

WAH, 2. Sek, 1. Materialpaket, Lösungen

1.1 Lifestyle-Lexikon

Paleo-Diät:

Unter Steinzeiter Ernährung bzw. Paleo-Diät wird eine Ernährungsweise verstanden, die sich an der vermuteten Ernährung der Menschen der Altsteinzeit orientiert, die als Jäger und Sammler gelebt haben.

Anhänger der Paleo-Ernährung vertreten die Auffassung, dass sich die damalige Ernährung evolutionsbedingt auch heute noch positiv auf den Menschen auswirkt, da die Gene der Menschheit seit Jahrtausenden unverändert sind. Die Paleo-Ernährung orientiert sich an den in der Steinzeit vermeintlich verfügbaren Lebensmitteln: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse. Auf andere Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker oder Milch und Milchprodukte wird dagegen komplett verzichtet. (Definition nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE)

Vegetarischer Lebensstil:

Vegetarisch leben bedeutet laut Duden: «Ernährung durch pflanzliche Kost».

Aber sich vegetarisch zu ernähren, bedeutet viel mehr: Viele Vegetarier glauben z.B., dass der Mensch aus ethischen und biologischen Gründen ausschliesslich zum Pflanzenesser bestimmt ist. Darüber hinaus stellen immer mehr wissenschaftliche Studien fest, wie die vegetarische Ernährung der menschlichen Gesundheit, der Umwelt und natürlich auch den Tieren zugutekommt.

Vegetarismus ist für viele nicht bloss eine bestimmte Ernährungsweise, sondern eine Lebensphilosophie. (Definition nach swissveg.ch)

Trennkost:

Vor rund 70 Jahren entwickelte der New Yorker Arzt Dr. William Howard Hay das Ernährungsprinzip der Trennkost. Seine Theorie basiert auf der Annahme, dass unser Körper Eiweiss und Kohlenhydrate unterschiedlich verdaut. Die Kombination von Fleisch und Kartoffeln beispielsweise übersäuert den Körper. Das sorgt für Verdauungsbeschwerden, Übergewicht und eine Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten, wie zum Beispiel Rheuma. Deshalb schlug Hay in seiner Ernährungstheorie vor, eiweisshaltige und kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht gleichzeitig bei einer Mahlzeit zu essen. Aber sie dürfen mit den sogenannten neutralen Lebensmitteln (Gemüse, Salate, Milchprodukte, Öle, Nüsse) kombiniert werden. (fitforfun.de)

Low Carb:

Low Carb bedeutet im Deutschen „wenig Kohlenhydrate“. Die Low Carb-Diät verfolgt daher das Ziel, durch eine Kohlenhydratreduktion den Fettabbau im Körper zu maximieren, die Muskulatur durch proteinreiche Ernährung aufrechtzuerhalten und Stoffwechselprozesse zu normalisieren oder zu verbessern.

Das gilt vor allem für übergewichtige Personen, deren Metabolismus (Stoffwechsel) bereits nachteilig verändert wurde. (fitforfun.de)

Brainfood:

Brainfood kommt aus dem Englischen und heisst übersetzt Gehirnfutter, Essen für's Gehirn. Es handelt sich also um Nahrung, die die Funktion des Gehirns mutmasslich verbessern soll, wie z.B.: Leinöl oder Walnussöl, fettreicher Fisch, Walnüsse und Trockenfrüchte, mageres Fleisch und magere Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Beeren, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst, Bananen und Avocados, viel Wasser. (karrierebibel.de)

Vegane Ernährung:

Veganismus ist eine Lebensweise, die versucht - soweit wie praktisch durchführbar - alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten an leidensfähigen Tieren für Essen, Kleidung und andere Zwecke zu vermeiden; und in weiterer Folge die Entwicklung und Verwendung von tierfreien Alternativen zu Gunsten von Mensch, Tier und Umwelt fördert. In Bezug auf die Ernährung bedeutet dies den Verzicht auf alle Produkte, die zur Gänze oder teilweise von Tieren gewonnen werden. (vegan.at)

Hollywood-Diät:

Die Hollywood-Diät ist der Klassiker unter den Diäten der Stars. Auf Kohlenhydrate soll bei dieser Abnehm-Methode verzichtet werden. Zwischen zwei und vier Wochen sollen stattdessen proteinreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Dazu gehören Fisch, mageres Fleisch, Gemüse, Meeresfrüchte, Eier, Obst, Sojaprodukte und Salat. Die wichtigsten Protagonisten der Hollywood-Diät sind jedoch tropische Früchte. Diese sollen am besten roh verspeist werden, da deren Enzyme angeblich für eine schlanke Linie sorgen.

Charakteristisch für diese und andere Diäten der Stars: Zucker, Fett und Salz sind tabu. Auch Nudeln, Reis und Kartoffeln, die für gewöhnlich mittags auf dem Teller landen, sind bei diesem Abnehm-Programm nicht zugelassen, da die Lebensmittel zu viele Kohlenhydrate enthalten. Wer schnell abnehmen möchte, sollte über die fettarmen Low-Carb-Lebensmittel täglich nur 600 bis 800 Kalorien zu sich nehmen. Da die Früchte sehr energiearm sind, gelingt das relativ einfach.

Dukan Diät:

Die Dukan-Diät ist eine streng kalorienreduzierte proteinreiche und kohlenhydratarme Kostform. Sie beruht auf einem Vier-Phasen-Prinzip.

1. Attack-Phase (1-10 Tage):

Nur eiweissreiche, fettarme Kost. Aus einer Liste von 70 Produkten darf so viel und so oft wie gewollt gegessen werden.

Die Liste beinhaltet hauptsächlich mageres Fleisch, ohne Fett zubereitet, fettarme Milchprodukte (weniger als 4 g/100 g Fett), winzige Mengen Hafer- oder Weizenkleie. Kein Alkohol, Fett, Zucker, Gemüse, Obst.

2. Cruising-Phase (bis zum Erreichen des Zielgewichts, 1 kg pro Woche Gewichtsverlust):

Die Eiweisskost aus der ersten Phase wird mit Eiweiss/Gemüsephasen abgewechselt. Die Haferkleie-Ration wird auf 2 EL verdoppelt. Es sind jedoch nur bestimmte Gemüsesorten erlaubt.

3. Consolidation-Phase (10 Tage pro abgenommene Kilos):

Jetzt soll das Gewicht gehalten und der Jojo-Effekt vermieden werden. Erlaubt ist die Proteinkost der ersten Phase, Gemüse, eine Portion Obst pro Tag (keine Bananen, Trauben, Kirschen), zwei Scheiben Vollkornbrot sowie einige kohlenhydratreiche Mahlzeiten.

Daneben dürfen zwei Genuss-Mahlzeiten pro Woche eingeplant werden. Allerdings muss auch ein Tag pro Woche die strenge Eiweisskost der ersten Phase gegessen werden. Weitere Erhöhung der Haferkleie-Ration.

4. Stabilisation-Phase (für immer):

An einem Tag pro Woche Ernährung nach Phase 1, 3 EL Haferkleie pro Tag. (fitforfun.de)

Dash-Diät:

DASH steht für „Dietary Approaches to Stop Hypertension“, was man sinngemäss mit „Diät Tipps zur Senkung des Blutdrucks“ übersetzen kann.

Der Speiseplan umfasst vor allem Obst und Gemüse, vollwertige Getreidesorten, Fisch, eiweissreiche Lebensmittel wie Eier, Bohnen oder Linsen und fettreduzierte Milchprodukte. Fleisch ist eher eine Beilage und kommt überwiegend in Form von magerem Huhn auf den Tisch. Auch Lebensmittel mit ungesättigten Fetten wie Avocados oder Nüsse (nicht geröstet, ungesalzen) dürfen nicht fehlen.

Empfohlen wird eine Kalorienzufuhr von 2.000 kcal pro Tag. Wer konkret Gewicht verlieren will, kann das auf 1.500 kcal pro Tag reduzieren. (fitforfun.de)

Keto-Diät:

Eine ketogene Ernährung ist eine Form der Low-Carb-Diät. Sie zeichnet sich durch eine extrem kohlenhydratarme und auch zuckerarme, dafür aber sehr fettreiche Ernährungsweise aus. Durch den Kohlenhydratmangel verändert sich der Stoffwechsel und gerät in die sogenannte "Ketose".

Was genau versteht man unter Ketose? Normalerweise gewinnt der Körper aus den durch die Nahrung zugeführten Kohlenhydraten Energie – er ist also auf die Zufuhr von Kohlenhydraten angewiesen. Fehlen diese Kohlenhydrate als Energielieferant, muss der Körper sich anderweitig helfen. In der Leber werden dann Fette in sogenannte Ketonkörper umgewandelt, die anstelle der Kohlenhydrate zur Energiegewinnung genutzt werden und zum Beispiel die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhalten. Dieser Zustand der Energiegewinnung wird "Ketose" genannt und ist das Prinzip, auf dem die ketogene Diät beruht. Der Körper braucht einige Zeit, um sich an diesen veränderten Prozess zu gewöhnen. (eatsmarter.de)

Jo-Jo-Effekt:

Wer eine erfolgreiche Diät hinter sich gebracht hat, wird häufig mit der Tatsache konfrontiert, dass das Körpergewicht mit der Zeit wieder den Ausgangswert erreicht oder sogar darüber ansteigt. Dieses Phänomen wird als Jo-Jo-Effekt bezeichnet. Bei einer wiederholten Gewichtsreduktion kann der Effekt immer wieder auftreten und das Gewicht bewegt sich rauf und runter wie ein Jo-Jo. Im Englischen spricht man von „Weight Cycling“. (pharmawiki.ch)

Intervallfasten

- Fasten = Verzicht → Verzicht auf bestimmte Speisen, Getränke und Genussmittel, kurz oder für eine längere Zeit
- Beim Intervallfasten wählt man zwischen
 - > **täglichen Essenspausen:** über Nacht 16 Stunden pausieren. Also nur tagsüber innerhalb acht Stunden zwei Mahlzeiten essen (16h fasten, 8h essen. Also 16:8 Methode)
 - > **wöchentlichen Fastentagen:** fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage fast nichts (Methode 5:2).

Zuckerfrei

- kein industrieller und kein künstlich hergestellter Zucker
- kein zugesetzter Zucker in Lebensmittel
- Erlaubt ist natürliche Süsse. Also „Zucker“, der in der Natur von allein vorkommt wie von Obst (Banane, Apfel, etc.) oder auch Trockenfrüchten (Datteln)
- Zuckerfreien Kuchen kann man also backen, indem man statt dem Zucker eine reife Banane (als Püree) hinzufügt. Pancakes kann man machen, indem man statt Zucker Apfelmus verwendet.
- Erlaubt sind auch KEINE Süßungsmittel ohne Kalorien wie Aspartam.

Lebensmittelunverträglichkeiten

- Unverträglichkeiten sind KEINE Allergien
- Bestimmte Lebensmittel werden schlecht vom Körper aufgenommen, weil bestimmte Enzyme fehlen und verursachen z.B. Bauchkrämpfe, Blähungen und Durchfall.
- Die häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten sind
 - > **Laktoseintoleranz** (fast 90% der Asiaten sind laktoseintolerant!)
 - > **Fruktoseintoleranz**
 - > **Glutenunverträglichkeit ist KEINE Zöliakie = Glutenintoleranz.** Zöliakie ist eine Erkrankung und bei Verzehr von Gluten (in Mehl vorhanden) kann es lebensbedrohlich sein).
- Laktoseintoleranz:
 - > Mangel des Enzyms Laktase, Bakterien produzieren Gase und Säuren im Dickdarm
 - > Jedes Baby hat das Enzym Laktase, welches es braucht, um Muttermilch trinken zu können. Im Kindesalter verliert man normalerweise das Enzym, da man normale Nahrung zu sich nehmen kann und nicht mehr gestillt werden muss. Jedoch bei dauerhafter Ernährung von Milchprodukten (Milch, Käse, Joghurt), gewöhnt der Körper sich an die Milchprodukte und produziert weiterhin das Enzym Laktase.
- Fruktoseintoleranz
 - > Schlechte Aufnahme von Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm durch fehlendes Enzym
 - > Fruktose kann nicht ausreichend in Glucose gespalten werden (wegen fehlendem Enzym) und gelangt so in den Dünndarm, wird dann von Bakterien zersetzt und es entstehen Gase, die Blähungen und Bauchschmerzen verursachen.
 - > Es gibt zwei Arten
 - Fruktosemalabsorption – gestörter Zuckertransport
 - Hereditäre Fruktoseintoleranz: angeborener Enzymmangel

- Glutenunverträglichkeit = Glutensensitivität
 - > Geringe Mengen Gluten werden meist vertragen
- Glutenintoleranz = Zöliakie
 - > Autoimmunerkrankung
 - > der Körper produziert beim Verzehr von Gluten Antikörper, die sich gegen das eigene Darmgewebe richten (chronische Entzündung des Dünndarms).
 - > Verursacht Beschwerden und Symptome wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall bis hin zu Eisenmangel. Bei Zöliakie muss tatsächlich vollkommen auf Gluten verzichtet werden.

Weight-Watchers

- Bei Weight Watchers (WW) werden keine Kalorien gezählt, sondern Punkte.
- Jedes Lebensmittel bekommt eine bestimmte Anzahl an Punkten. Lebensmittel mit viel Eiweiss bekommen weniger Punkte. Speisen mit viel Zucker und gesättigten Fettsäuren besitzen viele Punkte.
- Man darf nur eine bestimmte Menge an Punkten pro Tag essen.
- Die Weight-Watchers-Methode eignet sich für gesunde Übergewichtige. Kinder unter 13 Jahren, Schwangere und Personen mit Essstörungen (beispielsweise Magersucht) oder mit krankhaftem Übergewicht können nicht an dem Programm teilnehmen.
- Das Punktesystem soll den Teilnehmern helfen, gesunde und leichte Gerichte zu erkennen und in den Alltag zu integrieren.

Models & Magersucht

- Die Magersucht (Anorexia nervosa) ist eine schwere psychische Erkrankung.
- Durch eine krankhafte Diät verlieren Betroffene sehr schnell Gewicht – bis hin zur Lebensbedrohlichkeit.
- Typisch ist ein verzerrtes Körperbild: Die Kranken finden sich zu dick, obwohl sie bereits stark untergewichtig sind.
- **Symptome:** massiver Gewichtsverlust, Untergewicht, Drang zu hungern, Kontrollbedürfnis, Angst vor Gewichtszunahme, Gedanken kreisen um Gewicht und Ernährung, körperliche Mangelerscheinungen, fehlende Krankheitseinsicht
- **Ursachen:** gestörte Stressverarbeitung, genetische Faktoren, gestörter Botenstoffwechsel, starkes Kontrollbedürfnis, hoher Leistungsanspruch, westliches Schönheitsideal (**Models**)
- **Models** repräsentieren oft ein verzerrtes Schönheitsideal und müssen in ein bestimmtes Schema passen (gross, schlank).
- Designer schneiden eine bestimmte Grösse (Kleidung), in die idealerweise jedes Model passen muss.

Clean-Eating

- Clean = sauber
- Es werden nur natürlich vorkommende Lebensmittel gegessen, also KEINE verarbeiteten Nahrungsmittel.
- Verarbeitete Nahrungsmittel und künstliche Zusätze werden komplett weggelassen, wie
 - > Butter
 - > Brot aus Weissmehl
 - > Kein verarbeiteter Zucker
 - > Stark verarbeitetes Fleisch (wie z.B. Wurst)
 - > Stark verarbeitete Milchprodukte
- Erlaubt sind:
 - > kaltgepresste Öle
 - > Vollkorn Brot (also Mehl, das aus dem ganzen Korn besteht)
 - > natürlicher Zucker (Dicksaft, Ahornsirup, Süsse aus Obst)
 - > kein stark verarbeitetes Fleisch
 - > reine Milchprodukte (Naturjoghurt, eben alles unverfälscht, selbst zubereitet und ohne fragwürdige Zusätze wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Säuerungsmittel, Aromen etc.)
- Beispiel: Statt eines Bananen-Nuss-Muffins, das auch aus Mehl und Backpulver etc. besteht, greift man einfach nur zur Banane und zu ein paar Nüssen oder man backt einen sogenannten „No-Bake-Kuchen“ oder „Raw-Energy-Balls“.

Superfood

- Lebensmittel, die aussergewöhnlich reich an Vitaminen, Proteinen oder anderen Nährstoffen sind und sich dadurch besonders positiv auf die Gesundheit auswirken. Manche sollen entgiftend wirken, andere antioxidativ oder entzündungshemmend.
- Bekannte Superfoods:
 - > Beerensorten wie Acai, Goji oder Aronia (frisch, getrocknet oder als Saft)
 - > Samen wie Chia (das regionale Pendant sind Leinsamen!)
 - > Pflanzen wie Grünkohl, die Algen Spirulina und Chlorella, Avocado, Weizengras
 - > Tees wie Matcha oder Moringa
 - > Nüsse und Kerne (Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne)
 - > Pseudo-Getreide wie Quinoa und Amaranth
- Viele Superfoods sind leider „exotisch“ und kommen in den europäischen Regionen nicht vor, weshalb sie oft eingeflogen werden müssen und daher besonders schädlich für die Umwelt sind. Ausserdem sind viele mit Schadstoffen und Pestiziden belastet im Vergleich zu heimischen Superfoods.
- Heimische/regionale Superfoods
 - > Brombeere statt Acai
 - > Blaubeere bzw. Heidelbeere statt Aronia Beere
 - > Leinsamen statt Chia
 - > Schwarze Johannisbeere statt Goji-Beere
 - > Hirse statt Quinoa
 - > Brokkoli statt Acerola
 - > Lupine
 - > Buchweizen
 - > Wirsing

Smoothies

Ein Smoothie ist nichts anderes als ein Getränk, das auf Basis von Früchten zubereitet wird. Je nach Rezept werden eine oder auch mehrere verschiedene Obstsorten verarbeitet. Sie werden zerkleinert – und zwar so, dass das Fruchtfleisch weiterhin enthalten ist. Im Gegensatz zum klassischen Fruchtsaft wird das Fruchtfleisch bewusst nicht herausgefiltert, damit das Getränk schön sämig bleibt. Einige Experten sprechen deshalb auch von einem Breisaft. Im Grunde sind sich der klassische Frucht-Smoothie und der grüne Smoothie sehr ähnlich. Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass der grüne Smoothie nicht ausschliesslich auf Obst basiert, sondern stets Blattgrün enthält. Hierdurch wird das Spektrum an Nährstoffen signifikant erweitert, da Blattgemüse einige Nährstoffe enthält, die in Obst sowie in vielen anderen Lebensmitteln nicht vorkommen. Sofern es darum geht, einen besonders hohen Nährwert zu erzielen, genießt man lieber die grüne Variante.

<https://www.gruenesmoothies.org/smoothie/>

Essstörung

Neben der sehr präsenten Thematik von Übergewicht und Adipositas sind Essstörung und damit verbundenes Untergewicht ein nicht zu vernachlässigendes Thema. Zu den Essstörungen zählen die Erkrankungen Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brechsucht) und andere problematische Verhaltensweisen. Essstörungen können schwerwiegende körperliche, psychische und soziale Konsequenzen für die Betroffenen haben, die im Extremfall zu Invalidität und Tod führen. Insgesamt sind 3.5 % der Schweizer Wohnbevölkerung im Laufe ihres Lebens von einer Essstörung betroffen. (Bundesamt für Gesundheit BAG)

Orthorexie

Die Orthorexia nervosa oder Orthorexie beschreibt eine übertriebene Beschäftigung mit gesunder Ernährung und zwanghaftes Vermeiden ‚ungesunder‘ Lebensmittel. Dabei wird die Definition von ‚gesund‘ oder ‚ungesund‘ mit der Zeit immer strikter. Gleichzeitig achten Betroffene auf die strikte Einhaltung von Ernährungsregeln und entwickeln ihre eigenen spezifischen Essgewohnheiten, die immer mehr Zeit in Anspruch nehmen. Diese restriktiven Essgewohnheiten erschweren Mahlzeiten in Gesellschaft oder in Restaurants, sodass sich Betroffene zunehmend von ihrem sozialen Umfeld distanzieren und auch andere wichtige Lebensbereiche allmählich vernachlässigen. Sie fühlen sich schuldig, wenn sie von ihrer Diät abweichen und fürchten, dadurch zu erkranken. Das Einhalten der Diät wird als Erfolg erlebt und vermittelt ein Gefühl von Kontrolle. Ob eine fachliche Unterstützung notwendig ist, hängt vom subjektiv wahrgenommenen Leidensdruck und den Einschränkungen der allgemeinen Lebensqualität ab. Orthorektisches Essverhalten kann die Entwicklung anderer Essstörungen begünstigen und durch einseitige Ernährung zu Fehl- und Mangelerscheinungen führen. Offiziell gehört die Orthorexie nicht zu den Essstörungen. Der Begriff wurde erstmals vom amerikanischen Arzt Steven Bratman im Jahr 1997 geprägt.

Definierter Körper

Ein definierter Körper zeichnet sich durch eine athletische, definierte Muskulatur, also durch Muskeln, die sich deutlich abzeichnen, auch an Armen und Beinen, aus. Für viele ist ein Sixpack der Inbegriff eines ästhetischen Körperbildes.

Das über den Muskeln liegende Bauchfett verdeckt oftmals die Konturen der Bauchmuskulatur. Um zu einem definierten Körper zu gelangen, ist einerseits Muskelaufbau durch spezielles Training und andererseits eine spezielle Ernährung mittels Ernährungsplan notwendig.

Selbstoptimierung als Körperkult

Der Körper als zu perfektionierendes Objekt – das gab es schon in der Antike. Heute umfasst die Selbstoptimierung viele Aspekte. Um den Körper und die Fitness ist ein regelrechter Kult entstanden.

Neben der Ästhetik ist das Modellieren an der äusseren Hülle auch eine Arbeit an der eigenen Identität. Selbstoptimierung hat wesentlich mit der Frage zu tun: «Wer bin ich und wer will ich sein.» Wer sich selbst optimiert, tut dies, um sich besser, stärker, schöner zu empfinden, woraus Stolz, Selbstsicherheit, ein positives Selbstwertgefühl resultieren – und wofür es zumeist auch Anerkennung von anderen gibt.

Was mit positiver Intention – einem besseren Lebensgefühl, Stressabbau, Fitness, Abnehmen – beginnt, kann ins Negative umschlagen, wenn Häufigkeit und Intensität des Trainings immer mehr gesteigert werden müssen und der Sport alle Lebensbereiche für sich einnimmt. Von Selbstvermessung über Nahrungsergänzung bis zum Doping – statt Selbstoptimierung steht am Ende nicht selten das Gegenteil: der Schaden an Körper und Geist. (tagesspiegel.de)

Einfluss von Social Media

Heranwachsende sind in ihrem Körperbild, insbesondere in der (vor-)pubertären Zeit, noch nicht gefestigt. Daher sind sie auf der Suche nach Vorbildern und Orientierungshilfen und greifen stark auf die Medienwelt zurück. Sie eifern medialen Figuren der Unterhaltungsindustrie ebenso nach wie Gleichaltrigen. Dies beeinflusst die Art und Weise ihrer körperlichen Selbstinszenierung auf sozialen Netzwerken, z.B. mit Posts, Fotos und Videos. Mädchen streben oft dünne Körperideale an, während Jungen sich in dominanten Posen und Muskelspielen üben. Medienbilder von Stars, InfluencerInnen und Altersgenossen wirken für Kinder und Jugendliche als Norm dessen, was sozial akzeptiert und nachahmenswert erscheint. Vergleiche und Nachahmungsversuche wirken hier häufig wenig aufbauend, denn die aufwendig inszenierten Ideale sind oft kaum zu erreichen: Studien verweisen auf einen Zusammenhang zwischen persönlicher Unzufriedenheit mit dem Körper und hohem Medienkonsum.

Soziale Medien erleichtern jedoch die Inszenierung des eigenen Körper(bilde)s vor unterschiedlichen Öffentlichkeiten.

Belfies und Selfies

Ein Belfie ist eine spezielle Form des Selfies, also einer Selbstfotografie, die mit dem Aufkommen von Smartphone-Kameras weite Verbreitung fand. Dieses (Koffer-)Wort setzt sich aus "Butt" und "Selfie" zusammen, wobei "Butt" ein englisches Wort für "Hintern" ist. Bei einem Belfie handelt es sich also um eine Fotografie vom eigenen Gesäss.

1.2 Internet-Recherche zu den Einflüssen und Folgen unseres Lebensstils

1. Superfoods: Was bringen die Wundernahrungsmittel? (SWR marktcheck, 11:43 Min)

a. Was sind die Vor- und Nachteile für den Körper?

Vorteile: Goji-Beeren oder Weizen gras sollen z.B. gut gegen oxidativen Stress wirken.

Nachteile: In einigen Superfoods wurden Pestizide gefunden.

b. Welche Personengruppen sind überwiegend betroffen und wieso?

Oftmals greifen Sportler und Menschen, die auf eine gesunde Ernährung achten, zu Superfoods.

c. Was sind die Auswirkungen auf den Alltag?

Viele Superfoods sind sehr teuer, da sie exotisch sind. Zudem führt der weite Transportweg dieser Superfoods zu einer erhöhten Umweltbelastung. Es gibt viele regionale Produkte, die grundsätzlich auch Superfoods sind (siehe Lexikon-Eintrag Superfoods).

2. Ist vegan leben gesund? (Faszination Wissen/Doku/Vegane Ernährung, 29:08 Min)

a. Was sind die Vor- und Nachteile für den Körper?

Vorteile: Studien zeigen, dass vegane Sportler schneller regenerieren und somit ausdauernder sind. Grund hierfür ist, dass der Körper bei einer veganen Ernährung nicht übersäuert.

Studien zeigen zudem, dass es umso gesünder für den Körper ist, je weniger Fleisch man isst. Es zeigte sich ausserdem, dass es kaum übergewichtige Veganer gibt. Veganer sind besser mit Folsäure, antioxidativen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt als Mischköstler.

Nachteile: Bei einer veganen Ernährung fallen viele Lebensmittel und deren Nährstoffe weg. Vitamin B12 kommt z.B. nur in tierischen Produkten vor. Der Status von Vitamin B12 im Körper nimmt über die Jahre bei Veganern ab. Um dieser Abnahme vorzubeugen, kann man Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Auch ist bei Veganern Eisenmangel häufig ein Problem. Folgen bei Mangel an Vitamin B12 und Eisen sind Müdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit. Insbesondere für Kinder ist eine vegane Ernährung ohne entsprechende Nährstoffsupplemente sogar gefährlich. Soja wird zwar als äusserst gesund angepriesen, aber es beinhaltet viele Inhaltsstoffe, die wir nicht gut vertragen. Deshalb sollte nicht allzu viel Soja verzehrt werden.

b. Welche Personengruppen sind überwiegend betroffen und wieso?

Noch ernährt sich ein kleiner Prozentsatz der Bevölkerung vegan, aber es werden immer mehr. Aufgrund der erhöhten Nachfrage nach veganen Lebensmitteln bieten Supermärkte mittlerweile viele vegane Produkte an. Menschen ernähren sich aus ethischen (Tierliebe, der Umwelt zuliebe), religiösen und/oder gesundheitlichen Gründen vegan.

c. Was sind die Auswirkungen auf den Alltag?

Man muss beim Einkaufen auf versteckte tierische Zutaten in Produkten achten (z.B. Ei in Nudeln). Man muss auf eine gute Mischung an veganen Lebensmitteln achten, um sich nicht einseitig zu ernähren. Nicht alle verarbeiteten Fleischersatzprodukte sind gesund. Man sollte genau wie bei einer Mischkosternährung vorwiegend frische, unverarbeitete Lebensmittel essen. Dass Veganer häufig gesünder sind, liegt auch an ihrem meist bewussteren und gesünderen Lebensstil. Die Balance und die Ausgewogenheit der Ernährung ist, wie bei jeder anderen Ernährungsform auch, ausschlaggebend.

3. Low Carb Snacks: Essen ohne Reue (Galileo ProSieben, 10:15 Min)

a. Was sind die Vor- und Nachteile für den Körper?

Vorteile:

- Snacken ohne Reue und ohne schlechtes Gewissen
- z.B. Bacon-Chips, Parmesan-Chips oder Avocado-Pommes
- Die Snacks sind schnell zubereitet und haben keine Kohlenhydrate
- Man nimmt beim Snacken von Low Carb Snacks nicht so schnell zu, wie beim 'normalen' Snacken, denn wenn der Körper keine Kohlenhydrate bekommt, dann holt er sich seine Energie aus den Fettzellen.
- Erlaubt sind Gemüse, Eiweiss und Fett.

Nachteile:

- Für den Körper gibt es keine Nachteile.
- Eventuell schmecken dem ein oder anderen die originalen Snacks besser.

b. Welche Personengruppen sind überwiegend betroffen und wieso?

Menschen, die abnehmen möchten und dennoch nicht aufs Snacken verzichten möchten

c. Was sind die Auswirkungen auf den Alltag?

Snacks selbst zuzubereiten benötigt etwas mehr Zeit als Snacks einzukaufen.