

Onlineportal in leichter Sprache

Gesundheit leicht verstehen: Ernährung



Das Portal Gesundheit leicht verstehen (→ www.gesundheit-leicht-verstehen.de) richtet sich an Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen. Herausgeber ist Special Olympics Deutschland (SOD), die größte Sportorganisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung in Deutschland. Neben Bewegung, Hygiene, Gefühle, Impfung, Sonnen-Schutz und Sucht ist unter „Gesundheit“ auch die Ernährung ein Thema. Sie wird in mehreren Unterkapiteln erläutert. Die Empfehlungen selbst stammen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet die DGE zusammen mit Special Olympics Deutschland.

Die Kapitel drehen sich um Ballast-Stoffe, Ess-Störungen, Gemüse und Obst, (derzeit noch) die 10 Regeln der DGE, Ernährung zur Prävention von Krebs, Hülsen-Früchte, gesunde und klimafreundliche Lebensmittel oder Wasser, dazu gibt es Rezepte in Leichter Sprache, die allerdings trotz gegenteiliger Aussage im Text für Koch-Anfänger*innen nicht alle ganz leicht zuzubereiten sind. Trotzdem ist das Anbieten von Rezepten eine gute Idee. Die Leichte Sprache ist in den Empfehlungen, etwas weniger in den Rezepten, konsequent umgesetzt und sehr viel einfacher als es z. B. die Texte auf der Informationsseite in Einfacher Sprache des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) sind. Die Empfehlungen sind in wenigen Worten beschrieben und erläutert, zusammengesetzte Hauptwörter werden grundsätzlich mit Bindestrich geschrieben, die Sätze umfassen in der Mehrzahl nicht mehr als ca. 8 Wörter. Verblüffend ist, wie genau sich die Kerninhalte der Ernährungsempfehlungen damit abbilden lassen. Eine etwas leichtere Sprache würde sich evtl. auch öfter für Informationen für Verbraucher*innen ohne geistige Beeinträchtigungen anbieten, weil die Sätze mit den Empfehlungen auf diese Weise gängiger und leichter einzuprägen sind.

Dr. Sabine Schmidt, Pohlheim

Special Olympics Deutschland

Gesundheit leicht verstehen: Ernährung

→ <https://gesundheit-leicht-verstehen.de/uebersicht-gesundheit/ernaehrung/>