

Mister Perfect

Ansprechpartnerinnen

Landratsamt Ludwigsburg
Dezernat Gesundheit und
Verbraucherschutz
Gesundheitsförderung

Peggy Stier

Tel.: 07141 / 144 - 1342

E-Mail: peggy.stier@landkreis-ludwigsburg.de

Landratsamt Ludwigsburg
Kommunale Suchtbeauftragte

Brigitte Bartenstein

Tel.: 07141 / 144 - 2784

E-Mail: brigitte.bartenstein@landkreis-ludwigsburg.de

Doping im Freizeitsport



Präventionsprojekt für Jungen
ab 14 Jahren



LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Was ist das Projekt „Mister Perfect“?

Das Projekt möchte männliche Jugendliche unterstützen mit dem Thema „leistungssteigernde Substanzen im Freizeitsport“ kritisch umzugehen. Dazu werden gesellschaftliche Faktoren, wie Fitnesswellen und sich wandelnde Schönheitsideale betrachtet. Es liegt nahe, dass die zunehmende Einnahme von leistungssteigernden Substanzen und Nahrungsergänzungsmitteln damit zusammenhängt.



Einige Substanzen gefährden die Gesundheit, andere wiederum sind weitgehend wirkungslos.

Ziele des Projekts

- Aufklärung zu den Themen „leistungssteigernde Substanzen und Nahrungsergänzungsmittel im Freizeitsport“
- Vermittlung eines gesunderhaltenden bzw. gesundheitsfördernden Umgangs mit dem eigenen Körper
- Entstehung einer Biggerexie (Muskelsucht) vorbeugen



Inhalte

„Mister Perfect“ besteht aus 5 Modulen, die inhaltlich aufeinander aufbauen.

1. Schönheitsideale im Wandel der Zeit
2. Einfluss der Medien auf Schönheitsideale
3. Wissen zum Thema Doping
4. Körperliche und soziale Folgen des Dopings
5. Ernährung und Sport



Rahmenbedingungen

„Mister Perfect“ kann als Projektkoffer mit Handbuch von Lehrern, Sozialpädagogen und Jugend- und Heimerziehern ausgeliehen werden. Es ist als Gruppenangebot durchführbar.

Zielgruppe

- Jungen ab 14 Jahren
- 15 - 20 Teilnehmer



Dauer

- 4 - 6 Zeitstunden (inkl. Pause)
- bei Bedarf auf verschiedene Tage aufteilbar