

Selbstcheck: Meine Essgewohnheiten



meistens
 oft
 ab und zu
 selten bis nie

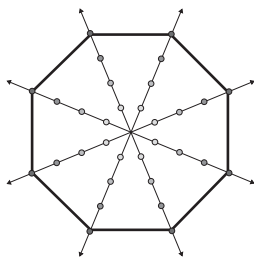
☉ Kreise zu jeder Aussage den für dich zutreffenden Punkt ein. Ziehe von Punkt zu Punkt eine Linie.

Ich esse täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse. Beim Getreide bevorzuge ich Vollkornprodukte.

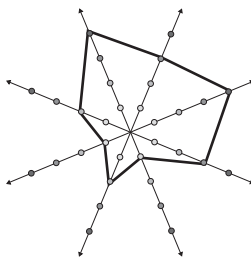
Ich nehme mir genügend Zeit für die Mahlzeiten. Bei Süßigkeiten achte ich auf kleine Portionen.

Ich bin zufrieden mit meinem Körpergewicht. Ich trinke täglich 1,5 Liter.

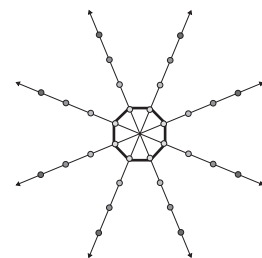
Ich wechsele ab und esse nicht immer die gleichen Nahrungsmittel. Ich merke, wann ich satt bin. Dann höre ich auf zu essen.



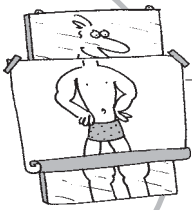
Du achtest gut auf dich und ernährst dich bewusst!



Du arbeitest daran! Jetzt kennst du deine Stärken und Schwächen.



Bestimmt hilft dir dieses Buch, deine Gewohnheiten zu überdenken und zu verbessern.



Schön sein = Gesund sein = Fit sein?

Folgende Zitate geben dir einen Überblick, was prominente Persönlichkeiten zum Thema „Schönheit“ gesagt haben.

■ **Die Männer beteuern immer, sie lieben die innere Schönheit der Frau, komischerweise gucken sie aber ganz woanders hin.**

(Marlene Dietrich, Filmschauspielerin, 1901–1992)

■ **Die Schönheit brauchen wir Frauen, damit die Männer uns lieben; die Dummheit, damit wir die Männer lieben.**

(Coco Chanel, Modeschöpferin, 1883–1971)

■ **Schönheit ist ein so vager Begriff, dass sich darüber nicht streiten lässt.**

(Bertolt Brecht, Schriftsteller, 1898–1956)

■ **Schönheit setzt sich zusammen aus Charisma, Stärke, Erfahrung, Verweigerung.**

(Iris Berben, Filmschauspielerin, geb. 1950)

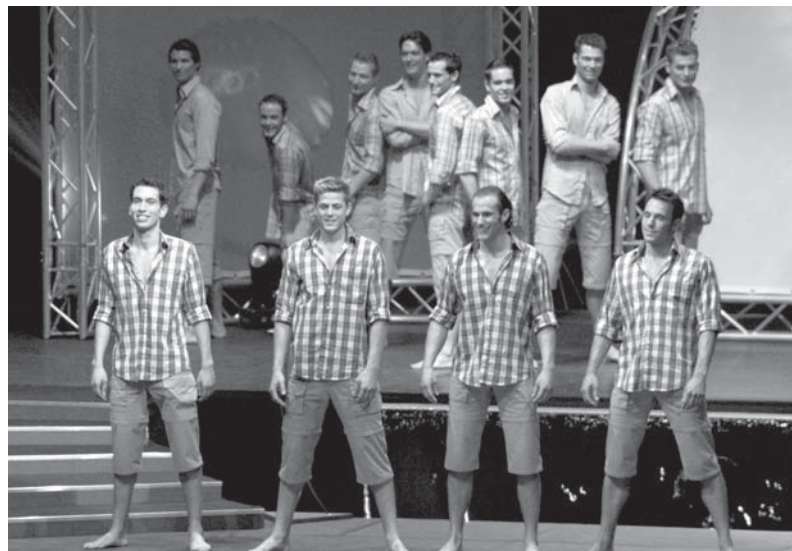
■ **Ein geliftetes Gesicht muss wieder neu eingeweicht, eingelacht, eingedacht und eingefühlt werden.**

(Hildegard Knef, Filmschauspielerin, 1925–2002)

■ **Ein Mann mit einem hohen Bankkonto kann gar nicht hässlich sein.**

(Zsa Zsa Gabor, Filmschauspielerin, geb. 1917)

🕒 **Hast du dir schon Gedanken gemacht, wieso es Miss- und Mister-Wahlen gibt? Möchtest du Miss oder Mister World sein? Die schönste Person der Welt zu sein, hat das mit Gesundheit und Wohlbefinden etwas zu tun? Und macht Schönheit glücklich?**



Kandidaten ...



... und Kandidatinnen der Wahl zu „Miss/Mister Schweiz“ 2003

🕒 **Diskutiert in der Klasse über die einzelnen Zitate. Hier einige Diskussionsanregungen dafür:**

1. Welches Zitat findest du am lustigsten, traurigsten, interessantesten ... ? Und warum? Welches Zitat macht dich besonders nachdenklich?
2. Überlegt euch, was die einzelnen Prominenten wohl jeweils unter „Schönheit“ verstehen? Was ist für dich Schönheit?
3. Such dir jeweils eines der Zitate aus und gestalte eine Collage aus Zeitungen und Zeitschriften oder schreibe ein Gedicht dazu. Besprecht die einzelnen Werke in der Klasse! Was wolltet ihr jeweils damit ausdrücken?



Was bestimmt unser Essverhalten?

Warum beginnen wir mit Essen? Warum hören wir auf mit Essen? Warum essen wir, was wir essen? **Es sind vor allem vier Bereiche, die unser Essverhalten beeinflussen:**



Signale des Körpers

Ein tiefer Blutzuckerspiegel macht hungrig, Flüssigkeitsmangel löst Durst aus, ein voller Magen signalisiert Sättigung.

Der Verstand, die Vernunft

Kenntnisse über Nahrungsmittel und Ernährung (auch Halbwahrheiten und Irrtümer) beeinflussen die Wahl ebenso wie Einstellungen gegenüber bestimmten Produkten (z.B. Fleisch, Süßes, Fastfood ...).

Anregungen, Reize von außen

Appetitlich aussehende Speisen und verlockende Düfte aus der Küche lassen uns das Wasser im Mund zusammenlaufen, Stress und Ärger schlagen auf den Magen.

Die Gewohnheit

Unsere angeborenen Signale bei Hunger zu essen und bei Sättigung aufzuhören, verlernen wir in Kindheit und Jugend durch die Umwelt schnell. Wir erlernen Vorlieben für bestimmte Lebensmittel, indem wir mit diesen häufiger in Kontakt kommen.

Kommen dir die vier Bereiche bekannt vor? Wann lässt du dich von welchem Bereich leiten? Wollen wir unser Essverhalten ändern, müssen wir uns zuerst bewusst werden, welche Faktoren uns in welcher Situation wie stark beeinflussen. Bei diesen Faktoren müssen die Veränderungen ansetzen, sollen sie Erfolg zeigen. Es gibt nicht nur eine Strategie, um Verhalten zu ändern!

➔ Wie kann ich mir eine Umstellung erleichtern?

Mögliche Hilfen, wenn du von einer Nahrungsmittelgruppe mehr essen möchtest:

- Stelle ein Angebot in Sichtweite bereit, z.B. einen Apfel am Schreibtisch.
- Plane Mahlzeiten und Zwischenverpflegungen.
- Lass dich von Bildern und Rezepten inspirieren.

Mögliche Hilfen, wenn du von etwas weniger essen möchtest:

- Iss nicht direkt aus der Packung.
- Setze dich hin zum Essen.
- Fülle den Teller nur 1-mal.
- Geh nicht hungrig einkaufen.
- Halte einen „Ersatz“ bereit, z.B. Salzstangen anstatt Chips, Dörrfrüchte anstatt Biskuits, Vollkornbrot anstatt Weißbrot.

Warum nicht auch? Es gibt nicht nur gesundheitliche Gründe, das Essverhalten zu überdenken. Vielleicht möchtest du auch einfach das Essen bewusster wählen und genießen oder mehr Mut zeigen beim Ausprobieren von unbekanntem Speisen oder überhaupt etwas selbst machen, das du bis jetzt immer nur gekauft hast. Auch solche Veränderungen zählen!