

RV-Fit Ernährungsmodule

Lebensstiländerung in Prävention und Rehabilitation

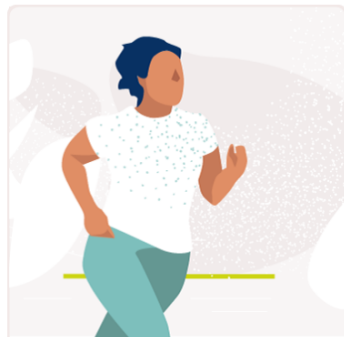
13. Fachtagung des ZePG – 16. und 17. Oktober 2025, online

Christine Reudelsterz, Diplom Oecotrophologin



RV-Fit: was sagt die KI dazu?

Programm



Bewegung

Sie üben körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen mit dem Training Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.

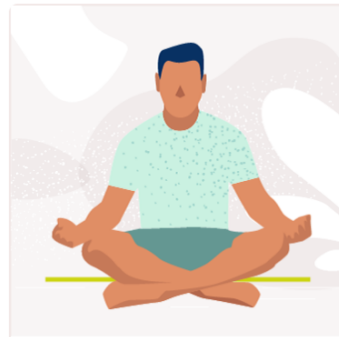
- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung



Ernährung

Sie kochen gemeinsam gesunde und schnelle Gerichte und lernen, welche Lebensmittel Ihnen besonders gut tun.

- Ernährungsberatung
- Gemeinsames Kochen
- Einkaufstipps



Umgang mit Stress

Sie üben aktiv loszulassen und lernen Tricks, mit denen Sie auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen.

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen (z.B. autogenes Training)

AI Overview



Bei der Ernährung im Rahmen des kostenfreien RV Fit-Programms der Deutschen Rentenversicherung lernen Teilnehmer, gesunde Lebensmittel zu erkennen, einfache und gesunde Gerichte zu kochen sowie Einkaufstipps zu erhalten. Dies wird durch Kochworkshops, praktische Ernährungsberatung und Informationen über gesunde Ernährung ergänzt, um langfristig eine gesündere Ernährung zu fördern. 

Was ist RV Fit?

- RV Fit ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung (DRV).
- Es richtet sich an Berufstätige mit ersten gesundheitlichen Einschränkungen.
- Das Programm umfasst die Bereiche Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Ernährung im Fokus des Programms:

- **Praktisches Lernen:** Sie kochen gemeinsam gesunde und schnelle Gerichte, um praktische Fähigkeiten für den Alltag zu erlernen. 
- **Wissensvermittlung:** Sie erfahren, welche Lebensmittel gut für Ihren Körper sind und erhalten Tipps für eine gesündere Ernährung. 
- **Individuelle Beratung:** Eine Ernährungsberatung hilft Ihnen, Ihre persönliche Ernährung zu gestalten und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. 
- **Nachhaltigkeit:** Das Ziel ist, durch verhaltenspräventive Maßnahmen eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensweise zu unterstützen. 

KI am 29.9.2025



Autoren: AG „Klimawandel“ und Ausschuss „Gesundheitskompetenz,
Prävention und Bevölkerungsmedizin“
vom Vorstand der Bundesärztekammer am 14.05.2023 beschlossen

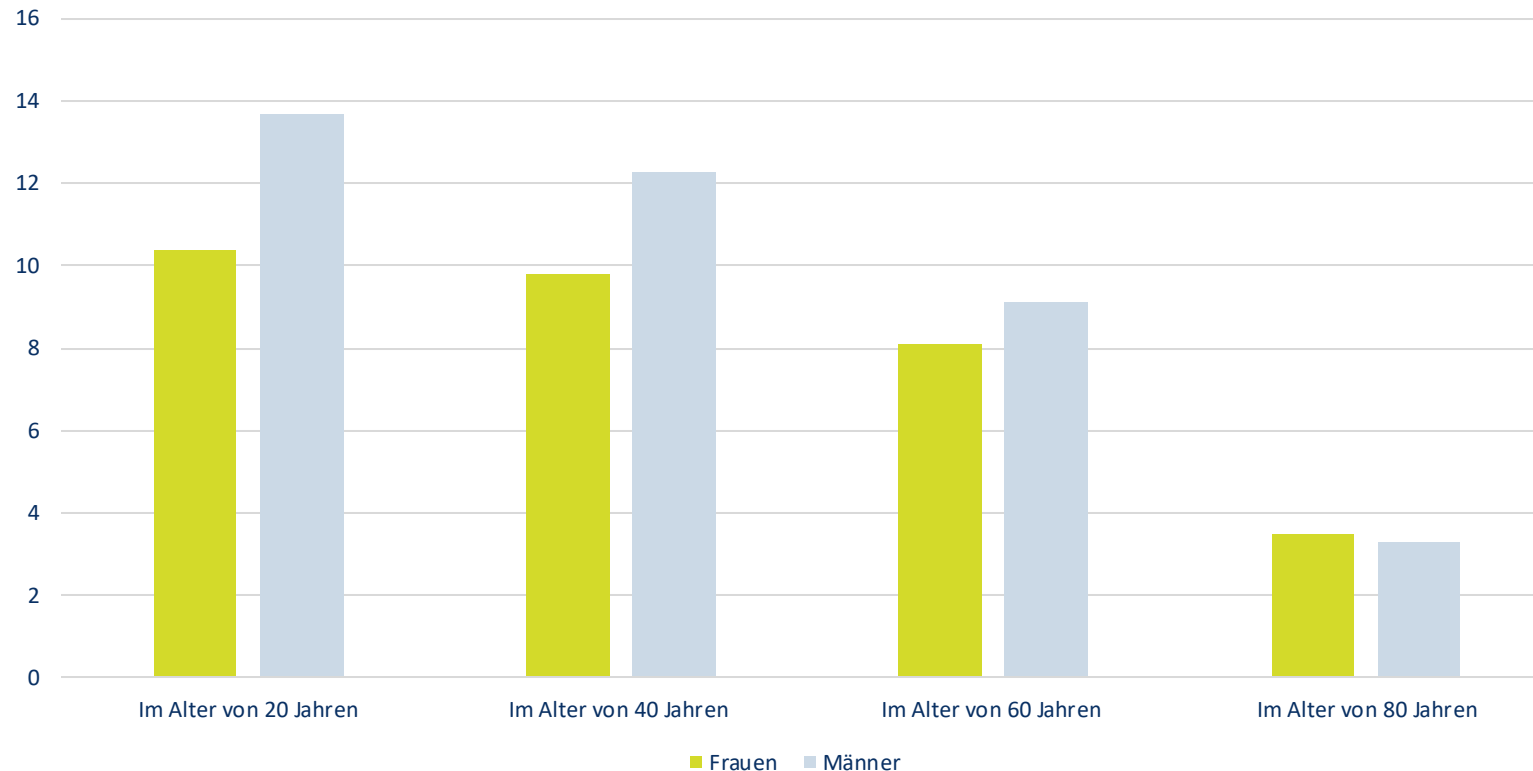
**Positionspapier der Bundesärztekammer zur
Bedeutung von Ernährung für
die menschliche und planetare Gesundheit**

Die heute in Deutschland und anderen Ländern mit hohen und mittleren Einkommen weit verbreitete Fehlernährung ist gekennzeichnet durch die **Aufnahme energiedichter, hoch verarbeiteter Lebensmittel sowie einen hohen Anteil tierischer Lebensmittel, bei gleichzeitig zu geringem Konsum frischer und gering verarbeiteter pflanzlicher Nahrungsmittel wie Vollkorngetreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.**

Diese Ernährungsweise trägt zu gravierenden gesundheitlichen Problemen bei: Sie fördert die Entstehung von Übergewicht, Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen und einigen Krebserkrankungen.

Was bringt die Umstellung auf eine gesunde Ernährung für eine Person?

Gewonnene Lebensjahre durch Umstellung auf eine gesunde Ernährung (Europa)



Welche Lebensmittelgruppen bringen am meisten? Wieviel sollte man täglich davon essen ?

- 225 g Vollkorn**
- 325-400 Gemüse*
- 300-400 g Obst
- 12,5-25g Nüsse*
- 100-200 g Hülsenfrüchte
- 100-200 g Fisch*
- 25-37,5g Ei
- 200-250 g Milch und Milchprodukte
- Max. 50 g rotes Fleisch und max. 25 g Wurst*
- 25 g Pflanzenöle
- Max. 100 g Weißmehl,
- Keine gesüßten Getränke

** Sehr hohe Evidenz

* moderate Evidenz

Der DGE-Ernährungskreis:

Visualisierung einer gesunden und nachhaltigen
Lebensmittelauswahl



entfernt: Ernährungskreis der DGE

- Gesunde und umweltschonende Ernährung: mehr als $\frac{3}{4}$ pflanzliche und knapp $\frac{1}{4}$ tierische Lebensmittel
- Obst und Gemüse: ca. die Hälfte
- Nüsse und Hülsenfrüchte: Eigenes Segment
- Fließende Übergänge zwischen den Lebensmittelgruppen = Mengenvariationen



Fachaustausch Gruppentherapie



Fachaustausch Gruppentherapie

- Wirkfaktoren, Ziele, Verhaltensänderung, Verhaltensbeobachtung und Herausforderungen in der Gruppentherapie
- 12. und 13. Februar 2026 im Bildungszentrum Erkner

Donnerstag, 12. Februar 2026

Beginn: 09.00 Uhr	Moderation und Begrüßung Dr. Ulrike Worringen	15.30 – 16.00 Uhr	Kaffeepause
09.05 – 09.30 Uhr	Gruppentherapie in der medizinischen Rehabilitation Dr. Ulrike Worringen DRV Bund	16.00 – 17.15 Uhr	Bericht aus den Workshops
09.30 – 10.00 Uhr	Wirkfaktoren von Gruppentherapie Prof. Silke Neuderth Technische Hochschule Würzburg-Schweinfurt	17.15 – 17.30 Uhr	Zusammenfassung und Ausblick Lukas Born DRV Bund
10.00 – 10.30 Uhr	Ziele in der Gruppentherapie Dr. Andrea Reusch ZePG Würzburg		
10.30 – 11.00 Uhr	Kaffeepause		
11.00 – 11.30 Uhr	Methoden der Verhaltensbeobachtung Dr. Bettina Hesse DRV Westfalen Dr. Sylwia Neidhardt IfR Norderney		
11.30 – 12.00 Uhr	Interventionen zur Verhaltensänderung Prof. Wiebke Göhner Katholische Hochschule Freiburg		
12.00 – 12.30 Uhr	Fragen und Diskussion		
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause		
13.30 – 15.30 Uhr	Arbeitsgruppen: Herausforderungen in der Gruppentherapie und Patientenorientierung Workshops I – V, berufsgruppenspezifisch I. Ergotherapie II. Bewegungstherapie III. Ernährungstherapie IV. Psychologie V. Soziale Arbeit		

Freitag, 13. Februar 2026

Beginn: 08.30 Uhr	Moderation Lukas Born
08.30 – 09.00 Uhr	Umgang mit schwierigen Situationen in Gruppen Prof. Silke Neuderth Hochschule Würzburg-Schweinfurt
09.00 – 11.00 Uhr	Arbeitsgruppen: Handlungskompetenz erweitern Arbeitsgruppen I – IV zu den Themen: I. Verhaltensbeobachtung II. Verhaltensänderung III. Zusammenarbeit im Reha-Team IV. Gruppenleitung V. Dokumentation
11.00 – 11.30 Uhr	Kaffeepause
11.30 – 12.30 Uhr	Statements zur Patientenorientierung in Gruppentherapien und Diskussion
12.30 Uhr	Ende der Veranstaltung und Mittagessen

Zur Anmeldung:



RV-Fit Ernährungsmodule



Lebensstiländerung in Prävention und Rehabilitation

13. Fachtagung des ZePG – 16. und 17. Oktober 2025, online

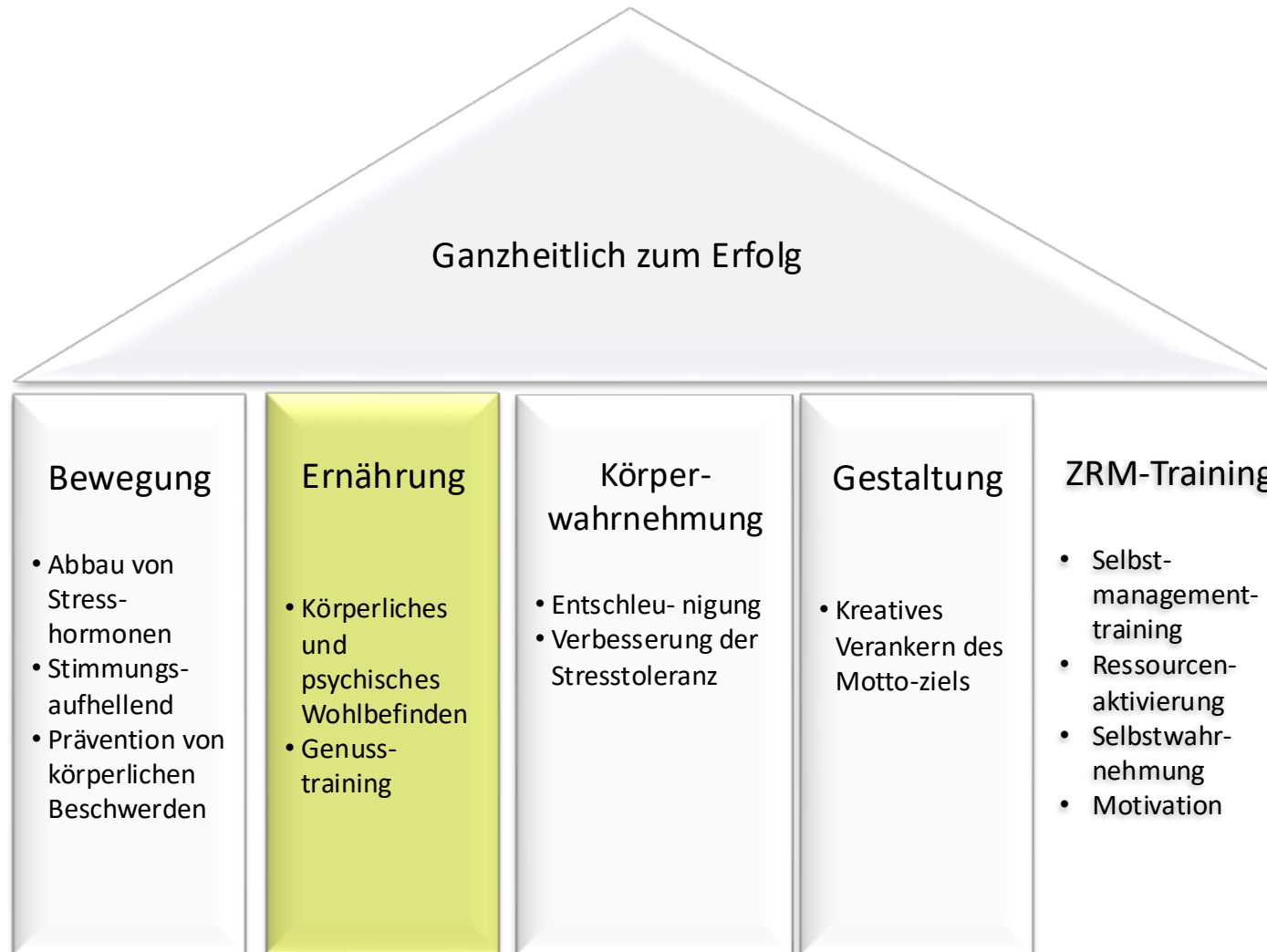
Barbara Martin, Diätassistentin, Kräuterpädagogin

Reha Zentrum Bad Dürkheim Klinik Hüttenbühl

Indikation: Psychosomatik, Spezialisierung Trauma,
172 Betten mit Angebot teilstationärer Rehamaßnahme
Lage: zwischen Schwarzwald und der schwäbischen Alb auf der Baar (Schwarzwald
Baar Kreis)



RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl



ZRM: Züricher
Ressourcenmodell

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl: Allgemein

1

Stationäre Phase

Ankunft: Montag 10:00 Uhr
Abreise: Freitag 13:30 Uhr



2

Refresher (1)
nach 6-8 Wochen
10 – 16 Uhr



3

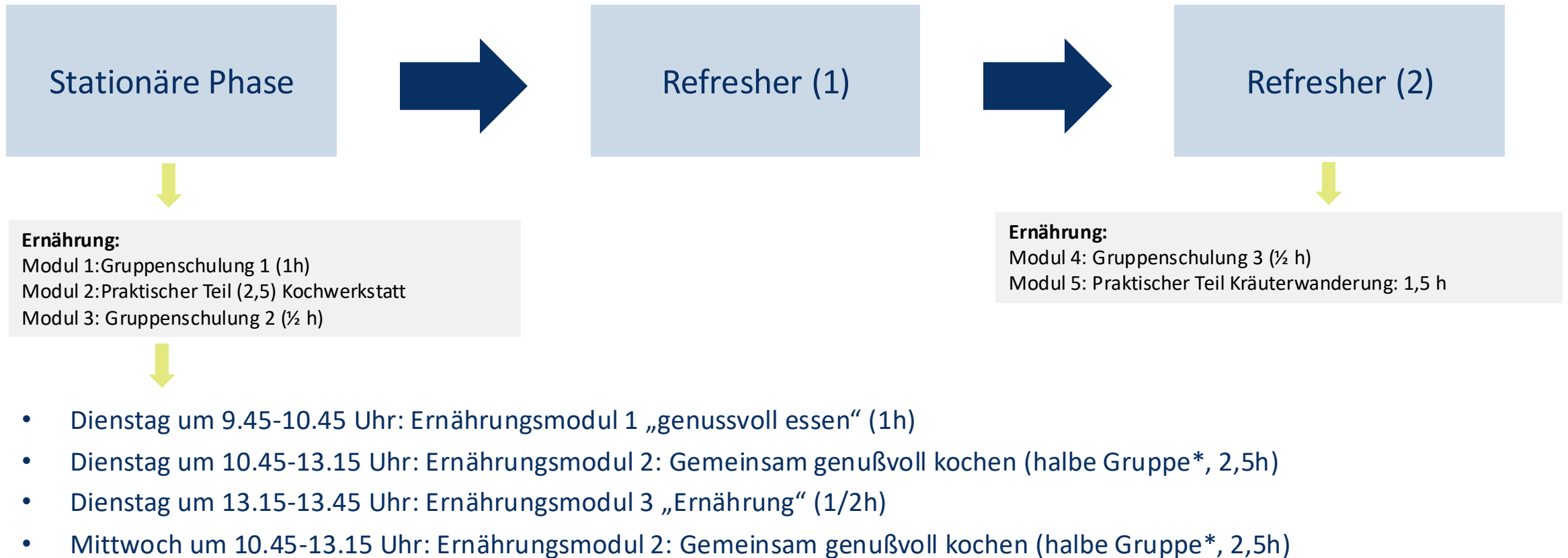
Refresher (2)
nach 6 Monaten
10 – 16 Uhr

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl: Stationäre

Phase: Wochenplan

Montag 25.11.24	Dienstag 26.11.24	Mittwoch 27.11.24	Donnerstag 28.11.24	Freitag 29.11.24
9:30 Ankommen, Kaffee trinken				
10.00 – 11.00 Begrüßung, Vorstellung des Teams, Ablauf Haupthaus, Kleiner Saal	9.45 – 10.45 Genussvoll essen, Fr. Martin Kleiner Saal, alle TN	9.30 – 10.30 ZRM Phase 2, 2. Teil Hr. Dr. Schickedanz/Fr. Schumann Kleiner Saal	9.00 – 9.45 Walking-Training Herr Grudno Outdoor	9.00 – 10.00 Walking-Training Herr Grudno Outdoor
11.00 – 12.00 ZRM Phase 1 Hr. Dr. Schickedanz, Fr. Schumann Haupthaus, Kleiner Saal	*10.45 – 13.15 Gruppe 1 Gemeinsam genussvoll kochen, Fr. Martin Kochwerkstatt	*10.45 – 13.15 Gruppe 2 Gemeinsam genussvoll kochen, Fr. Martin Kochwerkstatt	10.00 – 12.15 ZRM Phase 4 Hr. Dr. Schickedanz/ Fr. Schumann Kleiner Saal	10.30 – 12.00 ZRM Phase 4, 2. Teil Hr. Dr. Schickedanz, Fr. Schumann Kleiner Saal
12.15 – 13.15 Gemeinsames Essen Konferenzraum	12.15 – 13.15 Gemeinsames Essen Konferenzraum	12.15 – 13.15 Gemeinsames Essen Konferenzraum	12.15 – 13.15 Gemeinsames Essen Konferenzraum	12.00 – 12.45 Gemeinsames Essen Konferenzraum
13.15 – 15.00 ZRM Phase 1, 2. Teil Hr. Dr. Schickedanz/Fr. Schumann Haupthaus Kleiner Saal	13.15 – 13.45 Gesunde Ernährung 2. Teil Frau Martin Kleiner Saal alle TN	13.15 – 14.45 ZRM Phase 3 Hr. Dr. Schickedanz/ Fr. Schumann Kleiner Saal	13:15-14:45 Kreatives Verankern des Mottoziels Fr. Reiser-Müller, Gestaltungsräume	
15.15 – 17.15 a) Theorie: Sport u. Bewegung, Kleiner Saal b) Praxis: Bewegungsgruppe Sporthalle, Herr Grudno	14.00 – 15.30 ZRM Phase 2 Hr. Dr. Schickedanz, Fr. Schumann Kleiner Saal	15.00 – 16.30 ZRM Phase 3, 2. Teil Hr. Dr. Schickedanz/ Fr. Schumann Sporthalle		*Entspannung/Körper- wahrnehmung im Wechsel Gr. 1 und 2 Fr. Schumann Kleiner Saal /Outdoor
	15.45 – 16:45 Aquafitness Herr Grudno Schwimmbad	16.45 – 17.45 Fitness-Training Herr Grudno Sporthalle		
17:15 Abendessen in der Klinik	17:15 Abendessen in der Klinik	17:15 Abendessen in der Klinik	17:15 Abendessen in der Klinik	
Einchecken ins Hotel	Einchecken ins Hotel	Einchecken ins Hotel	Einchecken ins Hotel	

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl: Stationäre Phase: Ernährungsmodule



*Gruppengröße Modul 1 und 3 beträgt 18-19 Personen.

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Ernährungsmodul 1 (60 min)

Thema	Auseinandersetzung mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten
Form	Schulung
Dauer	60 Minuten
Zielgruppe	RV Fit Teilnehmer
Raum	Gruppenraum
Teilnehmerzahl	18-19
Material	Flipchart, Stifte, Folien, Beamer

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Ernährungsmodul 1: Umsetzung

Einstieg

TN abholen

Kompetenzziel: Auseinandersetzen mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten

Lehrziele:

- Die TN können den möglichen Zusammenhang zwischen Ihrer Ernährungsweise und ihrem eigenen Gesundheitszustand benennen
- Die TN können erklären, welche Lebensmittel für den Körper wichtig sind
- Die TN können den Unterschied zwischen Nahrungsbedarf und individuellen Bedürfnissen nach Essen und Trinken beschreiben
- Die TN können beschreiben, was sich positiv ändern würde (Körpergefühl, Wohlbefinden), wenn Sie sich gesünder ernähren

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Ernährungsmodul 1: Einstieg

	Einstiegsphase
Begründung	Teilnehmende wissen schon viel über Ernährung und sollen Fragen stellen dürfen, Einstimmung auf inhaltliche Themen
Hinweise zur Durchführung	Jeder Teilnehmende darf eine Frage stellen - Was wollten Sie schon immer wissen - Mythen und Irrtümer unserer Ernährungsgewohnheiten - Fragen werden gesammelt (Metaplanwand)
Zeit	5 Minuten
Anmerkung	Es geht darum, die Teilnehmenden abzuholen

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Ernährungsmodul 1: die meisten Fragen ...



RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Ernährungsmodul 1 / Lehrziele

Lehrziel	1	Die TN können den möglichen Zusammenhang zwischen Ihrer Ernährungsweise und ihrem eigenen Gesundheitszustand benennen
Zielebene		Wissen, Einstellung
Begründung		Das Sammeln von Wissen soll über die möglichen Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden auffrischen und ergänzen
Hinweise zur Durchführung		Aussage: „wie kann ich meinen Darm beruhigen“ oder ähnlich werden aufgegriffen. Frage an die TN: Mahlzeiten und die langfristige Ernährungsweise wirken sich positiv oder negativ auf unser Körper und Wohlbefinden aus. Was fällt Ihnen dazu ein?
Zeit		10 Minuten
Anmerkung		Metaplanwand

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Ernährungsmodul 1 / Lehrziele

Lehrziel	2	Die TN können erklären, welche Lebensmittel für den Körper wichtig sind
Zielebene		Wissen
Erläuterung		Das Sammeln von Wissen soll über die möglichen Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden auffrischen und ergänzen
Hinweise zur Durchführung		Frage an die TN: Welche Lebensmittel sind für den Körper wichtig und welche sind im Übermaß eher schädlich?
Zeit		15-20 Minuten
Anmerkung		Anschauungsmaterial der DGE und BZfE, Ernährungspyramide und Mengenverhältnisse werden vorgestellt

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Ernährungsmodul 1 / Lehrziele

Lehrziel	3	Die TN können den Unterschied zwischen Nahrungsbedarf und individuellen Bedürfnissen nach Essen und Trinken beschreiben
Zielebene		Wissen - Einstellung
Erläuterung		Die Auseinandersetzung mit den eigenen Essmotiven macht den TN bewusst, dass ihr Essverhalten vielfältige Funktionen erfüllt, die nicht alle mit Hunger und bedarf zu tun haben, beispielsweise Emotionsbewältigung.
Hinweise zur Durchführung		Die vorherige Frage „ich kann nicht ohne Süßes“ wird aufgegriffen. Frage an die TN: Aus welchen Gründen essen wir – wann, was und wieviel? Im Plenum werden die Gründe zusammengefasst und reflektiert.
Zeit		10-15 Minuten
Anmerkung		Pinnwand

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Ernährungsmodul 1 / Lehrziele

Lehrziel	4	Die TN können beschreiben, was sich positiv ändern würde (Körpergefühl, Wohlbefinden), wenn Sie sich gesünder ernähren
Zielebene		Wissen - Einstellung
Erläuterung		Das Wissen über die positiven Veränderungen durch eine gesunde Ernährung soll vertieft werden. Sammeln möglichst vieler positiver Folgen einer gesunden Ernährung.
Hinweise zur Durchführung		Zuruffrage: Was würde sich verändern wenn sich eine Person, die sich bisher eher ungesund ernährt hat nun ein paar Monate gesund ernährt? Welche körperlichen oder psychischen Veränderungen gäbe es?
Zeit		10-15 Minuten
Anmerkung		Ggf. Fallbeispiele aus dem Plenum

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Modul 2: Praktischer Teil Kochwerkstatt



Thema	Zubereitung gesunder Speisen
Form	Schulung
Dauer	150 Minuten
Zielgruppe	RV Fit Teilnehmer
Raum	Lehrküche
Teilnehmerzahl	Max. 10
Material	Rezepte, Lebensmittel

Auswahl der Rezepte:

- So regional wie möglich
- So saisonal wie möglich
- Kostengünstig
- Mit kleinstmöglichem Aufwand, viele sind schnell erschöpft

Beispiele:

- Gemüsegoulasch mit Vollkornnudeln, Salat
- Gemüselasagne
- Gemüsesuppe mit gebackenen Kichererbsen

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Modul 2: Praktischer Teil Kochwerkstatt

Lehrziel	1	Die TN können Lebensmittel schonend zubereiten
Zielebene		Handlungskompetenz
Erläuterung		Das eigene Zubereiten gesunder Gerichte ist die beste Methode, um die erforderlichen Handlungskompetenzen zu erwerben
Hinweise zur Durchführung		Die Auswahl der Gerichte und der Zutaten in den benötigten Mengen sowie die nährstoffschonende Zubereitung der Gerichte werden gemeinsam besprochen und dann praktisch durchgeführt. Dabei werden während der Durchführung praktische Tipps zur Vor- und Zubereitung der Lebensmittel gegeben.
Zeit		120 Minuten
Anmerkung		Küche Lebensmittel, Rezepte

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Modul 2: Praktischer Teil Kochwerkstatt

Lehrziel	2	Sättigung und Genuss
Zielebene		Handlungskompetenz
Erläuterung		Oft wird im Alltag zu schnell gegessen und somit viel zu wenig auf den Genuss geachtet. Bei dem gemeinsamen Essen soll der Geschmack und die Sättigung bewusst wahrgenommen werden. Gemeinsames Portionieren der Mahlzeiten. Vorurteile sollen überwunden werden (Vollkornprodukte schmecken nicht).
Hinweise zur Durchführung		Die zuvor gekochten Gerichte werden gemeinsam verzehrt. Es soll darauf geachtet werden, langsam zu essen und ausreichend zu kauen (20x). Dabei soll auch auf die Sättigung geachtet werden. Zusätzlich geht es um den Geschmack.
Zeit		30 Minuten
Anmerkung		

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Modul 3: Kompetenz für die Umsetzung zuhause

Offene Fragen von Modul 1

Thema	Umsetzung zuhause
Form	Schulung
Dauer	30 Minuten
Zielgruppe	RV Fit Teilnehmer
Raum	Gruppenraum
Teilnehmerzahl	18-19
Material	Flipchart, Stifte, Folien, Beamer



Lehrziel	Die TN können mögliche Ziele für zuhause nennen
Zielebene	Wissen - Einstellung
Erläuterung	Während der vorausgegangenen Gruppenschulung wurden zahlreiche Anregungen und Empfehlungen gegeben. Die Sammlung von Zielen soll zeigen, dass die Schulung auf persönliche Themen Bezug nimmt und so können auch unentschlossene TN neue Ideen bekommen.
Hinweise zur Durchführung	Jeder TN teilt sein Ziel mit den anderen TN und schreibt es auf eine Karte, die nach Hause genommen werden kann. Achtung: nicht zu viele Ziele!
Zeit	20 Minuten
Anmerkung	Karte

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Refresher 2: Modul 4 (30 Minuten)

Thema	Rückmeldung Umsetzung zu Hause
Form	Schulung
Dauer	30 Minuten
Zielgruppe	RV Fit Teilnehmer
Raum	Kochwerkstatt
Teilnehmerzahl	18-19
Material	Offene Gesprächsrunde, ggf. Karten



Lehrziel	Die TN reflektieren die Umsetzung zu Hause
Zielebene	Wissen - Einstellung
Erläuterung	Während der vorausgegangenen Gruppenschulungen (Modul 3) wurden Ziele für die Umsetzung zu Hause erarbeitet.
Hinweise zur Durchführung	Jeder TN teilt mit, inwieweit das Ziel erreicht wurde und was die Hürden aber auch die „Unterstützer“ waren.
Zeit	20-30 Minuten
Anmerkung	Offene Gesprächsrunde

RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Refresher 2: Modul 5 (90 Minuten)

Thema	Heilkräuter
Form	Schulung
Dauer	90 Minuten
Zielgruppe	RV Fit Teilnehmer
Raum	Kochwerkstatt/ Hüttenbühl Garten / Wald
Teilnehmerzahl	18-19
Material	Kräuterrezepte Wildkräuter und Lebensmittel



RV-Fit Konzept der Klinik Hüttenbühl:

Refresher 2: Modul 5 (90 Minuten)

Lehrziel	Die TN können die wichtigsten Heilkräuter benennen und wissen um deren Anwendung
Zielebene	Wissen - Einstellung
Erläuterung	Bei der Kräuterwanderung werden die Wild- und Heilkräuter bestimmt und es gibt Anregungen wie diese richtig angewendet werden. Beispiele in der Wirkung: anregend oder beruhigend, Einsatz bei Magen-Darm-Beschwerden. Einsatz bei Mahlzeiten: z.B. Brennnesselsamen als Topping für Salate, Suppen. Oder der Einsatz als Aroma: Lavendel für Augenkissen. Bei der Verwendung von Kräutern werden alle Sinne angesprochen: fühlen, riechen, sehen, und schmecken.
Hinweise zur Durchführung	Bei gutem Wetter im Garten / Wald sonst in der Kochwerkstatt
Zeit	90 Minuten
Anmerkung	

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Barbara.Martin@drv-bund.de