



Persona Sana Krankenkasse

Histaminintoleranz?

Feinkonzept mit Drehbuch
für ein Web Based Training

Aufgrund der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf die explizite Ansprache aller Geschlechter.
Selbstverständlich ist uns jeder Mensch willkommen!

Britta Bernich aka Dada
im Rahmen der Weiterbildung zur Digital Learning Managerin
bei der WBS-Training AG

Inhalt

1. Feinkonzept.....	3
1.1. Lerninhalte und Struktur	3
1.1.1 Lernpfade und Navigation.....	3
1.1.2 Feinlernziele	5
1.1.3 PDFs	7
1.1.4 Quiz.....	8
1.2. Optische Angaben	9
1.2.1 Captivate – Auflösung und Assets	9
1.2.2 Schriften	9
1.2.3 Farben.....	9
1.2.4 Grafiken	10
2. Drehbuch	Anhang

1. Feinkonzept

1.1. Lerninhalte und Struktur

1.1.1. Lernpfade und Navigation

1.1.1.1. Überblick

Nach der Start-Folie erfährt der Lernende zunächst, worum es in dem Kurs geht. Anschließend hat er die Auswahl, sich erst ein kurzes Video anzusehen oder gleich mit dem Kurs zu starten.

Die vier Charaktere (Katja, Tim, Rolf und Nadine), die im Learning vorkommen, werden nun von einem Erzähler (m/w/d) aus dem Off vorgestellt.

Anschließend sieht man Katja und Tim im Wohnzimmer, wo Tim Katja fragt, ob sie die Grill-Einladung von Rolf und Nadine für das Wochenende annehmen möchte und Katjas Bedenken bezüglich ihrer Verdauungsbeschwerden mildert.

In der nächsten Folie sind Katja und Nadine zu sehen, die nach dem Aufdecken des Tisches Zeit für ein Gespräch haben, während sich die Männer um den Grill kümmern.

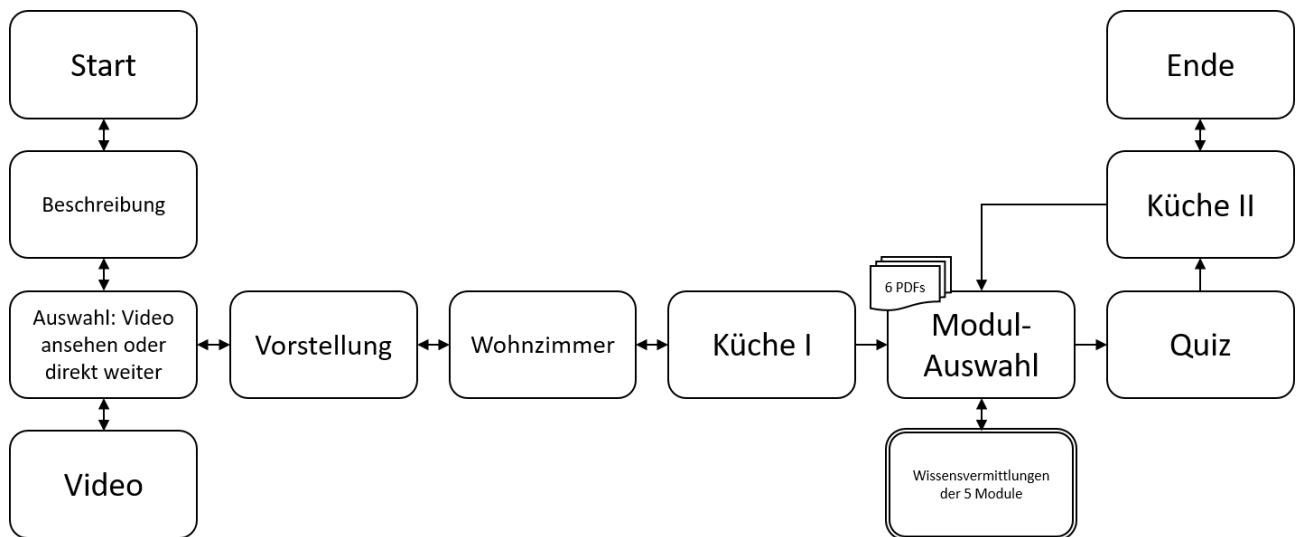
Über die Modul-Auswahl-Folie hat der Lernende die Möglichkeit, jedes Nugget beliebig oft auszuwählen.

Wenn der Lernende alle Wissensvermittlungen durchlaufen hat, wird der Quiz-Button sichtbar und aktiv.

Die PDF-Dateien müssen nicht zwingend abgerufen werden.

Nach bestandenem Quiz kommt der Lernende in die Abschluss-Szene, in der Horst mitteilt, dass die ersten Würste fertig sind.

Auf der letzten Folie wird grob zusammengefasst, was der Lernende gelernt hat.



1.1.1.2. Module

In jeder Wissensvermittlung findet ein Dialog statt (automatisch beginnendes Audio).

Jede Folie kann sofort wiederholt werden, falls etwas nicht verstanden wurde.

Die wichtigen Inhalte werden stichwortartig auf den Notizblock geschrieben und dem Lernenden mit wichtigen Grafiken als PDF zur Verfügung gestellt.

- Modul „Einführung“
 - 3 Wissensvermittlungs-Folien mit je einer Grafik
- Modul „Ursachen“
 - 7 Wissensvermittlungs-Folien mit je einer Grafik
- Modul „Symptome“
 - 1 Wissensvermittlungs-Folie (Grafiken nur zur visuellen Unterstützung)
- Modul „Lebens- und Genussmittel“
 - 2 Wissensvermittlungs-Folien mit unterschiedlich vielen Grafiken
- Modul „Hilfe“
 - 4 Wissensvermittlungs-Folien mit unterschiedlich vielen Grafiken

1.1.1.3. *Erweiterte und freigegebene Aktionen*

- Zum sofortigem Neustart der jeweiligen Folie
- Zur Navigation auf der Beschreibungs-Folie
„Next“-Button wird erst sichtbar, wenn alle 4 Info-Buttons geklickt wurden.
- Zur Navigation auf der Modul-Auswahl-Folie
„Quiz“-Button wird erst sichtbar, wenn alle Wissensvermittlungsfolien besucht wurden.

1.1.2. **Feinlernziele**

1.1.2.1. *Modul „Einführung“*

Der Lernende

- weiß, dass Histamin ein biogenes Amin ist, welches der Körper aus der Aminosäure Histidin selber bildet.
- kann wichtige Organe und Funktionen nennen, die von Histamin im Körper beeinflusst werden.
- versteht, dass Histamin sowohl als Neurotransmitter, als auch als Gewebshormon agiert und daher im Austausch mit anderen Neurotransmittern, sowie Nebennierenhormonen, Geschlechtshormonen und Schilddrüsenhormonen steht.
- hat einen Überblick über die 4 bisher bekannten Histaminrezeptoren und deren Einfluss und weiß, dass es bereits seit den frühen 1940 Antihistaminika gibt.
- weiß, dass Histamin enzymatisch über Diaminoxidase und Histamin-N-Methyltransferase, sowie oxidativ über Vitamin C abgebaut wird.
- versteht, dass es zu einem Ungleichgewicht zugunsten von Histamin kommen kann, der Histaminose heißt.
- weiß, wie es zu dem falschen Begriff „Histaminintoleranz“ kam.

1.1.2.2. *Modul „Ursachen“*

Der Lernende

- kennt die Ursachen für die Aufnahme von Histamin aus externen Quellen.
- versteht, dass es viele Ursachen hat, dass der Körper selbst Histamin produziert und freisetzt.

- kennt wichtige Ursachen für einen Nährstoffmangel.
- weiß, dass spezielle Lebensmittel und Medikamente, sowie alkoholische Getränke, Nicotin und Koffein die Diaminoxydase blockieren können.
- erkennt die Wichtigkeit von erholsamen Schlaf mit ausreichend Tiefschlafphasen.
- weiß, dass das Gleichgewicht diverser Geschlechtshormone im Zusammenhang mit Histamin und Nährstoffmangel zu betrachten ist.
- versteht, warum man viel Wasser trinken sollte
- erkennt das Zusammenspiel vieler Faktoren und weiß, dass auch ein genetischer Enzymmangel durch andere Maßnahmen ausgeglichen werden kann.

1.1.2.3. Modul „Symptome“

Der Lernende

- weiß, dass die Symptome vielfältig sind und nicht eindeutig auf eine Histaminproblematik hindeuten, weshalb es schwierig ist, diese zu erkennen.
- kennt häufige Symptome im Bereich der/des

❖ Verdauung	❖ Herzens
❖ Haut	❖ weiblichen Zyklusses
❖ Atemwege	❖ Psyche

1.1.2.4. Modul „Lebens- und Genussmittel“

Der Lernende

- weiß, dass manche Lebensmittel viel Histamin enthalten, Histamin im Körper freisetzen und/oder die Diaminoxydase blockieren können.
- weiß, dass der Histamingehalt in Lebensmitteln stark schwanken kann.
- versteht, warum lang gereifte Lebensmittel besonders viel Histamin enthalten.
- kennt einige Lebens- und Genussmittel, die Histamin bedingte Beschwerden hervorrufen.

1.1.2.5. Modul „Hilfe“

Der Lernende

- kennt Tipps, die seinen Schlaf verbessern.

- weiß, dass eine langfristige Darmsanierung mit anfänglicher Auslassdiät und anschließender Gabe bestimmter Probiotika die Beschwerden mildern oder gar beseitigen kann.
- versteht, weshalb es wichtig ist, auf spezielle Nährstoffe zu achten und diese nach Laboranalyse bei festgestelltem Mangel unter Absprache mit dem Heilpraktiker oder Arzt zu supplementieren.
- weiß, dass bestimmte Krankheiten und Stoffwechselstörungen mit einfachen Labormethoden festgestellt werden können.

1.1.3. PDFs

Die Modul- PDFs beinhalten das vermittelte Wissen in Stichworten und die dazugehörigen Grafiken. Sie werden ergänzt mit einer PDF, in der Links zur Vertiefung aufgelistet sind. Die PDF-Dateien sind auf unserer Website gespeichert. Vom WBT aus sind sie per Link abrufbar.

- Einfuehrung.pdf
- Ursachen.pdf
- Symptome.pdf
- LuG.pdf
- Hilfe.pdf
- Vertiefung.pdf

1.1.4. Quiz

Da sich dieses WBT auch an betroffene Laien richtet, die viele der genannten Fremdwörter und natürlich auch die komplexen Zusammenhänge nicht sofort verinnerlichen, ist das Quiz sehr einfach gehalten.

1.1.4.1. Multiple-Choice

Wählen Sie die 4 korrekten Aussagen.

- ☒ Die Histamin bedingten Symptome variieren stark und können auch andere Ursachen haben.
- ☒ Depression können ihren Ursprung im Histamin-Ungleichgewicht haben.
- ☒ Die Einnahme der „Pille“ kann einen Nährstoffmangel verursachen.
- ☒ Alkohol, Koffein und Nicotin haben ungünstige Effekte auf das Histamin-Gleichgewicht.
- ☐ Histamin bedingte Beschwerden sind gut erforscht und nahezu jedem Heilpraktiker und Arzt bekannt.
- ☐ Der Körper braucht tierische Produkte. Deshalb verursachen diese generell keine Beschwerden.

1.1.4.2. Zuordnung per Buchstaben

Ordnen Sie die Begriffe richtig zu.

- [A] Darm
 - pH-Wert zu basisch
 - Fehlbesiedelung
 - Probiotika
- [B] Histamin
 - biogenes Amin
 - Oxidation durch Vitamin C
- [C] Nieren
 - viel trinken

1.2. Optische Angaben

1.2.1. Captivate – Auflösung und Assets

- Auflösung: 1280 x 720 Pixel
- Assets
 - ❖ Buttons: Chrome: Captivate Buttons
back, pause, play, replay, next, menu, 1,2, 3, 4, 5,6, 7 – je in down, hover, up
selbsterstellt aus Blanko-Buttons: pdf, quiz – auch in down, hover, up
 - ❖ Avatare:
 - Aruna3 (Katja)
 - Fred2 (Tim)
 - Jared2 (Rolf)
 - Nicole4 (Nadine)

1.2.2. Schriften

1.2.2.1. Titel auf Titelfolie

Harlow Solid Italic, 120 + 240, #9A91FF

1.2.2.2. Info-Text auf anderen Folien und Buttons

Candara, meist #000000

1.2.2.3. Text auf Notiz-Block

Bradley Hand ITC, 24, #000000

1.2.2.4. Buttons

Dosis (aus den Assets)

1.2.3. Farben

Die Farben richten sich nach unserem Logo. Als Ausgangsfarbe wird die Farbe mit dem Hexadezimalcode BBAAFF gewählt. Dadurch ergeben sich gemäß palleton.com folgenden Farbtöne, welche mit reinem Schwarz, reinem Weiß und Graustufen ergänzt werden.

E4DEFF 228 – 222 – 255	BBAAFF 187 – 170 – 255	9A81FF 154 – 129 – 255	7959FD 121 – 89 – 253
FFF8D9 255 – 248 – 217	DDE9FF 221 – 233 – 255	F1DBFF 241 – 219 – 255	F2F2F2 242 – 242 –
FFED9E 55 – 237 – 158	A8C7FF 168 – 199 –	DAA4FF 218 – 164 – 255	D9D9D9 217 – 217 – 217

1.2.4. Grafiken

1.2.4.1. Aus dem Internet

stocksnap.io: cco

pngwing.com + tenor.com: non-commercial use

- Hintergründe + Notizblock

- ❖ wiese.jpg <https://stocksnap.io/photo/mountain-meadow-NTCOR9SXVK>
- ❖ stube.jpg <https://stocksnap.io/photo/house-home-6KJ12UWOKQ>
- ❖ kueche.jpg <https://stocksnap.io/photo/house-home-9G5X445AP9>
- ❖ tisch.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-nlxho>
- ❖ block.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-iibbc>

- Körperbereiche

- ❖ atemwege.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-noyqy>
- ❖ haut.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-zkkaj>
- ❖ herz.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-zkyxa>
- ❖ psyche.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-snksr>
- ❖ verdauung.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-podqq>
- ❖ zyklus.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-ivawp>

- 42 problematische Lebens- und Genussmittel

- ❖ ananas.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-bbmlz>
- ❖ auberginen.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-madic>
- ❖ avacados.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-tfanc>
- ❖ bananen.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-blpqj>
- ❖ bier.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-ppffp>
- ❖ birnen.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-ytazc>
- ❖ brechbohnen.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-bdjci>
- ❖ brennnessel.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-dpuly>
- ❖ buchweizen.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-bbguk>
- ❖ camembert.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-itsre>
- ❖ cola.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-dxctg>
- ❖ erbsen.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-bxdvo>
- ❖ erdbeeren.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-bpyrb>
- ❖ erdnuesse.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-zclyu>
- ❖ fische.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-mugte>
- ❖ gorgonzola.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-tcokg>
- ❖ himbeeren.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-biddp>
- ❖ hefe.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-isaes>
- ❖ huelsen.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-nlnag>
- ❖ kakao.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-zhgmw>
- ❖ kaffee.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-ptlcv>
- ❖ ketchup.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-bslmf>
- ❖ kiwis.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-zplhm>
- ❖ konserve.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-sukpt>
- ❖ mate.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-yfroj>
- ❖ papaya.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-sszvj>
- ❖ parmesan.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-kxndq>
- ❖ pfifferlinge.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-zgkdg>

- ❖ pflaumen.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-ydnnl>
- ❖ rosinen.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-cmunc>
- ❖ rotwein.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-bviii>
- ❖ sauerkraut.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-dtfao>
- ❖ sauer Teig.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-ynzfr>
- ❖ salami.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-pzjbg>
- ❖ spinat.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-dmohn>
- ❖ tee.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-ylfkb>
- ❖ tofu.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-kwrgw>
- ❖ tomaten.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-bzhca>
- ❖ trockenobst.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-hbifk>
- ❖ walnuesse.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-bpkvg>
- ❖ weissbrot.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-yigis>
- ❖ zitrus.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-prhdv>
- Grillen
 - ❖ grill.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-ziukw>
 - ❖ feuer.png <https://www.pngwing.com/en/free-png-ddjbq>
 - ❖ prost.gif <https://tenor.com/view/bier-k%C3%B6lsch-bear-prost-cheers-gif-15322143>

1.2.4.2. Aus Excel

- rezeptoren.png Übersicht der 4 Histamin-Rezeptoren
- baustoffe.png Wichtige Bau- und Betriebsstoffe
- naehrstoff.png Nährstoffmangel
- blockade.png DAO- und HNMT-Blockade

1.2.4.3. Aus PowerPoint

- abbau.png Die beiden enzymatischen Histamin-Abbauwege
- handy.png Handy als Hintergrund für andere Grafiken
- logo.png Krankenkassenlogo
- uebersicht.png Übersicht der Pfade des WBTs
- waage.png Übersicht, wie es zum Ungleichgewicht kommen kann
- waage1.png Teilansicht: Aufnahme
- waage2.png Teilansicht: Bildung / Freisetzung
- waage3.png Teilansicht: DAO-Blockade
- waage4.png Teilansicht: Nährstoffmangel
- waage5.png Teilansicht: Melatonin + Tiefschafphasen
- waage6.png Teilansicht: Geschlechtshormone
- waage7.png Teilansicht: Nieren + Gene
- zusammen.png Histamin und andere Stoffe