

Erziehung und Sozialisation – Sommersemester 2019
Unterrichtsentwurf für die Jahrgangsstufe 11

Neues Gesundheitsbewusstsein und -verhalten

Ernährung: Wie sich Ernährungsverhalten auf unseren Alltag auswirkt

Dora Avemarie, Katharina Schuch

Inhalt

Einleitung	1
Sachanalyse	2
Didaktische Analyse	4
1. Exemplarität	4
2. Gegenwartsbedeutung	4
3. Zukunftsbedeutung	5
4. Struktur	5
5. Zugänglichkeit	6
Methodische Planung.....	7
Lernziele	8
Übergeordnetes Lernziel:	8
Feinziele:	8
Unterrichtsverlaufsplan.....	8
Ausformulierter Unterrichtsentwurf	9
Anhang	10
Arbeitsblatt mit Statistiken:	10
Arbeitsblätter mit Texten:	11
Literaturverzeichnis.....	16

Einleitung

Der hier erläuterte Unterrichtsentwurf ist als Einstieg einer Unterrichtsreihe zum Thema „Gesundheitsbewusstsein und -verhalten“ geplant. Als Zielgruppe dient eine 11. Klassenstufe auf gymnasialem Niveau. Die Unterrichtsstunde wurde im Rahmen des Seminars „Erziehung und Sozialisation“ an der Universität Trier in Form einer Unterrichtssimulation durchgeführt.

Generell ist es bei dieser Unterrichtseinheit wichtig, dass die Klasse gut mitarbeitet. Gerade am Anfang braucht es viele Beiträge, da es bei den Grafiken auch um persönliche Einschätzung der Schülerinnen und Schüler (SuS) geht.

Als Sitzordnung in der Klasse haben wir uns dafür entschieden, die Bänke nach vorn gerichtet in Reihen aufzustellen. Dies ist zum einen gut, weil viele Sachverhalte in der geplanten Stunde frontal besprochen werden, zum anderen ist dadurch schnelle Gruppenbildung für die Gruppenarbeit möglich, da sich die SuS beispielsweise nur mit ihrem Stuhl umdrehen müssen.

Sachanalyse

Das Ziel einer Unterrichtsreihe zum Thema Gesundheitsbewusstsein und –verhalten ist, die Entwicklung der Gesundheitskompetenz bei den Schülerinnen und Schülern zu fördern. Außerdem spielt bei diesem Thema auch die Inklusion von gesundheitlich beeinträchtigten Menschen eine große Rolle, jedoch ist für den hier dargestellten Unterrichtsentwurf erst einmal nur die Förderung von Gesundheitskompetenz von Bedeutung.

Gesundheitskompetenz bedeutet, dass man sich in seinem Alltag eine Meinung, über das Gesundheitswesen, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung, bilden kann und ausgehend davon Entscheidungen trifft, die die eigene Lebensqualität erhalten oder verbessern.

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Gesundheitskompetenz wichtig ist. Einer der Faktoren ist die steigende Lebenserwartung innerhalb der Gesellschaft. Mit der steigenden Lebenserwartung steigt natürlich auch die Zahl der altersbedingten Pflegebedürftigen, weshalb es wichtig ist, die Lebensjahre ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen zu steigern. Dies funktioniert nur, wenn Gesundheitskompetenz ausgebildet wurde. Durch die steigende Lebenserwartung steigen auch die Jahre, die ein Mensch in seinem Leben arbeitet. Dafür muss aber die Gesundheit auch bis ins Alter erhalten bleiben. Ein anderer wichtiger Faktor ist, dass es soziale Ungleichheiten in der Gesundheit gibt. Zwar ist die Gesundheitsversorgung in Deutschland sozial sehr gerecht, jedoch sind Menschen mit geringerem sozioökonomischen Status oder geringerem Bildungsstand wahrscheinlicher von Krankheiten betroffen, empfinden sich auch selbst als weniger gesund und haben eine niedrigere Lebenserwartung. Daran kann man erkennen, dass Bildungs- und Gesundheitsstatus stark zusammenhängen. Des Weiteren gibt es ein immer größer werdendes Angebot an medizinischen Hilfsangeboten. Gesundheit heute bedeutet unter anderem, körperlich fit zu sein, sich gesund zu ernähren, mental bzw. psychisch ausgeglichen zu sein und sich wohlfühlen. Daher muss auch mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit übernommen werden, um aus verschiedenen Angeboten wählen zu können. Dafür ist die Gesundheitskompetenz wieder wichtig, weil man nur mit ihr begründete

Entscheidungen treffen kann. Bei Gesundheitskompetenz geht es aber nicht nur um körperliche Gesundheit, sondern auch um kognitive Leistungen. Ein gesundheitsbewusstes Verhalten kann zum Beispiel auch die Gedächtnisleistungen erhöhen.¹

In unserer Unterrichtseinheit soll es vor allem darum gehen, zu erörtern, wie wichtig es ist, auf gesunde Ernährung zu achten. Dabei sollte man sich aber auch die Frage stellen, ob es nicht auch wichtig ist, mal nicht über das Essen nachzudenken, sondern einfach nur zu genießen.

Ein Bewusstsein für Ernährung zu schaffen ist insofern wichtig, da immer mehr Menschen übergewichtig, wenn nicht sogar adipös sind. Dabei ist es auch relevant zu wissen, dass Essverhalten nicht nur von Hunger bestimmt wird. Es spielen auch immer das eigene psychische Befinden und gesellschaftliche Aspekte eine Rolle.²

Aber sich zwanghaft gesund zu ernähren ist auch nicht immer gut. Dies kann krankhaft werden und kann sich einschränkend auf den Alltag auswirken.³ Daher ist es wichtig, ein gewisses Mittelmaß zu finden. Dies sollte den Schülerinnen und Schülern durch die Unterrichtseinheit klar werden.

¹ Alle vorangegangenen Informationen beziehen sich auf diese Quelle: vbw - Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. [Hrsg.]: Bildung 2030 – veränderte Welt. Fragen an die Bildungspolitik. Gutachten. Münster : Waxmann 2017, 232 S.

² <https://www.aerzteblatt.de/archiv/24783/Ernaehrung-und-Psyche-Essen-Ein-Wechselspiel-zwischen-Kopf-und-Bauch>

³ <https://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/erkrankungen/diagnose-orthorexie-die-ernaehrungsfanatiker-3092022.html>

Didaktische Analyse

1. Exemplarität

Die Auseinandersetzung mit dem Ernährungsverhalten steht zunächst exemplarisch für gesundheitsbewusstes Verhalten und dessen Anwendung im Alltag. Die Erkenntnisse über Vor- / und Nachteilen von gesundem Essverhalten, sowie Essgenuss lassen sich auf andere Aspekte des Gesundheitsbewusstseins übertragen, z.B. auf sportliche Aktivität oder Kontrolle über das Gewicht und Figur.

Im weiteren Kreis liefert die Thematik auch einen werterziehenden Denkansatz. Die SuS vergleichen Vor- und Nachteile, setzen sich mit der Thematik auseinander und testen bzw. entwickeln so individuelle Wertvorstellungen.

2. Gegenwartsbedeutung

Die Thematik des Gesundheitsbewusstseins bezieht sich stark auf die Lebensrealität der SuS. In der elften Klasse sind die Jugendlichen durch Medien und Freunde häufig in Kontakt mit Themenbereichen wie Essstörungen, Food-Blogging, Body-Building und Konkurrenz im Sport. Der Umgang mit Gesundheit ist ständig aktuell, aber erlangt auch durch die Präsenz im digitalen Umfeld neue Aufmerksamkeit.

Auch das konkrete Thema „Ernährung“ ist für jeden SuS täglich präsent; In Streits mit Eltern oder der Frage wo man sich mit seinen Freunden zum Mittagessen trifft.

Der Unterricht steht in direktem Bezug zum alltäglichen Leben der SuS. Durch die Umfrage zum Einstieg der Stunde wird konkret auf die Essgewohnheiten bzw. das Ernährungsbewusstsein der SuS eingegangen. Ihre Erfahrungen mit Essverhalten in ihrem Umfeld können die SuS in Phase 2.- bei der Besprechung der Statistiken- mit der Klasse teilen.

Während die Gefahr von Übergewicht und unkontrolliertem Genuss in groben Zügen bekannt sein sollte, ist die Wichtigkeit von Genuss und die Gefahr von zwanghafter Ernährung wohl für viele SuS eine Wissenslücke. Darum lohnt es sich, beides gegenüber zu stellen und so einen werterziehenden Unterricht, auf Basis sachlicher Informationen, zu gestalten.

3. Zukunftsbedeutung

Der Einfluss von Medien auf Jugendliche steigt stetig. Insbesondere vor diesem Hintergrund ist es entscheidend, dass eine eigene Urteilsbildung im Bereich von Gesundheits- und insbesondere Ernährungsbewusstsein im Sinne der Werterziehung erzielt wird.

Für die SuS bedeutet das im Idealfall, dass sie sich bewusst mit verschiedenen, ihnen vorgelebten Haltungen zu Ernährung und Gesundheit auseinandersetzen und bereit sind, vor anderen ihre Werte argumentativ zu verteidigen zu können.

Die Hoffnung, die SuS passen ihr persönliches Essverhalten nach der Unterrichtseinheit an ihre entwickelten Wertvorstellungen an, findet in der abschließenden Umfrage zum zukünftigen Ernährungsbewusstsein seinen Ausdruck.

4. Struktur

Das Vorwissen der SuS mag stark variieren, es ist aber davon auszugehen, dass es in den meisten Fällen eher auf Alltagserfahrungen, vorgeprägten Denkmustern oder emotionalen Erlebnissen, als auf Forschungsergebnissen, Daten und Statistiken beruht.

Den Rahmen der Stunde bilden die zwei Umfragen zu Anfang und Ende der Stunde, die im Bezug zu einander und zu der Unterrichtseinheit stehen. Wie oft die SuS in der vorigen Woche bei Mahlzeiten auf gesunde Ernährung geachtet haben markieren sie auf einer Skala am Stundenanfang mit Kreuzen, wie oft sie sich vornehmen in der kommenden Woche auf Ernährung zu achten am Stundenende mit Kreisen in derselben Skala. Im Idealfall spiegeln diese Umfragen im Vergleich die Erkenntnisse der Stunde wider.

Das Thema teilt sich bei komplexer Betrachtung in vier Teile; Vorteile von Genuss (Kulturgut, sozialer Aspekt), Nachteile von Genuss (Übergewicht, Herzkrankheiten), Vorteile von achtsamer Ernährung (körperliche Gesundheit, psychische Gesundheit) und Nachteile von achtsamer Ernährung (Orthorexie, Essstörungen). Allerdings ist diese Vierteilung evtl. verwirrend, weil sich die Bereiche überschneiden. Zum besseren Verständnis der SuS wird das Thema zweigeteilt:

Schon die 2 Statistiken stellen die beiden Pole der Unterrichtseinheit dar:

Gefahren der achtsamen Ernährung (ausgelassene Mahlzeiten) vs. Sinn der achtsamen Ernährung (Übergewicht der Deutschen). Auch die Texte folgen dieser Zweiteilung. Wir begrenzen uns auf das Essverhalten im Allgemeinen, sowie auf konkrete Aspekte des Essverhaltens, um den SuS mehr Anschaulichkeit zu ermöglichen. Der Fokus liegt darum auf den Aspekten: Orthorexie, Osteoporose, Übergewicht und dem Auslassen von Mahlzeiten. Das Abschließende Tafelbild teilt sich ebenfalls in zwei Hälften, wobei jede Gruppe Stichpunkte aus ihrem Text anschreibt und vorstellt. Abschließend sehen die SuS also diese Zweiteilung in direkter Gegenüberstellung und werden unter Anleitung der Lehrkraft gebeten, unter der Tabelle ein Fazit zu formulieren. Für diesen Schritt greift die Lehrkraft Formulierungen und Vorschläge auf, das angestrebte Fazit ist das übergeordnete Lernziel.

5. Zugänglichkeit

Durch die Umfrage zu Stundenbeginn leistete die SuS bereits einen kurzen Beitrag zum Tafelbild, ohne konkretes Vorwissen zum Thema zu benötigen. Die Statistiken laden zu einem Austausch über persönliche Erfahrungen oder Einschätzungen des Themas ein. Die Komplexität der Texte ist an die Lese- und Verständnisfähigkeit der elften Klasse angepasst. Begriffe, die eventuell unklar sind werden angegeben, z.B. Orthorexie. Das Thema ist weder abstrakt noch alltagsfern, durch die abschließende Umfrage wird dies den SuS noch einmal explizit bewusst gemacht.

Methodische Planung

Im Kontext unserer methodischen Planung erweist es sich als sinnvoll, Sitzreihen mit jeweils einer Durchgangslücke zu bilden. So sichert die Lehrkraft einerseits erhöhte Aufmerksamkeit für die Phasen des Frontalunterrichts, kann aber in der Gruppenarbeitsphase gut durch die Tische laufen, um auch hier mögliche Störfaktoren zu eliminieren.

Die SuS werden gebeten die vorderen Reihen zu belegen.

Vor Stundenbeginn schreibt die Lehrkraft ihren Namen an die Tafel und malt die Skala für Phase 1 & 6 an. Für den Einstieg werden ein paar Stücke Kreide bereitgelegt, die SuS werden gebeten nach vorne zu kommen und jeweils ein Kreuz zu machen.

Die Skala ist beschriftet mit der Frage: wie oft habe/will ich bei einer Mahlzeit auf meine Gesundheit achten? Geht man von 21 Mahlzeiten in sieben Tagen aus kommt man also auf Skalenwerte von 0-21. Fällt die Aufgabenstellung schwer, kann die Lehrkraft Hinweise geben wie: „Habe ich Kalorien gezählt?“, „Habe ich Orte gemieden wo das Essen ungesund erscheint?“, „Habe ich mich satt gegessen?“

Die Statistiken werden zunächst von den SuS beschrieben, dann interpretiert und in Bezug zu ihren eigenen Erfahrungen gesetzt. Hierbei stehen folgende Fragen im Vordergrund: „Hättet ihr das erwartet?“, „Erkennt ihre die Problematik?“

Die SuS werden in Vier Gruppen geteilt, wobei jeweils zwei Gruppen den gleichen Text lesen. Ihre Aufgabe lautet, sich die wichtigsten Stichpunkte zum Text zu notieren. Hierbei soll gewährleistet werden, dass die SuS selbst erkennen, worauf der Fokus des Textes liegt. Anschließend setzten sich jeweils die Gruppen mit den gleichen Texten zusammen, sodass zwei größere Gruppen entstehen. Die Aufgabe, nur das wichtigste zu notieren, fördert im besten Fall eine Diskussion in der Gruppe und gewährleistet eine elaborierte Bearbeitung.

Zwei SuS aus jeder Großgruppe kommen nach vorne und notieren und präsentieren ihre Erkenntnisse. Die Lehrkraft kann eingreifen und Rückfragen stellen, um das Verständnis der zuhörenden SuS zu stärken. Die abschließende Umfrage erfolgt methodisch parallel zum Einstieg. Das Fazit wird im Plenum gesucht und orientiert sich primär an der tabellarischen Gegenüberstellung und sekundär an eventuellen Veränderungen der Umfrageergebnisse.

Die Lernenden sichern Tabelle und Fazit durch Abschrift.

Lernziele

Übergeordnetes Lernziel:

Die Schülerinnen und Schüler verstehen, dass es beim Ernährungsverhalten zwei Extreme gibt und können ihre eigenen Neigungen im Ernährungsverhalten dementsprechend steuern.

Feinziele:

1. Die SuS können ihr eigenes Ernährungsbewusstsein auf einer Skala einordnen.
2. Die SuS können Statistiken zum Ernährungsverhalten der Deutschen vergleichen.
3. Die SuS können sich kritisch mit dem Ernährungsverhalten der Deutschen auseinandersetzen.
4. Die SuS sind in der Lage, die Implikationen des Ernährungsverhaltens für den eigenen Alltag zu erkennen und zu nennen.
5. Die SuS sind in der Lage, dieses Wissen auf ihre Ernährung im Alltag zu übertragen.

Unterrichtsverlaufsplan

Zeit	Phasen	Inhalte	LZ	Methoden	Sozialformen	Medien
5 min	Einstieg	Ernährung im Alltag der Schüler	1	Umfrage	FU	Tafel
5 min	Problematisierung	Ernährungsverhalten der Deutschen	2 & 3	Statistiken	FU	Arbeitsblatt
15 min	Erarbeitung	Ernährungsbewusstsein und Gesundheit	4	Texterarbeitung	GA	Texte auf Arbeitsblättern
10 min	Präsentationsphase	Vortrag von Auswirkungen	4	Vortrag und Anschrift	GA/FU	Tafelbild
5 min		Ernährungsvorsätze	-	Umfrage	FU	Tafel
5 min	Fazit	Abhängigkeit von Ernährung und kognitiver Fähigkeit/ körperliche Gesundheit	5 & ÜLZ	Anschrift	FU	Tafel

LZ – Lernziel

FU – Frontalunterricht

GA - Gruppenarbeit

Ausformulierter Unterrichtsentwurf

Zum Einstieg haben wir eine Umfrage zur Ernährung der Schülerinnen und Schüler im Alltag durchgeführt. Dazu haben wir eine Skala an die Tafel gezeichnet, an der die Schülerinnen und Schüler mit einem Kreuz kennzeichnen sollten, wie sehr sie auf ihre Ernährung achten. Dies kann in etwa so aussehen:

Wie sehr achtet ihr in eurem Alltag auf gesunde Ernährung?

← sehr → gar nicht →

Als nächstes haben wir Arbeitsblätter mit Statistiken (siehe Anhang) verteilt. Zunächst sollten die Schülerinnen und Schüler diese beschreiben. Danach sollten sie sich kritisch damit auseinandersetzen, indem sie ihre Meinungen zu den dargestellten Inhalten äußern sollten. Beispielsweise sollten sie darlegen, ob sie von den Zahlen überrascht sind.

Danach wurden Texte ausgeteilt (siehe Anhang), die die Schülerinnen und Schüler in Gruppenarbeit bearbeiten sollten. Die Aufgabe hierzu war, Argumente zu finden, wieso man auf gesunde Ernährung achten sollte, aber auch Argumente dafür, weshalb man auch „genießen können“ muss.

Nach dieser Erarbeitungsphase wurden die Ergebnisse präsentiert und schriftlich in einer Tabelle festgehalten:

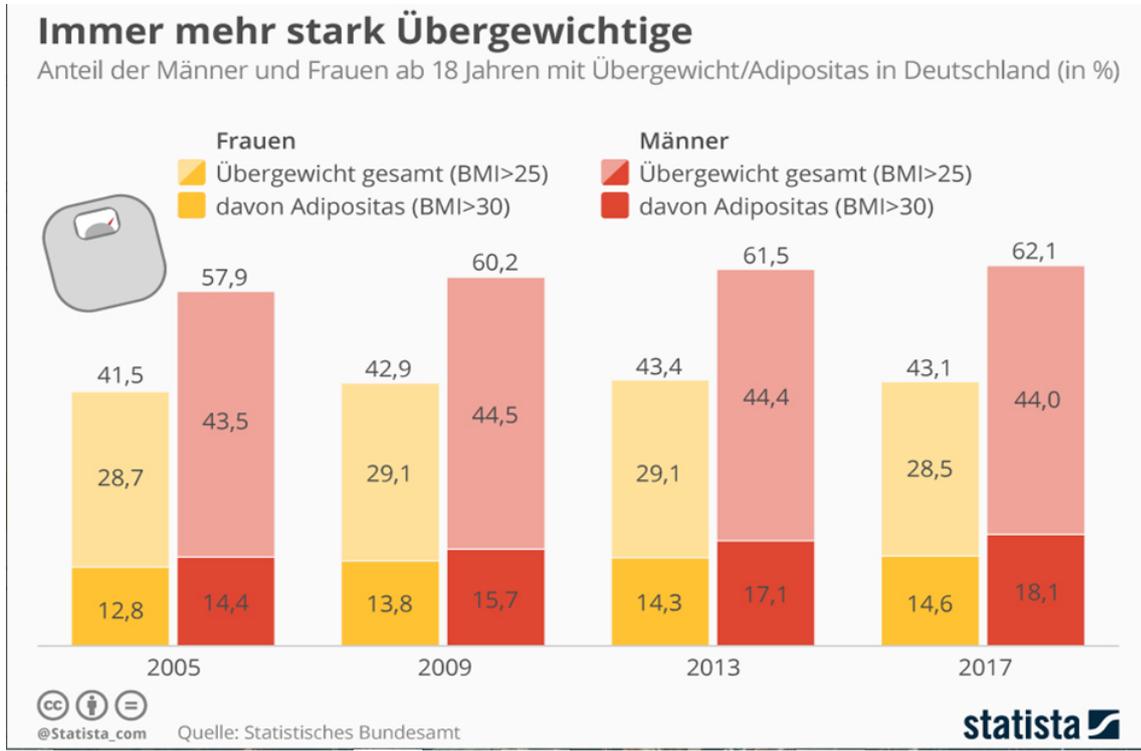
auf gesunde Ernährung achten	„Genießen können“

Danach wurde noch einmal ein Blick auf die zum Einstieg durchgeführte Umfrage geworfen. Die Schülerinnen und Schüler sollten sich nun ausgehend von ihren neu erworbenen Kenntnissen noch einmal auf der Skala positionieren. Danach wurden die beiden Ergebnisse (vom Anfang und Ende der Stunde) verglichen.

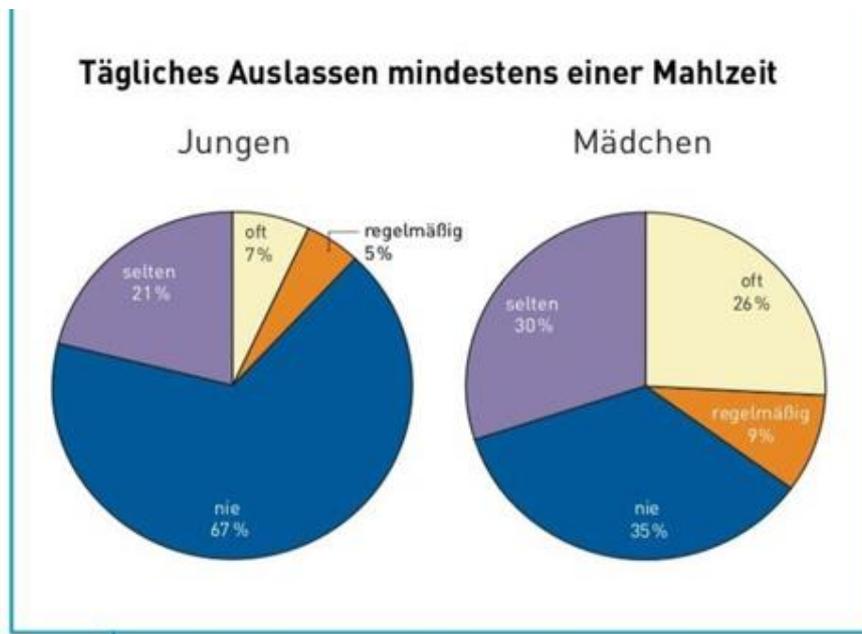
Zum Schluss sollten die Schülerinnen und Schüler ein Fazit zum Thema „Bewusst auf gesunde Ernährung achten oder lieber ohne nachzudenken genießen?“ formulieren.

Anhang

Arbeitsblatt mit Statistiken:



Quelle: <https://ap-verlag.de/weltgesundheitsstag-am-7-april-immer-mehr-stark-uebergewichtige/51993/>



Quelle : https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2008/11_08/EU11_672_680.qxd.pdf

Arbeitsblätter mit Texten:

Text 1:

Wie viele Menschen sich zwanghaft gesund ernähren, ist noch nicht ganz klar, erste Schätzungen gehen aber von einem Prozent der Bevölkerung aus. Die wissenschaftliche Untersuchung des Phänomens hat gerade erst begonnen.

Symptome

Meist beginnt es schleichend. Wie Magersüchtige oder Bulimiker räumen auch Orthorektiker der Nahrung einen übertriebenen Stellenwert ein. Mit der Zeit werden sie regelrecht besessen von gesunder Ernährung. Es wird immer aufwendiger, den ganz persönlichen Essensplan einzuhalten und geeignete Lebensmittel auszuwählen - oft nimmt das ihre gesamte Zeit in Anspruch. Eine Einladung zum Essen würden Orthorektiker lieber ausschlagen als zu riskieren, dass dort kein Bio-Gemüse auf den Tisch kommt. Typisch ist auch, dass sie sich den Menschen überlegen fühlen, die Pizza und Currywurst mögen. Gerne versuchen sie, Junk-Food-Esser zu bekehren. Diese extreme Haltung endet häufig in sozialer Isolation.

Freunde wollen nicht missioniert werden

Orthorexie gründet sich auf einer seelischen Schiefelage. Das Gesundheitsrisiko ist dabei zunächst nicht groß. Der Gesundheitswahn kann allerdings so

weit gehen, dass fast alle Lebensmittel kategorisch abgelehnt werden, vielleicht, weil sie verunreinigt sind oder Keime enthalten. Dann ernähren sich Orthorektiker mangelhaft und werden wohlmöglich zu dünn. Viel häufiger bekommen sie jedoch ein soziales Problem. Denn Orthorektiker wollen Freunde und Familie unbedingt missionieren. Die haben allerdings selten Verständnis für solch eine dogmatische Einstellung und ziehen sich zurück. (...)

Wie viele Menschen sind betroffen?

Bisher gibt es nur sehr wenige Zahlen zum Ausmaß dieser Störung. Eine italienische Studie geht davon aus, dass etwa sechs Prozent der Italiener solch ein Krankheitsbild entwickelt haben. Eine Forschungsgruppe hat in einer Online-Erhebung 2.000 Menschen befragt. 22 von ihnen lassen sich aufgrund der recht strengen Kriterien als Orthorektiker definieren. Das heißt, dass diese Menschen keine Ausnahmen von ihrem Ernährungsplan zulassen, keine Einladungen von Freunden zum Essen annehmen und sich zwanghaft in ihrer Lebensmittelauswahl einschränken. Wenn man das Ergebnis der Studie auf die deutsche Bevölkerung hochrechnet, kann man annehmen, dass circa ein Prozent der Bundesbürger betroffen ist.

Quelle: <https://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/erkrankungen/diagnose-orthorexie-die-ernaehrungsfanatiker-3092022.html>

Text 2:

Gesunde Ernährung – wofür?

Klare Antwort: Gewinn an Lebenszeit und Lebensqualität! Zwar ist "gesund" auch in der Lebensmittelbranche ein Trend. Eine gesunde Ernährung – wie ein gesunder Lebensstil generell – ist aber vielen Menschen zu zeitaufwändig. Dazu kann man klar sagen: Vor allem Kranksein ist zeitaufwändig, zudem schmerzhaft und teuer; es senkt die Lebensqualität und verkürzt das Leben! Die Ernährung spielt bei zwei von drei Todesfällen eine Rolle, führt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in ihrem Ernährungsbericht 2004 aus. In Deutschland sind seit Jahren Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bösartige Tumore mit großem Abstand die häufigsten Todesursachen. Durch eine Veränderung der Ernährungsweise können das Auftreten und die Entwicklung dieser Erkrankungen positiv beeinflusst werden.

Übergewicht

Eine Berechnung für die Europäische Union hat ergeben, dass mindestens einer von 13 Todesfällen mit Übergewicht oder Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit) in Verbindung gebracht werden kann. Umgerechnet auf die Gesamtzahl der Sterbefälle des Jahres 2004 wären dies allein für Deutschland 62.943 Todesfälle. Die erhöhte Sterblichkeit spiegelt sich in einer kürzeren Lebenserwartung wider: Nach Daten der Framingham Heart Study sterben übergewichtige Frauen ohne Vorerkrankungen ab dem 40. Lebensjahr 3,1 Lebensjahre früher als normalgewichtige Frauen. Bei Männern sind es 2,6 Jahre. Frauen mit Adipositas leben durchschnittlich sogar 7,0 Jahre kürzer, adipöse Männer 6,9 Jahre.

"Tödliches Quartett"

Auch beim Diabetes mellitus Typ 2, der in erster Linie durch eine falsche Ernährung entsteht, gehen viele Lebensjahre aufgrund der vielfältigen Folgeerkrankungen und schwerwiegenden Spätfolgen verloren. Eine Studie aus Kanada ermittelte, dass die Lebenserwartung von Diabetikern 12 Jahre

niedriger ist, als die von Menschen ohne diese Stoffwechselstörung. Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte hängen eng zusammen und werden bei gemeinschaftlichem Auftreten als Metabolisches Syndrom oder "tödliches Quartett" bezeichnet. Daraus folgende Todesursachen sind zum Beispiel Herzinfarkt und Schlaganfall. Besonders dem Bluthochdruck (Hypertonie) kommt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine große Bedeutung zu.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass in entwickelten Ländern etwa 20 Prozent der Todesfälle auf zu hohe Blutdruckwerte zurückzuführen sind. Zu hohe Cholesterinwerte folgen bei den ernährungsbedingten Risikofaktoren an zweiter Stelle. Auch hier stehen beide Faktoren in direktem Zusammenhang mit einer ungesunden Ernährung: zu viele Kalorien, zu viele Fette, zu viel Kochsalz.

Osteoporose

Eine völlig unterschätzte Todesursache ist in Deutschland die Osteoporose. Diese häufigste Knochenerkrankung taucht zwar fast nie auf einem Totenschein auf. Experten schätzen jedoch, dass sie die Ursache ist für 80 bis 90 Prozent aller Oberschenkelhals- und Wirbelkörperfrakturen bei Frauen über 65 Jahren. Hüftgelenksnahe Knochenbrüche weisen in den ersten sechs Monaten ein Sterblichkeitsrisiko von etwa 20 bis 25 Prozent auf.

Auch hier kann über die Ernährung – vor allem in jungen Jahren – viel erreicht werden: Eine Nahrung, die reich ist an Kalzium, Kalium, Vitamin D und Vitamin C, wirkt der Entstehung der Osteoporose entgegen.

Klare Bilanz dieser Zahlen

Es lohnt sich, Zeit in eine gesunde Ernährung zu investieren – wie in einen gesunden Lebensstil überhaupt! Denn wer möchte schon früher sterben oder etliche Jahre mehr krank sein? (...)

Quelle: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/krankheit-und-ernaehrung/hintergrundwissen/gesunde-ernaehrung-wofuer>

Text 3:

Essen – Ein Wechselspiel zwischen Bauch und Kopf

Die wohl größte Gefahr für die menschliche Gesundheit geht von einer ungesunden Lebensweise und in erster Linie von einer falschen Ernährung aus. Doch obwohl hochwertige Lebensmittel in der Industriegesellschaft in ausreichender Menge – ja sogar im Überfluss – verfügbar sind und obwohl das Wissen in der Bevölkerung um die Grundregeln einer gesunden Ernährung so groß ist wie nie zuvor, nehmen ernährungsbedingte Störungen (Übergewicht) und Folgeerkrankungen (Hypertonie und Diabetes mellitus) stetig zu. Zwar antworten bis zu 80 Prozent der Bevölkerung bei Befragungen bezüglich des eigenen Gesundheitsbewusstseins, dass sie auf Gesundheit, eine gesunde Ernährung und körperliche Fitness achten, die Realität aber entlarvt solche Befragungsergebnisse als Fehleinschätzung des eigenen Verhaltens.

Damit besteht offensichtlich eine deutliche Diskrepanz zwischen dem Wunsch, sich gesund zu ernähren, und dem tatsächlichen Essverhalten. Grundsätzlich wird zu viel, zu fett und zu süß gegessen. Das Essverhalten wird dabei aber keineswegs primär vom Hunger bestimmt, wie beim 3. Aid-Forum (Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V.) in Bonn deutlich wurde. Es handelt sich vielmehr um ein komplexes Geschehen, das von sozialen, aber auch von psychischen Faktoren gesteuert wird.

Erziehung, Gewohnheiten und Traditionen spielen eine Rolle, aber auch das eigene psychische Befinden. „Das Essverhalten ist Teil unseres Sozialverhaltens. Gemeinsam essen stellt Nähe her, schafft Wir-Gefühl und befriedigt unser Bedürfnis nach sozialen Kontakten“, so brachte Dr. Paul Breloh (Bundesgesundheitsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten) zumindest einen der Teilaspekte auf den Punkt.

Eines der bedeutsamsten Gesundheitsprobleme dürfte dabei das Übergewicht sein. So bringen, den statistischen Erhebungen zufolge, 20 bis 50 Prozent der Deutschen zu viele Kilos auf die Waage, nahezu jeder Sechste ist adipös. „Tendenz steigend“, so Prof. Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke. Viel wird nach ihren Worten geforscht, um die Ursachen der Überernährung zu ergründen. Dabei suchen die Ernährungswissenschaftler nach kurzfristigen und auch nach langfristigen Signalen, die Gefühle wie Hunger, Appetit und Sättigung steuern.

Vielfältige Faktoren werden in diesem Regelkreis wirksam von Phänomenen wie dem Grad der Magendehnung über Hormone, die vom Gastrointestinaltrakt gebildet werden, wie Insulin und Glucagon bis hin zu Botenstoffen wie dem Leptin, einem offensichtlich adipostatischen Signal, das vom Fettgewebe sezerniert wird und die Nahrungsaufnahme drosselt. „Bei Adipösen wird offensichtlich dieses Leptinsignal nicht mehr richtig verstanden, es bildet sich eine Leptinresistenz“, erklärte die Wissenschaftlerin in Bonn.

Die Ursachen der Leptinresistenz könnten durchaus genetisch determiniert sein. So nimmt man unter anderem an, dass bei Adipösen der Leptintransport über endotheliale Zellen der Blut-Hirn-Schranke herabgesetzt ist, sodass ein Andocken an die neuronalen Leptinrezeptoren nicht erfolgen kann. Zwar ist noch nicht endgültig geklärt, dass eine Störung in diesem Transport zu Übergewicht führt, doch weist nach Meinung der Wissenschaftlerin die Tatsache darauf hin, dass bei Übergewichtigen im Vergleich zu den Plasmaspiegeln nur niedrige Leptinspiegel in der Zerebrospinalflüssigkeit zu finden sind. Als weiterer möglicher Grund für eine Leptinresistenz wird zudem die Beeinträchtigung der Übermittlung von Leptin-Rezeptor-Signalen durch bestimmte Suppressorsubstanzen diskutiert.

Doch nicht nur Leptin steuert die Nahrungsaufnahme, auch weitere Neurohormone wie das Neuropeptid Y sowie Melanocortine sind in diesem Bereich aktiv, und auch auf der Ebene ihrer Regulation könnten genetische Defekte die Energiehomöostase und die Regulation des Körpergewichtes beeinflussen.

Essen ist nicht nur Sättigung, sondern auch Genuss

Dennoch: Nur in den wenigsten Fällen dürften es tatsächlich die Gene eines Individuums sein, denen die „Schuld“ am Übergewicht zuzuweisen ist. Viel bedeutsamer scheinen erworbene Regelmechanismen zu sein, und diese bauen sich nach Prof. Joachim Westenhöfer (Fachbereich Ökotrophologie der Fachhochschule Hamburg) schon von den ersten Lebenstagen an auf. Denn Essen ist nicht nur die Befriedigung von Hunger, sondern zugleich auch Genuss, und das Essverhalten, das schließlich an der Mutterbrust beginnt, ist nach Westenhöfer immer eingebettet in einen sozialen und in einen emotionalen Bezug.

Die Grundsteine des Ernährungsverhaltens liegen damit in der frühesten Kindheit, und sie werden durch eine zutiefst menschliche Fähigkeit, nämlich die Fähigkeit zu lernen, beeinflusst. Drei Prozesse spielen nach Westenhöfer dabei eine zentrale Rolle:

- Dadurch, dass Menschen immer wieder etwas essen oder ausprobieren, gewöhnen sie sich langsam an einen Geschmack und lernen, ihn zu lieben.
- Durch Eltern, Geschwister und Gleichaltrige, bei denen Speisen und Getränke Anerkennung oder Missachtung finden, wird eine soziale Komponente vermittelt.

- Physiologische Konsequenzen der Nahrungsaufnahme verändern Erwartungen und damit auch Präferenzen oder Aversionen gegen bestimmte Nahrungsmittel und Geschmäcker.

Eng sind nach Westenhöfer die Beziehungen zwischen dem Essverhalten und dem psychischen Befinden. „Menschen essen, um zu feiern, um sich zu belohnen, um sich zu entspannen oder um sich zu trösten“, sagte Westenhöfer. Derartige emotionale Ausdrucksformen gehören zu einem normalen Essverhalten dazu, problematisch aber werden sie, wenn Menschen in Bezug auf einzelne dieser Funktionen nicht mehr über Handlungsalternativen zum Essen verfügen. Dann nämlich ist eine übersteigerte Nahrungsaufnahme (zum Beispiel, um sich zu trösten) programmiert, und dem Übergewicht wird der Weg geebnet.

Besonders komplex sind die Zusammenhänge zwischen Stress und Essverhalten. Zu den physiologischen Reaktionen auf Stress gehört eine Drosselung aller mit der Verdauung und der Nahrungsaufnahme in Zusammenhang stehenden Prozesse und damit auch eine ausgeprägte Minderung des Appetits, ein Phänomen, das im Volksmund gut bekannt ist (etwas schlägt auf den Magen). Aufgrund von Lernprozessen reagieren nicht wenige Erwachsene heutzutage aber genau umgekehrt, in Stresssituationen wird vermehrt Appetit gespürt und auch vermehrt gegessen, ebenfalls ein Phänomen, das auf Dauer Übergewicht provoziert.

Stress hemmt kognitive Kontrolle des Essverhaltens

Eine solche Reaktionsweise findet sich vor allem bei „gezügelter Essern“, also bei Menschen, die langfristig versuchen, ihre Nahrungsaufnahme bewusst einzuschränken, um abzunehmen oder um wenigstens nicht zuzunehmen. Westenhöfer: „Beim gezügelten Esser kann das System der kognitiven Kontrolle des Essverhaltens durch Stress gehemmt und außer Kraft gesetzt

werden. Infolge eines solchen Kontrollverlustes kommt es in Belastungssituationen dann im Vergleich zu der sonst praktizierten Einschränkung der Nahrungsaufnahme zu einer kompensatorisch erhöhten Nahrungszufuhr.“

Ein Schlüssel gegen das Übergewicht liegt damit automatisch in der Prävention, die im Idealfall bereits im Kindesalter anzusetzen hat. Dann nämlich werden zentrale Geschmacksvorlieben gebahnt, das Kost- und Ernährungsverhalten, der spätere Konsum- und Lebensstil wird geprägt. Von zentraler Bedeutung in dieser Zeit ist nach Dr. Sabine Schmidt (Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Gießen) die Verfügbarkeit von Lebensmitteln. „Kinder lernen zu essen und zu mögen, was sie kennen, also das, was in der Umgebung häufig verfügbar ist“, so die Ernährungswissenschaftlerin. Statt Fleisch und Wurst sollte deshalb regelmäßig Obst und Gemüse angeboten werden, da diese Nahrungsmittel dann auch im späteren Leben eher gewählt werden.

Auf die natürlichen Instinkte der Kinder vertrauen

Von ausschlaggebender Bedeutung aber ist nach Schmidt ein weiterer Punkt: Es muss angestrebt werden, die natürliche Wahrnehmung von Hunger und Sättigung zu erhalten und zu stärken. Statt der üblichen Aufforderung an die Kinder, mehr zu essen oder gar den Teller leer zu essen, sollte man im Alltag bei der Erziehung mehr auf die natürlichen Instinkte und die physiologische Regulation vertrauen und Kinder nicht zur Nahrungsaufnahme motivieren. Schmidt: „Das Auffordern zum Essen verringert bei den Kindern das Gespür für das Sattsein, weil die elterliche Zuwendung und Autorität in diesem Moment als wichtiger empfunden wird als die eigene Sättigung.“ Schon durch solch einfache, aber wiederholte Signale kann, möglicherweise bei entsprechender genetischer Prädisposition, ein wesentlicher Grundstein für die spätere Entwicklung einer Adipositas gelegt werden.

Wenngleich diese neuen Forschungsaspekte bislang nur bedingt Hilfen für die Therapie adipöser Erwachsener in der Praxis liefern, bieten sie doch ein erhebliches Potenzial in Bezug auf die Ernährungsberatung betroffener Familien. Dabei aber handelt es sich um einen höchst relevanten Aspekt: Immerhin ist derzeitigen Erhebungen in Deutschland zufolge rund jedes sechste Kind zum Zeitpunkt der Einschulung eindeutig übergewichtig - Christine Vetter.

Quelle : <https://www.aerzteblatt.de/archiv/24783/Ernaehrung-und-Psyche-Essen-Ein-Wechselspiel-zwischen-Kopf-und-Bauch>

Literaturverzeichnis

Autor o. A. (2019): Weltgesundheitstag am 7. April: Immer mehr stark Übergewichtige. URL.: <https://ap-verlag.de/weltgesundheitstag-am-7-april-immer-mehr-stark-uebergewichtige/51993/>. [22.09.2019]

Autor o. A. (2012): Gesunde Ernährung – Wofür?. URL.: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/krankheit-und-ernaehrung/hintergrundwissen/gesunde-ernaehrung-wofuer> [22.09.2019]

BARTSCH, S. (2008): Essstile von Männern und Frauen. URL.: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2008/11_08/EU11_672_680.qxd.pdf. [22.09.2019]

BUSCHEK, N. (o.A.): Ratgeber Ernährung. URL.: <https://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/erkrankungen/diagnose-orthorexie-die-ernaehrungsfanatiker-3092022.html>. [22.09.2019]

vbw - Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. [Hrsg.] (2017): Bildung 2030 – veränderte Welt. Fragen an die Bildungspolitik. Gutachten. Münster: Waxmann. URL.: https://www.pedocs.de/volltexte/2017/14542/pdf/Bildung_2030_veraenderte_Welt_Gutachten.pdf. [22.09.2019]

VETTER, C. (2000): Ernährung und Psyche. Essen: Ein Wechselspiel zwischen Kopf und Bauch. URL.: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/24783/Ernaehrung-und-Psyche-Essen-Ein-Wechselspiel-zwischen-Kopf-und-Bauch>. [22.09.2019]