

EAT FIT

No. 01

JUNGES MAGAZIN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG

Bin ich
schön?



ESSEN mit Spass

TRINKEN hält dich flüssig

Interview: BENI HUGGEL



inhalt

3 Bin ich schön?

6 Gesunde Ernährung

9 Kochen macht Spass

10 Trinken hält dich flüssig

11 Bewegung

12 Bin ich zu dick?

14 Essstörungen

16 Interviews

18 Fastfood

20 Links und Adressen



Impressum

Herausgeber:

Gesundheitsförderung und
Prävention Basel-Stadt

Redaktion:

Caroline Guggisberg,
Christina Karpf, Jan Kirch-
hofer, Anne-Katrin Oehling,
Monika Steuerwald

Gestaltung:

VischerVettiger, Basel

Druck:

Gremper AG, Basel

1. Auflage 2008

Bestelladresse:

Gesundheitsförderung und
Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel

Tel. 061 267 45 20

Fax. 061 272 36 88

g-p@bs.ch

www.gesundheitsdienste.bs.ch



BIN ICH SCHÖN?

Schönheit liegt ja bekanntlich im Auge des Betrachters.

Wie sehr schaust du auf das Aussehen?

Wann findet man jemanden nett oder sympathisch?

Hast du Vorurteile?

Studien zeigen, dass wir attraktive Menschen unbewusst intelligenter oder netter einschätzen als weniger attraktive, und dies, ohne sie zu kennen. Übergewicht assoziieren wir mit Faulheit oder fehlender Disziplin, Schlankheit hingegen mit Durchhaltevermögen und Erfolg. Hinter einem hübschen Gesicht versteckt sich jedoch nicht zwingend ein kluger Kopf und hinter ein paar Kilos zu viel auf den Rippen kann sich eine wahre Sportlernatur verbergen. Und überhaupt, wer bestimmt eigentlich, was schön ist und was nicht?



BLINDE SCHÖN?

Schönheitsideale aus der Werbung

Schauen wir uns Menschen aus Kino, Werbung oder Zeitschriften an, entsprechen die meisten einem verbreiteten Schönheitsideal. Überall werden uns perfekt geformte Körper und makellose Gesichter präsentiert, die sich irgendwie zum Verwechseln ähnlich sind! Und genau so möchten wir auch aussehen! Sind es aber nicht gerade die kleinen äusseren Besonderheiten, die jemanden sympathisch oder unverkennbar machen – und kommt Schönheit nicht bekanntlich auch von innen?



Schönheit im Wandel der Zeit

Tatsächlich ist es so, dass sich Schönheitsideale verändern. Früher, als es Hungersnöte gab, galt ein rundlicher Körper als schön. Heute, in Zeiten des Überflusses, gilt es als schick, möglichst dünn zu sein. Das aktuelle Schönheitsideal wird bei uns durch die Medien jeweils zusätzlich verstärkt. Aber werfen wir doch einmal einen Blick in die Vergangenheit:



25 000 v. Chr.

Das Mittelalter (600 n.Chr.)

Gemälde aus dem Mittelalter zeigen die Frauen in männlicher Statur und mit wenig Rundungen. Eine weisse Haut wurde mit Reichtum gleichgesetzt und war deswegen erstrebenswert.

Renaissance, Barock und Rokoko (1200–1800 n.Chr.)

Üppige Formen waren das neue Schönheitsideal. Männer und Frauen betonten ihre Figur, indem sie ihre Hüften und Waden auspolsterten.

19. Jahrhundert

Vor 100 Jahren war die Wespentaille in. Frauen zwängten sich in eng geschnürte Korsetts und betonten Po und Brust. Taubheitsgefühle im Unterkörper und in den Beinen waren ebenso üblich wie Ohnmachtsanfälle. Gleichzeitig wurde damit das Bild der Frau als hilfloses Wesen untermauert.

1920

Mit der beginnenden Emanzipation der Frau breitete sich das Ideal des schlanken, jugendlichen und sportlichen Körpers aus. Ausserdem waren Kurzhaarfrisuren, ein flachgedrückter Busen, ein blasser Teint, schwarz umrandete Augen und ein roter Schmolmund Inbegriff weiblicher Schönheit.

1950

In den 50er- Jahren brachte das Kino Stars wie Marilyn Monroe nach Europa. Üppige, weibliche Formen prägten das Schönheitsideal. Der ausgestopfte BH war ein Muss.

Heute

Seit den 60er- Jahren existiert eine Art von «Schlankheitswahn» der bis heute anhält. Grosse, dünne Models führen den Markt an. Auch der männliche Körper steht heute mehr im Mittelpunkt. Antifaltencremes gibt es für beide Geschlechter, und Schönheitsoperationen sind nicht mehr nur Frauensache.



1750



1920



1950



1960



Heute

Wann findest du jemanden schön?

9. Klässler/innen geben Antwort.

« Ein Mädchen muss nicht die Masse 90-60-90 haben, viel wichtiger ist, dass sie nett und ehrlich ist. **Karim 15** »

« Attraktiv finde ich, wenn einer selbstbewusst ist. Das heisst, dass er seine eigene Meinung haben soll und sich nicht von anderen beeinflussen lässt. **Liridona 15** »

« Zu stark geschminkte Mädchen gefallen mir nicht, «natürlich» ist besser. Auch ist wichtig, dass ein Mädchen selbstbewusst ist. Mit einer zusammen zu sein, welche alles hin nimmt, was ich sage, das kann ich mir nicht vorstellen. **Erol 16** »

« Ein Junge muss gut angezogen sein, darf nicht wie ein «Penner» rumlaufen. Wichtig ist aber auch, dass man mit ihm über Probleme reden kann. **Yonca 14** »

« Ausstrahlung ist wichtig, er muss etwas aus sich machen, muss natürlich und gepflegt sein. Ausserdem sollte er offen und lebensfreudig sein und das tun, was er für richtig hält. Eine eigene Meinung zu haben ist wichtig, einer, der nicht diskutieren kann, ist langweilig. **Lara 15** »

« Ein Mädchen muss ein schönes Gesicht und schöne Augen haben, sie sollte nicht zu blass, aber sportlich und intelligent sein. **Luca 15** »

« Ausstrahlung und ein sympathisches Lachen ist wichtig. Sie muss aber natürlich auch gut aussehen und sollte gut angezogen, aber nicht zu extrem aufgestylt sein. Arrogante Mädchen sind unattraktiv. **Daniel und Thomas 15** »

« Das Aussehen muss stimmen, er darf nicht kleiner sein als ich und muss auf sein Äusseres achten. Stinken darf er auf keinen Fall. Aber auch innere Werte zählen, nett, lieb und fürsorglich sollte er sein. **Luana 15** »

GESUNDE ERNÄHRUNG



Essen macht gute Laune

Wie ist deine Stimmung, wenn du Hunger hast? Bist du dann auch manchmal schlecht gelaunt, und es nervt dich mehr als sonst, wenn sich deine Freunde und Freundinnen nicht wie verabredet melden oder deine Eltern dich stressen? Sobald du aber etwas isst, geht es dir besser, und du entspannst dich wieder ...

Unser Körper braucht Essen, um reibungslos funktionieren zu können. Da dies kein Lebensmittel allein leisten kann, müssen wir verschiedene Nahrungsmittel kombinieren. Die wichtigsten Nährstoffe sind Proteine, Kohlenhydrate und Fette.

Weitere Infos unter:

- >> www.feelok.ch
- >> www.talkingfood.de

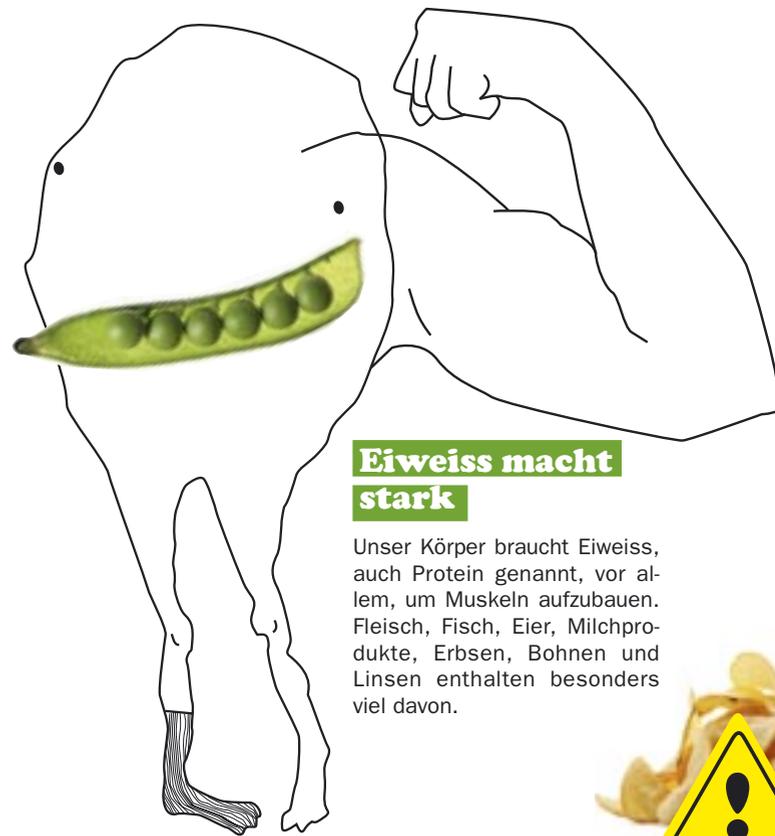
Ballaststoffe

Ballaststoffe sind schwer verdauliche Nahrungsbestandteile, die das Sättigungsgefühl und deine Verdauung unterstützen. Man findet sie hauptsächlich in Getreideprodukten, Erbsen, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten sowie in rohem Obst und Gemüse.

Kohlenhydrate geben dir Power

Getreideprodukte und Kartoffeln sind wichtige Energielieferanten für Muskeln und Gehirn. Wertvolle Kohlenhydrate sind vor allem in Vollkornbrot, Müesli, Haferflocken, Vollreis und Vollkornnudeln enthalten. Sie sind deine tägliche Basis, geben dir Kraft und machen schnell satt.

Cornflakes und Co. zum Frühstück sind beliebt, enthalten jedoch oft viel Zucker und kaum noch Nährstoffe. Besser ist ein frisches Müesli.



Eiweiss macht stark

Unser Körper braucht Eiweiss, auch Protein genannt, vor allem, um Muskeln aufzubauen. Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Erbsen, Bohnen und Linsen enthalten besonders viel davon.

Fett ist nicht gleich Fett

Dein Körper braucht täglich Fette. Sie sind unerlässlich für die Aufnahme vieler Vitamine. Weil sie aber sehr kalorienreich sind, sollte man sparsam mit ihnen umgehen. Wichtig ist, das richtige Fett zu wählen und nicht zu viel davon zu essen.

Streiche die Butter dünn auf dein Brot.

Für zwischendurch sind ungesalzene Nüsse gut, da sie viele wertvolle Fettsäuren enthalten. Mache deine Salatsauce mit Essig und Öl (z.B. Rapsöl, Olivenöl) selbst.

Vorsicht vor schlechten Fetten

Gipfeli, Pizza, Glace, Getreidestängel, Kuchen, Chips usw. schmecken zwar gut, aber sie enthalten oft sehr viel und noch dazu minderwertiges Fett.



Für Fleisch gilt: weniger ist mehr!

Zwei bis drei Portionen pro Woche genügen, denn Fleisch hat oft einen hohen Fettanteil.

Wie wärs mit Poulet oder Bündnerfleisch statt Salami und Lyoner? Wurstwaren enthalten verhältnismässig viel Fett.

Es gibt auch viele leckere Sandwiches ohne Wurst und Fleisch. Probier doch einmal Tomaten, Peperoni, Gurken oder Frischkäse als Belag.



2-3
Port. Fleisch
pro
Woche

Was du auch noch brauchst!

Die wichtigsten Vitamine und ihre Funktion

Für eine gesunde Ernährung, braucht dein Körper nicht nur Nährstoffe, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe. Diese erhältst du am besten, indem du reichlich Obst und Gemüse sowie Milchprodukte isst.

Vitamin	wichtig für	zum Beispiel enthalten in
E	schönes Hautbild	Pflanzenölen, Nüssen
D	starke Knochen	Fisch, Fleisch, Milchprodukten
K	Verhinderung und Stillung von Blutungen	Rosenkohl, Brokkoli, Spinat, Poulet- und Rindfleisch
A	gute Augen, schönes Hautbild und Schutz vor Krankheiten	Leber, Fisch, Butter, Karotten und Spinat
B	gute Nerven, Stoffwechsel, Blutbildung und Schutz vor Krankheiten	Vollkornprodukten, Leber, Fleisch, Hülsenfrüchten
C	Schutz vor Krankheiten und Zellschädigung	Peperoni, Brokkoli, Zitrusfrüchten



Obst und Gemüse machen schön

Viel Obst und Gemüse zu essen, ist das Beste, was du deinem Körper für Leistungsfähigkeit und Schönheit geben kannst. Sie enthalten einen wahren Cocktail an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Möglichst in jeder Mahlzeit sollte entweder Obst oder Gemüse enthalten sein.

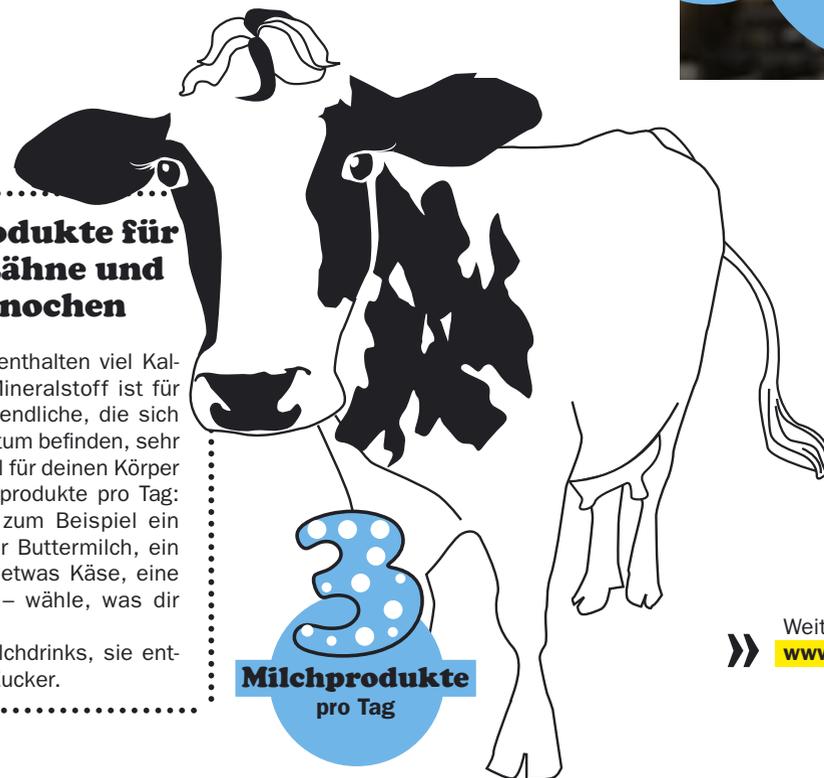
TIPPS

- Mische frisches Obst ins Frühstücksmüesli.
- Kleingeschnittenes Gemüse ist praktisch für zwischendurch.
- Bestelle doch einmal Salat statt Pommes Frites zum Hamburger.

Milchprodukte für schöne Zähne und starke Knochen

Milchprodukte enthalten viel Kalzium. Dieser Mineralstoff ist für Kinder und Jugendliche, die sich noch im Wachstum befinden, sehr wichtig. Optimal für deinen Körper sind drei Milchprodukte pro Tag: Geeignet sind zum Beispiel ein Glas Milch oder Buttermilch, ein Naturejoghurt, etwas Käse, eine Portion Quark – wähle, was dir schmeckt. Vorsicht bei Milchdrinks, sie enthalten oft viel Zucker.

3
Milchprodukte pro Tag



KOCHEN MACHT SPASS

Selber kochen ist in

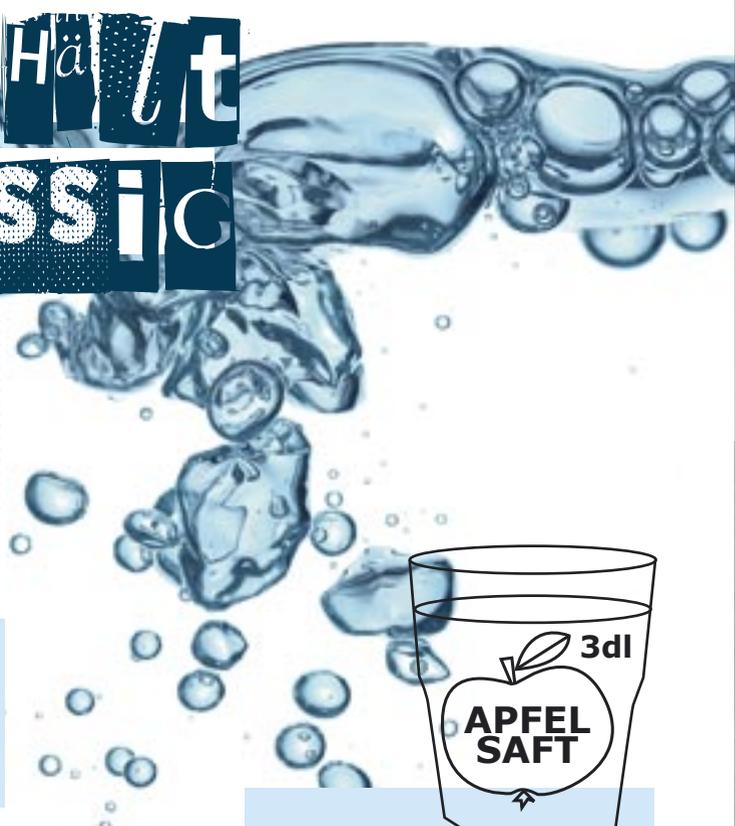
Magst du Jungen oder Mädchen, die kochen? Mit einem selbst gekochten Essen kannst du in deinem Freundeskreis schwer imponieren! Koche mit frischen Lebensmitteln. Fertiggerichte, -suppen oder -saucen sind langweilig und kommen lange nicht so gut an. Als Ersatz für frisches Gemüse kannst du, wenns schnell gehen soll, auch Tiefkühlgemüse nehmen, es enthält ebenfalls viele Vitamine.

Es ist viel einfacher, im Leben Dinge langsam zu verändern, statt von heute auf morgen alles umzukrempeln. Wichtig ist es, sich genügend Zeit fürs Essen zu nehmen und es zu genießen. Gönn dir ruhig zwischendurch etwas Süßes, es sollte jedoch nicht Ersatz für eine komplette Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit sein.

» Weitere Informationen unter:
www.talkingfood.de/fun_food



TRINKEN Häufig dich Flüssig



Trinken

Um leistungsfähig zu sein, solltest du täglich **ca. 1,5 Liter** trinken.

Wasser ist nicht nur am billigsten, sondern auch am besten für dich. Ungesüsster Früchte- oder Kräutertee ist ebenfalls geeignet.

Zucker- und Koffeingehalt in Softdrinks

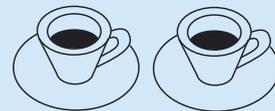
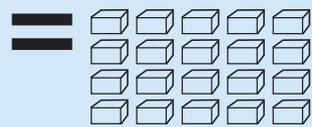
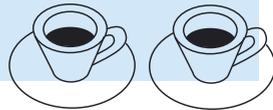
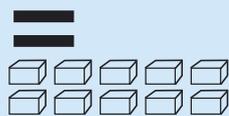
Weisst du, dass die meisten beliebten Getränke eine Menge an Zucker und Koffein enthalten?

= Menge eines Würfelzuckers.

= Koffeingehalt eines Espressos.



Bei Säften gibt es Unterschiede im Zuckergehalt. Reiner Saft besteht zu 100% aus Früchten und enthält keine Farb- und Konservierungsstoffe. Es lohnt sich deshalb, auf das Etikett zu schauen. Guter Saft schmeckt auch mit Wasser verdünnt noch sehr intensiv.



Eistee hat im Grunde nichts mehr mit Tee zu tun und ist wegen seiner Zusammensetzung nicht als Durstlöcher geeignet. Er enthält oft über 90% Wasser und Zucker und weniger als 1% Tee.

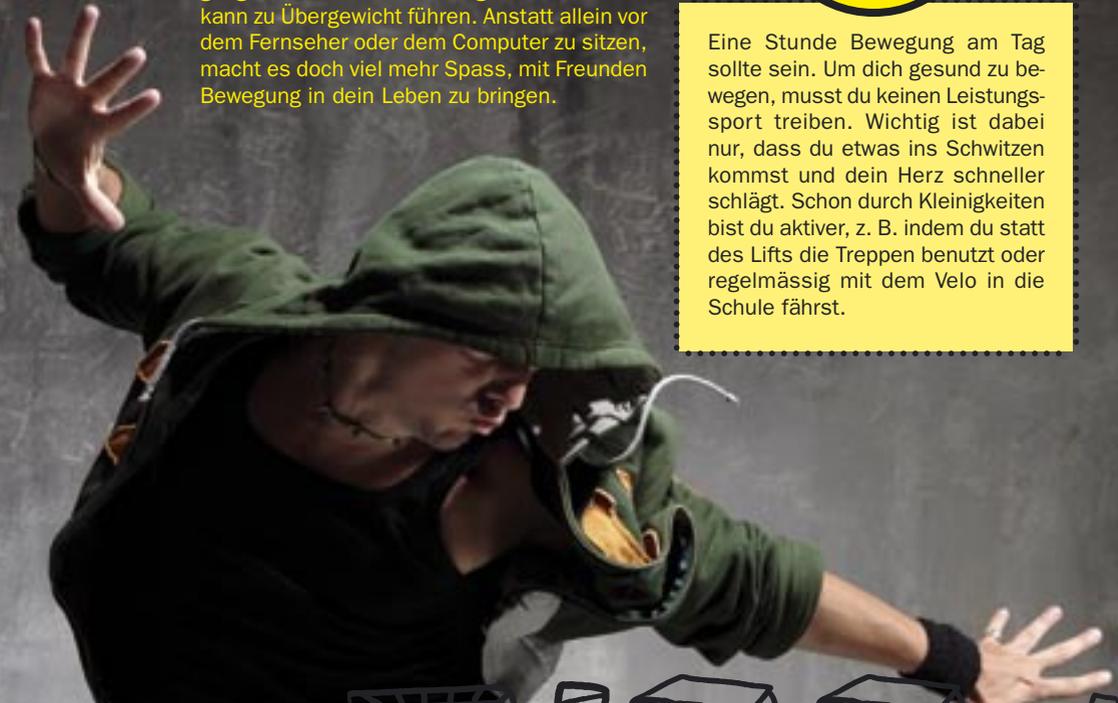
BEWEGUNG

Jede Bewegung zählt

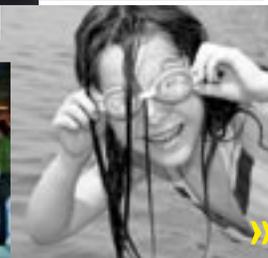
Wenn du dich bewegst, bist du gut drauf und fühlst dich wohl. Bewegung macht Spass, baut Stress ab, bringt Ausdauer und Kraft und stärkt deine Knochen. Zu wenig Bewegung in Kombination mit ungesundem Essen kann zu Übergewicht führen. Anstatt allein vor dem Fernseher oder dem Computer zu sitzen, macht es doch viel mehr Spass, mit Freunden Bewegung in dein Leben zu bringen.



Eine Stunde Bewegung am Tag sollte sein. Um dich gesund zu bewegen, musst du keinen Leistungssport treiben. Wichtig ist dabei nur, dass du etwas ins Schwitzen kommst und dein Herz schneller schlägt. Schon durch Kleinigkeiten bist du aktiver, z. B. indem du statt des Lifts die Treppen benutzt oder regelmässig mit dem Velo in die Schule fährst.



TIPPS



Trefft euch doch zum Skaten, Joggen oder Tanzen. Geht im Winter zusammen ins Hallenbad oder Schlittschuh laufen. Veranstaltet nächstes Wochenende ein kleines Turnier. Suche dir einen Sportverein, die folgende Internetseite hilft dir dabei:

www.sport-bs.ch

Bin ich zu dick?



Adipositas, was ist das eigentlich?

Hektisches Essen, Essen vor dem Fernseher und häufig zu wenig Bewegung hinterlassen ihre Spuren und beeinträchtigen unsere Gesundheit. Was einst als Phänomen in den USA galt, ist heute auch bei uns Alltag. Immer mehr Kinder und junge Erwachsene leiden an Übergewicht. In Basel ist bereits jeder 4. Jugendliche davon betroffen. Die Adipositas beschreibt dabei eine extreme Form des Übergewichts, welche schwerwiegende gesundheitliche Probleme mit sich bringen kann.



Mit einer Diät zum Wunschgewicht?

Diäten sind trügerisch und halten in den wenigsten Fällen, was sie versprechen. Woran liegt es, dass sie langfristig nur ganz selten zum Erfolg, nämlich zu weniger Körpergewicht führen?

Wenn du selbst schon einmal eine Diät ausprobiert hast, kennst du das sicher. Einige Esswaren werden ganz vom Menüplan gestrichen, nur noch bestimmte Kombinationen von Lebensmitteln sind erlaubt oder du darfst nur noch die Hälfte der ursprünglichen Portionen essen. Solche Einschränkungen hältst du selten mehr als ein paar Tage oder Wochen durch. Kurzfristig fallen die Kilos, doch sobald du wieder in die alten Essgewohnheiten zurückfällst, ist das verlorene Gewicht schnell wieder da.

Ein gesundes Körpergewicht erreichst du nur dann, wenn du deine Essgewohnheiten dauerhaft umstellst und dich ausreichend bewegst. Schokolade und Süssigkeiten sind dabei nicht verboten! Wichtig ist einfach, das richtige Mass für die fett- und zuckerreichen Lebensmittel zu finden.



Der Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI ist eine Masszahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Dahinter versteckt sich folgende Rechenformel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergrösse in m})^2}$$

Die Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) ist eine der gebräuchlichsten Methoden, um das eigene Körpergewicht zu bewerten. Weil aber bei der Gewichtsmessung der individuelle Anteil von Fett- und Muskelgewebe unberücksichtigt bleibt, ist der BMI nicht immer aussagekräftig. Wenn du Fragen zu deinem Gewicht oder Aussehen hast, dann lass dich ärztlich beraten. Auskunft zu diesem Thema erhältst du auch bei uns: g-p@bs.ch (kostenlos).

BMI Knaben		BMI Mädchen	
Alter	Normal	Alter	Normal
14	15.0 – 23.4	14	15.4 – 24.7
15	15.7 – 24.1	15	16.0 – 25.6
16	16.2 – 25.0	16	16.5 – 26.2
17	16.8 – 25.4	17	16.7 – 26.4
18	17.2 – 25.3	18	16.8 – 25.2

BMI-Werte nach Rolland-Cachera

Jo-Jo-Effekt

Als Jo-Jo-Effekt bezeichnet man eine Gewichtszunahme nach einer Diät, die über das Ausgangsgewicht hinausgehen kann. Dafür gibt es zwei Gründe:

1. Der Körper gewöhnt sich durch die radikale Diät an die niedrige Kalorienzufuhr und verbraucht weniger Energie als normalerweise. Wenn du dich dann wieder normal ernährst, behält der Körper den niedrigen Kalorienverbrauch bei und lagert so noch schneller Fett in den Körper ein als vor der Diät.

2. Bei einer Diät wird nicht nur Fett- sondern auch Muskelgewebe abgebaut. Je weniger Muskelgewebe in einem Körper ist, desto schlechter kann dieser Körper Kalorien verbrennen!

Bei wiederholten Diäten kannst du also anstatt Gewicht zu verlieren immer mehr zunehmen.



Beispiel

Sarah ist 15 Jahre alt und wiegt 60 kg bei einer Körpergrösse von 1.65 m.
 $60 : (1.65 \times 1.65) = 60 : 2.72 = 22.06$.
 Sarah's BMI liegt im Normalbereich.

Light-Produkte

Light ist eine weit verbreitete Zusatzbezeichnung für Lebensmittel. Je nach Produkt kann «light» für einen reduzierten Gehalt an Fett oder an Zucker stehen. Viele Fachleute bezweifeln mittlerweile, dass diese Produkte eine Gewichtsabnahme unterstützen. Da Light-Produkte normal schmecken, glaubt der Körper, er hätte es mit «normalem» Essen und Trinken zu tun. Da die Kalorienzufuhr unerwarteterweise reduziert ist, verstärkt sich jedoch das Hungergefühl.

Essstörungen

Kennst du auch jemanden, dessen Essverhalten nicht mehr gesund ist?

Von den 15- bis 35-jährigen jungen Frauen in Europa sind zwischen ein und fünf Prozent von einer Essstörung betroffen. Bei den jungen Männern ist die Zahl viel kleiner, jedoch gibt es immer mehr, die ebenfalls an einer Essstörung leiden. Wegschauen ist gefährlich, denn Essstörungen können eine ernste Gefahr für die Gesundheit und das Leben der Betroffenen sein.

Das können Anzeichen für eine Essstörung sein

- starke Veränderungen oder häufige Schwankungen des Gewichts
- auffallend häufiges Beschäftigen mit der Figur und dem Essen
- ständige Müdigkeit
- andauernde Magen-Darm-Beschwerden
- starker Wunsch, schöner, dünner oder muskulöser zu sein
- auffallend grosses Wissen über Essen und Kalorien
- extremes Sporttreiben

Magersucht (Anorexie)

Manche Jugendliche sind von der Idee besessen, möglichst dünn zu sein. Sie beginnen zu hungern und fühlen sich dabei ziemlich gut. Der Körper reagiert auf das Hungern, indem er Glückshormone produziert, die ähnlich wie eine Droge wirken können. Meistens hält die gute Stimmung aber nicht lange an, sondern die Betroffenen ziehen sich bald immer mehr von ihren Freunden und Angehörigen zurück. Sie fühlen sich einsam und ein starkes Gefühl der Traurigkeit macht sich breit. Die Sucht nach dem Dünnsein aber bleibt bestehen und viele Magersüchtige verlieren mit der Zeit die Fähigkeit, ihren Körper richtig wahrzunehmen. Sie finden sich zu dick und weigern sich, an Gewicht zuzunehmen. Die ständige Unterernährung kann für sie lebensgefährliche Folgen haben.

Ich glaube, dass eine Freundin /ein Freund eine Essstörung hat – was kann ich tun?

Wenn du den Verdacht hast, dass eine Freundin oder ein Freund von dir davon betroffen sein könnte, versuche, sie oder ihn darauf anzusprechen. Je schneller ein Essproblem professionell behandelt wird, umso einfacher kann es auch wieder geheilt werden.



Achtung:

Nicht jeder Mensch, der sein Essverhalten ändert, leidet aber an einer Essstörung. Um die Diagnose einer Essstörung zu stellen, braucht es eine ärztliche und psychologische Beurteilung. Den Betroffenen selbst fällt es oft schwer, sich ihre Krankheit einzugestehen und sie verheimlichen sie meist lange Zeit ihrem Umfeld.



1. Besprich dich zuerst mit einer erwachsenen Person, der du vertraust. Sie kann dich unterstützen, denn jemanden auf ein Essproblem anzusprechen, ist nicht einfach.
2. Mache deiner Freundin/deinem Freund keine Vorwürfe, sondern sage, was dir auffällt und wieso du dir Sorgen machst.
3. Möglicherweise stösst du zuerst auf Widerstand. Gib trotzdem nicht auf, denn wiederholtes Ansprechen kann ein erster Anstoss für Betroffene sein, sich von anderen helfen zu lassen.

» Weitere Informationen unter: www.netzwerk-essstoerungen.ch



Ess-Brech-Sucht (Bulimie)

Die Ess-Brech-Sucht ist eine «heimliche» Erkrankung. Die Betroffenen leiden oft jahrelang, bevor jemand von ihren Problemen erfährt und sie Hilfe in Anspruch nehmen. Menschen mit Bulimie veranstalten wahre Fressorgien. Dabei verschlingen sie alles Essbare und versuchen anschliessend, mit verschiedenen Mitteln die befürchtete Gewichtszunahme zu verhindern. Sie erbrechen das Essen, nehmen Abführmittel, essen über längere Zeit gar nichts mehr oder treiben extrem viel Sport.

Essgelage (Binge Eating)

Binge Eating bedeutet so viel wie «Essgelage». Den Betroffenen passiert es immer wieder, dass sie die Kontrolle über das Essen verlieren. Ohne grossen Hunger verschlingen sie riesige Nahrungsmengen und können mit dem Essen erst aufhören, wenn ihnen schlecht ist. Im Gegensatz zur Ess-Brech-Sucht erbrechen sie sich in der Regel nicht. Nach ihrem Essanfall fühlen sie sich schuldig oder ekeln sich vor sich selbst. Aus Scham essen sie oft im Versteckten und leiden schwer unter ihren Essanfällen.

Nina Degen Reporterin und Moderatorin bei Mash-TV auf TeleBasel

Welche Speisen haben Sie besonders gern?

Ich mag die leichte, asiatische Küche wie Sushi, Crevetten, Reisgerichte und Gemüse. Ich brauche aber viel Abwechslung beim Essen, sonst wirds langweilig.

Auf was achten Sie bei Ihrer Ernährung?

Ich achte stark auf die Zubereitung, das Essen sollte ausgewogen sein und der jeweiligen Saison entsprechen – und natürlich möglichst frisch sein. Ich esse täglich Salat und allgemein wenig Fettiges und Öliges, weil ich das nicht so gern habe. Ich koche selbst gern und probiere neue Rezepte aus. Mir ist aber wichtig, dass ich nach dem Essen nicht aufs Sofa liegen muss, weil ich so voll bin. Meistens nehme ich mir auch bewusst Zeit zum Essen und sitze am Tisch, zum Beispiel mit meiner Familie oder Freunden. Vor dem TV esse ich nur ganz selten, dann aber macht es Spass.

Wie siehts mit Süßigkeiten aus?

Die gehören dazu, sollten aber immer etwas Besonderes bleiben. Am liebsten mag ich Dörrfrüchte und Apfelstrudel mit Vanillesauce und heißen Beeren.

Und Fastfood?

Ess ich selten, ist nicht so mein Ding. Aber ab und zu Falafel nach dem Ausgang ist super.

Wie wichtig war für Sie das Thema Ernährung in der Jugend?

Die Ernährung war einer der ersten Bereiche, wo ich selbst Verantwortung übernehmen konnte. Man versucht herauszufinden, was einem gut tut und was nicht. Ich habe damals auch den Spass am Kochen entdeckt.

Was haben Ihnen Ihre Eltern punkto Ernährung weitergegeben?

Meine Eltern haben auf Abwechslung bei der Ernährung geachtet und mir nichts verboten. Sie haben aber darauf geschaut, dass nicht zu viele Süßigkeiten herumliegen. Und sie haben mir gezeigt, dass fremde und exotische Speisen sehr lecker sein können – man muss sie nur ausprobieren.

Welche Tipps haben Sie für Jugendliche bezüglich Ernährung?

Probiert verschiedene Sachen aus! Es ist nirgends so einfach, über sich selbst zu bestimmen, wie beim Essen. Und kauft frische Sachen ein und kocht einmal selbst – Selberkochen ist genial und man kann andere damit beeindrucken.

Was essen Sie an einem stressigen Tag?

Da die Zeit an solchen Tagen knapp ist, nehme ich meist etwas von zu Hause mit. Dabei spart man viel Geld und isst, was man gerne hat, und nicht das, was der nächste Laden um die Ecke verkauft.

Und wie erholen Sie sich vom Stress?

Ich plane Dinge, die mir gut tun, im Voraus, z.B. Abmachen etc. Zudem bewege ich mich viel mit dem Velo und den Rollerblades und mache Sport (Tanzen, Yoga). Und wenn ich mir zu viel vorgenommen habe, sage ich auch einmal etwas wieder ab. Ab und zu nein sagen können, finde ich wichtig.

Was raten Sie Jugendlichen punkto Bewegung?

Sucht euch ein Hobby, wo man aktiv ist, mit anderen Menschen zusammenkommt und wo ihr viel Spass habt. In Basel gibt es zahlreiche Möglichkeiten dazu. Schaut im Internet nach ...



Beni Huggel Fussballer FC Basel 1893



Beni, welche Speisen haben Sie besonders gern?

Ich mag Fondue, Rindsfilet, Rösti mit Leberli, danach Desserts wie Tiramisu ...

Essen Sie das jeden Tag?

Natürlich nicht! Solche Speisen genieße ich nur an ganz speziellen Tagen!

Auf was achten Sie allgemein bei Ihrer Ernährung?

Auf Ausgewogenheit, darauf, dass ich genügend Kohlenhydrate, viele Früchte und viel Gemüse esse – und wenig Fastfood und wenig Speisen aus der Mikrowelle.

Wie siehts mit Süßigkeiten aus?

Ich mag Schokolade und Gebäck sehr gerne, nur muss und will ich mich da zurückhalten.

Wie wichtig war für Sie das Thema Ernährung in der Jugend?

Da war Ernährung für mich noch nicht wichtig. Ich habe mich als Kind und Jugendlicher so viel bewegt, dass ich essen konnte, was ich wollte. Essen war für mich damals vor allem Nahrungsaufnahme.

Was möchten Sie Ihren Kindern punkto Ernährung weitergeben?

Dass sie von allem ein bisschen und von nichts zu viel essen sollen, dass sie sich nichts vorenthalten müssen, wenn sie Mass halten. Zudem schaue ich darauf, dass sie sich die Zeit nehmen, am Tisch zu essen statt zwischendurch.

Wie sind Sie zum Sport gekommen?

Aus reiner Freude. Ich hatte schon als Kleinkind Freude an Bällen und an Ballspielen, dazu hatte ich das Glück, dafür ein gewisses Talent zu besitzen, so dass mich niemand für Sport motivieren musste. Ich war ohnehin den ganzen Tag draussen am Schutten.

Was empfehlen Sie Jugendlichen, die Sport treiben möchten?

Das sie es tun sollen! Und zwar nicht an der Play Station ...

Worauf müssen Sie als Sportler bei der Ernährung besonders Rücksicht nehmen?

Vor Wettkämpfen muss ich darauf achten, genügend Kohlenhydrate und wenig fetthaltiges Essen, das schwer verdaulich ist, einzunehmen



Wie oft trainieren Sie und wie verbringen Sie die restliche Zeit?

Zusammen mit den Spielen und den Trainings bin ich an sechs der sieben Wochentage auf dem Fussballplatz – am siebten Tag nehme ich frei.

Wie entspannen Sie sich?

Am liebsten entspanne ich mich zuhause mit meiner Familie.

Haben Sie zum Schluss noch einen Tipp für Jugendliche?

Man soll sich bewusst sein, dass man zwar mal was Ungesundes essen darf, das aber wieder mit zusätzlicher Bewegung kompensieren muss.

FastFOOD

Fastfood muss nicht ungesund sein

Kennst du das auch: In der Schule nur eine kurze Mittagspause, schnell etwas essen und trinken und dann geht es schon wieder weiter? Die Zeit reicht kaum für ein richtiges Mittagessen, also holst du dir rasch einen kleinen Imbiss für zwischendurch. Fastfood, wie ein schneller Imbiss auch genannt wird, ist zwar kein Ersatz für ein selbst gekochtes Essen zu Hause, doch muss es auch nicht automatisch ungesund sein:

1.



Europäisch

- Sandwich mit Vollkornbrot, Salat, Tomaten und Frischkäse
- 1 Apfel
- Mineralwasser



TIPPS

Allgemeine Tipps für ein gesundes Fastfood:

- Joghurt für die Sauce ist fettärmer als Mayonnaise.
- Ersetze bei einem Essen doch einmal die Pommes Frites durch Salat oder ein Stück Brot.
- Hefeteig schmeckt genauso gut wie Blätterteig, enthält aber viel weniger Fett.
- Ein einfacher Hamburger enthält viel weniger Kalorien und Fett als eine XXL-Version.
- Paniertes enthält sehr viel Fett.
- Wasser ist zuckerfrei und löscht den Durst besser als Cola oder andere Süssgetränke.

» Weitere Informationen unter: www.balanceboy.ch

3 Beispiele für gesundes Fastfood

2.



Mexikanisch

- Wrap mit Gemüse, Pouletbrust und Avocado-creme
- Naturejoghurt
- Früchtetee (kannst du gut selbst zubereiten und auch kalt trinken)



3.



Asiatisch

- Thai-Snack mit Reis und Poulet
- Frischer Salat
- 1 Glas Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)





Links Adressen

Gesunde Ernährung

www.feelok.ch
www.talkingfood.de

Essstörungen

www.netzwerk-essstoerungen.ch

Fastfood

www.balanceboy.ch

Übergewicht/BMI

www.netzwerk-essstoerungen.ch

Bewegung

www.sport-bs.ch

Kochen

www.talkingfood.de/fun_food

Schulärztliche Sprechstunde

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
Tel. +41 (0)61 267 45 20
g-p@bs.ch

Beratung für Kinder und Jugendliche mit Essstörungen

Kinder- und Jugendpsychiatrische
Universitätsklinik und -poliklinik,
Schaffhauser Rheinweg 55, 4058 Basel,
Tel. +41 (0)61 685 21 21

Beratung für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Universitäts-Kinderspital beider Basel
(UKBB)
Römergasse 8, 4005 Basel
Tel. +41 (0)61 685 65 65

