

Deutsches Rotes Kreuz +



Ernährung

Arbeitshilfe für
Gruppenleiter



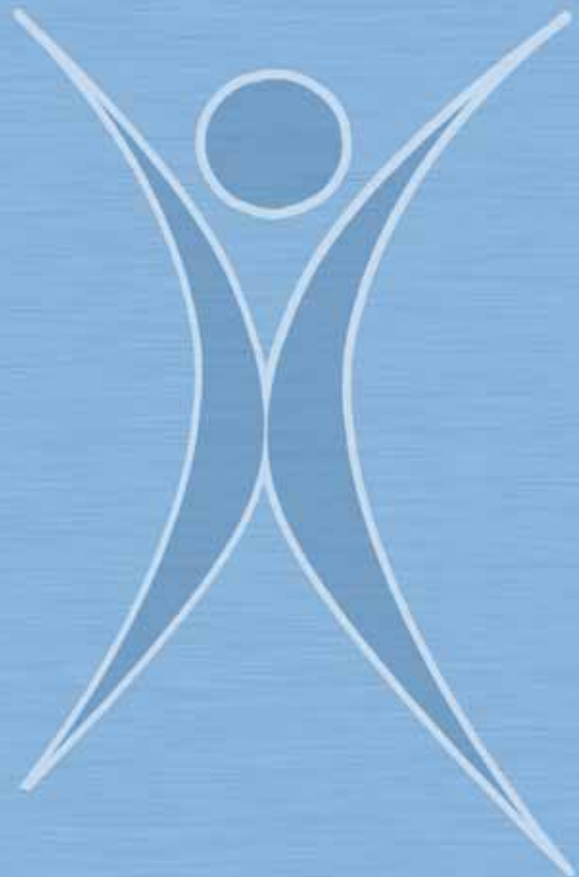
voeding

nutrition

alimentation

διατροφή

nutrición



Impressum

Herausgeber:
Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Badstraße 41
70372 Stuttgart
www.jrk-bw.de

Verantwortlich: Christoph Renz

Redaktion: Dennis Schäfer

Redaktionelle Mitarbeit: Andrea Vent

April 2008

Vorwort

Liebe GruppenleiterInnen und Gruppenmitglieder,
liebe MitarbeiterInnen des Jugendrotkreuzes,
liebe Mitglieder des Jugendrotkreuzes und des Deutschen Roten Kreuzes,
liebe Interessierte,

Unsere Vorfahren hatten es nicht leicht. Täglich mussten sie um ihr Überleben kämpfen: Gefährliche Schlachten mit riesigen Urzeitlebewesen, Naturkatastrophen, die Suche nach etwas Essbarem... Letzteres erforderte oftmals viel Geduld und Energie. Glücklicherweise dachte Mutter Natur mit und verlieh uns die Fähigkeit, Nahrung in Form von Fettreserven zu speichern. Damit ist es uns möglich, über einen längeren Zeitraum ohne Essen auszukommen.

Heutzutage gibt es das Problem der Nahrungsknappheit in unseren Regionen nicht mehr. Im Gegenteil: In Zeiten von Fast Food Restaurants und Supermärkten liegt uns ein beinahe unüberschaubares Angebot vor. Zudem erleichtern uns technischer und sozialer Fortschritt den Alltag. Wir müssen also kaum noch einen Schritt vor unsere Höhle setzen, um das zu bekommen, was wir wollen. Da wäre der Steinzeitmensch blass vor Neid.

Trotzdem gibt es bei der ganzen Sache einen Haken, denn die Natur hat nicht damit gerechnet, dass uns das Leben so einfach gemacht wird. Und so ist es geschehen, dass wir Deutschen resultierend aus Völlerei und Bewegungsmangel nun die dickste Nation Europas sind. Es ist also kein Wunder, dass unsere Krankenkassen überlastet sind.


Dies ist eine Arbeitshilfe für die Gruppenstunde. Sie soll Euch dabei unterstützen, mehr über das Thema Ernährung zu erfahren. Es geht darum, dem Körper etwas Gutes zu tun und langfristig dafür zu sorgen, ein gesünderes Leben zu führen. Denn der Körper vergisst keine Sünde und wird es uns irgendwann mit Sicherheit heimzahlen. Eine gesunde Ernährung trägt entscheidend zu Gesundheit und Fitness bei. Ausserdem hilft sie uns, Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Auch Essstörungen sind heute bei schlechten Vorbildern in den Medien keine Seltenheit mehr und es bedarf einer Aufklärung.


Ich wünsche Euch viel Spaß und vor allem Gesundheit!


Dennis Schäfer

Inhalt

	Lebensmittelgruppen	3
	Der Ernährungskreis	5
	Wasser - Quell des Lebens	6

	Esskultur	7
	Weshalb ist eine gesunde Ernährung wichtig?	7
	Fast Food	9
	Slow Food	10
	Bio Food	11

	Inhaltsstoffe der Nahrung	12
	Grundkomponenten	12
	Vitalstoffe	14
	Vitamine	14
	Mineralstoffe	18
	Was zu welcher Tageszeit essen?	22

	Sport und Ernährung	23
	Der Körperbautyp	25
	Überwinde den inneren Schweinehund!	26
	Energieumsatz	28
	Diäten	29

	Essstörungen	31
	Formen von Essstörungen	32
	Der Body-Mass-Index	33



Rezepte

35

Versteckte Fette

38

Lebensmittel ersetzen

39

Gruppenstunde

41

Quellen / Hilfe

51



Lebensmittelgruppen

Getreide und Kartoffeln

Sie enthalten vorwiegend Kohlenhydrate, welche dem Körper schnelle Energie liefern. Zusätzlich versorgen sie ihn mit vielen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren. Am besten greift man hierbei zu Vollkornprodukten, weil diese mehr für die Verdauung notwendige Ballaststoffe beinhalten.



Gemüse und Hülsenfrüchte

Sie sind reichhaltig an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Hülsenfrüchte sind zusätzlich wichtige Eiweiß- und Kohlehydratlieferanten.

Obst und Nüsse

Obst versorgt den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen. Zusätzlich wird der Flüssigkeitshaushalt durch den hohen Wasseranteil positiv beeinflusst. Nüsse enthalten überdies Fette, welche hochwertige Energie bereitstellen.



Milch und Milchprodukte

Milch, bzw. Milchprodukte sind wunderbare Eiweißlieferanten. Das enthaltene Kalzium stärkt zudem Knochen und Zähne.



Fisch, Fleisch und Eier

Diese Lebensmittelgruppe versorgt den Körper vor allem mit hochwertigen Eiweissen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Fisch enthält zusätzlich lebensnotwendige mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Omega 3).



Fette und Öle

Sie sind die energiereichsten Nährstoffe. Dabei sollten vorrangig pflanzliche Fette bevorzugt werden, da sie ungesättigte Fettsäuren enthalten. Man unterscheidet in sichtbare Fette (z.B. Speisefette, Öle, ...) und unsichtbare Fette (z.B. in Wurst und Fleisch, Käse, Nüsse), welche nicht gleich als solche zu erkennen sind. Fette sind vor allem zur Aufnahme von Vitaminen notwendig.



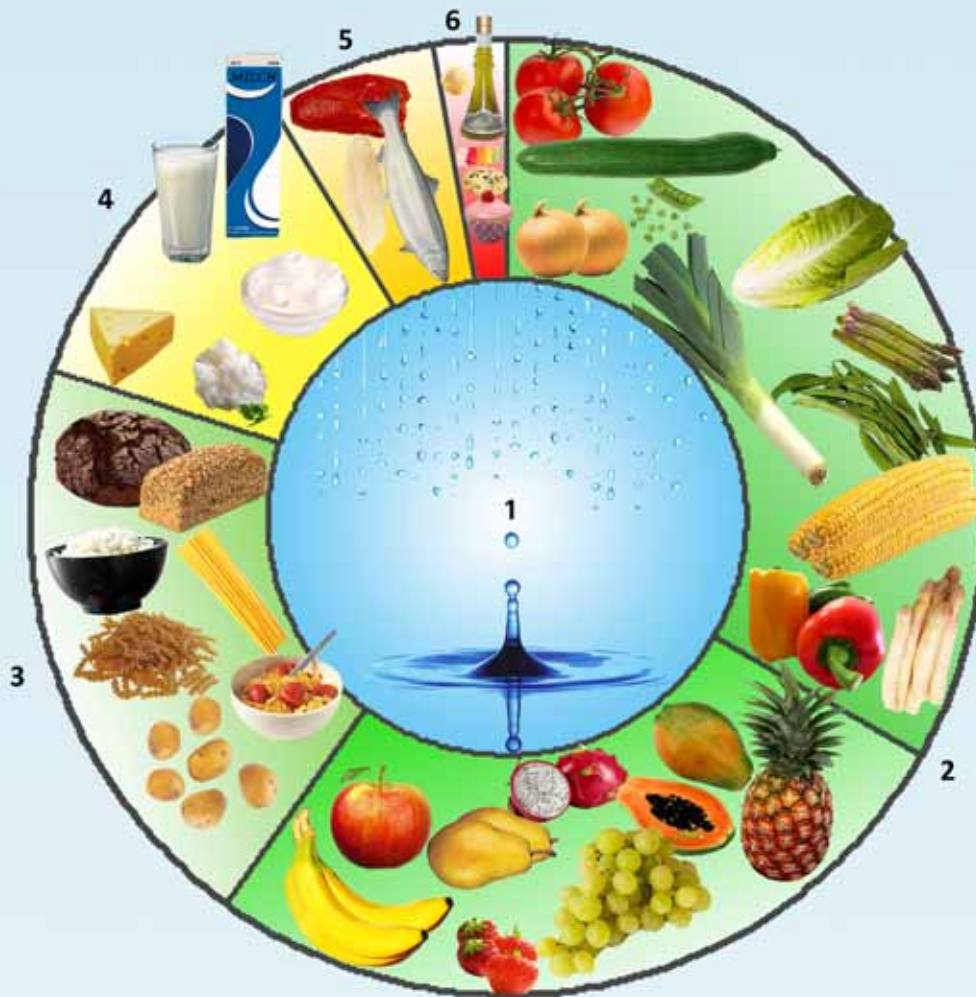
Getränke

Getränke sind zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes lebensnotwendig. Der Bedarf sollte bevorzugt durch ungesüßte Flüssigkeiten, wie Wasser gedeckt werden. Limonaden und sonstige süße Getränke enthalten meist Unmengen an Zucker, welcher unbemerkt die Kalorienzufuhr in die Höhe treiben.



Der Ernährungskreis

Der Ernährungskreis soll euch bei der Wahl der Lebensmittel, die ihr den Tag über verzehrt, unterstützen. Damit könnt ihr euer Essverhalten ohne lästiges Kalorienzählen kontrollieren. Die Einhaltung garantiert eine gesunde und ausgewogene Ernährung ohne komplett auf Lebensmittel verzichten zu müssen.



1 Man kann mehrere Wochen ohne Essen auskommen, aber nur wenige Tage ohne Wasser. Deswegen sollte man täglich mindestens 1,5 - 2 Liter davon trinken.

2 Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse. 1 Portion entspricht etwa einer Hand voll.

3 Täglich mehrere Portionen Vollkornprodukte.



4 Täglich Milch und Milchprodukte.

5 2 - 3 Mal pro Woche Tierisches. Dabei sollte man lieber auf Fisch zurückgreifen.

6 Sparsam mit Ölen und Fetten umgehen. Auch bei Süßigkeiten und fettigen Knabbersachen sollte man sich zurückhalten.

Wasser - Quell des Lebens

Wir Deutschen verbrauchen circa 130 Liter Wasser pro Einwohner und Tag. Gerade mal 2 Liter gehen dabei fürs Trinken drauf. Der Rest findet sich im Abwasserkanal wieder, denn neben dem Kochen benötigen wir das wichtige Element zum Duschen, bzw. Baden, Toilettenspülen, zum Waschen der Kleidung und anderen Dingen und in vielen weiteren Alltagssituationen.

Water-Facts



70 % der Erdoberfläche besteht aus Wasser. Davon sind 97 % Salzwasser.

Ein Flüssigkeitsverlust von mehr als 15 % führt zum Tod!



Mehr als 50 Staaten der Erde leiden unter Wasserknappheit.



Nur 10 % des Regens geht über Land nieder, der Rest über den Ozeanen.



Menschen bestehen zu 60 - 65 % aus Wasser - Tiere bis zu 90 %

Spülmittel zerstört die Wasseroberflächenspannung, und der Wasserläufer geht unter.



Viel trinken!

Bei dem Anblick von Mineralwasser verziehen Kinder gerne mal die Miene. Warum sollte man auch ein langweiliges Getränk zu sich nehmen, wenn Cola und Co viel besser schmecken? Irgendwie verständlich. Und trotzdem nicht gerade die gesündeste Variante, denn diese süßen Getränke enthalten Unmengen an Zucker. Um trotzdem den täglichen Bedarf von circa 1,5 - 2 Liter Wasser zu decken gibt es kleine Kniffs, die dabei helfen.

Sich daran zu gewöhnen, ist wohl der erste wichtige Schritt. Die Geschmacksnerven der Zunge sind meist durch die großen Zuckermengen überreizt. Die Methode ist gleichgültig: Ob direkt umzusteigen oder Schritt für Schritt durch Verdünnen von Getränken - Ihr werdet feststellen, dass das langweilige Mineralwasser gar nicht so übel schmeckt.

Am besten habt Ihr immer die Flasche in greifbarer Nähe. Denn es gilt: >>Aus den Augen, aus dem Sinn.<< Sobald man extra in den Keller gehen muss, um trinken zu können, wird gerne über den Durst hinweg gesehen, denn der Mensch ist träge.

Es bringt nichts, wenn Ihr die empfohlene Wassermenge auf einmal trinkt. Der Körper kann pro viertel Stunde lediglich 0,2 Liter verwerten. Der Rest landet ungenutzt in der Toilette. Deshalb auf den Tag gut verteilt trinken.



Esskultur

Fast-Food-Konsument, Gourmet-Feinschmecker oder doch eher der gesundheitsbewusste Typ? Jeder Mensch ist so individuell, wie die wöchentliche Ziehung der Lottozahlen. Und das ist auch gut so! Trotzdem sind wir tagtäglich den Blicken und der Kritik unserer normenden Gesellschaft ausgesetzt. Wer sich in der heutigen Zeit keine eigene Meinung bildet, gilt schnell als Mitläufer. So hat jedes Individuum seine eigenen Vorlieben – gerade bei der Wahl seiner Nahrung. Gegenwärtig müssen wir uns nicht mehr mit der Frage auseinandersetzen, ob wir etwas zu essen bekommen, wie das einst der Fall war. Im Gegenteil: Wir können uns bei der schier unendlichen Auswahl kaum noch entscheiden. Aber so einzigartig unser persönlicher Geschmack ist, so einmalig ist auch unser Bedarf. In diesem Kapitel wollen wir euch zeigen, zu welchem Esstyp Ihr gehört, warum eine gesunde Ernährung wichtig ist und weshalb Ihr trotzdem nicht auf Schokolade verzichten müsst.

Weshalb ist eine gesunde Ernährung wichtig?

>>Ernährt euch gesund!<<, wird oft von Ernährungswissenschaftlern propagiert. Doch niemand weiß so recht, warum gesunde Ernährung so wichtig für uns ist. Hier sind die besten Argumente für eine Ernährungsumstellung.

1.) Gesundheit

Eine gesunde und vitaminreiche Ernährung kräftigt unser Immunsystem und verhindert dadurch gängige Krankheiten, wie beispielsweise eine Erkältung. Zudem wird das Krebsrisiko erheblich gesenkt.



2.) Aussehen

Wer sich gesund ernährt, sieht besser aus. Das ist kein Märchen. Die Haut wirkt frischer und weist weniger Unreinheiten auf, die Haare werden kräftiger und die Nägel wirken gepflegt und sind weniger anfällig für Brüche.

3.) Figur

Wer bewusst auf die Ernährung achtet, bleibt schlank und muss sich keinen lästigen Diäten unterziehen. Zudem bedeuten ständige Gewichtszunahme und abnehmen Stress für den Körper.



5.) Fitness

Resultierend aus einer Gewichtsabnahme und zusätzlicher Leistungssteigerung wird man sportlicher – man muss nur noch den inneren Schweinehund überwinden. Sport lässt unseren Körper zusätzliche Glückshormone ausschütten.

7.) Alter

>>Wer rastet, der rostet<<. Also, runter vom Sofa und ran an die Sportgeräte! Damit der Sport nicht sinnlos wird, muss der Körper mit gesunden und vor allem eiweißreichen Lebensmitteln versorgt werden. So steht dem hohen Alter nichts mehr im Wege!

8.) Potenz

Ein Tabuthema? – Im Gegenteil! Das Risiko einer Potenzstörung ist nicht zu verachten. Besonders fettige Nahrung hat negative Auswirkungen auf die Männlichkeit. Das bedeutet aber nicht, dass nur die Männer davon betroffen sein können. Deshalb gilt:
Lieber frühzeitig vorbeugen durch eine fettreduzierte Ernährung.

4.) Leistung

Eine schlechte Ernährung lässt unseren Körper schneller ermüden. Wir wirken dadurch schlapp und unkonzentriert. Je besser man isst - das heißt vitamin- und mineralstoffreich - und dazu viel trinkt (am besten Mineralwasser), erhöht seine Leistungsfähigkeit merklich. Gerade in jungen Jahren kann dies der Intelligenz auf die Sprünge helfen.

6.) Wohlbefinden

Wer auf die Zeichen seines Körpers achtet und ihn durch eine Umstellung der Ernährung unterstützt, wird durch Glückshormone belohnt. Man wirkt als Folge dessen fröhlicher und erfolgreicher auf seine Umwelt.



9.) Körpergefühl

Man entwickelt ein besseres Gefühl für die Signale des Körpers und lernt damit umzugehen. Nicht jedes Magenknurren bedeutet, dass der Körper Nahrung verlangt.

10.) Selbstbewusstsein

Das Ergebnis aus den aufgelisteten Gründen ist eine enorme Steigerung des Selbstbewusstseins. Man entwickelt mehr Vertrauen zu sich selbst und die Glückshormone verhelfen zu einer besseren Lebensqualität.

Fast Food

Schon die Menschen in der Antike wussten, welche Vorteile Fast Food hat. So wurde man damals an vielen Straßenecken mit warmen Köstlichkeiten bedient, da in den meisten Unterkünften kein Herd vorhanden war. Zudem fehlte einfach die Zeit und Lust an einem stressigen Arbeitstag noch etwas zubereiten zu müssen.

Heutzutage ist das kaum anders. Die Mittagspause ist begrenzt und man will die Batterien schnell wieder aufladen – total unkompliziert und vor allem schonend für das Portemonnaie. Trotzdem hat sich die Art des Fast Foods geändert. Esskultur: Fehlanzeige! So sind die einst so kleinen Burger-Lokale zu boomenden Wirtschaftsmächten herangewachsen. Diese setzen Wissenschaftler dafür ein, um herauszufinden, wie man die einzelnen Produkte noch schmackhafter machen kann. Chemische Zusatzstoffe sorgen dafür, dass unser Geschmacksempfinden für Burger und Co. intensiviert wird. Dabei wird darauf geachtet, dass die Konsumgüter besonders salzig, süß oder/und vor allem fettig sind, da Fett ein bedeutender Geschmacksträger ist. Auch muss das Brötchen des Burgers besonders weich sein, damit man weniger Energie für das Kauen aufwenden muss.



Oftmals wird von Ernährungswissenschaftlern bemängelt, dass die angebotenen Waren gesundheitsschädlich seien und die Nahrung zu schnell zu uns genommen wird. Aufgrund des qualitativ schlechten Nährwertes belastet dies auf Dauer unsere Verdauung, da die Produkte nicht sofort sättigen und wir zuviel davon in kurzer Zeit essen. Trotzdem haben viele Schnellrestaurantketten den Wandel der Zeit bemerkt und konzipieren neben den üblichen Berühmtheiten auch Nahrungsmittel für die Körperbewussten unter uns. Auch wird der ökologische Aspekt nicht aussen vor gelassen.

Slow Food

Fast Food zerstört die Esskultur! Deshalb unterzeichneten 1989 Deligierte aus 15 Nationen die Gründungsurkunde der Slow Food Organisation. Diese Gegenbewegung zum Fast Food zielt auf qualitativ hochwertige Nahrungsmittel, die nicht nur die Hektik aus unserem Alltag nehmen, sondern auch gesund sein sollen und fair gehandelt werden, damit die Produzenten gerecht entlohnt werden.

Der Genuss steht im Mittelpunkt! Mittlerweile zählen weltweit mehr als 80.000 Mitglieder zu der Organisation. Ausserdem werden derzeit in Deutschland 3 Schulen und ein Kindergarten durch ein Begleitprojekt betreut, um den Kindern diese Philosophie nahe zu legen.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter:

www.slowfood.de



Die beliebtesten Fast Food Produkte der Deutschen



Saftig, weich und fettig. Es gibt kaum jemanden, der ihn noch nicht verspeist hat - den **Hamburger**. Die sogenannten *Buns* bilden die Grundlage. Darauf bettet ein Stück Rinderhack, umgeben von diversen Beilagen. Je nach Größe und Hersteller variieren die Energiewerte zwischen 250 und 1060 Kilokalorien!



Das wohl bekannteste Exportprodukt der Türkei ist der **Döner Kebab**. Bis zu 300 Tonnen des Drehspiesses werden täglich in Deutschland produziert - und dies ist auch notwendig, denn der Hunger der Deutschen scheint unersättlich zu sein. Ein normalgroßer Döner enthält zwischen 600 und 800 Kilokalorien. *Afiyet Olsun!*



Currywurst - Made in Germany! 1949 erblickte sie die Welt in unserer Hauptstadt. Auch heute ist sie noch ein Verkaufsschlager. Ob mit Brot, Pommes Frites oder pur - die Deutschen lieben sie. Je nach Portionsgröße schlägt die Wurst mit 580 bis 700 Kalorien ordentlich auf den Magen. Beilagen belasten extra!

Bio Food

Lebensmittel aus ökologischem Anbau werden unter möglichst naturschonenden Aspekten hergestellt. Dabei unterliegen die Produzenten strengen Richtlinien, die europaweit definiert sind. Während die konventionelle Landwirtschaft auf jegliche technische und chemische Neuerungen setzt, um eine Gewinnmaximierung zu erzielen, richtet man sich bei der Naturkost nach verschiedenen Ideologien, welche dem Verbraucher versichern, dass das Produkt hundertprozentig natürlich gezüchtet wurde. Dabei wird nicht nur auf verschiedenste Schädlingsbekämpfungsmittel verzichtet, sondern auch darauf geachtet, dass der Boden nicht überstrapaziert wird und die Ware gentechnisch unbehandelt ist.

Hier sind die wichtigsten Richtlinien der EU-Öko-Verordnung.

Verbot
gentechnisch
veränderter
Organismen

Abwechslungs-
reiche, weite
Fruchtfolgen

Flächenge-
bundene,
artgerechte
Tierhaltung



Verzicht auf
leicht lösliche,
mineralische
Dünger



Verbot der
Bestrahlung von
Öko-Lebensmitteln

Verzicht auf
Pflanzenschutz
mit chemisch-
synthetischen
Mitteln

Fütterung mit
ökologisch produzierten
Futtermitteln ohne Zusatz
von Antibiotika und
Leistungsförderern

Inhaltsstoffe der Nahrung

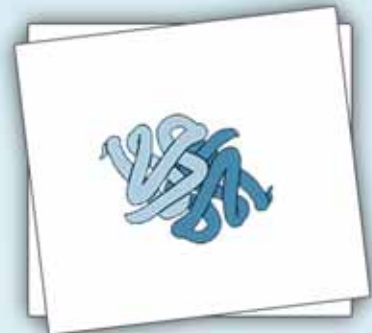


Unsere Nahrung setzt sich aus den verschiedensten Nährstoffkombinationen zusammen. Daher liefert jedes Lebensmittel unterschiedlich viel Energie – mal mehr, mal weniger. Nicht jede Zusammenstellung ist ideal. Und trotzdem sind die enthaltenen Nährstoffe lebensnotwendig für die Energiegewinnung, den Aufbau von Körpersubstanzen und zur Unterstützung der körpereigenen Hormone.

Grundkomponenten

Proteine

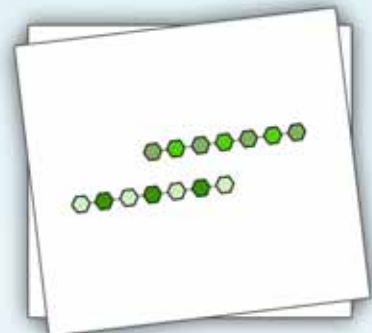
Proteine (= Eiweiße) sind ein essentieller Nährstoff, welcher für das Wachstum von Gewebe, Organen und Muskelfasern verantwortlich ist. Zudem unterstützen diese unser Immunsystem und sind an der Steuerung unseres Hormonhaushaltes beteiligt. Es ist besonders wichtig, dass wir genügend Eiweiße zu uns nehmen, da einige der darin enthaltenen Aminosäuren von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden können.



Proteine sind vorwiegend in Fleisch, Fisch und tierischen Produkten, wie Milch und Eier enthalten. Deshalb spricht man hier von tierischen Eiweißen. Aber auch Getreide und Hülsenfrüchte sind hochwertige Proteinlieferanten. Die darin enthaltenen Eiweiße sind pflanzlich.

Kohlehydrate

Kohlehydrate (= Zucker) sind die schnellen Energielieferanten unseres Körpers. Sie werden aus Zucker und Stärke gebildet. Der nicht-verwertbare Anteil, die sogenannten Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Die Kohlenhydrate erzeugen im Körper Wärme, Kraft und steigern die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns.



Man unterscheidet in

- Einfachzucker (Traubenzucker, Fruchtzucker -> z.B. in Honig, Obst und Süßigkeiten enthalten)
- Zweifachzucker (Kristallzucker, Milchsüßer -> z.B. Haushaltszucker oder in Milchprodukten)
- Mehrfachzucker (Raffinose -> führt zu Blähungen, z.B. in Hülsenfrüchten enthalten)
- Vielfachzucker (Stärke -> z.B. in Kartoffeln enthalten)

Lipide (= Fette) sind die energiereichsten Nährstoffe. Oftmals erkennen wir das Fett in Wurst oder Fleisch als solches. Trotzdem sind in den meisten Lebensmittel versteckte Fette vorhanden, die wir nicht sofort wahrnehmen. Lipide sind für den Aufbau unserer Zellen im Körper notwendig. Dabei sollte man darauf achten, dass pflanzliche Fette den größten Teil unserer Nahrungsaufnahme ausmachen, da sie den höchsten Anteil an ungesättigten (essentiellen) Fettsäuren enthalten – Fettsäuren, welche der Körper selbst nicht synthetisieren kann.



Zudem ist Fett ein Geschmacksträger und erforderlich bei der Absorption von fettlöslichen Vitaminen. Bei einer stark fettarmen Ernährung kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Alles, was vom Körper nicht verwertet wird, speichert dieser unter der Haut und verwendet es bei Bedarf.



Vitalstoffe

Vitalstoffe dienen nicht der Energiezufuhr und trotzdem sind sie essentiell. Sie wirken bei der Aufrechterhaltung unserer Vitalfunktionen. Dabei sind sie für die Zellregeneration und den Ablauf beinahe aller Körperfunktionen verantwortlich. Für das körperliche Wohlbefinden ist es wichtig darauf zu achten, dass man genügend Vitalstoffe zu sich nimmt. Dazu zählen: Vitamine, Mineralstoffe (Spuren- und Mengenelemente), sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide, Sulfide, usw.) und Wasser. Bei Vitalstoffmangel sinkt vor allem die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Oft macht sich dies durch Müdigkeit bemerkbar. Nachhaltig führt ein Defizit zu schweren körperlichen Erkrankungen.

Gerade in den Industrienationen ist eine Unterversorgung an Vitalstoffen vorhanden – dort dürfte der unregelmäßige und oftmals zu geringe Konsum von Obst und Gemüse die Ursache sein.

Wichtig!


Bei jedem Menschen ist die benötigte Menge an Vitalstoffen unterschiedlich. Der Bedarf richtet sich individuell nach Gewicht und körperlichen Tätigkeiten, wie Sport und Arbeit. Auch Stress spielt eine Rolle.



Vitamine

Vitamin C ist das wohl namhafteste dieser Vitalstoffgruppe. Doch der Körper benötigt mehr als nur eines. Bislang sind 13 Vitamine bekannt, welche für uns wichtig sind. Dabei werden sie in wasser- und fettlöslich unterteilt – das heißt, dass beispielsweise die fettlöslichen Vitamine nur absorbiert werden können, wenn sie in Verbindung mit Fett eingenommen werden. Bei einer sehr fettarmen Ernährung kann es deshalb zu Mangelercheinungen kommen. Wir zeigen Euch, welche Vitamine worin enthalten sind und welche Funktionen sie in unserem Körper erfüllen.

fettlöslich

 Vitamin A	Mangelercheinungen	Vorkommen
<ul style="list-style-type: none">- Unterstützung der Sehkraft- Zell- und Gewebewachstum- Knochenaufbau- Synthese von Testosteron / Östrogen- Unterstützung des Immunsystems- Erhalt von Nervenzellen (Gehirn, Rückenmark,...)- Fettstoffwechsel der Leber	<ul style="list-style-type: none">- Verminderte Nachtsicht bis zur Nachtblindheit, trockene Augen- Trockenheit der Haut, Haare, Nägel und Augen- Wachstumsstörungen, Störungen des Knochenaufbaus- Fruchtbarkeitsstörungen bis hin zur Unfruchtbarkeit- erhöhte Infektionsanfälligkeit, erhöhtes Krebsrisiko in Organen mit Schleimhäuten	<ul style="list-style-type: none">- Fisch und Leberprodukte- Milchprodukte- Gemüse (Karotten)

Vitamin D



- Aufbau von Knochen und Zähne
- Muskulaturaufbau

Mangelscheinungen

- Knochendehformationen und Wachstumsstörungen (häufig bei Kindern)
- Herzmuskelschwäche

Vorkommen

- Sonneneinstrahlung (Körper kann Vitamin D selbst synthetisieren)
- Lebertran, Hering, Lachs

Vitamin E



- Schutz vor Krebs, Herzinfarkten und Alzheimer
- Verzögerung des Alterungsprozesses
- Schutz der roten Blutkörperchen
- Stärkung von Muskulatur und Nerven

Mangelscheinungen

- Unfruchtbarkeit
- trockene, faltige Haut
- verminderte Wundheilung
- Müdigkeit, Leistungsschwäche, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit

Vorkommen

- Pflanzenöle (Oliven- und Sonnenblumenkernöl)
- Samen (Sonnenblumenkerne)
- Getreide (Weizenkeime)
- Oliven
- Nüsse

Vitamin K



- Blutgerinnung
- Knochenstoffwechsel
- Zellwachstumsregulierung

Mangelscheinungen

- erhöhtes Krebsrisiko
- Lebererkrankungen

Ein Mangel an Vitamin K ist sehr selten.

Vorkommen

- grünes Gemüse (Kohl, Salat, Schnittlauch)

wasserlöslich

Vitamin B1



- Einfluss auf Funktionen des Nervensystems
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Fettstoffwechsel

Mangelscheinungen

- neurologische Störungen (Lähmungen, Krämpfe, Angstzustände)

Vorkommen

- Weizenkeime
- Sojabohnen
- Schweinefleisch

Vitamin B2



- Coenzym im Energie - und Protein-stoffwechsel

Mangelscheinungen

- Entzündungen der Schleimhäute
- neurologische Störungen
- Entzündungen der Haut (Allergien, Hautrisse)

Vorkommen

- Milchprodukte
- Hefe
- Leberprodukte

Vitamin B6



- Aminosäurestoffwechsel
- Coenzym für viele Enzymreaktionen

Mangelscheinungen

- Durchfall und Erbrechen
- Krämpfe
- neurologische Störungen

Vorkommen

- Fisch und Fleisch
- Gemüse (Brokkoli)
- Vollkornprodukte

Vitamin B12



- Zellteilung
- Blutbildung
- Proteinstoffwechsel
- Unterstützung des Nervensystems

Mangelscheinungen

- starkes Herzklopfen
- Müdigkeit
- blasse Schleimhäute
- Gelbsucht möglich

Vorkommen

- tierische Produkte (Fleisch, Eier)
- Sauerkraut

Vitamin C



- Radikalfänger
- Fettverbrennung in der Muskulatur
- Schutz vor Zellschäden und Krebs

Mangelscheinungen

- Schwächung des Bindegewebes
- Skorbut (Vitamin C-Mangel-Krankheit; kann letztendlich zu Herzversagen führen)
- verminderte Infektabwehr
- verminderte Wundheilung, Zahnfleischbluten
- Müdigkeit, geringe Leistungsfähigkeit

Vorkommen

- Obst (v.a. Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen oder Grapefruits)
- Gemüse
- Grüntee

Biotin (B7 / H)



- Zellwachstum
- Unterstützung von Stoffwechselprozessen

Mangelscheinungen

- Entzündungen von Haut und Zunge
- Haarausfall
- Depressionen
- Appetitlosigkeit
- Unterzuckerung

Vorkommen

- Gemüse (Spinat, Pilze, Linsen)
- Nüsse
- Niere
- Eigelb
- mageres Fleisch, Leber

Folsäure (B9 / B11)



- Bildung von Schleimhautzellen und Blutkörperchen

Mangelscheinungen

- Entwicklungsstörungen der Embryonen von Schwangeren
- Zellteilungsstörungen

Vorkommen

- Gemüse (Tomaten, Spinat, Bohnen, Brokkoli)
- Weizenkeime

Niacin (B3)



- Unterstützung von Stoffwechselprozessen
- Regeneration der DNS, Muskeln, Haut und Nerven

Mangelscheinungen

- Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme
- Durchfall, Erbrechen
- raue Haut
- Taubheitsgefühle
- Konzentrations- und Schlafstörungen

Vorkommen

- Geflügel
- Leber
- Kaffee

Pantothensäure (B5)



- Unterstützung von Stoffwechselprozessen
- Beteiligung an der Wundheilung
- Regeneration der Neurotransmitter

Mangelscheinungen

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Muskelkrämpfe
- Kribbeln in Händen und Füßen
- verringerte Abwehrkräfte

Vorkommen

- In fast allen Lebensmitteln enthalten, v.a. in
- Leber
 - Eier
 - Vollkornprodukten

Mineralstoffe

Mineralstoffe zählen zu den anorganischen Verbindungen. Sie dienen dem Körper als Bausubstanz, sind aber auch für viele Stoffwechselfvorgänge von Bedeutung. Daher ist es wichtig, dass wir diese täglich zu uns nehmen, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Gerade Vollkornprodukte und Rohkostartikel sind reichhaltige Mineralstofflieferanten.

Man unterscheidet hierbei mengenmäßig zwischen Spurenelementen (weniger als 50 mg pro Kg Körpergewicht) und Mengenelementen (mehr als 50 mg pro kg Körpergewicht). Hier erfahrt Ihr, welche Mineralstoffe zu welcher Gruppe gehören und was sie in uns bewirken.

Calcium



- Aufbau von Knochen und Zähnen
- Regulierung des Stoffwechsels
- Erregung von Muskeln und Nerven
- Enzym- und Hormonregulierung

Mangelscheinungen

- Calciumabbau in den Knochen
- Abnahme der Östrogenproduktion
- Osteoporose (Knochenschwund) im Alter

Vorkommen

- Milchprodukte

Chlorid



- Produktion von Magensäure
- Aufrechterhaltung der Osmose
- unentbehrlich für die Impulse in den Nervenfasern

Mangelscheinungen

- Kopfschmerzen und Schwindel
- Antriebslosigkeit
- Übelkeit und Erbrechen

Vorkommen

- Speisesalz

Eisen



- Synthese von Hämoglobin
- Bildung einer Vielzahl von Enzymen
- Sauerstofftransport und -speicherung

Mangelscheinungen

- Schleimhautveränderung im Mund
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Müdigkeit und Konzentrationsmangel

Vorkommen

- Fleisch
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte

Fluor



- Härtung des Zahnschmelzes
- Unterstützung beim Knochenwachstum

Mangelscheinungen

- anfälliger für Karies

Vorkommen

- Schwarzer Tee
- Garnelen
- Fleisch
- Milchprodukte
- Zahnpasta

Iod



- Bildung von Schilddrüsenhormonen

Mangelscheinungen

- Müdigkeit und Konzentrationsmangel
- Kälteempfindlichkeit
- Verstopfungen
- Schilddrüsenerkrankungen
- resultierend: schwere Entwicklungs- und Stoffwechselstörungen

Vorkommen

- jodierte Speisesalze

Kalium



- Regulierung des "Membranpotentials"
- Mitverantwortlich für die Steuerung der Muskeln
- Biosynthese von Eiweiß
- Unterstützung des Stoffwechsels

Mangelscheinungen

- Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit
- Krämpfe und Erschöpfung (oft bei Leistungssportlern)
- Herzrhythmusstörungen
- Störungen der Nierenfunktion

Vorkommen

- Feldsalat
- Spinat
- Bananen
- Mangold

Kupfer



- Bildung roter Blutkörperchen
- Pigmentstoffwechsel
- Beeinflussung der Funktionen des zentralen Nervensystems

Mangelscheinungen

- Hautveränderungen
- Wachstumsstörungen
- Skelettveränderungen

Vorkommen

- Innereien
- Krustentiere
- Fleisch

Magnesium



- Erhalt des Skelettsystems und der Zähne
- Steuerung von Muskel- und Nervenfunktion
- Beteiligt an ca. 300 Enzymreaktionen

Mangelscheinungen

- Ruhelosigkeit, Nervosität und Reizbarkeit
- Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit
- Muskelkrämpfe
- Herzrhythmusstörungen

Vorkommen

- Weizenkeime
- Haferflocken
- Sonnenblumenkerne
- Spinat
- Kohlrabi

Mangan



- Aufbau von Knorpel- und Knochengewebe
- Synthese und Freisetzung von Insulin
- Herstellung von Melanin und Dopamin
- Beteiligung an Enzymaktivierungen

Mangelscheinungen

- kaum möglich; bisher nur in wenigen Fällen

Vorkommen

- Getreide
- Reis
- Hülsenfrüchte

Natrium



- Regulation des Wasserhaushaltes
- Bedeutsam bei der Weiterleitung von Nervenimpulsen

Mangelscheinungen

- Kopfschmerzen und Schwindel
- Antriebslosigkeit
- Übelkeit und Erbrechen
- dauerhaft: Bluthochdruck (genetisch bedingt)

Vorkommen

- Speisesalz

Phosphor



- Energiegewinnung und -speicherung
- Regulierung von Nieren und Herz
- Puffer zur Aufrechterhaltung des Blut-PH-Wertes

Mangelscheinungen

- Gewichtsverlust
- Müdigkeit
- verzögertes Wachstum
- schlechte Knochen- und Zahnbildung

Vorkommen

- Milchprodukte
- Fleisch
- Fisch
- Brotwaren

Schwefel



- Aufbau von Aminosäuren
- Aufbau / Umbau von Haaren, Nägeln und Bindegewebe

Mangelscheinungen



Vorkommen

- Fisch
- Fleisch

Selen



- Beteiligung an der Immunabwehr
- Aktivierung von Schilddrüsenhormonen
- Entgiftung des Körpers

Mangelscheinungen

- Bluthochdruck
- erhöhte Krebsanfälligkeit
- Herzkrankheiten

Vorkommen

- Knoblauch

Zink



- Unterstützung des Stoffwechsels
- Beteiligung an Zellwachstum und Immunabwehr
- Unterstützung vieler Hormone (Sexualhormone, Insulin, ...)
- Aufbau der DNA

Mangelscheinungen

- Wachstumsstörungen
- Hautveränderungen/ -unreinheiten
- erhöhte Infektanfälligkeit
- gestörte Wundheilung
- Störungen des Geschmacks- und Geruchsinns

Vorkommen

- Austern
- Nüsse
- Käse
- Fleisch

Was, zu welcher Tageszeit essen?

>>Wenn ich das Frühstück weglasse, so spare ich mir Kalorien und kann den Tag über mehr essen<< – so oder ähnlich ist eine weit verbreitete Meinung. Gerade Kinder und Jugendliche sind richtige Frühstücksmuffel. Rund ein Viertel der Deutschen zwischen 14 und 24 Jahren verlassen laut einer Studie der ZMP und CMA ohne Nahrung das Haus. 30 % von ihnen gehen sogar ohne etwas getrunken zu haben.

Die Nacht ist die Tageszeit, an der wir am längsten ohne Nahrung auskommen. Damit der Kreislauf wieder auf Touren kommt, müssen die leeren Depots wieder aufgefüllt werden. Menschen, die morgens etwas frühstücken, sind den Tag über leistungsfähiger und produktiver. Deshalb sind kohlenhydratreiche Lebensmittel die perfekten Energielieferanten. Dazu sollte man viel trinken, denn schon ein Flüssigkeitsverlust von 2% vermindert die körperliche und geistige Leistungsstärke. Wenn der Körper keine Energie erhält, man also nichts isst, so schaltet dieser die „Notversorgung“ ein und man verbraucht weniger. Das bedeutet, dass man bei gleicher Menge an Lebensmittel trotzdem zunimmt.



Dies ist eine sehr kontrovers diskutierte Frage. Jedoch sollte man sich hierbei nach dem persönlichen Geschmack richten. Wem 5 Mahlzeiten am Tag zu viel, bzw. zu stressig sind, greift lieber auf 3 größere zurück. Dagegen ist hier die Pause zwischen den Gerichten länger und die Gefahr von Heißhungerattacken größer. Zudem halten mehrere kleine Mahlzeiten die Leistungskurve den Tag über stabiler - man wird also nicht so schnell müde und träge. Trotzdem ist darauf zu achten, dass man nicht mehr Kalorien zu sich nimmt, als bei 3 Hauptmahlzeiten, da sonst schnell das Körpergewicht in die Höhe getrieben wird.



Abends sollte man vor allem kohlenhydratarm und eiweißreich speisen. Und das nicht zu spät, denn in der Nacht schaltet unser Körper die Fettverbrennung ein („Schlank im Schlaf“). Kohlenhydrate hindern ihn daran, das heißt wir setzen Fett an. Eiweiße hingegen unterstützen den Körper beim Muskelaufbau und Gewebewachstum. Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Nudeln, Reis oder Vollkornprodukte. Eiweißreich hingegen sind vor allem tierische Produkte, wie Fleisch, Milch und Käse.



Sport und Ernährung

Man steht morgens früh auf, ist den ganzen Tag in der Schule oder muss arbeiten und kommt abends spät nach Hause. Und dann soll man noch Schulaufgaben oder die lästige Hausarbeit erledigen. Wo bleibt die Freizeit?

Viele Deutsche sind gewillt, sich sportlich zu betätigen. Doch hierzu fehlt leider oftmals die nötige Zeit. Wer ist noch fit genug, sich nach einem langen und stressigen Tag in die Laufschuhe hinein zu zwängen und die müden Muskeln zu betätigen? Bedauerlicherweise ist dies Alltag in Deutschland. Dabei wird in der heutigen Zeit dem Sport größte Relevanz verschrieben. Gerade die jüngeren Generationen sind total unsportlich, gar unbeweglich. Der Trend der Übergewichtigen zeigt nach oben, denn mittlerweile ist jeder zweite Deutsche deutlich übergewichtig. Ungefähr 9 Millionen leiden sogar an Adipositas (krankhaftes Übergewicht). Das belastet nicht nur unsere Krankenkassen, sondern sichert uns auch den Spitzenrang im direkten Vergleich in Europa und damit auch die Gewissheit, dass wir die sonst als so dick verspotteten Engländer überholt haben. Doch warum ist Sport so wichtig für uns? Reicht es nicht aus, einfach nur eine Diät zu machen, um das Gewicht zu reduzieren? Wir wollen euch in diesem Kapitel zeigen, weshalb Sport besser ist, als sein Ruf.

1



>>Sport ist Mord!<<

Falsch! Im Gegenteil: Wer sich sportlich betätigt, verlängert sein Leben um Jahre. Viele Herzinfarkte können auf eine mangelnde, sportliche Betätigung zurückgeführt werden. Sport sorgt dafür, dass die Pausen zwischen den einzelnen Herzschlägen länger werden, in welchen sich das Herz selbst besser mit Sauerstoff versorgen kann. Zudem wird das Herz kräftiger, das heißt, dass es weniger Kraft benötigt, um das dickflüssige Blut durch unseren Körper zu befördern.

Das Immunsystem wird gestärkt und das Risiko an Osteoporose zu erkranken sinkt, da die Knochendichte zunimmt.

2



>>Ich bin total unsportlich!<<

Von nichts kommt nichts! Jeder ist fähig, sich die verschiedensten Sportarten anzueignen. Man muss nur den inneren Schweinehund überwinden. >>Übung macht den Meister<<, lautet die Devise. Wer sich sportlich betätigt, lernt seinen Körper besser einzuschätzen und einzusetzen, denn mit zunehmender Praxis steigen die eigenen Fähigkeiten. Man wird von sich selbst überrascht sein, wie leistungsfähig man sein kann.



>>Nach dem Sport, fühle ich mich gut!<<

Richtig! Dafür sind die körpereigenen Endorphine verantwortlich. Diese sogenannten Glückshormone unterstützen den Körper bei extremen Belastungen, indem sie Schmerzen unterdrücken. Deshalb ist es Sportlern möglich, nach intensiver, körperlicher Betätigung nochmals neue Kraft zu schöpfen. Ausserdem ist Sport eines der besten Mittel, um Stress abzubauen!



>>Ich trete selbstbewusster auf!<<

Damit der Körper nicht nochmals dieselben Belastungen ertragen muss, wird das Muskelwachstum angeregt. Dadurch steigt auch die eigene Körperwahrnehmung. Ausserdem nimmt die Attraktivität zu. Jeder noch so kleine Erfolg stärkt das Selbstvertrauen enorm.

Tipp: Bei Teamsportarten übt man gleichzeitig den Umgang mit anderen Menschen und knüpft neue Kontakte!



>> Sport macht die Gelenke kaputt!<<

Es ist wichtig, darauf zu achten, dass man seine Bewegungen korrekt ausführt. Jeder kennt den sogenannten *Tennisarm*, der durch die falsche Technik bei bestimmten Sportarten verursacht werden kann. Aber auch bei normalen Tätigkeiten, die eine einseitige Belastung beinhalten, ist es möglich, dass eine Überbelastung auftritt. Gleichermäßen muss man beim Krafttraining auf eine ordentliche Ausführung achten, um Haltungsschäden zu vermeiden. Ansonsten bewirkt Sport das genaue Gegenteil. Die Muskulatur wird aufgebaut, wodurch die Gelenke gestützt werden. Wer früh anfängt, seine Muskeln zu stärken, kann somit späteren Haltungsschäden vorbeugen. Bandscheibenvorfälle sind oftmals vermeidbar.

6

>>Ich kann mehr essen ohne zuzunehmen!<<

Korrekt! Durch regelmäßigen Sport baut der Körper Muskelmasse auf. Und je mehr Muskeln man hat, umso mehr Energie verbrennt der Körper – auch in den Ruhephasen.

7

>>Nach dem Sport ist mein Hunger weg!<<

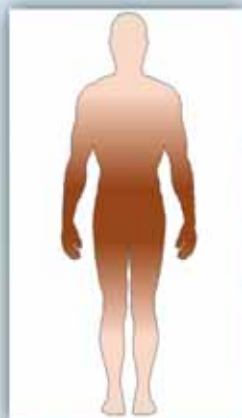
Sport reguliert unseren Appetit und somit auch unser Essverhalten. Heißhungerattacken werden unterdrückt und man bekommt ein besseres Gefühl dafür, wann man wirklich Hunger hat und wann es sich nur um Gelüste handelt.



Der Körperbautyp

Wer kennt diese Situation nicht? – Man trifft sich mit seinen Freunden zum gemeinsamen Kochen. Dabei kann man in der Runde beobachten, wie die einen sich auf die fett- und kalorienarmen Speisen beschränken – andere wiederum richtige Kalorienbomben herunterschlingen, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Beneidenswert? Nun – dies ist Einstellungssache. Tatsache ist jedoch: Wie gut man zu- bzw. abnimmt ist genetisch bedingt. Hierzu unterscheidet man die verschiedenen Körperbautypen in 3 Kategorien, die wir Euch vorstellen. Jedoch sei beachtet: Auch wenn Ihr Euch nun in einer eher benachteiligten Gruppe wiederfindet, so ist dies keine Ausrede für das möglicherweise vorhandene Übergewicht. Man ist selbst für sich und seine Ausmaße verantwortlich!

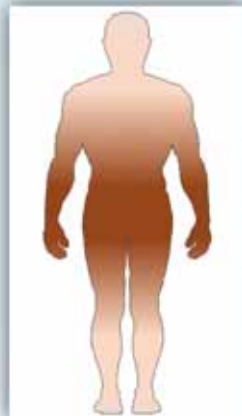
Der Ektomorph



oftmals dünne Haare
dünnes Gesicht
schmale Schultern
kleiner Brustkorb
lange Arme
schlanke Hände
hagere Muskeln
lange Beine

- + man kann essen, so viel man will
- schlechter Aufbau der Muskulatur

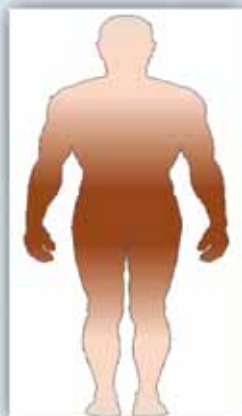
Der Mesomorph



dichte und feste Haare
massives Gesicht
(starker Kieferbau)
breite Schultern
mächtiger Brustkorb
muskulöse Arme
kräftige Hände
muskulöse Beine

- + geringer Fettaufbau
- + guter Muskelaufbau
- + gute Proportionen
- + belastbarer
- oftmals fehlende Disziplin beim Sport

Der Endomorph



meist dünne Haare
rundliches Gesicht
breite Schultern
mächtiger Brustkorb
dicke Arme
kräftige Hände
weiche Muskulatur
dicke Beine

- + guter Muskelaufbau
- schlechter Fettabbau
- schlechte Proportionen

Niemand ist ein reiner Typus. Jeder Mensch weist von allen drei Körpertypen Merkmale auf.

Überwinde den inneren Schweinehund!

Kaum hat das neue Jahr begonnen, werden schon die ersten Vorsätze wieder über Bord geworfen. Weniger Rauchen, netter zu seinen Mitmenschen sein und Sport treiben sind typische Ziele. Alle Vorsätze kann man meist nicht erfüllen. Wir wollen Euch zeigen, wie man es schafft, wenigstens mehr Sport zu betreiben.

1.) Sportart auswählen

Es bringt nichts, eine Sportart zu betreiben, die zwar schnell viele Kalorien verbraucht, jedoch keinen Spaß macht. Deshalb solltest Du Dich vorher gründlich informieren, welche Angebote es gibt. Zudem darauf achten, welche Sportart für den Körper geeignet ist, denn bei Untrainierten können zu starke Belastungen die Gelenke schädigen.

Ganz wichtig ist, wo das ganze stattfinden soll. Denn je weiter weg, umso größer auch die Überwindung, sich dort hin zu begeben.



Sportart	Beispiel
Ausdauersport	Schwimmen, Joggen, Marathon, Triathlon
Kraftsport	Gewichtheben
Schnellkraftsport	Kurzstreckenlauf
Ausdauersport mit hohem Krafteinsatz	Radfahren, Kanufahren, Skilanglauf
Teamsport	Fußball, Basketball, Raddball, Handball, Volleyball
Kampfsport	Judo, Karate, Boxen, Ringen

2.) Verein, Club oder Solo?

Wer davon überzeugt ist, diszipliniert genug zu sein, der kann gerne auf eigene Faust loslegen. Jedoch hält die anfängliche Euphorie meist nicht lange an. Deshalb ist es besser, sich bei einem Verein, beziehungsweise einem Fitnessclub anzumelden. Denn die Verträge sind verbindlich, und man möchte dann nicht umsonst Geld ausgeben, ohne das Angebot wahrzunehmen. Einziger Nachteil: Die Kosten. Deshalb gründlich Preise vergleichen! Ansonsten sind Vereine perfekt, um Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen gegen die Pfunde zu verbünden.

3.) Freunde mit einbeziehen

Geteiltes Leid ist halbes Leid! Schnappt Euch Euren Kumpel oder die beste Freundin und los geht's! Denn dadurch steht man unter Druck. Zudem macht Sport doch mehr Spaß, wenn man schon jemanden kennt.

4.) Sportkleidung parat halten

Wer sein Sportzeug gleich mit zur Arbeit oder in die Schule nimmt, geht auch eher seinen sportlichen Aktivitäten nach. Denn man möchte ja nicht um sonst den Rucksack den ganzen Tag über mit sich herum tragen.

5.) Genügend Schlaf

Wer nicht ausgeschlafen ist, schleppt den ganzen Tag über die Müdigkeit mit sich. Und diese wird sich auch kaum bessern. Um nicht vor Müdigkeit zu Hause bleiben zu müssen, sollte man darauf achten, dass man seinem Körper genügend Schlaf gönnt, um leistungsfähiger in den Tag zu starten.



6.) Musik

>>Nulla Vita Sine Musica!<< bedeutet: Kein Leben ohne die Musik. Richtig so! Deshalb sollte man seinen MP3-Player immer parat halten, denn die Lieblingsmusik beflügelt und kitzelt mehr Leistung aus uns heraus. Nur bei der Musikrichtung scheiden sich die Geister.

7.) Abwechslung

Immer die selbe Strecke zu laufen, wird mit der Zeit eintönig und langweilig. Folge: Die Lust schwindet mit jedem Mal. Deshalb sollte man sich informieren, welche Strecke in der Umgebung geeignet ist. Oder einfach loslaufen und schauen, was sich ergibt. Die Natur hat viele schöne Seiten zu bieten.

8.) Keine unerreichbaren Ziele

>>20 kg in einer Woche runter.<< oder >>In 3 Wochen ein Sixpack, wie ein Covermodell!<< Bei solch utopischen Zielsetzungen kann man ganz schnell enttäuscht werden. Es ist also besser, sich kleine Ziele zu setzen. Es reicht schon, sich vorzunehmen, dass man regelmäßig Sport treiben möchte. Umso größer wird auch die Freude über die Erfolge sein.

Energieumsatz

Jeder Mensch verbraucht selbst ohne jegliche Bewegung Energie, welche vor allem in unseren Organen und der Muskulatur umgesetzt wird. Dies ist der sogenannte Grundumsatz. Hinzu kommt der Leistungsumsatz. Dieser setzt sich durch körperlichen Tätigkeiten, wie schwere der Arbeit oder Sport zusammen. Deshalb ist der Energiebedarf eines Leistungssportlers größer als der eines Nichtsportlers. Selbst ohne Sport ist der Verbrauch bei Sportlern meist höher, da sie mehr Muskelmasse besitzen. Und unsere Muskeln sind die Kraftwerke unseres Körpers.



**Grundumsatz
+ Leistungsumsatz
= Energieumsatz**

Um die verbrauchte Energie wieder reinzuholen, muss man dem Körper Nahrung zuführen. Damit man weiß, wie viel Energie welches Lebensmittel uns liefert, sind die meisten Verpackungen mit einer >>Nährwertangabe<< (siehe unten) versehen. Den eigenen Energiebedarf kann man einfach nach der Faustregel* (siehe unten) berechnen oder ganz genau auf diversen Seiten im Internet.

Was ist der Unterschied zwischen Kalorien und Joule?

Der Energieumsatz wird in Kilojoule (kJ), beziehungsweise Kilokalorien (kcal) angegeben.

1 kcal = 4,1868 kJ

Seit 1977 ist >>Joule<< die international gültige Einheit. Jedoch setzte sich diese nicht durch. Deshalb werden beide Einheiten bei den Nährwerten auf Verpackungen angegeben.

Da es sich so eingebürgert hat, spricht der Volksmund fälschlicherweise nicht von Kilokalorien, sondern nur von Kalorien.

*Faustregel zur Ermittlung des Energiebedarfs

Grundbedarf: ca 23 kcal / kg Körpergewicht
Gesamtumsatz: Grundbedarf mit jeweiligem Faktor in der Tabelle multiplizieren

Bewegung	Schüler	Arbeiter	Schwerarbeiter
wenig	1,4	1,6	1,7
mittel	1,5	1,7	1,8
viel	1,6	1,8	1,9

Beispiel:

Ein Bürokaufmann, der in seiner Freizeit viel Sport macht, wiegt 72 kg.
 $72 \cdot 23 = 1656 \text{ kcal} \rightarrow 1656 \cdot 1,8 = 2980,8 \text{ kcal}$



Diäten

Ob die Low-Fat-Diät, die kohlenhydratreduzierte Fastenkur oder doch die entschlackende Kohlsuppendiät – sie haben alle etwas gemeinsam: Sie zieren tagtäglich die Cover vieler Lifestyle-Magazine. Dabei versprechen sie eine Gewichtsreduktionen in utopischen Höhen. Doch leider wird meistens dabei nicht erwähnt, welche Folgen diese Ernährungsumstellungen herbeiführen können. Was ist wichtig, wenn man eine Diät macht?

1.) Negative Energie



Keine Diät bringt etwas, wenn man nicht darauf achtet, dass die Menge der eingenommenen Kalorien niedriger ist, als die Energie, die der Körper verbraucht.

Sprich: Wenn Pinguin 2.500 kcal am Tag verbraucht und 2.600 kcal verfuttert, so führt dies zwangsläufig zu einer Gewichtszunahme. Der Körper lagert die überschüssige Energiemenge in Form von Fett. Umgekehrt, wenn er 2.400 kcal einnimmt, so muss der Körper auf seine Fettreserven zurückgreifen, um die negative Bilanz auszugleichen.

Doch Vorsicht: Bitte nicht übertreiben! Wer glaubt, viel bringt viel, der irrt. Denn ist die negative Energiebilanz zu hoch, so schaltet der Körper auf Sparflamme. Man verbraucht weniger Energie und büßt zudem körperliche Leistungsfähigkeit ein. Deshalb sollte man auf eine langfristige Ernährungsumstellung achten.

2.) Sport machen



Keine Diät nützt dem Körper, wenn man sich nicht körperlich betätigt. Im Gegenteil: Der Verlust von fettfreier Masse – dazu zählen die Muskeln – ist beträchtlich höher, als wenn man die Diät durch ein Ausdauer- und Krafttraining unterstützt. Dies bedeutet, dass man zwar abnimmt, aber der Verlust von Muskelmasse auch zu einem geringeren Energiebedarf führt. Man verbrennt weniger und nimmt trotzdem die selbe Menge an Kalorien zu sich. Der berühmte Jojo-Effekt setzt ein. Deshalb ist es wichtig, dem Muskelabbau entgegen zu wirken, indem man Eisen stemmt. Positiver Nebeneffekt: Der Körper wirkt durchtrainierter und gesünder.

3.) Ausgewogen essen



Im Grunde könnte man sein Gewicht reduzieren, indem man sich nur von Kuchen ernährt. Die Hauptsache ist die negative Energiebilanz. Jedoch würde dies auf Dauer dem Körper schaden. Die fehlenden Vitamine und Mineralstoffe machen sich anfangs in Form von mangelnder Leistungsfähigkeit, einem schwachen Immunsystem und schlechter Haut bemerkbar. Später kann dies auch zu schweren Erkrankungen führen bis hin zum Versagen des Körpers. Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass die Ernährung ausgewogen und gesund ist.

4.) Lebensumstellung



Wer sich Diäten unterzieht, läuft Gefahr dem allseits bekannten Jojo-Effekt zu unterliegen. Deshalb ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung und regelmäßiger Sport obligatorisch. Ausserdem ist das Wort Diät negativ behaftet. Wir verbinden damit, dass wir auf Nahrungsmittel verzichten und immer mit leerem Magen durch die Gegend stolzieren müssen. Bei einer fortwährenden Neuordnung muss man aber nicht unbedingt auf die Lieblingschokolade verzichten, solange man darauf achtet, wie viele Kalorien man dem Körper zuführt.

weitere Hinweise



Frauen haben einen höheren Fettanteil, als Männer. Dies ist biologisch bedingt, da das Fett unter anderem als Reserve für die Schwangerschaft und Stillzeit vorgesehen ist.



Unter Freunden is(s)t man ausgelassener. Deshalb sollte man darauf achten, dass man nicht mehr zu sich nimmt, als wenn man alleine essen würde. Auch bei Nachschlägen einfach höflich ablehnen, denn die Abnehmerfolge sollen ja nicht an einem Abend zunichte gemacht werden.



Während des Essens den Fernseher abschalten! Man hat einen besseren Überblick über die Mahlzeiten und läuft nicht Gefahr, mehr zu sich zu nehmen.



Frühstücken! Wer das Frühstück weglässt, nimmt schlechter ab. Zudem kommt der Kreislauf nicht in Gang und man ist den Tag über müde und schlapp. Eine Schüssel mit dem Lieblingsmüsli, dazu ein wenig Obst und trinken nicht vergessen!



Man sollte viel trinken – und zwar die ungesüßten Varianten. Wasser ist dabei unverzichtbar. Am besten sollte man zwischen 1,5 und 2 Liter Wasser zu sich nehmen. Sportler müssen mehr trinken!



Nicht so viel wiegen, denn die Waage kann frustrieren. Besser ist es, mehr nach der Optik zu gehen, denn wenn man viel Sport treibt, kann das Gewicht nach einer anfänglichen Reduktion wieder zunehmen. Das liegt daran, dass Muskeln mehr wiegen als Fett.



Essstörungen

Tagtäglich werden wir in den Medien mit Schönheitsidealen aus aller Welt konfrontiert. Es ist kein Wunder, dass man damit beginnt, sich mit diesen Menschen zu messen. Vor allem Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren sind laut einer Studie der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) betroffen. Wobei die Ersterkrankungen variieren und schon im jungen Alter von 10 Jahren beginnen können.

Essstörungen sind längst nicht mehr nur Frauensache. So beginnen mit zunehmender Tendenz, Männer den Maßstäben der Laufstege zu verfallen. Den Zuschauern wird oft vermittelt, dass der dünne Lebensstil ein erfolgreicherer und besseres Leben birgt.

Essstörungen haben psychosomatische Ursachen. Aufgrund von seelischen Belastungen kommt es zu körperlichen Schäden. Dabei geht es so weit, dass das Thema „Essen“ beziehungsweise „Nicht-Essen“ überhand gewinnt und somit den Alltag des Betroffenen bestimmt. Neben den gesellschaftlichen Maßstäben können auch familiäre Probleme oder schlechte Kindheits- und Jugenderfahrungen eine Rolle spielen.

Sobald mehrere der folgenden Punkte zutreffen, spricht man von einer Essstörung. Dann ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

- ◊ Man denkt die ganze Zeit ans Essen beziehungsweise Nicht-Essen
- ◊ Die Waage ist täglicher Begleiter
- ◊ Man zählt die Kalorien von den Nahrungsmitteln und weiß, wie viel man noch essen darf
- ◊ Man unterzieht sich häufig Diäten
- ◊ Man meidet den Blick in den Spiegel

- ◊ Man isst selten das, worauf man Lust hat
- ◊ Man hat unabhängig von einer Krankheit viel Gewicht verloren
- ◊ Man treibt exzessiv Sport
- ◊ Die Tagesstimmung hängt häufig vom Gewicht ab
- ◊ Man isst riesige Portionen und ignoriert das Sättigungsgefühl



Formen von Essstörungen



Magersucht (Anorexie)

Betroffene versuchen durch Auslassen von Mahlzeiten, extreme sportliche Betätigung oder auch Medikamente, wie zum Beispiel Abführmittel, ihr Gewicht zu reduzieren. Dabei ist die Wahrnehmung getrübt, denn Magersüchtige fühlen sich ständig zu dick, und der Gang zur Waage wird zum täglichen Ritual. Oftmals wird versucht durch ständige körperliche Aktivität, sei es zum Fernsehen stehen, Kalorien zu verbrennen. Ein Rückzug von sozialen Kontakten ist nicht selten.

Folgen:

Stoffwechselstörungen, Ausbleiben der Menstruation, Kreislaufstörungen, Verdauungsstörungen, Organschäden



Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

Nach aussen scheinen Bulimie-Betroffene normal zu sein. Sie pflegen sich und sind meist sehr ehrgeizig. Privat jedoch kommen oft Heißhungerattacken vor mit anschließendem, selbst herbei geführtem Erbrechen. Der Körper ist der tägliche Feind, der bekämpft werden muss. Es gibt auch Phasen, in denen Diät gehalten wird.

Folgen:

u.a. Schäden an Speiseröhre und Zähnen, Verdauungsstörungen, Kreislaufstörungen, Herzrhythmusstörungen



Ess-Sucht (Adipositas)

Von der sogenannten Ess-Sucht spricht man, wenn man von Essattacken ergriffen wird, ohne dabei Gegenmaßnahmen zu ergreifen, wie zum Beispiel Sport, um die zu sich genommenen Kalorien wieder abzubauen. Meist überschreitet die zugenommene Energie bei weitem den täglichen Bedarf und führt somit zu einer Gewichtszunahme. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Übergewichtige an der Essstörung leiden, sondern diese seelisch bedingt ist und auch bei Normalgewichtigen auftreten kann.

Folgen:

Starkes Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkschäden, Wirbelsäulenschäden, Diabetes



Adoniskomplex

Hierbei versuchen die Männer durch Perfektionismus ihren Körper zu formen. Stundenlange Besuche im Fitnessstudio und strenge Diätpläne sind dabei nicht selten. Manche gehen sogar so weit, dass sie sich leistungssteigernde Mittel, wie Anabolika spritzen oder Arbeit und Freunde für den Sport vernachlässigen.

Folgen:
Hormonstörungen, Gewichtsabnahme,
Hautveränderungen bis Organschäden durch Anabolika

Weitere Informationen zum Thema Essstörungen und Sucht-Prävention erhaltet Ihr im Internet unter www.bzga-essstoerungen.de

Der Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index (kurz BMI) dient zur Ermittlung der Körpermasse. Dabei stellt er ein Maß dar, welches zur Beurteilung des Gewichts verwendet wird. Es wird lediglich die reine Körpermasse berechnet – nicht der Fettanteil, wie viele glauben. So setzt sich diese aus Muskeln, Organen, Knochen und Fett zusammen. Bei Kindern und Jugendlichen werden jedoch andere Richtwerte verwendet, als bei Erwachsenen.

Der BMI errechnet sich folgendermaßen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht [in Kg]}}{\text{Körpergröße [in m]}^2}$$

Hier ein Beispiel:

Pinguin ist 20 Jahre jung und wiegt bei einer Körpergröße von 1,80 m 72 Kg.

$$\text{BMI} = \frac{72}{1,80^2} = 22,22$$


Anhand der Tabelle auf der nächsten Seite kann man bestimmen, in welchem Bereich man liegt. Pinguin hat somit *Normalgewicht*.



BMI nach Geschlecht

Untergewicht
Normalgewicht
Übergewicht
Adipositas
starke Adipositas


BMI männlich
unter 20
20-25
26-30
31-40
größer 40

BMI weiblich
unter 19
19-24
25-30
31-40
größer 40


Optimaler BMI nach Alter

Alter
19-24
25-34
35-44
45-54
55-64
älter als 65

optimaler BMI
19-24
20-25
21-26
22-27
23-28
24-29



Rezepte

Gesund muss nicht immer öde und langweilig schmecken! Hier sind einige leckere Rezepte zum Nachmachen für Zuhause und für die Gruppenstunde. Bitte jeweils auf die Portionsangaben achten!

Pizzabrötchen (4 Portionen)

Zutaten:

8 Aufbackbrötchen
200 g Putenschinken
200 g geriebener, fettarmer Käse
200 g Gemüse nach Belieben
200 g Mager- oder Viertelfettquark
Gewürze nach Belieben (z.B. Pizzagewürz)

Zubereitung:

Die Aufbackbrötchen aus der Verpackung nehmen und halbieren. Vollkornbrötchen sind hierbei die gesündere und geschmackvollere Wahl. Den Schinken und das Gemüse in kleine Würfel schneiden und mit dem Quark und dem Käse vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken und auf den Brötchen verteilen. Bei 200 Grad kommen die fertigen Pizzabrötchen für circa 15 Minuten in den Backofen. Dazu kann ein gemischter Salat serviert werden.

Sommer-Bowle (10 Personen)

Zutaten:

6 Pfirsiche
3 Äpfel
1 Ananas
1 Schale Erdbeeren
1 Liter Orangensaft
1 Liter Apfelsaft
1 Liter Bananen-Nektar
Zitronensaft
Crush-Eis



Zubereitung:

Das Obst würfeln, in eine große Schüssel geben und mit dem Zitronensaft betreufeln. Danach die Säfte hinzugeben und gut durchmischen. Die Schüssel für circa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach das Crush-Eis hinzufügen, nochmals mit Zitronensaft abschmecken und servieren. Die Gläser können mit Obstscheiben oder einem Zuckerrand verziert werden.

Waldcreme

Zutaten:

1,5 kg Magerquark
100 g Heidelbeeren
200 g Erdbeeren
200 g Himbeeren
100 g Kirschen
Cornflakes
Zucker



Zubereitung:

Die Beeren waschen und pürieren.
Tipp: Ein paar Beeren übrig lassen und ganz hinzu geben. Danach die Masse mit dem Quark vermengen und nach Belieben mit Zucker süßen. Wer Kalorien sparen möchte, lässt den Zucker weg oder ersetzt diesen mit flüssigem Süßstoff. Den fertigen Quark kaltstellen. Beim servieren die Waldcreme in kleine Schälchen geben und Cornflakes darüber streuen.

Night-Club-Sandwich (2 Portionen)

Zutaten:

4 Scheiben Vollkorntoastbrot
Salatblätter
1 - 2 Tomaten
¼ Gurke
2 Scheiben fettarmer Käse
100 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet
fettarmer Frischkäse
150g Magerquark
Ketchup
Salz und Pfeffer
Schnittlauch
Zitronensaft
Worcestershiresauce
Tabasco



Zubereitung Spezial-Sauce:

Den Magerquark mit 3 EL Tomatenketchup vermengen und 2 Spritzer Zitronensaft hinzu geben. Danach 1 TL Worcestershiresauce und nach Belieben 1 – 2 Spritzer Tabasco unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Sandwich:

Die Toastbrotsscheiben nach eigenem Geschmack toasten. 2 Scheiben mit dem Frischkäse bestreichen und den geschnittenen Schnittlauch darüber streuen. Danach die Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden, einige Salatblätter waschen, mundgerecht zerteilen und zusammen mit den Tomaten- und Gurkenscheiben auf den bestrichenen Toastbrothälften drapieren.

Die Hähnchen- bzw. Putenbrust ordentlich mit Pfeffer bestreuen und ein wenig Salz darüber geben. Eine Pfanne mit ein wenig Olivenöl vorheizen und das Filet darin anbraten. Das fertig gebratene Fleisch in Scheiben schneiden und auf die zuvor belegten Toastbrote legen. Zuletzt die Spezial-Sauce oben verteilen und die übrigen Toastbrotsscheiben darauf legen. Wer möchte, kann die fertigen Sandwiches diagonal halbieren und jede Hälfte jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

Tasty Wraps (12 Portionen)

Zutaten:

12 Tortillafladen
400 g Frischkäse (Magerstufe)
1 Salatkopf
2 große Karotten
24 Cocktailtomaten
300 g Putenwurst
Salz
Pfeffer
Schnittlauch



Zubereitung:

Die Tortillafladen mit dem Frischkäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch klein schneiden und ebenfalls darüber geben. Den Salatkopf, die Karotten und Cocktailtomaten kurz abwaschen und in kleine Würfel, bzw. den Salat in Streifen schneiden. Man kann statt dem angegebenen Gemüse auch anderes verwenden.

Nun die Putenwurstscheiben würfeln und zusammen mit dem Gemüse auf den Wraps verteilen. Die fertigen Wraps können nun aufgerollt werden und mit einem Zahnstocher fixiert werden.

Tipp: Das perfekte Finger-Food auf einer Party! Die Gäste können sich die Wraps auch selbst zusammenstellen. Einfach die Zutaten in kleine Schälchen geben und bereit stellen.

TV-Snacks (3 Portionen je Dip)

Gemüse nach Belieben in Stifte schneiden und in die Dips tunken. Eine gesunde und leckere Alternative zu Chips und Co. Bon appétit!

Zubereitung:

Das Tomatenpüree in einen Topf geben. Die Frühlingszwiebeln in Ringe, die Paprikas jeweils in Würfel schneiden und alles zusammen ebenfalls in den Topf geben. Das Ganze erhitzen und bei kleiner Stufe 5 Minuten kochen. Danach mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und abkühlen lassen. Zum Schluss noch etwas Tomatenmark unterheben und bei Bedarf nachwürzen.

Barbecue-Dip

Zutaten:

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
40 g Frühlingszwiebeln
1 Dose Tomatenpüree
Tomatenmark
Curry
Pfeffer
Salz



Kräuterquark

Zutaten:

250 g Magerquark
250 g fettarmer Naturjoghurt
1 EL Schnittlauch
1 EL Petersilie
1 EL Kresse
¼ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
Zitronensaft
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Zwiebel und Knoblauchzehe jeweils fein zerkleinern. Den Magerquark mit dem Joghurt vermengen und die zuvor zerkleinerten Gewürze hinzu geben. Mit einem kleinen Spritzer Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Honig-Senf-Dip

Zutaten:

500 g fettarmer Naturjoghurt
1 EL milden Senf
1,5 EL Honig
1 Teelöffel Dill
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Den Dill zerkleinern und zusammen mit Senf und Honig in den Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack kann bei der Honig-Senf-Menge variiert werden

Versteckte Fette

Sie sind unscheinbar und trotzdem gnadenlos - die versteckten Fette. In vielen Lebensmitteln sind sie enthalten und treiben unsere Kalorienzufuhr oftmals unbemerkt in die Höhe. Damit Ihr nicht auch Opfer dieser gemeinen Fettfallen werdet, sind hier die größten Fieslinge aufgelistet.



tierische Produkte

Gerade bei Lebensmitteln, wie Butter, Käse und Wurst kann man nicht erkennen, wie viel Fett darin enthalten ist. Bei Butter kann man jedoch davon ausgehen, dass meist viel von dem Dickmacher darin vorkommt. Bei Wurst und Käse sollte man auf die Nährwertangaben auf den Verpackungen achten, bzw. bei der Wurst- oder Käsetheke einfach nachfragen.

Auch bei milchig-weißen Soßen aufpassen, da diese meist viel Fett beinhalten. Lieber auf rote Soßen zurückgreifen. Die sind meist auf Tomatenbasis hergestellt.

Obst und Gemüse

Bei Obst und Gemüse käme als letztes in den Sinn, dass es auch Produkte gibt, die viel Fett enthalten. Doch es gibt sie wirklich! Die Avocado ist sehr kalorienhaltig, jedoch sind darin sehr gute essentielle, also lebensnotwendige Fette enthalten. Auch Oliven und Nüsse haben viel, aber gesundes Fett. Deshalb sollten sie auf jedem Speiseplan stehen. Trotzdem sparsam damit sein!

Süßigkeiten und Knabberzeug

Jeder weiß, dass Süßigkeiten nicht gerade die gesündesten Lebensmittel sind. Jedoch manchmal unverzichtbar. Deshalb darauf achten, dass man eher auf Weingummi zurückgreift.

Schokolade, Kekse, Chips und Co. sind reich an Fetten. Schon ein Stück Schokolade enthält zwischen 50 und 60 kcal!

Tipp: Lieber auf die kleinere Packung zurückgreifen - nicht immer auf die größere Familienpackung, denn dies verleitet dazu, die Packung komplett zu verputzen.

Lebensmittel ersetzen

Hier noch ein paar Tipps, wie man einfach Kalorien sparen kann, ohne komplett auf sein Lieblingsprodukt verzichten zu müssen.

Produkt	Ersatzprodukt	Warum?
Milcheis	Wassereis	enthält weniger bis kein Fett, weil der Milchanteil fehlt.
Butter	Frischkäse	Frischkäse schmeckt besser und enthält weniger Fett.
3,5 % Milch	1,5 % Milch	kein großer Unterschied im Geschmack.
Chips	fettreduzierte Chips	kein für einen Laien bemerkbarer Unterschied im Geschmack.
Cola, etc.	Cola light, etc.	früher wässrig, heute kaum, bis kein Unterschied im Geschmack.
Schokolade	Weingummi	schmeckt lecker und hat bis zu 200 kcal weniger.
Mayonaise	Ketchup	weniger Kalorien durch fehlenden Fettanteil.
Wurst / Fleisch	Geflügelwurst / -fleisch	sehr geringer Fettanteil im Vergleich mit Schwein und Co.
Quark	Viertelfett- / Magerquark	Eine ähnlich cremige Konsistenz erhält man, indem ein wenig Wasser hinzugegeben wird.

Gruppenstunde



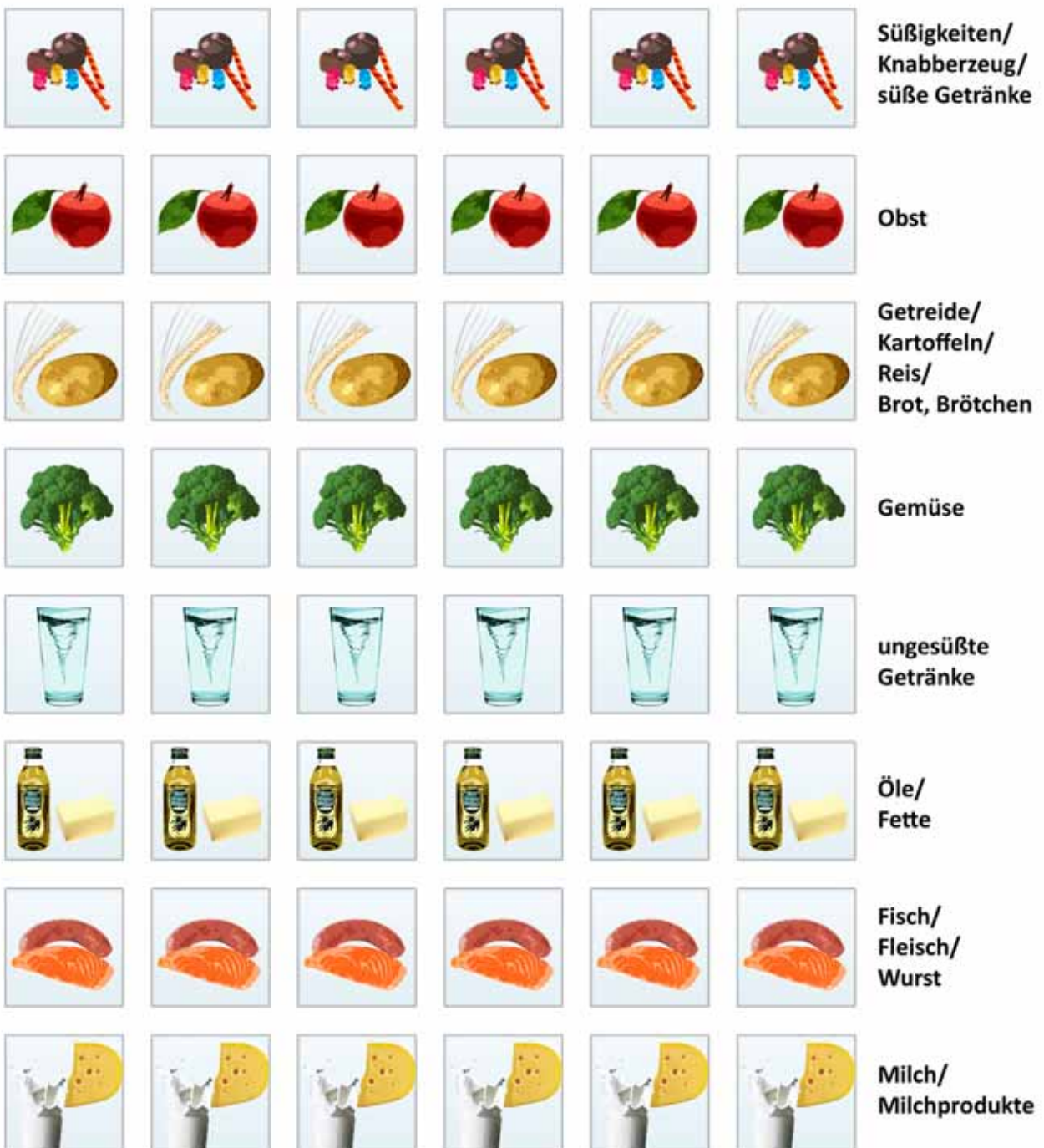
Gruppenstunde

Die eigene Ernährungspyramide

Ziel: Die Jugendlichen setzen sich mit ihrer Ernährung auseinander.

Material: Schere, Klebestift, Papier

Ablauf: Jede/r bekommt eine Kopie von den *Naschquadraten* und schneidet diese aus. Dann soll jede/r für sich entscheiden, von welchen Lebensmittelgruppen er/sie am meisten/wenigsten isst. Je mehr von einer Lebensmittelgruppe am Tag verzehrt wird, umso mehr *Naschquadrate* werden verwendet. Daraus baut sich eine Pyramide auf. Hinterher sollen die einzelnen Pyramiden miteinander und mit der empfohlenen Ernährungspyramide verglichen werden.



Empfohlene Ernährungspyramide



Verzehr von Süßwaren
und Knabberzeug
einschränken.

2-3 mal pro Woche
Fleisch.
Bevorzugt Fisch essen!



Sparsam mit Ölen und
Fetten umgehen!
Bevorzugt Öle verwenden



Täglich Milchprodukte



Täglich Vollkornprodukte,
wie Brot, Nudeln und Reis



Täglich mindestens 5
Portionen* Obst und
Gemüse



Täglich viel Wasser
trinken! Mindestens
1,5 - 2 Liter.

* 1 Portion entspricht ca. 100 - 200g

Gruppenstunde

Interkultureller Austausch

Ziel: Die Jugendlichen sollen erfahren, woher die Lebensmittel aus dem Supermarkt stammen.

Material: Klebeband oder Pins

Verlauf: Fertige am besten eine Kopie der Weltkarte auf der Rückseite an oder drucke eine aus dem Internet aus. Die Karte wird an einer Metaplanwand oder ähnlichem aufgehängt. Danach kannst Du entweder eine weitere Kopie von den *Naschkärtchen* anfertigen oder eigene herstellen. Schneide diese aus und verteile sie an die Jugendlichen. Sie sollen nun versuchen das *Nachkärtchen* der zugehörigen Region auf der Welt zuordnen. Sobald sie glauben, dass diese richtig hängen, könnt ihr vergleichen.



Banane



Erdbeere



Datteln



Wassermelone



Blumenkohl



Zitrone



Mais



Paprika



Kokosnuss



Tomate



Kirschen



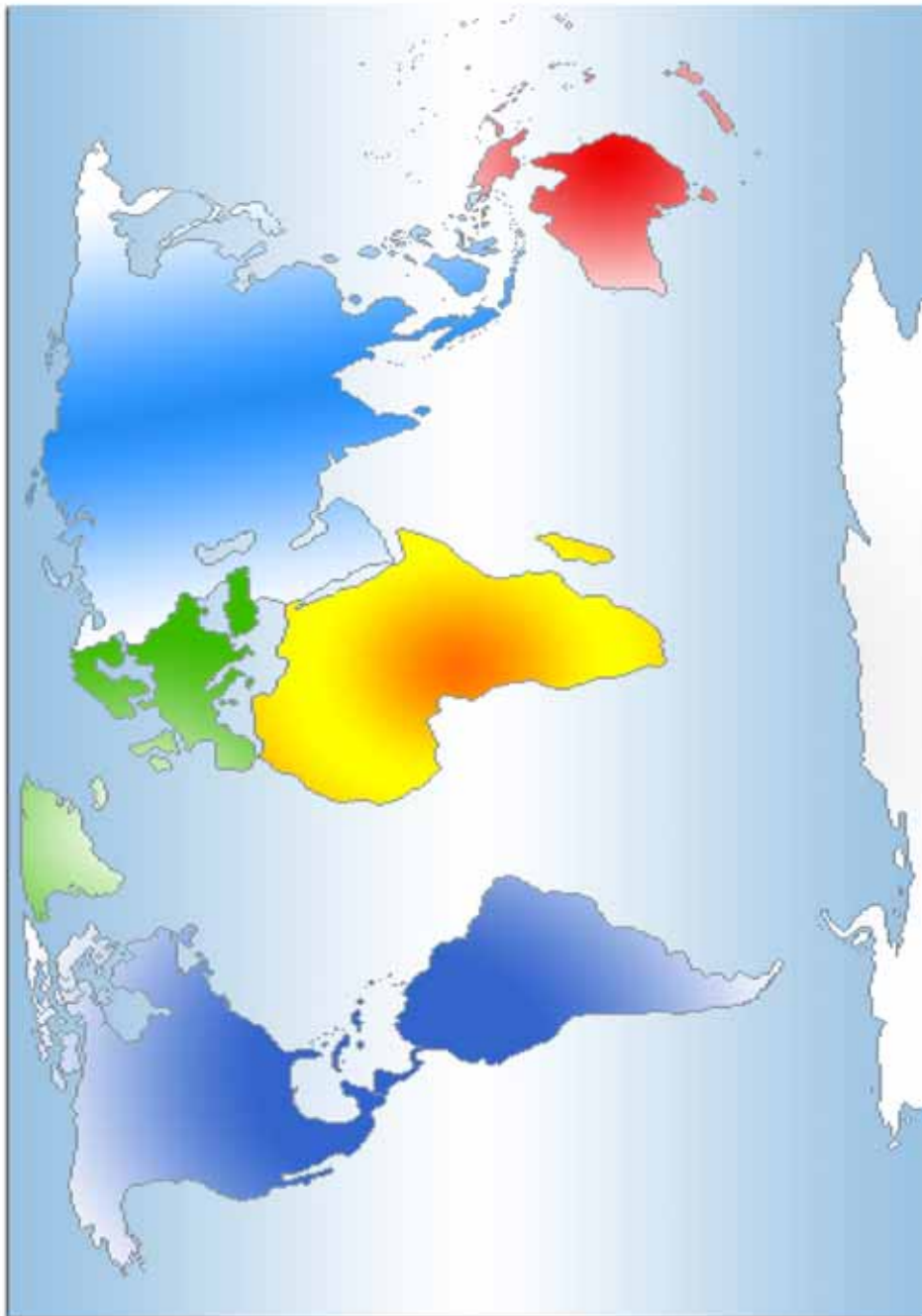
Kiwi



Tee



Litschi



Banane: Afrika, Indonesien, Karibik

Datteln: Afrika

Blumenkohl: Mitteleuropa

Mais: Nordamerika

Kokosnuss: Afrika, Karibik

Kirschen: Mitteleuropa

Tee: Asien (Indien)

Erdbeere: Mitteleuropa, Südspanien

Wassermelone: Südafrika, Spanien, Türkei, Griechenland

Zitrone: Spanien

Paprika: Spanien, Mittel- und Südamerika, Niederlande, Israel

Tomate: Südamerika, Spanien

Kiwi: Ozeanien (Neuseeland)

Litschi: China

Gruppenstunde

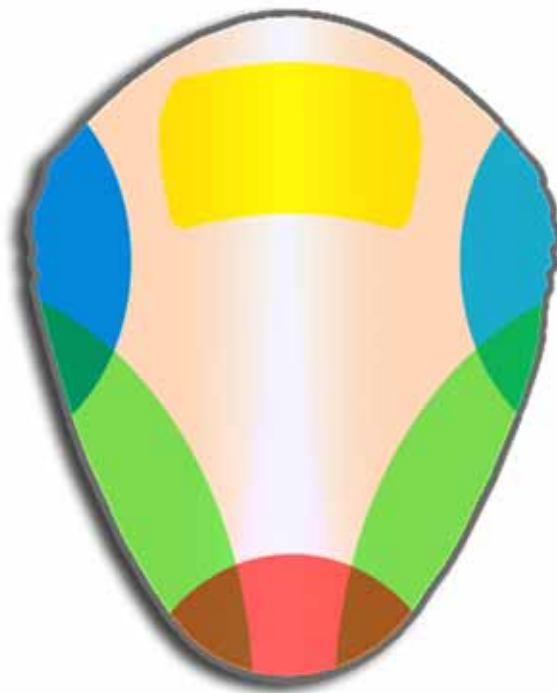
Geschmackstest

Ziel: Die Jugendlichen sollen ihre Geschmacksnerven testen und Lebensmittel erraten.

Material: Lebensmittel (z.B. Ketchup, Essig, Grapefruit, Salz, ...), Augenbinden, Schüsseln

Ablauf: Am besten püriert man die Lebensmittel, die man verwenden möchte und füllt diese jeweils in eine Schüssel ab. Danach verbindet man den Jugendlichen die Augen. Jetzt sollen sie feststellen, welches Lebensmittel jeweils vorliegt und woran sie das ausgemacht haben. Man kann die Schwierigkeit auch erhöhen, indem man zwei oder mehrere Komponenten miteinander verbindet (natürlich sollten diese zueinander passen).

Die Geschmacks-Zonen der Zunge



Spiel und Spaß

Ziel: Bewegung und sportliche Aktivitäten zur Auflockerung.

Material: siehe Spielbeschreibung

Ablauf: siehe Spielbeschreibung

Power-Reise nach Jerusalem

Man ordnet Stühle in einem Kreis an. Die Anzahl der Stühle richtet sich nach den Teilnehmern - man nimmt immer einen weniger, als Mitspieler vorhanden sind. Man kann entweder wie bei dem klassischen Spiel Musik ablaufen lassen und zu einem willkürlichen Zeitpunkt stoppen. Die Teilnehmer laufen zur Musik um den Stuhlkreis herum. Sobald die Musik stoppt, muss sich jeder auf einen Stuhl setzen. Raus ist, wer übrig bleibt. Danach wird ein Stuhl wieder weggenommen bis zum Schluss ein Gewinner feststeht.

Bei der Power-Variante kann man statt der Musik kleine Aufgaben verwenden, die erfüllt werden müssen, bevor man sich setzt. Beispiele hierfür: den linken Schuh ausziehen, zehn Liegestützen, ein Glas mit Wasser leertrinken, usw. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Gordischer Knoten

Man steht in einem weiten Kreis. Nun schließen alle die Augen und bewegen sich mit ausgestreckten Armen vorwärts, bis jeder jemanden an der Hand hat. Dadurch verknoten sich die Teilnehmer. Nun soll dieser Knoten gelöst werden, ohne dass man die Hände loslässt.

Mein rechter Platz ist leer

Man bildet einen Stuhlkreis. Man nimmt einen Stuhl mehr, als Teilnehmer vorhanden sind. Danach wünscht sich derjenige, der links neben dem leeren Platz sitzt jemanden aus dem Stuhlkreis her: "Mein rechter Platz ist leer, dann wünsch ich mir den/die XXX her." Die aufgerufene Person muss dann fragen, als was sie kommen soll. Man kann der Fantasie freien Lauf lassen (z.B. als Hund oder Schwein)

Action-Ball

Dieses Spiel ist vor allem für draussen geeignet. Man benötigt hierzu einen Softball, damit niemand verletzt wird. Es gibt einen Werfer, der versuchen muss, die Teilnehmer am Rücken zu treffen. Geschieht dies, so muss sich der getroffene Spieler hinsetzen. Damit der Ausgeschiedene wieder mitspielen kann, muss er durch einen anderen Mitspieler abgeklatscht werden.

Gruppenstunde

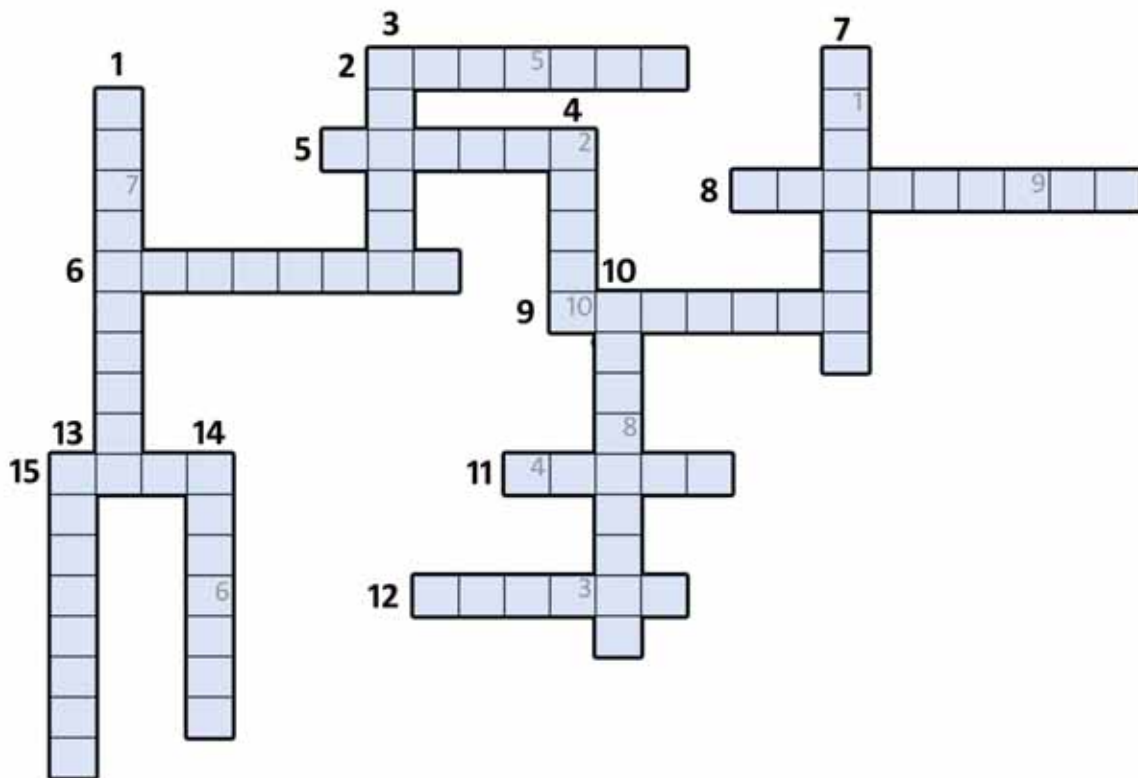
Frei für weitere Spiele

Kreuzworträtsel

Ziel: Wissensabfrage zum Thema Ernährung

Material: Stift

Ablauf: Die Jugendlichen versuchen das Rätsel zu lösen. Damit kann man herausfinden, wie fit diese zu dem Thema sind, bzw. was sie gelernt haben.



Lösung:

--	--	--

--	--	--	--	--

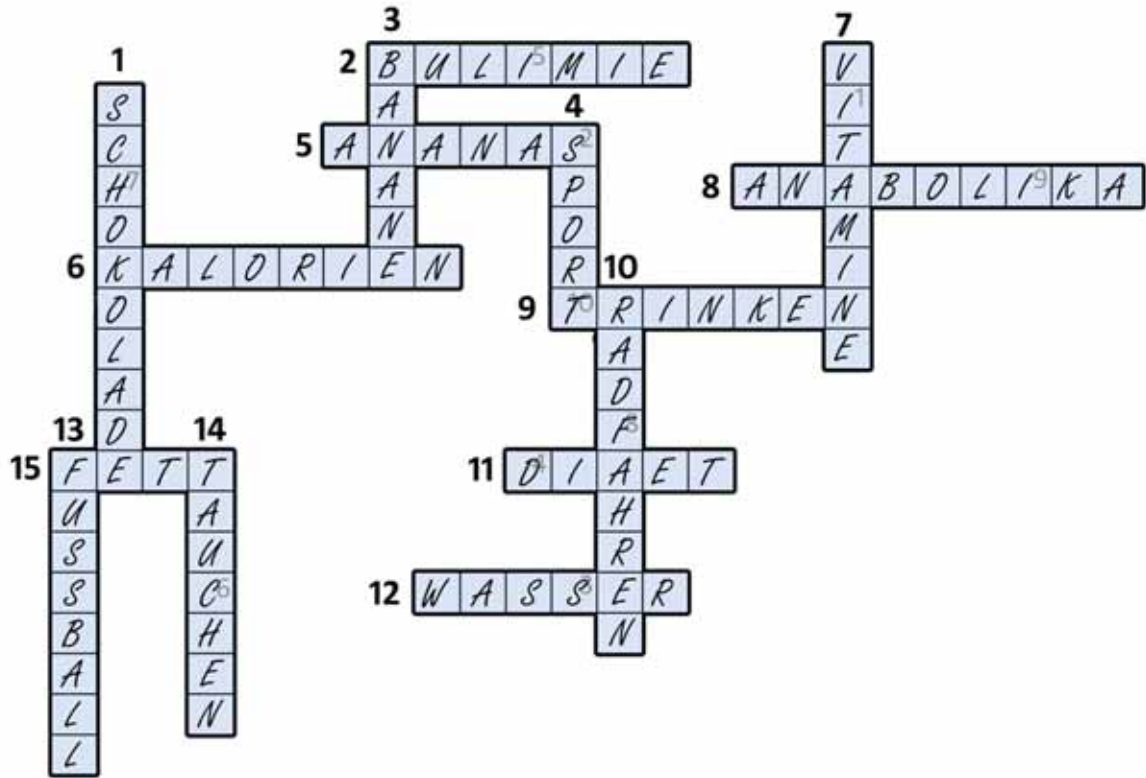
--	--	--	--

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. bekannte Süßigkeit 2. Ess-Brech-Sucht 3. gelbe Frucht 4. körperliche Aktivität 5. 🍌 6. alte Maßeinheit für Energie 7. Diese strecken vor allem in Obst und Gemüse 8. Bodybuilder greifen oft zu diesem verbotenen Mittel 9. Noch wichtiger als essen | <ul style="list-style-type: none"> 10. Sportart mit Gefährt 11. Macht man, um abzunehmen 12. Davon sollte man mindestens 1,5 - 2 l zu sich nehmen 13. Mannschaftssportart 14. Wassersportart 15. In Butter steckt viel davon |
|---|--|

ä = ae
ß = ss

Gruppenstunde

Lösung Kreuzworträtsel



Lösung:

1	2	3
I	S	S

4	5	6	7
D	I	C	H

8	9	10
F	I	T

Schönheitseingriffe

Ziel: Die Jugendlichen sollen persönliche Grenzen für verschiedene Schönheitseingriffe ziehen.

Material: Stift

Ablauf: Jeder bekommt eine Kopie der Tabelle. Nun soll entschieden werden, was in Ordnung geht und was nicht. Dabei soll auch unterschieden werden, was typisch männlich und typisch weiblich ist. Hinterher werden die Ergebnisse verglichen und diskutiert. Auch eigene Beispiele können genannt werden.

Art	ok	geht so	niemals	ok bei anderen	m / w
Lippenstift					
Schmuck					
Haarverlängerung					
Steroide					
Perücke					
Schönheits-OP					
Nägel schneiden					
Haare stylen					
Make-Up					
coole Klamotten					
Tattoo					
Piercing					
Enthaarung					
Solarium					
Sport					
Diät					
Zähne bleichen					

Geschichten zum Thema Essstörungen können von der Internetpräsenz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung verwendet werden: www.bzga-essstoerungen.de

Quellen / Hilfe

Body-Mass-Index	BZgA - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Vitamine / Mineralstoffe	Wikipedia www.die-ernaehrung.de
Nahrungskreis	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Essstörungen	BZgA - Essstörungen
Fast Food	Wikipedia
Slow Food	www.slowfood.de
Bio Food	www.bio-siegel.de
Grundkomponenten	Wikipedia
Körperbautyp	Wikipedia

Nützliche Links

Kalorien- und Fettgehalt von Lebensmitteln	www.fettrechner.de
Essstörungen	www.bzga-essstoerungen.de
Ernährung Allgemein	www.dge.de
Lifestyle / Ernährung	www.fitforfun.de
Ernährung Allgemein	www.was-wir-essen.de