieser Zielgruppe das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil stärken. Entsprechend fokussiert ist der Inhalt.

Von diesen Angeboten abgesehen gibt es weitere themenbezogene Informationen in Leichter Sprache, beispielsweise die Broschüre „Alkohol ist gefährlich“ vom Verein der Hauptstelle für Suchtfragen, einen Diabetes-Ratgeber für Menschen mit Lernschwierigkeiten, der 2007 in einem Buchverlag erschienen ist (*Redmann et. al. 2007*) oder eine Broschüre zur gesunden Ernährung, die nicht institutionell eingebunden ist, sich fachlich jedoch auf die Regeln der DGE bezieht (*Jäckle, Sing, Meder 2013*). Hinzu kommen zahlreiche Übersichtsartikel zum Themenfeld Ernährung und damit verbundener Aktivitäten und Projekte auf verschiedenen Internetseiten, beispielsweise die Informationen zu Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung IN FORM. Insgesamt ist das Angebot – wie auch seine Zielgruppe – sehr heterogen. Auch mit einer gesunden Ernährungsweise, aber zusätzlich mit praktischen Tipps zum Klimaschutz rund ums Essen befasst sich die BZfE-Broschüre „Mein Essen – unser Klima“, die seit 2019 auch als Leichte-Sprache-Übersetzung erhältlich ist.

Standardsprache und Leichte Sprache im Vergleich: Die 10 Regeln der DGE [Auswahl]

Leichte-Sprache-Texte sind insbesondere durch kurze Hauptsätze ohne Nebensätze geprägt. Jeder Satz beinhaltet nur eine Aussage. Oft werden Ellipsen (unvollständige Sätze) verwendet, ebenso Satzanfänge mit Konjunktionen wie *und, denn* oder *weil*. Zeilenumbrüche erfolgen nach Sinneinheiten, wenn möglich zum Ende des Satzes. Zusammensetzte Substantive werden aufgelöst. Anstelle von Zahlwörtern stehen Ziffern. Die serifenlose Schrift hat eine ausreichende Schriftgröße (z. B. Arial 14). Sind lange Wörter unvermeidbar, werden sie getrennt – je nach Regelwerk durch einen Bindestrich (Netzwerk Leichte Sprache) oder den Mediopunkt (Forschungsstelle Leichte Sprache).

Standardsprache (Original, www.dge.de/10regeln)	**Leichte Sprache** (Übersetzung in Leichte Sprache durch Special Olympics Deutschland)
1. Lebensmittelvielfalt genießen Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.	**1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel** Zum Beispiel: • Gemüse • Vollkornbrot • Joghurt Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche. Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B_2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe. Nur tierische Lebensmittel enthalten in nennenswerten Mengen verfügbares Vitamin B_{12}. Wer wenig oder gar keine tierischen Lebensmittel isst, muss darauf achten, Vitamin B_{12} zusätzlich einzunehmen.	**4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte** Zum Beispiel: Käse und Joghurt. Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag. Nur 1 bis 2 Mal in der Woche. Und dann nicht so viel davon.

Adressatengerecht aufbereitete Ernährungsinformationen für Menschen mit Migrationshintergrund und geringen Deutschkenntnissen in Leichter Sprache sind kaum zu finden. Im Einzelfall können vorhandene allgemeine Angebote nützlich sein, auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe zugeschnitten sind sie jedoch nicht. Eine aktuelle Untersuchung der Universität Bielefeld zur Gesundheitskompetenz zeigt, dass nur jeder siebte in Deutschland lebende Mensch gesundheitsrelevante Informationen problemlos finden, verstehen, einschätzen und nutzen kann. Befragt wurden rund 2.000 deutschsprachige Personen ab 15 Jahren. Insgesamt sind über die Hälfte der Befragten wenig kompetent, wenn es um ihre Gesundheit geht. Differenziert nach Bevölkerungsgruppen zeigt sich, dass der Anteil bei Menschen mit Migrationshintergrund bei 17,5 Prozent liegt – bei Menschen ohne Migrationshintergrund bei neun Prozent. Ursachen für den höheren Anteil sind dem Bericht zufolge Sprachbarrieren und mangelnde Kenntnis des Gesundheitssystems *(Scheffer et al. 2016*).

Keine Komplettlösung, aber einen hilfreichen Lösungsansatz versprechen Informationen in Leichter oder Einfacher Sprache – für jedermann. In diesem

Sinne hat auch das Autorenkollektiv der Bielefelder Untersuchung eine Material- und Methodensammlung zur Beratung von Zielgruppen mit geringer Gesundheitskompetenz zusammengetragen. Es verweist darin unter anderem auf verschiedene Regelwerke zur Leichten Sprache sowie Möglichkeiten einer Lesbarkeitsprüfung von Texten, in deren Rahmen Aspekte wie Wort- und Satzlänge, Nominalstil oder Passivformulierungen bewertet werden (*Schmidt-Kaehler 2017*).

Konkret zur Gesundheitsförderung von Menschen mit Migrationshintergrund erschien in Österreich ein Leitfaden zur Maßnahmengestaltung, der die Themenfelder Ernährung und Diabetes berücksichtigt (*Anzenberger, Gaiswinkler 2016*). Die Empfehlungen zielen darauf ab, Barrieren im Zugang zu konkreten Handlungsempfehlungen und Projektangeboten abzubauen. Nicht erfasst sind Barrieren auf Verhältnisebene, etwa die vergleichsweise geringeren Bildungschancen von Menschen mit Migrationshintergrund. Auch der österreichische Leitfaden stellt die Potenziale Leichter oder Einfacher Sprache in der Gesundheitsförderung heraus. Dazu finden sich im Leitfaden auch Praxisbeispiele, so etwa der Vorschlag Ernährungsberatung oder Bewegungsanleitungen mit Bildern zu unterstützen, um auf diese Weise das zum Verständnis erforderliche Sprachniveau zu senken. Diesen Ansatz greift beispielsweise auch das 2019 vom Bundeszentrum für Ernährung veröffentlichte „silent book“ zum Thema Essen, Trinken und Bewegung in der Schwangerschaft auf. Das Medium setzt auf Bilder und kommt praktisch ohne Worte aus. Lediglich Zahlen oder Begriffe, die sich nicht illustrieren lassen, werden ausgeschrieben, etwa Zeitangaben oder „400 µg Folsäure“. Ergänzend zum Heft ohne Worte gibt es eine weitere Publikation, die die Kernbotschaften in kurzen und leicht verständlichen Sätzen zusammenfasst.

Basierend auf der Erkenntnis, dass Gesundheitskompetenz und Bildungsniveau eng miteinander verzahnt sind, haben die Stiftung Lesen und der AOK-Bundesverband im Jahr 2018 das Kooperationsprojekt HEAL gestartet. Es führt die Themenfelder der Gesundheitskompetenz, Alphabetisierung und Grundbildung systematisch zusammen und will damit verbundene Entwicklungspotenziale ausloten. Hintergrund: Wer gut lesen kann, besitzt eine zentrale Schlüsselkompetenz, um gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen und einzuordnen. Zudem gehören ernährungs- und gesundheitsbezoge-

Vollwertig essen und trinken nach den

10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1 Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

3 Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

6 Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

7 Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

8 Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9 Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

mehr Informationen unter **www.dge.de/10regeln**

Art.-Nr. 122410, 5. Auflage ©DGE 2017

Die 10 Regeln der DGE im Original

Das „Medium ohne Worte“ vermittelt wichtige Botschaften allein durch Bilder.

Special Olympics
Healthy Athletes®

DGE

Gesund essen und trinken
10 Regeln

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.
   Zum Beispiel:
   - Gemüse
   - Vollkorn-Brot
   - Joghurt

   Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.

2. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst
   Essen Sie 3 Mal Gemüse
   und 2 Mal Obst am Tag.
   Obst und Gemüse sind gesund.

3. Essen Sie Vollkorn-Produkte.
   Zum Beispiel:
   - Vollkorn-Brot
   - Vollkorn-Nudeln

   Vollkorn-Produkte machen lange satt.
   Vollkorn-Produkte sind gesünder.

4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.
   Zum Beispiel: Käse und Joghurt.
   Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag.
   Nur 1 bis 2 Mal in der Woche.
   Und dann nicht so viel davon.

Art.-Nr. 1324(10) 1. Auflage 02.01.19 | DGE

10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Übersetzt in Leichte Sprache durch Special Olympics Deutschland e.V.

5. Essen Sie gesunde Fette.
   Es gibt Fette von Pflanzen,
   zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.
   Und es gibt Fette von Tieren,
   zum Beispiel: Butter und Schmalz.
   Fette von Pflanzen sind gesünder.

6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.
   Zucker und Salz sind schlecht für die Gesundheit.
   Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt.
   Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.
   Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.
   Kochen Sie mit wenig Salz.

7. Trinken Sie viel Wasser.
   Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.
   Am besten sind Wasser oder Tee ohne Zucker.

8. Kochen Sie das Essen schonend.
   Schonend heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange.
   Damit die Vitamine nicht verloren gehen.
   Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.

9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
   Essen Sie langsam.
   Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

10. Bewegen Sie sich viel.
    Und achten Sie auf Ihr Gewicht.
    Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.

Gesund durchs Leben
Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Gesundheitsförderung für Menschen mit geistiger und/oder mehrfacher Behinderung

© Special Olympics Deutschland e.V., Fotos: www.pixabay.com, www.fotolia.de

Die 10 Regeln der DGE in Leichter Sprache

ne Themen zu den häufigsten Anlässen aktiver Informationssuche im Netz (*Bitkom 2017*). Das gilt es den Projektinitiatoren zufolge zu nutzen. Zwei Fachtage mit Experten aus dem Bildungs- und Gesundheitswesen haben Ende 2018 stattgefunden. 2019 sollen Fokusgruppen der relevanten Bevölkerungsgruppen zusammenkommen, um die Entwicklung konkreter Handlungsempfehlungen mitzugestalten.

Fazit

Große Teile der Bevölkerung sind aus unterschiedlichen Gründen nicht in der Lage, standardsprachliche Texte zu lesen und zu verstehen. Geht es um komplexere Sachverhalte wie gesundheitsrelevante Informationen, kommen selbst Menschen mit guter Lesekompetenz und höherem Bildungsstatus bisweilen an ihre Grenzen. Ein verstärktes Bemühen um eine verständliche Sprache bei Ernährungs- und Gesundheitsinformationen erscheint daher zielführend. Eine Möglichkeit ist die Leichte Sprache. Sie ist besonders geeignet, Menschen mit eingeschränkter Lesekompetenz im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention zu mehr gesellschaftlicher Teilhabe und selbstbestimmtem Handeln zu verhelfen. Angesichts der großen Heterogenität der Zielgruppen Leichter Sprache sind ihrer breiten Nutzung allerdings gerade im Themenfeld Ernährung und Gesundheit Grenzen gesetzt. Schließlich ist dieses stark von kulturellen Traditionen geprägt. Menschen mit Migrationshintergrund, die gerade die deutsche Sprache erlernen, können von entsprechenden Angeboten profitieren, vor allem im Hinblick auf die Lern- und Brückenfunktion der Leichten Sprache. In diesem Zusammenhang kommen jedoch nicht zwingend Ernährungs- und Gesundheitsinformationen zum Tragen, sondern eher Texte, die zu beliebigen Themen im Internet, in Zeitschriften oder Büchern als Übersetzung in Leichter Sprache angeboten werden. Einen Weg zu besserer Gesundheitskompetenz können aber auch solche Texte ebnen, da sie den Spracherwerb unterstützen. ▮

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei. <<

DIE AUTORIN

Dr. jur. Christina Rempe ist staatlich geprüfte Lebensmittelchemikerin und promovierte über das Thema „Verbraucherschutz durch die Health-Claims-Verordnung“. Sie arbeitet als freie Fachjournalistin mit den Themenschwerpunkten Lebensmittelrecht, Lebensmittelkunde und Verbraucherschutz.

Dr. jur. Christina Rempe
Rambowstr. 16, 12359 Berlin
tinarempe@web.de