

Maike (14): „Ich möchte mich vegetarisch ernähren – was muss ich beachten?“

Liebes Foodstamatic-Team,

neulich habe ich eine Dokumentation über Tierhaltung gesehen. Das, was die da mit den Tieren machen, finde ich wirklich grausam.

Deshalb möchte ich mich jetzt vegetarisch ernähren, bin mir aber unsicher. Meine Mutter sagt, dass mir dann ganz viele Nährstoffe fehlen und dass das die Entwicklung meines Körpers beeinträchtigt. Sie meint, ich solle doch zumindest Fisch essen.

Ich möchte aber gar keine Tiere mehr essen.

Ist das wirklich schlecht für meinen Körper? Und was bedeutet eigentlich vegan? Ich habe gehört, dass man dann komplett auf tierische Produkte verzichtet. Darf man dann noch Honig essen? Der kommt ja schließlich auch von Tieren...

Ich finde das alles ganz schön verwirrend. Könnt Ihr mir helfen?

Viele Grüße,

Maike

Liebe Maike,

so wie du denken viele über das Thema Tierhaltung. Was man so in den Medien dazu sieht, ist wirklich oft echt schlimm. Nur zu verständlich, dass du da keine Lust mehr auf's Fleischessen hast.

Deine Mutter hat aber auch Recht, wenn sie sagt, dass in Fleisch wichtige Nährstoffe sind. Gerade in Wachstumsphasen wie der Pubertät, in der du jetzt bist, ist es wichtig, den Körper gut zu versorgen. Für Erwachsene ist es also "einfacher" vegetarisch zu leben.

Aber: Auch als Vegetarier ist eine ausgewogene Ernährung möglich! Sie erfordert nur ein bisschen mehr Know-How.

Such' dir auf jeden Fall einen Arzt oder Ernährungsberater, die etwas von vegetarischer Ernährung verstehen, bevor du deine Ernährung umstellst.

Machst du die Umstellung auf eigene Faust und ungeplant, passiert es schnell, dass du ungewollt doch Nährstoffmängel entwickelst. Und viele dieser Mängel (wie zum Beispiel einen Vitamin D oder Vitamin B12 Mangel) bemerkt man selbst erst, wenn die Speicher im Körper aufgebraucht sind.

Mit diesen Mängeln ist auch absolut nicht zu spaßen! Denn gerade ein Vitamin B12 Mangel kann zu Nervenschäden führen. Wenn du also wirklich vegetarisch leben möchtest, dann unbedingt nur mit der Betreuung durch einen Ernährungsexperten.

Bis dahin: Versuch' doch einmal, deine Mama und deine Familie davon zu überzeugen, weniger Fleisch zu essen. Das dann aber aus hochwertiger und tierfreundlicher Haltung. Damit bekommst du alle wichtigen Nährstoffe **und** Du unterstützt eine artgerechte Haltung.

Sports all over – Eine Sportstudentin berichtet

Den Sport zum Beruf machen – davon träumen viele. Das Sportstudium ist der erste Schritt zum Traumberuf. Dafür braucht man vor allem eins: Liebe zum Sport und den Mut, viele Sportarten auszuprobieren. Heute wollen wir Euch einen kleinen Einblick in das Leben einer Sportstudentin geben. Und das übernimmt Ina, 22 Jahre. Here we go!

Hallo Ina, Du bist absolut sportbegeistert. Erzähl doch mal ein bisschen von Dir!

Ich studiere im 7. Semester Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Das ist erstmal eine Ausbildung in allen gängigen Disziplinen wie Turnen, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik und Leichtathletik, aber man kann auch Spezialsportarten wählen – das können Ballsportarten wie Hockey, Basketball und Fußball oder Rückschlagsportarten wie Badminton, Tennis oder Tischtennis sein – aber auch ganz andere Sportarten wie Klettern, Kampfsport oder Trampolin. Meine Sportart ist aber schon seit langem Tennis.

Wie bist du zum Tennis gekommen? Seit wann spielst Du Tennis?

Sport begeisterte mich bereits als kleines Mädchen. Mit fünf

Jahren brachte mich meine Mutter zum Leichtathletikverein TUS Bothfeld. Mit acht Jahren hielt ich das erste Mal einen Tennisschläger in der Hand. Nachdem die erste Probestunde im TV Grün-Weiß erfolgte, hatte mich das Fieber gepackt. Mittlerweile trimme ich die gelbe Filzkugel seit 14 Jahren.

Was ist für Dich das Tolle am Tennis?

Tennis ist an sich ein Einzelsport, allerdings geht es nicht ohne Partner oder Gegner und – was noch wichtiger ist – ohne Mannschaft. Ich denke, dass Tennis in gewisser Weise ein Mannschaftssport ist, der verbindet. Gerade wenn es gilt, ein Punktspiel gemeinsam zu bestreiten und sich gegenseitig zu unterstützen, wird das besonders deutlich. Man kann Tennis ein Leben lang spielen, solange die Gesundheit es zulässt. Tennis macht dich beweglich, du bist auch mental fitter und konzentrierter, was natürlich auch in Prüfungen super ist. Du bist unter Leuten und schließt Freundschaften – das ist toll und macht glücklich. ☐ Und: Es ist einfach ein unbeschreibliches Gefühl, wenn dir ein satter, unerreichbarer Schlag in die Ecke des Gegners gelingt und es alles wie von selbst läuft!

Woher holst Du dir Infos und Tipps – Online, in Magazinen oder doch lieber face to face?

Mir persönlich hat das Sportstudium die wertvollsten Tipps über meine eigene Sportart gegeben. Ein guter Trainer sollte dir alle Basics im Laufe der Zeit vermitteln. Zusätzliches Wissen kannst du dir auch in dem Magazin „Tennissport“ aneignen oder mal einen Tag der offenen Tür besuchen. Infos über Vereine in deiner Nähe findest du auf jeden Fall im Netz! Die Website vom Niedersächsischen Tennisverband gibt dir einen Überblick über News, Angebote und Turniere. ☐ Zudem werden die Grand Slam Turniere, also die Australian Open, French Open, Wimbledon Championships und US Open zwischen Januar und September teilweise im TV übertragen. Super, um Tennisprofis zu bewundern.

Ina, Du als Sportstudentin machst doch bestimmt noch mehr

Sportarten oder?

Aber klar! Mir war es immer wichtig, vielseitig zu bleiben und Neues auszuprobieren. Es gibt wenig, was ich noch nicht probiert habe: Von Surfen über Klettern bis hin zu Slacklines – alles dabei! Aber meine Lieblingsportarten bleiben nach wie vor Tennis und Leichtathletik.

Hand aufs Herz: Was wäre Sport ohne Wettkampfgedanke dahinter? Auf welche Erfolge in deiner sportlichen Laufbahn bist Du besonders stolz?

Im Tennis bin ich mehrfach Regionsmeisterin geworden und habe es mit der Mannschaft bis in die 1. Verbandsliga geschafft. 2014 habe ich die Trainerlizenz erworben und gebe seitdem regelmäßig Trainerstunden oder leite Tenniscamps, was mir sehr viel Freude macht.

In der Leichtathletik habe ich die Landesmeisterschaft im Fünfkampf gewonnen, das sind 100m Sprint, Weitsprung, 75 m Hürdensprint, Speerwurf und 2000m Lauf. Außerdem war ich beim Bundesfinale für „Jugend trainiert für Olympia“ dabei und konnte den Mannschaftstitel im Crosslauf holen.

Ein besonderes Erlebnis war die Teilnahme an drei Triathlons in der Sprintdistanz, also 500m Schwimmen, 20km Rad und 5 km Laufen: Da bin ich einmal in der Gesamtwertung als fünfte Frau ins Ziel eingelaufen bin und einmal konnte ich für die Schule die beste Zeit mit 1:08 Std. erreichen.

Wow, das ist ja wirklich eine Menge – wie oft trainierst Du denn dann?

Mittlerweile betreibe ich Sport nicht mehr unter dem Leistungsaspekt, weil noch Zeit für anderes bleiben soll. Aber regelmäßiger Sport gehört trotzdem noch dazu! Daher spiele ich durchschnittlich zwei Mal in der Woche Tennis und baue zusätzlich eine Lauf- oder Schwimmeinheit und eine Krafteinheit ein.

So viel Sport erfordert eine Menge Energie und vor allem viele Nährstoffe. Wie sieht Dein Speiseplan aus?

Insgesamt schränke ich mich nicht großartig in meiner

Ernährung ein. Ich denke, es ist wichtig, dass man alles in Maßen isst und dass man sich wohl dabei fühlt. Daher erlaube ich mir auch mal Süßigkeiten oder Currywurst mit Pommes, aber die Grundlage ist schon eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Und ich achte darauf, dass ich viel Obst und Gemüse esse, weil man als Sportler mehr Vitamine und Mineralstoffe verbraucht.

Ich frühstücke nicht viel anders als jeder andere auch, der sich gesund ernährt: Da brauche ich vor allem Kohlehydrate, um die Reserven aufzufüllen, die über Nacht aufgebraucht sind. Einen Smoothie oder Porridge zum Frühstück finde ich auch mal eine leckere Alternative zum Vollkornbrot. Da sind viele Nährstoffe drin, es liegt nicht schwer im Magen, und man kann direkt durchstarten.

Auch mittags ernähre ich mich ziemlich normal, nur abwechslungsreich soll es sein und auch genügend Ballaststoffe enthalten. Aber vor einem Wettkampf achte ich darauf, dass die Energiespeicher mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie hellen Nudeln aufgefüllt werden und dass ich zusätzlich viel Wasser trinke. Eine Banane gehört bei jedem Tennismatch dazu. Weil der Körper schnell an die Energie kommen und nicht mit Verdauen beschäftigt sein soll, ist ein Wettkampf dann mal der Freifahrtschein für helles Brot oder weiße Nudeln – und wenig Ballaststoffe.

Abends nach einem anstrengenden Trainingstag brauche ich etwas mehr Eiweiß, nicht nur Kohlehydrate, da kann ich Magerquark mit etwas Milch und Zimt oder Früchten empfehlen. Aber Vollkornbrot mit Käse geht auch.

Mal angenommen, ich möchte mit dem Tennis anfangen – was muss ich mitbringen?

Es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig. Wie bei jedem Sport gehört aber natürlich Begeisterungsfähigkeit und auch ein bisschen Talent dazu. Ein Schläger wird in der Regel für die erste Zeit gestellt. Man braucht lediglich Sportkleidung und passendes Schuhwerk für den Platz. Für draußen empfehlen sich Tennisschuhe mit Frischgrätenmuster und in der Halle

profillose Schuhe. Die gibt es schon ab 40 Euro. Bälle werden beim Training gestellt.

Ein Leben ohne Sport? Geht das für Dich?

Nein, Sport ist und bleibt einfach meine große Leidenschaft!

CHA-CHA-CHUTNEY (mit Möhren)

Viermal ein super Geschenk aus der Küche

Möhren sind toll! Sie sind einfach für so ziemlich jeden Spaß zu haben – ob herzhaft oder süß, als Beilage, im Kuchen, als Suppe oder eben fein gemacht mit Mandeln und rotem Pfeffer als Chutney. So aufgepimpt kann man die orangefarbenen Kumpels sogar verschenken. Darüber freuen sich die Eltern genauso wie die Oma oder die beste Freundin. Denn was gibt es Schöneres, als ein selbstgemachte Geschenk, das man sogar essen kann?

By the Way: Möhren sind nicht nur echte Multitalente, sondern strotzen nur so vor gutem Zeug: Neben Beta-Carotin und Eisen, das für die Blutbildung wichtig ist, enthalten sie außerdem Kalzium, Kalium, Zink und die Vitamine C, K und Folsäure. Also lecker und gut für uns gleichzeitig. Hammer!

Und das braucht Ihr für viermal Glück aus dem Glas:

- * 500 g Möhren, in Spiralen geschnitten oder geraspelt
- * 30 g Ingwer, ganz ganz fein geschnitten
- * 200 g brauner Zucker
- * 2 EL Honig
- * Saft von 1 Zitrone
- * 100 ml Weißwein-Essig
- * 75 ml Wasser
- * 2 TL Salz

- * 2 EL Mandelblättchen
- * 1 EL rote Pfefferkörner (grob zerstoßen)

- * 4 Einmachgläser á 200 ml

So geht's:

1. Vermischt einfach alle Zutaten bis auf die Mandelblättchen und die Pfefferkörner in einer großen Schüssel und lasst das Ganze abgedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen.

2. Am nächsten Tag gebt Ihr das Gemisch in einen weiten Topf und kocht es auf. Lasst es zuerst 20 Minuten leise köcheln. Dann dreht Ihr die Hitze nochmal hoch und lasst das fast fertige Chutney weitere 15 Minuten sprudelnd kochen. Wenn Ihr die Möhren in Spiralen geschnitten habt, püriert Ihr diese ein wenig – die Spiralen sollten noch zu sehen sein.

3. Nun hebt Ihr Mandelblättchen und Pfefferkörner unter Euer Chutney. Verteilt es noch kochend auf die vier Gläser, die Ihr vorher mit heißem Wasser sehr gut ausgespült habt. Verschließt diese sofort. Fertig!

Verschlossen halten sich die Gläser ca. 12 Monate, nach dem Öffnen solltet Ihr das Chutney im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von vier Tagen aufbrauchen.

EnergyBalls

Wenn's mal wieder länger dauert – schnapp Dir 'nen...EnergyBall! Geballte Power, lecker und absolut unlangweilig. Variieren durchaus erwünscht.

Besser als jede Praline und deshalb auch zum Verschenken ganz famos. Na, wenn das mal nichts ist. Ran an die Trockenfrüchte und fröhlich losgewerkelt.

Für ca. 40 Kugeln

Basics:

- * Trockenfrüchte: Basis Aprikosen 200 gr. + 200 gr. Lieblingsfrüchte (z.B. Datteln, Feigen)
- * 1 EL Honig
- * Zimt je nach Geschmack
- * gem. Ingwer je nach Geschmack
- * Saft einer Zitrone
- * 1/2 geriebener Apfel (Rest kann während des Zubereitens gegessen werden)
- * 3-4 EL Wasser
- * Haferflocken, zart (2 – 3 EL)

Goodies (variiert und probiert einfach mal aus, was Euch schmeckt)

- * Quinoa gepoppt (2- 3 EL)
- * Kokosraspel (2- 3 EL)
- * Schokolade nach Wahl
- * zusätzliche Trockenfrüchte, z.B. Mango, Papaya, Cranberries (kleingeschnitten)
- * gehackte Nüsse

Los geht's:

Die Basic-Trockenfrüchte in grobe Stücke schneiden und ab in Topf. Restliche Zutaten ebenfalls. Bei mittlerer Hitze aufkochen und in ca. 10 min. weich köcheln. Pürierstab rein und zu Muß verarbeiten. Dann so lange unter Beobachtung köcheln lassen und dabei umrühren, bis sich das Ganze vom Topfboden löst, also die Flüssigkeit gut eingekocht ist. In der Regel (je nach Topf) kann man dazu die Restwärme nutzen, also den Herd schon mal ausschalten. Außer beim Gasherd, da geht's natürlich nicht. Haferflocken unterrühren (das bindet das Ganze). Etwas abkühlen lassen.

Jetzt kommt der kreative Part: je nach Geschmack entweder

Haferflocken, Kokosraspel, geriebene Schokolade, kleingeschnittene getr. Mango, Papaya etc. hineinmischen.

Tipp: Gut gehen Kokosraspel + Zartbitterschokolade / Quinoa + Mango + weiße Mandelkrokant / Kokosraspel + Mango + Nüsse – da ist der Fantasie keine Grenzen gesetzt – ich empfehle jedoch, einer sehr süßen Zutat mit einer säuerlichen zu kombinieren oder eine herbe mit einer mildereren, so habt ihr die volle Geschmacksbandbreite.

Dann daraus Kugeln formen und dabei am besten in Haferflocken oder Kokosraspeln wälzen, sonst klebt's zu stark.

Zum Verschenken einfach eine schöne Box mit etwas Papier auslegen, Kugeln rein – fertig.

Zum Aufbewahren am besten in eine gut schließende Box und zwischen Backpapier legen. Ich lagere die immer im Kühlschrank, so bleibt's länger frisch.

Food-Basics. Kalorien, Nährstoffe & Co. auf einen Blick.

Essen. Das machen wir jeden Tag. Mehrmals. Aber denken wir auch darüber nach, was wir unserem Körper zuführen? Hauptsache, es schmeckt und macht satt? Och nö, Dein Essen kann doch so viel mehr! Allerdings fällt das im Alltag oft unter den Tisch. Kein Wunder, es gibt auch einfach zu viele Dinge, die wichtiger sind..

Aber: Am Ende kannst Du all diese Dinge nur dann machen, wenn Dein Körper auch funktioniert. Und ein bisschen Wissen über

das, womit Du ihn fütterst und was mit dem Futter dann passiert, schadet ja nicht. Also: Nimm' Dir kurz Zeit für unsere Food-Basics. Dauert nicht lang und tut nicht weh. Versprochen.

Burn, baby, burn! Kalorien – was sind das eigentlich?

Das Wort "Kalorie" stammt vom lateinischen „Calor“ = Wärme ab (Achtung: Wissen für Angeber!). Da liegt es nahe, dass die Kalorie irgendwie mit Energie zu tun hat. Kennen wir ja aus der Physik. Tatsächlich handelt es sich dabei um eine Maßeinheit für Energie. Eine Kalorie (Einheitszeichen: cal) ist eben genau die Menge an Energie, die benötigt wird, um ein Gramm Wasser um ein Grad Kelvin zu erwärmen. Es ist also in erster Linie eine physikalische Größe. Die – by the way – ziemlich ungenau ist, da noch weitere Faktoren wie die Beschaffenheit und aktuelle Temperatur des Wassers hinzukommen. Die Definition hat sich aber trotzdem irgendwie durchgesetzt. Soviel zur Physik.

Und was hat das nun mit unserem Essen zu tun?

Das ist so: Mit der Einheit Kalorie wird sowohl die Energie gemessen, die man mit der Nahrung zu sich nimmt, als auch die Energie, die der Körper für verschiedene Funktionen verbraucht. Also für alles, was er so macht, damit Du lebst: Atmen, Herzarbeit, Zellaufbau, Verdauung, Muskelbewegung und so weiter. Die Kalorienzahl eines Nahrungsmittels gibt folglich Auskunft darüber, wie viele Einheiten an Energie dem Körper zur Verfügung stehen, nachdem man dieses Nahrungsmittel gegessen hat. Nimmst Du weniger Kalorien zu Dir, als Du verbrauchst, greift Dein Körper auf Gewebe zurück, in dem Energie gespeichert ist, um seinen Energiebedarf zu decken. Du nimmst also ab. Umgekehrt nimmst Du natürlich zu, wenn Du Deinem Körper mehr Kalorien zuführst, als Du verbrauchst. Dann speichert Dein Körper diese Energie nämlich in Form von Körperfett.

Jetzt könnte man ja denken: Super, wenn ich abnehmen will, kann ich ja den ganzen Tag nichts essen, spare also Kalorien

und abends geht dann doch die Pizza. Nee, so einfach ist das leider nicht. Denn abgesehen davon, dass es sich bei der Kalorie um eine veraltete Maßeinheit handelt, die nur wenig Auskunft über den tatsächlichen Nutzen eines Lebensmittels gibt, braucht Dein Körper noch mehr, um funktionieren zu können.

Good Stuff! Die wichtigsten Nährstoffe im Überblick

Wer viel vor hat, benötigt viele Nährstoffe. Die geben Dir die notwendige Power, damit Du alles, was so im Alltag passiert, meistern kannst: Dein Gehirn braucht Nährstoffe, damit Du denken kannst und damit es alle Botenstoffe produzieren kann. Deine Muskeln brauchen Nährstoffe, Deine Zellen, einfach alles.

Um es kurz zu machen: Nährstoffe sind unterschiedliche Stoffe, die vom Organismus aufgenommen und mithilfe des Stoffwechsels verarbeitet werden. Sie werden von allen Lebewesen aufgenommen, also auch Pflanzen und Tiere kommen nicht ohne sie aus.

Mit der Nahrung nimmst Du die sogenannten *essenziellen* Nährstoffe zu Dir – hier unterscheidet man zwischen Vitaminen, Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Wasser. Schon mal gehört oder? Ja klar, alter Hut! Von einigen brauchst Du mehr, von anderen weniger. Was die im Einzelnen machen, kannst Du in unserem Artikel über Sporternährung nachlesen.

Klar ist auch, dass Du zwar alle Nährstoffe brauchst, aber nicht von allen gleich viel – Fette zum Beispiel solltest Du nur in Maßen genießen. Und auch da gibt es Unterschiede, wie der Artikel Butter bei die Fische! zeigt.

Bekommt Dein Körper zu wenig von dem guten Stoff, reagiert er sofort: Trinkst Du zu wenig, melden sich schnell Kopfschmerzen oder Schwindel. Bei anderen Nährstoffen wie bei Vitaminen zeigt sich der Mangel erst nach Jahren – dafür dann umso heftiger: Chronische Krankheiten sind die Folge. Und mal ehrlich, da hat doch keiner Bock drauf!

Auf jeden Fall hängt ein ziemlicher Rattenschwanz an dieser

ganzen Nährstoff-Sache: Verdauung und Stoffwechsel sind auch so ein Thema. Denn das gehört ja auch zu Deinem Organismus.

Wie ausgewechselt? Was machen die Stoffe in meinem Körper?

Der Stoffwechsel, auch Metabolismus (Achtung: Angeberwissen Teil II) genannt, steuert verschiedene chemische Prozesse in Deinem Körper. Er ist dafür zuständig, dass die Nährstoffe, die Du zu Dir nimmst, vom Körper aufgespaltet, verwertet und absorbiert werden können. Und noch mehr: Er sorgt auch für den Transport der Nährstoffe an die richtigen Stellen in Deinem Körper. Diese Aufgaben der Energiegewinnung, die der Energiestoffwechsel tätigt, werden zur Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionen benötigt.

Also nicht zu verwechseln mit einem Austausch und einem Ersetzen von körpereigenen Stoffen! Es geht vielmehr darum, körperfremde Substanzen, die Du mit der Nahrung, aber auch beim Atmen zu Dir nimmst, in körpereigene Materialien umzuwandeln. Also eher ein Stoffwandel. Um den intakt zu halten, braucht es wiederum eine abwechslungsreiche Ernährung. Ein langsamer oder träger Stoffwechsel begünstigt auch Übergewicht. Hier schließt sich auch der Kreis zum Hungern und der Pizza am Abend: Wer sich den ganzen Tag sämtliche Nahrung und damit die essenziellen Nährstoffe vorenthält, bremst seinen Stoffwechsel. In der Pizza sind dann vor allem Fette und Kohlehydrate vorhanden – die reichen nicht aus, um Deinen Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Zwar deckst Du damit Deinen Kalorienbedarf, aber der gute Stoff fehlt. Will heißen: Du hast nicht nur weniger Power, sondern nimmst eher zu. Klingt logisch, oder?

Das dicke Ende – das Verdauungssystem

Fassen wir nochmal zusammen: Du nimmst Kalorien – oder besser – Energie zu Dir. Je mehr Nährstoffe in Deiner Nahrung enthalten sind, desto besser funktioniert Dein Stoffwechsel. Der wandelt die Stoffe um, zieht sich das heraus, was er für die volle Funktion Deines Organismus braucht und der Rest? Ja, der muss eben wieder raus. Ist ja klar. Was soll Dein Körper

noch damit, wenn keine Nährstoffe mehr vorhanden sind?

Dabei beginnt die Verdauung bereits im Mund beim Kauen – je besser Du kaust, desto leichter fällt Deinem Körper die Verdauung und desto weniger Energie muss er für den Verdauungsprozess aufwenden. Darum sagen Deine Eltern auch immer “Schling nicht so!”. Nervig, aber leider wahr.

Dann geht’s ab durch die Speiseröhre in den Magen. Hier wird das Essen mit Hilfe von Bakterien, Säure und Enzymen zu einem Brei gemischt. Das Ganze dauert dann so drei Stunden, danach geht’s weiter in den Zwölffingerdarm. Hier wird nochmal fröhlich weiter gespalten mit Enzymen und Gallensaft, bis die nun nicht mehr als solche erkennbare Nahrung in den Dünndarm gelangt. Hier werden Nährstoffe und Abfallstoffe gespalten – erstere werden in die Blutbahn geleitet.

Die Ballaststoffe rutschen weiter zum Dickdarm – hier wird der restlichen Nahrung Mineralien und überschüssiges Wasser entzogen, im Blut aufgenommen und über die Nieren ausgeschieden. Der Abfall wird in Stuhl umgewandelt. Im Mastdarm lagert der Stuhl bis zur Ausscheidung. Und der Rest ist klar.

So sieht das aus. Also ist auch klar, dass Du selber bestimmen kannst, wie es Dir geht, wie fit Du bist und wie Deine Laune ist. Wenn Du das nächste Mal also schlapp bist oder genervt, nicht meckern oder wundern, sondern lieber mal den Speiseplan hinterfragen ☐

Level Up! – Zwischen Seilen, Bergen und luftiger Höhe

Klettern erfordert Konzentration, Kombinationsgabe und Vertrauen. Eine Mischung, die den Sport äußerst spannend macht. Auch Karl (15) zieht es regelmäßig in höhere Gefilde – am liebsten draußen. Weil das aber nicht immer geht, hat er zusätzlich noch das Bouldern für sich entdeckt. Hier verrät er uns einiges über sein Hobby.

Hey Karl, Du kletterst leidenschaftlich – ein eher ungewöhnliches Hobby. Wie bist Du dazu gekommen?

Das fing eigentlich schon ganz früh an. Ich bin als Kind schon immer gerne auf Bäume geklettert und wenn wir gewandert sind, habe ich immer die Abkürzung über den Fels genommen. Vor etwas mehr als zwei Jahren hat mich ein Freund dann mal zum Bouldern eingeladen – ab da war ich absoluter Fan.

Bouldern? Hab ich schon von gehört – ist das nicht das Gleiche wie Klettern?

Nicht ganz: Klettern findet in viel größeren Höhen statt, als Bouldern. Dementsprechend ist man beim Klettern angeseilt. Bouldern ist in Absprunghöhe und ohne Seil. Wenn man fällt, dann auf Matten. Bouldern kann man in extra dafür eingerichteten Boulder-Hallen.

Woher kommt denn der Sport eigentlich?

Das kommt aus dem Englischen, von "Boulder", Felsblock. Frei übersetzt also Felsblockeln. Ursprünglich war es eine Trainingsform des „echten“ Kletterns, hat sich dann aber als

eigene Disziplin durchgesetzt. Mittlerweile ist ein richtiger Trend daraus geworden. Es gibt unheimlich viele Boulder-Hallen, aber man kann auch im freien an dafür vorgesehenen Wänden bouldern.

Was ist für dich das Besondere an dem Sport? Was gefällt Dir besonders?

Mir gefällt die Vielseitigkeit, der Kontakt zur Natur und das Gemeinschaftsgefühl. Man trifft unheimlich nette Leute, es gibt nicht dieses Konkurrenzdenken wie in vielen anderen Sportarten. Die Fotos bringen das ganz gut rüber – und solche Ausblicke wie beim Klettern bekommt man sonst nirgendwo. Und mir gefällt das ganzheitliche Training – Klettern und vor allem Bouldern trainiert den ganzen Körper. Auch das ist ein großer Unterschied zu den meisten anderen Sportarten, die nur bestimmte Bereiche trainieren.

Wo holst Du dir Infos und Tipps? Gibt es Foren, Magazine, Blogs oder ähnliches?

Ich bin im Alpenverein und dort trainieren wir zusammen. Ansonsten gibt es viele Magazine und natürlich Lehrbücher – da ist die Auswahl echt groß. Das sollte man aber eher unterstützend sehen, denn autodidaktisch sollte man sich das lieber nicht beibringen. Immer mit fachkundiger Anleitung eines erfahrenen Trainers – gerade beim Sichern kann man viel falsch machen und das wird dann schnell gefährlich.

Was sind Deine persönlichen Erfolge bisher?

Beim Bouldern Durchstiege im achten Grad in der Boulderhalle, also die blauen Routen. Insgesamt gibt es zwölf Grade und sechs Farben. Da ist man im achten Grad schon ganz gut dabei. Beim Klettern im freien machen die Routen, die Natur und die Umgebung die Spannung aus.

Wie wichtig sind Ausdauer und Kraft bzw. Koordination beim Klettern?

Das sind wirklich die wichtigsten Voraussetzungen. Für den Erfolg entscheidend: wenn man eines nicht hat, braucht man von

den anderen viel mehr. Aber das kommt auch alles noch beim Klettern, wenn man trainiert.

Wie oft trainierst Du?

Ich trainiere ca. dreimal in der Woche. Das kommt auch ein bisschen drauf an, wieviel gerade in der Schule los ist und was sonst noch so ansteht. Manchmal auch viermal. Das ist das tolle am Bouldern – man ist sehr flexibel.

Wie ernährst Du dich, damit Du fit bleibst?

Nach dem Klettern esse ich meist ein bisschen eiweißreicher, aber ansonsten sehr normal. Ich mag zum Glück sowieso gerne Gemüse, Obst und Vollkorn – insofern bin ich ernährungstechnisch ganz gut ausgerüstet.

Mal angenommen, ich möchte jetzt auch mit dem Klettern oder Bouldern anfangen – hast Du bestimmte Tipps für mich? Brauche ich bestimmte Voraussetzungen? Welche Ausrüstung brauche ich?

Man sollte schon einigermaßen gut in Form sein. Die meiste Ausrüstung kann man nach und nach kaufen, irgendwann braucht man Gurt, Helm und Karabiner und Exen, also Expresse, Klemmkeile, Seil...also alles für die Sicherung. Zumindest für's Klettern. Am Anfang kann man sich aber alles leihen, sogar die Boulderschuhe oder in normalen Hallenschuhen klettern. Ansonsten braucht man fürs Bouldern vor allem Kleidung, in der man sich gut bewegen kann.

Klettern kann man gut in den Gruppen des DAV, der deutsche Alpenverein, lernen.

Super, danke Dir! Dann mal los und auf zur nächsten Boulderhalle!

Butter bei die Fische!

...oder doch lieber Margarine? Für den einen kommt nur Butter auf's Brot und in die Pfanne – für den anderen ist das ein absolutes No-Go. Gerade in Zeiten des Abnehm-Wahns wird Butter häufig gegen Margarine ersetzt oder Fette sogar ganz gestrichen. Dabei ist gerade das für den Körper ein No-Go. Aber die Lebensmittelindustrie will Dir natürlich etwas anderes erzählen. Da kann man schon mal ganz schön orientierungslos sein in dem Wirrwarr von Fetten. Damit Du dir in Zukunft nicht mehr die Frage stellen musst, welches Fett, wann, wie und ob überhaupt räumen wir heute mal auf den Irrtümern über Butter, Margarine, Ölen und Low-Fat.

Butter vs. Margarine – der Unterschied

Butter macht dick – Margarine nicht. Oder? Das können wir Dir so nicht bestätigen. Denn: Beide enthalten etwa 80% Fett und damit auch etwa gleich viele Kalorien. Der Unterschied ist, dass Butter das Fett der Kuhmilch ist, also ein rein tierisches Fett. Es enthält viele gesättigte, aber leicht verdauliche Fettsäuren.

Margarine dagegen wird hauptsächlich aus pflanzlichen Fetten, Wasser, Magermilch, Säuerungsmitteln und Vitaminen hergestellt. Sie enthält sowohl ungesättigte als auch gesättigte Fettsäuren. Eine Pflanzenmargarine muss mindestens zu 97% aus Pflanzenfetten bestehen, eine Sonnenblumenmargarine zu 97% aus Sonnenblumenöl.

Margarine ist gesünder als Butter...

...dafür werben die Hersteller mit Low-Fat Varianten und solchen, die den Cholesterinspiegel senken sollen. Fakt ist aber: Um Margarine streichfest zu machen, werden häufig gehärtete Pflanzenfette verwendet. Diese können sogenannte Trans-Fettsäuren enthalten. Trans-Fettsäuren sind gesundheitlich bedenklich, weil sie das Herz-Kreislauf-System belasten und somit krank machen können.

Wenn Du aber trotzdem Margarine statt Butter verwenden möchtest, achte unbedingt darauf, dass sie keine gehärteten Fette – und damit auch keine Trans-Fettsäuren – enthält. In Pflanzenölen oder Reformmargarine sind kaum Trans-Fettsäuren zu erwarten. In den angepriesenen Light-Margarinen dagegen

schon.

Verstecktes Fett

Bei Margarine, Butter und Ölen ist der Fall klar: Hier geht es um Fett. Und wenn Du sie isst, weißt Du, dass Du Fette zu Dir nimmst. Es gibt aber noch eine Reihe Lebensmittel, bei denen man einen hohen Fettanteil gar nicht vermutet. Bei Chips, Burger, Pommes und Schokolade ist es ziemlich offensichtlich. Nicht umsonst gelten diese Lebensmittel, die dazu noch viel Zucker, Salz, Aromen und Geschmacksverstärker enthalten, als Dickmacher. Aber auch in der Tiefkühlpizza, in der Fertig-Lasagne, im Croissant, im Fertig-Kuchen oder in der Portion Nutella am Morgen verstecken sich viele (ungesunde) Fette. Wenn Du uns nicht glaubst: Ein Blick auf die Rückseite der Verpackung und Du wirst sehen, wie fetthaltig solche Fertigprodukte sind. Übrigens sind das genau die Fette, die dick und krank machen können.

Die Lösung: Low-Fat?

Low-Fat oder Light-Produkte liegen haufenweise im Regal: Käse, Wurst, Joghurt, Milch oder sogar Kekse, Chips und Marmelade – es gibt kaum ein Produkt, das nicht auch in der Light-Variante zu finden ist. Irgendwann hat die Lebensmittelindustrie beschlossen, der Menschheit etwas Gutes zu tun und Light-Produkte auf den Markt gebracht. Übergewichtige atmeten ebenso auf wie Schlanke auf: Man muss auf nichts verzichten und nimmt nicht zu. Toll! Das Problem bei diesen Produkten war nur, dass sie im Grunde nach nichts schmeckten – schließlich ist Fett auch ein Geschmacksträger. Also kamen große Mengen Salz, Aromen und Geschmacksverstärker hinzu. Denn im Grunde handelt es sich bei vielen fettreduzierten Produkten hauptsächlich um Wasser mit vielen geschmacksverstärkenden Zutaten. Und teurer als normale Produkte sind sie auch. Schließlich muss das ganze Geld aus Herstellung und Werbung ja wieder rein.

Merkwürdig: Die USA ist das Land mit der größten Auswahl an Light-Produkten, aber gleichzeitig steigt dort die Zahl der Übergewichtigen kontinuierlich an. Light- oder Low-Fat-Produkte machen also nicht schlank. Im Gegenteil: Die enthaltenen Stoffe regen unseren Appetit noch zusätzlich an, so dass wir mehr essen, ohne es zu merken. Dazu sind Aromen

und Geschmacksverstärker alles andere als gesund für Deinen Organismus. Naja, und teuer ist es alle mal.

Fett macht also fett!?

Nein. Dein Körper braucht täglich Fett (etwa 60 Gramm), um funktionieren zu können – bestimmte Vitamine werden nur in Kombination mit Fetten aufgenommen. Zur Hormonbildung braucht Dein Körper Fett genauso wie zum Wachsen und damit Deine Haut schön und geschmeidig bleibt.

Aber auch hier gilt: Das Maß und die Mischung ist entscheidend. Natürlich macht zuviel und das falsche Fett dick und krank. Auf Fette aus Chips, Burger und Pizza kann er sogar sehr gut verzichten.

Für Deinen Organismus ist es deshalb lebensnotwendig, ihm verschiedene gute Fette zu gönnen. Das heißt, sowohl tierische als auch pflanzliche Fette sind angesagt. Wenn Du z.B. zwei bis drei Mal in der Woche Fleisch isst und Dir etwas Butter aufs Frühstücksbrot streichst, bekommst Du genug tierische Fette. Deinen Speicher für pflanzliche Fette kannst Du mit einem guten Olivenöl, Raps- oder Leinöl füttern. Für ein Salatdressing nimmst Du am besten kaltgepresste Öle, zum Braten temperaturstabile Öle – die Infos dazu stehen auf jeder Ölflasche.

Also liebe Mädels: Aufatmen und lieber den normalen Käse oder Joghurt nehmen, als das olle fettreduzierte Zeug. Und für die Jungs gilt: Wer fit bleiben will und Muskeln entwickeln möchte, braucht gesunde Fette. Also ruhig mal den Burger gegen ein ein Steak mit Salat austauschen. Schmeckt auch viel besser.

Wasser – Nährstoff für Deine

Zellen

Ohne geht's nicht: Wasser ist der wichtigste Bestandteil für den Menschen. Ein erwachsener Mensch besteht zu ca. 70 % aus Wasser, ein Neugeborenes sogar zu 80 %. Wenn uns Wasser im Körper fehlt, wirkt sich das sofort aus: Dein Körper reagiert mit Schwindel, Kopfschmerzen oder Nierenschmerzen. Du kannst Dich schlechter konzentrieren und bist schlapp. Wasser ist Deine Basis. Also tust Du gut daran, diesen Instand zu halten. Blöderweise kann Dein Körper das Wasser nicht im Vorratsraum lagern. Das heißt, er kann nicht auf Reserven zurückgreifen. Deshalb ist es unheimlich wichtig, den Wasserspeicher immer ausreichend zu betanken.

Wieviel soll ich trinken?

Das hängt natürlich auch davon ab, wie aktiv Du bist. Beim Sport schwitzt Du, d.h. Du verlierst schneller Wasser als in Ruhephasen. Mit 1,5 – 2 Litern pro Tag bist Du auf der sicheren Seite. Auf jeden Fall solltest Du trinken BEVOR Du durstig wirst. Durst ist ein Anzeichen, dass Deinem Körper schon etwas fehlt. Deshalb lieber über den Tag verteilt immer wieder kleinere Mengen trinken, als zweimal am Tag eine ganze Flasche Wasser auf Ex.

Was sollte ich trinken?

Naja, da der Körper nun mal aus ca. 70 % aus Wasser besteht, eignet sich das auch am besten. Es spielt aber keine Rolle, ob Du Mineralwasser, stilles Wasser oder einfach Leitungswasser trinkst. By the Way: Trinkwasser aus der Leitung ist in Deutschland streng kontrolliert und kann ohne Bedenken getrunken werden.

Wasser ist total langweilig...

Also mal ehrlich. Wie kann Wasser langweilig sein, wenn es doch so wichtig für Dich ist? Aber gut, geschmacklich ist es vielleicht nicht der Hit und wenn Du Dich nach etwas mehr Spaß im Getränk sehnst, kannst Du auch zu Saftschorlen greifen.

Hierbei gilt: Weniger ist mehr! Denn Fruchtsäfte enthalten viel Zucker (wenn auch fruchteigenen) und sollten daher sparsam und eher als "Topping" ins Wasser kommen. Weitere geeignete Durstlöscher sind ungesüßte Früchte- und Kräutertees, weil sie keine Kalorien enthalten auch für die Zähne unbedenklich sind. Oder mach Dir Deinen Gute-Laune-Durstlöscher einfach selbst: Frische Minze und Zitrone oder Limette (unbehandelt!) in ein Gefäß geben, Wasser dazu. Fertig! Das schmeckt nicht nur gut, sondern sieht auch noch toll aus! Passt also auch super auf's Party-Buffer!

Energie durch Energy?

Was nicht alles Flüüügel verleihen soll oder Dir mit zero Zucker den absoluten Kick gibt. Werbeversprechen wie sie uns täglich begegnen, haben leider immer nur ein Ziel: Umsatz. Und dafür kommen Argumente auf den Tisch, die uns anlocken und zum Kaufen animieren sollen: Spaß, Gesundheit oder eben Energie. Aber wenn man sich die Zutaten-Liste mal genauer anguckt, wird schnell klar, dass ein Fruchttiger überhaupt nicht fruchtiger ist und ein roter Bulle uns auch nicht nach vorne bringt. Im Gegenteil: Zucker, Farb- und Konservierungsstoffe sind Gift für unseren Körper. Das bedeutet, dass Dir beim Wettkampf nach einem Energydrink im schlimmsten Fall übel wird oder Du Bauchschmerzen bekommst. Das war's dann mit der Bestzeit beim 100 Meter Lauf.

Übrigens: Getränke wie Cola, Energydrinks und Co. können Dir auch nicht beim Betanken Deines Wasserhaushaltes helfen. Also ab und zu ist ja okay, aber bitte nur als Ausnahme.

Don't forget: Mineralien

Gerade bei heißem Wetter ist viel Trinken angesagt, weil der Körper logischerweise durch das Schwitzen Flüssigkeit verliert. Total wichtig dabei: Nicht nur Dein Wassertank muss wieder aufgefüllt werden, sondern auch die Mineralstoffe, die ausgeschwitzt wurden. Sonst wirst Du immer durstiger, je mehr Du trinkst. Klingt komisch, funktioniert aber: Zwischendurch eine Brühe und gesalzene Getränke bringen Deinen

Mineralstoffhaushalt wieder ins Lot.

Summer-Cooler

Wenn es im Sommer so richtig knalle heiß ist, muss etwas Kaltes her. "Eiskalt genießen", sagt uns ja die Werbung. Muss also etwas dran sein. Deshalb werfen wir in jedes Getränk Eiswürfel und lagern unsere Flaschen nur noch im Kühlschrank. Ist aber Blödsinn. Warum? Wenn wir etwas Eiskaltes in uns hineinschütten, signalisieren wir unserem Körper: Bitte aufwärmen. Was passiert? Der Kreislauf wird angekurbelt und wir fangen wieder an zu schwitzen. Kurze Zeit später: Wieder Durst. Klar, im Sommer machen kalte Getränke und Eiswürfel einfach mehr Spaß und gegen das ein oder andere eisgekühlte Getränk ist auch nichts einzuwenden. Aber den ganzen Tag eiskalte Getränke? Oh no.

Deshalb weder zu kalte noch zu heiße Getränke, dann bleibt Dein Flüssigkeitshaushalt tiptop und Du fit.

Sebastian (16): „Bekomme ich durch Energy-Drinks mehr Power beim Sport?“

Hi,

ich heiße Sebastian und wollte Euch mal was fragen: Wir haben bald Bundesjugendspiele in der Schule. Mein Kumpel und ich haben uns gefragt, ob wir beim 100-Meter-Lauf wohl schneller sind, wenn wir vorher einen Energydrink trinken. Wir dachten uns, dass wir das mal testen und wenn's klappt, könnten wir das auch vor Klausuren oder am Wochenende auf Parties so machen? Meine Eltern wollen nicht, dass ich sowas trinke. Sie meinen, da ist nur Zucker drin. Aber warum heißen die dann

Energy-Drinks? Und können die uns fitter machen?

Lieber Sebastian,

leider hält sich der Irrglaube, dass Energy-Drinks uns leistungsfähiger machen oder uns Flüüüügel verleihen, immer noch. Ist auch logisch: Die Industrie macht seit Jahren damit reißenden Absatz. Wir wollen schließlich immer fit sein und Leistung bringen. Da ist es ja einfach, eine Dose süßes Zeug zu trinken und ab geht die Post. Verantwortlich für den Kick ist vor allem der hohe Koffeingehalt. In Verbindung mit Zucker hat das eine kurze, wachmachende Wirkung auf Deinen Körper.

Klingt gut? Leider hat die Medaille auch eine Kehrseite: Denn Energy-Drinks sind alles andere als gesund. Im Gegenteil – der Konsum kann sogar gefährlich werden. Ein übermäßiger Konsum kann sogar zu Herzrhythmusstörungen, Krämpfen oder Nierenversagen führen. Viele Energydrinks enthalten außerdem Stoffe, die den aufwühlenden Effekt von Koffein noch verstärken oder aber Übelkeit und Durchfall hervorrufen könnten. Und dann ist der 100-Meter-Lauf im wahrsten Sinne gelaufen.

Dennoch: Trinken ist wichtig! Gerade beim Sport. Aber bitte etwas, was die Funktionen Deines Körpers unterstützt. Was das ist, erfährst Du im Beitrag „Wasser – Nährstoff für Deine Zellen“.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei den Bundesjugendspielen!

Dein Foodstamatic-Team

Marie (13): „Ich darf beim Essen mein Smartphone nicht benutzen, das nervt mega!“

Liebes Foodstamatic-Team,

ich bin total genervt von meinen Eltern: Immer wollen die, dass wir uns zusammen an den Tisch setzen zum Essen. Ich habe aber echt keinen Bock darauf. Unterhalten will ich mich auch nicht, ich finde das total langweilig mit meinen Eltern. Meistens nerven die mich nur damit, was ich an dem Tag noch alles machen soll. „Was hast Du denn an Hausaufgaben, wann räumst Du Dein Zimmer mal auf?“ ... Und so weiter. Wie soll man dabei essen? Da schreibe ich lieber über WhatsApp mit meinen Klassenkameraden. Aber nicht mal das darf ich! Dann weiß ich wieder überhaupt nicht, was in unserem Klassenchat abgeht. Warum verstehen meine Eltern das nicht?

Könnt Ihr mir helfen?

Liebe Grüße, Marie

Liebe Marie,

irgendwie habt Ihr alle Recht: Deine Eltern wollen natürlich eine gemeinsame Mahlzeit mit Dir, und weil Eltern nun mal so sind, wollen sie auch irgendwie an Deinem Leben teilhaben. Aber auch Eltern sind nicht allwissend, und manchmal merken sie einfach nicht, welche Themen Dich nerven und welche nicht. Das kann dann dazu führen, dass sie Themen anschneiden, auf die Du gerade keine Lust hast. Aber sie machen es nicht, um Dich zu ärgern. Vielleicht hilfst Du Ihnen einfach ein bisschen, indem Du das Gespräch suchst. Sprich einfach mal darüber, was in der Schule los war. Du kannst die Themenwahl

ruhig in die Bahn lenken, auf die Du Lust hast. Das entspannt die Atmosphäre und die ist für eine gemeinsame Mahlzeit super wichtig: Die Stimmung am Tisch beeinflusst nämlich nicht nur, wieviel man isst, sondern auch, wie Dir das Essen bekommt.

Und was WhatsApp angeht ... Klar willst Du im Chat nichts verpassen, aber sieh es doch mal so: Wenn man sich beim Essen auf andere Dinge konzentriert, wirkt sich auch das wieder auf das Essverhalten aus. Man kaut nicht gründlich und kriegt eigentlich gar nicht mit, was und wie viel man da in sich hineinschaufelt. Ende vom Lied: Bauchschmerzen und/oder Übelkeit. Und dann hast Du auch nichts mehr vom Klassenchat, wenn Du Dich nach dem Essen erst mal mit Schmerzen oder Übelkeit herumplagen musst.

Und hey: Was ist schon 'ne halbe Stunde mal mit den Eltern quatschen? Kann ja auch ganz lustig sein. Versuch's einfach mal und Du wirst feststellen, dass es euch allen ein gutes Gefühl gibt: Deinen Eltern, weil sie etwas mit Dir teilen können. Dir, weil Du Ihnen damit einen großen Gefallen tust. Und Euch gemeinsam, weil Euch das Essen viel besser bekommt.

Wir hoffen, Eure Situation beim Essen ist bald nicht mehr so angespannt!

Dein Foodstamatic-Team