

# **Kinder ernähren sich falsch, Klöckner sieht deshalb "Nachholbedarf" bei Lehrern und Pädagogen**

## **Beitrag von „Mikael“ vom 6. Juli 2019 23:51**

Ich schreibe das gleich hier in die "Nörglerecke", bevor die Moderatoren diese Kritik an der Bildungspolitik wieder hierher verschieben...

### Zitat

Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner will Schulkinder besser über gesunde Lebensmittel aufklären. "Eine ausgewogene Ernährung gerade unserer Kleinsten ist der Schlüssel für ein gesundes Leben", sagte Klöckner der "Neuen Osnabrücker Zeitung". Eine von ihr in Auftrag gegebene Studie habe jedoch "Nachholbedarf" bei Lehrern und Pädagogen offenbart.

<https://www.spiegel.de/lebenundlernen...-a-1276089.html>

Immerhin wissen wir jetzt, wo die Bundesregierung die Probleme und Schuldigen an der Ernährungssituation vieler Kinder und Jugendlichen verortet: Nicht etwas bei den Eltern, der Dauerwerbung für ungesunde Lebensmittel, der gesellschaftlichen Fast-Food-Mentalität oder unterfinanzierten schulischen Menschen, sondern bei den Pädagogen und Lehrkräften. Vielen Dank für diese Aufklärung.

Gruß !

---

## **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 7. Juli 2019 00:44**

Also: wenn ich mir den Tisch in unserem Lehrerzimmer anschaue, würde ich ihr in Bezug auf "Nachholbedarf bei Lehrern" sogar zustimmen. \*haribos in den Mund schieb\*



kl. überzuckerter Frosch

---

## **Beitrag von „Anna Lisa“ vom 7. Juli 2019 09:27**

<https://www.lehrerforen.de/thread/50338-kinder-ern%C3%A4hren-sich-falsch-kl%C3%B6ckner-sieht-deshalb-nachholbedarf-bei-lehrern-und/>

Aber was nutzt es, wenn wir den Kindern erzählen, was gesund ist, ihnen aber kein Essen zubereiten?

Also ich für meine Wenigkeit kann sagen, dass ich meinen Schülern kein Frühstück bereite, keine Pausenbrote schmiere, kein Mittagessen kuche, keinen Abendbrottisch decke und noch nicht einmal Snacks bereit halte.

Frau Klöckner, wenn Sie mich vom Unterricht freistellen und mir morgens eine Lebensmittellieferung nach Hause schicken, kann ich gerne nicht nur 2 Brotdosen für meine eigenen Kinder füllen, sondern auch noch die 29 für meine Schüler 😊

Bitte auch das Mensa-Personal schulen und Ordnungshüter einstellen, die sicherstellen, dass der Salat und der Brokkoli nicht im Müll landen, sondern wirklich gegessen werden! Wer das nicht tut, muss nachsitzen!

Für die Kontrollen am WE bitte auch Personal bereit stellen!

---

### **Beitrag von „MarlenH“ vom 7. Juli 2019 09:52**

Ich stell meine eine These auf:

Seit man Menschen erzählt, was gesund ist und was nicht, gibt es mehr Essstörungen.

Keinem anderen Lebewesen muss man erklären, was es zu essen hat —> also Menschen fühlen sich dumm, werden unsicher was das Hören auf ihre eigenen Körpersignale angeht.

Kein Mensch braucht das gleiche, jeder isst anders und jeder Körper benötigt was anderes auch immer wieder zu unterschiedlichen Zeiten etwas anderes. Man nennt das intuitives Essen. —> wurde den Menschen systematisch abtrainiert durch Werbung und Kampagnen —> der Körper reagiert wie der Körper reagieren muss, er legt sich Polster für schlechte Zeiten an, wenn wieder nicht das gegessen wird, was er braucht, sondern das was er (laut Studien oder so) bekommt.

Ein paar Butterbrote schmieren bringt gar nix.

Die völlige Fokussierung auf Essen und das Missionieren sowie das Bashing von Menschen, die nicht schlank sind, haben in den letzten Jahrzehnten zu diesen ganzen Essstörungen geführt.

Frau Klöckner hat anscheinend davon keine Ahnung.

Intuitives Essen kostet nix, man kann damit weder Geld verdienen noch Politik machen. Deswegen wird schon wieder eine neue Sau durchs Dorf gejagt, Angst vor Verfettung der Gesellschaft gemacht und so weiter.

Die nächste Essgestörte Generation wird somit heran gezogen.

---

### **Beitrag von „Frapp“ vom 7. Juli 2019 09:54**

Ich bin in den letzten zwei Jahren an einigen Grundschulen rumgekommen und mir wurden von vielen Kindern ihre Frühstücksdose entgegengestreckt. Ich hatte ein ländliches Einzugsgebiet und die meisten Frühstücksdosen waren im grünen Bereich. Wenn das nur Schrott war, wurde das moniert und als GS-Lehrkraft quatscht man ja bei Gelegenheit beim Frühstücken über die Vorzüge von Obst und Gemüse. Da kann man aber lange gegen anquatschen, wenn die Eltern trotz der Bitte um ein ausgewogenes Frühstück nur Mist mitgeben oder zu Hause so etwas wie Obst und Gemüse ein Fremdwort sind.

Das mal wieder den Schulen in die Schuhe zu schieben oder den Hebel dort anzusetzen ist wieder deutlich bequemer als mal bei den Eltern anzusetzen.

---

### **Beitrag von „MarlenH“ vom 7. Juli 2019 10:10**

Wir sind alle schon so “informiert”, dass wir glauben, es gäbe gutes und schlechtes Essen. Dabei macht einzig und allein die Dosis das Gift. Irgendwas zu verbieten oder zu verteufeln, hat schon immer zum Gegenteil geführt. Obst und Gemüse ist langweilig, Süßes ist toll.

Das sich Lehrer über den Inhalt von Brotdosen äußern finde ich als Mutter völlig daneben. Es soll sogar Menschen geben, die kommen bis zum Mittag ohne Essen aus, ohne dass sie eine Krankheit haben. Und wenn man denen sagt, sie müssen doch was essen, hat das fatale Folgen.

---

### **Beitrag von „Lindbergh“ vom 7. Juli 2019 10:13**

Diese Frau Klöckner darf gerne mal von ihrem Politikerdeputat eine halbe Stelle für eine Lehrtätigkeit für ein Jahr abknapsen und ihre Weisheiten an Schulen verbreiten. Dann kann sie ja mal sehen, wie praxisnah ihre Rratschläge sind. Inzwischen betreibt jeder Grundschullehrer (und sicher auch Förder- und Hauptschullehrer) Ernährungslehre innerhalb des Unterrichts und die bildungsnahe Familien wird das auch sicher interessieren mit der Ernährungspyramide und genug trinken etc. Wenn jedoch eine sozial schwächere Familie darauf beharrt, dass Weißmehlbrötchen mit Nutella und Eistee gesund sei, dann wird es schwierig, als Grundschullehrer etwas dagegen auszurichten.

---

### **Beitrag von „MarlenH“ vom 7. Juli 2019 10:13**

Der ebenfalls natürliche Bewegungsdrang von Kindern wird in der Schule massiv eingeschränkt. Das bisschen Sportunterricht bringt eher Frust als Freude. In Sachsen wurde der auch aktuell gekürzt. Da hilft die Obst und Gemüse Predigt gar nichts.

---

### **Beitrag von „MarlenH“ vom 7. Juli 2019 10:18**

#### Zitat von Lehramtsstudent

Wenn jedoch eine sozial schwächere Familie darauf beharrt, dass Weißmehlbrötchen mit Nutella und Eistee gesund sei, dann wird es schwierig, als Grundschullehrer etwas dagegen auszurichten.

Diese Familien beharren nicht darauf.

Hier dient Essen als Belohnung, als Trotzreaktion, weil man nicht zur Gesellschaft gehört etc. Es hat immer vielschichtige Gründe, wenn sich Menschen/Familien von ihrem angeborenen, intuitiven Essverhalten weg bewegen.

Ernährungspyramiden und Gardinenpredigten bringen genau Null, was du ja auch schon fest gestellt hast. Wenn sich Menschen so ernähren (können), wie es ihnen ihre Instinkte sagen, kommt bei jedem etwas anderes heraus. Das passt in keinen Lehrplan und gehört da auch nicht hin.

---

## **Beitrag von „tibo“ vom 7. Juli 2019 10:39**

### Zitat von MarlenH

Das sich Lehrer über den Inhalt von Brotdosen äußern finde ich als Mutter völlig daneben. Es soll sogar Menschen geben, die kommen bis zum Mittag ohne Essen aus, ohne dass sie eine Krankheit haben. Und wenn man denen sagt, sie müssen doch was essen, hat das fatale Folgen.

Das ist mir wie bei der Sexualerziehung und anderen Themen ziemlich egal, was die Eltern für eine Einstellung haben. Das Thema gesunde Ernährung ist im Lehrplan verankert und ein Blick in die Brotdose ist so ziemliche die lebensweltnaheste Herangehensweise.

Dass der Körper intuitiv wüsste, was er bräuchte, stimmt halt für eine Gesellschaft, die im Überfluss lebt nicht. Unser Körper denkt, er braucht so viel Energie wie möglich, um in der Wildnis unter widrigen Bedingungen zu überleben, um das mal sehr verkürzt darzustellen.

---

## **Beitrag von „Kapa“ vom 7. Juli 2019 10:47**

Gesunde Ernährung + Sport ausreichend Bewegung wäre super.

In Schottland hab ich gesehen, wohin zu wenig achten auf sowas führen kann: Eine Menge adipöse Kinder sind da rumgerannt und das war definitiv mehr, als man hier zulande sieht.

Solange sich aber die Liebe Gesundheits/Landwirtschaftsministerin gegen Lebensmittelampeln und ner richtigen zuckersteuer wehrt, können wir noch so sehr versuchen, den Kindern gesunde Ernährung näher zu bringen.

Gute Menschen töten da ebenfalls vom Vorteil (Sodexo kotzo).

---

## **Beitrag von „Herr Rau“ vom 7. Juli 2019 10:48**

### Zitat von MarlenH

Seit man Menschen erzählt, was gesund ist und was nicht, gibt es mehr Essstörungen. Keinem anderen Lebewesen muss man erklären, was es zu essen hat —> also Menschen fühlen sich dumm, werden unsicher was das Hören auf ihre eigenen Körpersignale angeht.

Kein Mensch braucht das gleiche, jeder isst anders und jeder Körper benötigt was anderes auch immer wieder zu unterschiedlichen Zeiten etwas anderes. Man nennt das intuitives Essen. —> wurde den Menschen systematisch abtrainiert durch Werbung und Kampagnen —> der Körper reagiert wie der Körper reagieren muss, er legt sich Polster für schlechte Zeiten an, wenn wieder nicht das gegessen wird, was er braucht, sondern das was er (laut Studien oder so) bekommt.

Beim ersten Satz gebe ich dir völlig recht.

Beim Rest bin ich skeptisch, erst recht, nachdem ich das Schlagwort "intuitives Essen" gegoogelt habe. Ich bin aber grundsätzlich skeptisch bei allem, was uns irgendwie zurück zu mehr Natürlichkeit bringen soll: Wir leben seit zehntausend Jahren nicht mehr in einer natürlichen Welt, sondern einer Kulturwelt, und aus der kommen wir nicht heraus, und für die ist unsere Intuition nicht gemacht. Meine Körpersignale sagen: Mehr Zucker! Ich fürchte, solange das Angebot nicht auf das begrenzt ist, was natürlicherweise da ist, muss man sich an Regeln halten. Die sollten allerdings tatsächlich entspannt sein. "Eat food, not too much, mostly plants" reicht mir.

---

### **Beitrag von „yestoerty“ vom 7. Juli 2019 10:50**

Ich seh das ja auch bei den Großen. In der 12 muss ich mit den Erziehern/AHR und Freizeitsportleitern/AHR health Education als Thema im Englisch GK machen. Theoretisch wissen alle was gesund ist, wenn die aber eine Woche Ernährungstagebuch schreiben sagen sie selbst, dass das falsch ist, aber es gibt dann einige, die sagen: ist egal ich bin ja dünn (da sprechen wir dann zwar über TOFI, aber meist hilft das nicht), oder: ich mache ja Sport und das ist gerade nur ne Phase.

Selbst kochen? Können ganz viele nicht. Wenn wir über Lebensmittel reden um das Vokabular zu erweitern können sie mir nicht mal sagen was in eine Tomatensauce gehört, oder in einen Pizzateig, oder wie man Brot/ Brötchen backt. Filme wie supersize me, That Sugar Movie oder fed up und wissen über den Einfluss des Insulinspiegels helfen auch nur kurzfristig, wenn man bei der nächsten Klausur dann wieder Kekse und Cola auf dem Tisch sieht.

---

## **Beitrag von „MarlenH“ vom 7. Juli 2019 10:52**

### Zitat von Herr Rau

Beim ersten Satz gebe ich dir völlig recht.

Beim Rest bin ich skeptisch, erst recht, nachdem ich das Schlagwort "intuitives Essen" gegoogelt habe. I

---

Das ist der entscheidende Unterschied. Ich habe nicht nur danach gegoogelt, ich habe mich damit auseinander gesetzt. Für mich **alternativlos**. Hinzu kommt noch ergänzend die Body Positivity Bewegung. Auch da reicht schnelles googeln nicht aus.

---

## **Beitrag von „MarlenH“ vom 7. Juli 2019 10:57**

### Zitat von tibo

Das ist mir wie bei der Sexualerziehung und anderen Themen ziemlich egal, was die Eltern für eine Einstellung haben.

Dass der Körper intuitiv wüsste, was er bräuchte, stimmt halt für eine Gesellschaft, die im Überfluss lebt nicht.

Das tut mir leid für deinen Körper.

Du hast und willst dich mit dem Thema nicht auseinander setzen. Daher verstehe ich deine Ablehnung. Es würde bedeuten, dass du den Lehrplan ändern müsstest oder dagegen rebellierst. Meinem Sohn habe ich politisch korrekte Brotdosen mit gegeben, damit sich die Lehrerin nicht aufregt. Gegessen hat er früh nichts. Und er lebt noch.

---

## **Beitrag von „Frapp“ vom 7. Juli 2019 11:03**

### Zitat von MarlenH

Das sich Lehrer über den Inhalt von Brotdosen äußern finde ich als Mutter völlig daneben. Es soll sogar Menschen geben, die kommen bis zum Mittag ohne Essen aus, ohne dass sie eine Krankheit haben. Und wenn man denen sagt, sie müssen doch was essen, hat das fatale Folgen.

Ich rede hier nicht von "Sag deiner Mutter, morgen dürfen es aber bitte ein paar Paprika mehr sein!". Wenn jemand "nur" geschmierte Brote hat, ist das für mich in Ordnung. Wenn jedoch sehr häufig eine Tüte Chips oder Gummibärchen "das" Frühstück darstellt, sollte man meiner Meinung nach etwas sagen. Das ist garantiert keine Intuition, die gut für den Schüler (und im Zweifel sein Umfeld) ist. Bei Jugendlichen mag das vielleicht stimmen, dass sie ohne Essen gut durch den Vormittag oder im Zweifel ganzen Tag kommen. Das hatte ich beides schon. Für Grundschulkinder halte ich es aber eher unpraktikabel. Wenn man es deutlich merkt, dass das Konzept nicht hinhaut, hat man eine Berechtigung, sich gegenüber den Eltern zu äußern.

---

## **Beitrag von „MarlenH“ vom 7. Juli 2019 11:06**

### Zitat von Frapper

Ich rede hier nicht von "Sag deiner Mutter, morgen dürfen es aber bitte ein paar Paprika mehr sein!". Wenn jemand "nur" geschmierte Brote hat, ist das für mich in Ordnung. Wenn jedoch sehr häufig eine Tüte Chips oder Gummibärchen "das" Frühstück darstellt, sollte man meiner Meinung nach etwas sagen. Das ist garantiert keine Intuition, die gut für den Schüler (und im Zweifel sein Umfeld) ist. Bei Jugendlichen mag das vielleicht stimmen, dass sie ohne Essen gut durch den Vormittag oder im Zweifel ganzen Tag kommen. Das hatte ich beides schon. Für Grundschulkinder halte ich es aber eher unpraktikabel. Wenn man es deutlich merkt, dass das Konzept nicht hinhaut, hat man eine Berechtigung, sich gegenüber den Eltern zu äußern.

Im Beitrag 9 bin ich schon darauf eingegangen.

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 7. Juli 2019 12:57**

Hallo MarlenH,

das sehe ich ganz genauso. Seit das böse Cholesterin von der seriösen Ernährungswissenschaft (die ihre Ursprünge nicht in Deutschland hat!) als völlig bedenkenlos und sogar gesund nachgewiesen wurde, stürzt man sich nun neuerdings auf alles, was Zucker enthält. Zucker ist nun böse böse...

Kapiert hat man offenbar weiterhin nicht, dass es nicht die eine gesunde Ernährung gibt. Man sollte das essen, was einem schmeckt und das sollten die Kinder zur Verfügung haben - darum sollte man sich noch am ehesten kümmern.

Du kannst sowieso kein Kind dazu zwingen, Gemüsekram und tonnenweise Obst zu essen. Ein Kind wächst und braucht energiereiche Kost, mit Fetten und Kalorien und bösem Zucker etc.

Mich würde interessieren, auf welcher wissenschaftlichen Grundlage man ein Fach wie "Ernährungslehre" o.ä. lehren möchte. Die Aussagen der Ernährungswissenschaft sind doch so bunt wie beliebig. Wer will da entscheiden, was nun richtig und was evtl. gar schädlich ist. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass vieles von dem, was jahrelang umstritten als richtig galt, völlig haltlos war.

Ich wüsste jedenfalls nicht, woran ich mich zuverlässig orientieren sollte, müsste ich Kindern vorkauen, wie sie sich optimal-gesund zu ernähren haben. 

der Buntflieger

---

## **Beitrag von „Kapa“ vom 7. Juli 2019 13:18**

Buntflieger:

Und wie garantiert man, das alle Kinder die gleiche Wahlmöglichkeit haben was das „essen was sie wollen“ angeht?

Ein Freund von mir, stark adipös, durfte auch essen was ihm schmeckt. Nur haben die Eltern halt immer fast Food und richtig ungesundes Zeug in Haus gehabt. So gut wie nie Gemüse etc. Für ihn hat es lange Zeit und viel Überwindung gekostet aus diesem Fresskreis rauszukommen und sich eine gesündere Ernährung anzugehn. Gemüse war für ihn am Anfang widerlich genau wie Wasser.

Ich hab ihm bei geholfen (koche sehr gerne und ausgewogen seit ich 15 bin). Vieles von dem was ich so gekocht hab in den letzten drei Jahren hat er sich bereits angenommen und mittlerweile mag er auch Gemüse und Obst lieber als fettiges Zeug. Mittlerweile hat er dadurch auch 50kilo abgespeckt und fühlt sich wohl dabei.

Und die 150 Kilo am Anfang hatte er drauf, weil er von zu Hause aus keine Alternative kannte. Und genau da muss man ansetzen hinsichtlich zuckersteuer und anständiger Aufklärung.

---

## **Beitrag von „MarlenH“ vom 7. Juli 2019 13:21**

Essen was ich will ist nicht das selbe wie intuitive Ernährung.

Mehr schreib ich dazu jetzt nicht mehr.

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 7. Juli 2019 13:34**

### Zitat von Kapa

Buntflieger:

Und wie garantiert man, das alle Kinder die gleiche Wahlmöglichkeit haben was das „essen was sie wollen“ angeht?

Ein Freund von mir, stark adipös, durfte auch essen was ihm schmeckt. Nur haben die Eltern halt immer fast Food und richtig ungesundes Zeug in Haus gehabt. So gut wie nie Gemüse etc.

Hallo Kapa,

gute Frage. Viele Schulen haben ja schon Kantinen/Mensen, wo übrigens auch eher Convenience Foot aus Kostengründen im Programm ist. Aber diese Kost enthält i.d.R. alles, was für eine ausgewogene Ernährung notwendig ist.

Dafür benötigt es aber kein Fach für Essensaufklärung. Wenn Eltern es nicht schaffen, Kindern ein vernünftiges Butterbrot mit Käse zu schmieren, hilft ein solches Fach sicherlich herzlich wenig weiter.

Das Thema Übergewicht ist ein Randthema. Natürlich sind zu viele Kinder davon betroffen (Frustessen, ungenügendes Vorbildverhalten, nur verzuckerte Fertigkost und Limonaden im Kühlschrank etc.), aber auch hier ist ein Schulfach völlig nutzlos. Damit erreicht man die Eltern nicht und die Kinder selbst sind in jungen Jahren bestimmt nicht in der Lage, ihr Essverhalten selbstständig ausgewogener zu gestalten.

Dein Bekannter hat das ja offenbar auch erst als Erwachsener in den Griff bekommen. Ging mir übrigens ganz ähnlich - ich war auch bis in die Jugend hinein (wenn auch nicht stark) übergewichtig. Daheim war das Nahrungsangebot bestens und dank meiner Mutter überreichlich mit Salat/Gemüse bestückt, Zuckerlimos waren verboten. Ich hab halt Süßigkeiten nebenher gegessen, wenn es mir nicht gut ging.

## **Beitrag von „Herr Rau“ vom 7. Juli 2019 13:49**

### Zitat von MarlenH

Essen was ich will ist nicht das selbe wie intuitive Ernährung.

Mehr schreib ich dazu jetzt nicht mehr.

---

Wenn's funktioniert, dann war es intuitive Ernährung; wenn nicht, dann war es halt noch nicht intuitiv genug, hm?

---

## **Beitrag von „CDL“ vom 7. Juli 2019 14:55**

Intuitive Ernährung bedeutet eben eher darauf zu hören, was der Körper tatsächlich benötigt, nicht "Seelenfressen" um Probleme, die nicht lösbar scheinen mithilfe von Essen zu deckeln oder einseitigen Angewohnheiten quasi-fanatisch zu frönen. Am Ende ist es nicht das eine Weißmehlweckle mit Nutella, das einem Kind schadet. Ich finde es insofern schon wichtig zu lernen auf den eigenen Körper zu hören, Körpersignale hören, verstehen bzw. richtig interpretieren zu lernen und dann entsprechend darauf reagieren zu können und das nicht nur, wenn es um Ernährung geht.

Um aber die Signale des eigenen Körpers überhaupt interpretieren zu lernen braucht es eben bestimmte Grundlagen zur Ernährungslehre, die Erfahrung, wie lecker Gemüse schmecken kann, die positive Erfahrung gemeinsamen Kochens und gemeinsamer Mahlzeiten, damit nicht nur der nächste Döner erstrebenswert erscheint. Wie bei so vielen anderen Themen auch gilt da halt, dass Kita/Kindergarten/Grundschule/weiterführende Schulen die notwendige Ergänzung und das Korrektiv zum Elternwillen sind.

Wer ernsthaft etwas an einseitigen Ernährungsgewohnheiten von Kindern ändern möchte in Deutschland sollte vielleicht aber zuallererst einmal bei den ALG II-Sätzen ansetzen und der Unsaglichkeit, dass das Kindergeld auf diese angerechnet und nicht etwa ergänzend bezahlt wird. Wer in Deutschland in relativer Armut lebt mit Kindern hat eben ungeachtet der vergleichsweise günstigen Lebensmittelpreise hierzulande oftmals Probleme z.B. nicht nur den billigsten Weißmehltoast mit dem zucker- und fetthaltigsten Belag zu kaufen. Ausgewogene Ernährung kostet auch bei den Discountern erheblich mehr als einseitige Zucker- und Fettkost.

Mit ALG II kann es da finanziell sehr schnell sehr eng werden. Sich mit Kinderarmut in all ihren Formen auseinanderzusetzen und tatsächlich etwas dagegen zu machen ist aber komplex, dauert und kostet mehr, als eine kalte Dusche aus Worten für eine Berufsgruppe.

---

### **Beitrag von „Mikael“ vom 7. Juli 2019 15:36**

#### Zitat von Anna Lisa

Aber was nutzt es, wenn wir den Kindern erzählen, was gesund ist, ihnen aber kein Essen zubereiten?

Also ich für meine Wenigkeit sagen, dass ich meinen Schülern kein Frühstück bereite, keine Pausenbrote schmiere, kein Mittagessen kuche, keinen Abendbrottisch decken und noch nicht einmal Snacks bereit halte.

Warum nicht, bist du nicht gerne Lehrerin?

#### Zitat

Frau Klöckner, wenn Sie mich vom Unterricht freistellen und mir morgens eine Lebensmittellieferung nach Hause schicken, kann ich gerne nicht nur 2 Brotdosen für meine eigenen Kinder füllen, sondern auch noch die 29 für meine Schüler

Bitte auch das Mensa-Personal schulen und Ordnungshüter einstellen, die sicherstellen, dass der Salat und der Brokkoli nicht im Müll landen, sondern wirklich gegessen werden! Wer das nicht tut, muss nachsitzen!

Für die Kontrollen am WE bitte auch Personal bereit stellen!

Typisch Lehrerin. Erst einmal Forderungen aufstellen anstatt Lösungen zu suchen.

\Sarkasmus

Gruß !

---

### **Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 7. Juli 2019 16:51**

Nur mal so nebenher: bei historischen Bildern sieht man Menschen, die vom Körperbau her modernen Gesundheitsvorstellungen entsprechen, regelmäßig bei Darstellungen aus Mangelzeiten. Menschen, die nicht in Mangelepochen leben oder die aufgrund ihrer sozialen Position überdurchschnittlich versorgt wurden (z.B. Mönche wohlhabender Klöster im Mittelalter) sind immer das, was man heutzutage übergewichtig bis adipös nennt.

Was man daraus schließen soll? Keine Ahnung.

---

## **Beitrag von „Palim“ vom 7. Juli 2019 17:00**

Es ist Frau Klöckner, die hierfür zuständig ist und mit hochglanz-Bildchen in Schüler-Materialien auftaucht.

Es ist aber auch Frau Klöckner, die die Ernährungssampel nicht umsetzt und die sich mit Herrn Nestle ablichten lässt und für den Konzern Werbung macht, statt klare Richtlinien für z.B. den Zuckeranteil zu erarbeiten und per Gesetz zu regeln.

Und weil dies alles nicht hilft und der gesunden Ernährung nicht dient, bekommen jetzt die Lehrkräfte den Schwarzen Peter zugeschoben?

Ja, es gibt Materialien zu diesem Thema, das Fehler aufweist. Das könnte daran liegen, dass man bei Fast-Food-Ketten Schulungsunterlagen oder gleich ganze Einheiten in ihren Räumen buchen kann, gleiches vom Verband der Milchwirtschaft, Kochrezepte mit erstaunlich viel Haferflocken etc.

Ähnlich wird es beim Essen für die Mensa aussehen.

Was genau wünscht sich Frau Klöckner wohl von den Lehrkräften, außer Ablenkung von eigenen Versäumnissen?

Ich kann einen Blick in die Brotdosen werfen, aber ich kann nicht bestimmen, was darin zu finden ist oder dem Kind das Essen verbieten.

Ich kann Regeln für die Schule aufstellen, eine Zeit lang lief das ganz gut, aber die derzeitige Elternschaft setzt sich für den schnellen Erfolg bei ihren Prinzessinnen darüber hinweg und Regeln sind egal. Zur Not bringen sie eine Bescheinigung des Arztes, dass das Kind kohlenhydratreiche Nahrung zu sich nehmen soll, und rechtfertigen damit so ziemlich alles.

Zu Klassenfahrt in Klasse 4 braucht es dann einen Diätplan und Dauerkontrolle, da das Kind ansonsten einen Krankenhausaufenthalt benötigt - womit ich keinesfalls Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten meine, sondern solche, die durch jahrelange Fehlernährung krank wurden.

Bleibt noch das Obstprogramm, das flächendeckend umgesetzt wird, wohlgemerkt durch Mithilfe von Ehrenamtlichen oder innerhalb der eigentlichen Unterrichtszeit, in der Lehrkräfte dann noch die Früchte mundgerecht zubereiten und darreichen, im Klassenraum, da es in den allerwenigsten Schulen eine ausgestattete Küche für diese Aufgaben gibt und natürlich auch kein Personal.

Aber sicherlich wartet Frau Klöckner demnächst mit Nestle-Flyern und abgepackten Obstriegeln auf, die wir dann anpreisen dürfen,

oder sie nimmt sich 1 Jahr lang Zeit, vor ihrem anderen Dienst in wechselnden Schulen den SuS und LuL das Frühstück zu bereiten. Schließlich liegt ihr doch sicher das Wohl am Herzen und - wie Mikael es immer vorschlägt- auch sie wird das gerne für leuchtende Kinderaugen auf sich nehmen.

---

### **Beitrag von „FLIXE“ vom 7. Juli 2019 21:34**

Und da wären wir wieder - der Lehrer ist die Wurzel allen Übels unserer Gesellschaft \*Ironie aus\*

Ich zähle mich selbst ja zum sogenannten "Bildungsbürgertum". Ich habe ein breites Wissen über gesunde Ernährung und kenne auch viele Ernährungsformen. Da ich trotzdem Fast Food liebe und die Ernährung innerhalb der Familie nicht dauerhaft vollwertig und gesund ist, bin ich immer mal wieder auf verschiedensten Diäten.

Mein Fazit -> Schlank wird, wer ein Kaloriedefizit hat, egal was er isst. Schlank bleibt, wer nicht mehr isst, als er verbraucht. Bewegung hilft. Eine zu einseitige Ernährung / Diät scheint aber häufig krank zu machen, auch bei angemessener Kalorienaufnahme.

Wenn mein Kind jetzt allerdings in der Schule etwas über gesunde Ernährung lernt und mir zu Hause davon berichtet, werde ich es ernst nehmen, ihm zuhören und versuchen, das Gelernte gemeinsam auch zu Hause umzusetzen. Dies wird uns mal besser und mal schlechter gelingen.

Und hier beginnt wieder einmal die ungleiche Chancenverteilung. Da ich das Gelernte zu Hause praktisch mit meinem Kind festige, besteht die große Chance, dass es später mal nicht adipös wird. Allerdings liegt die Verantwortung in der häuslichen Umsetzung einzig und allein bei mir als Eltern! Ich gehe mit meinem Kind einkaufen. Ich kann mir auch den Bio-Laden leisten. Ich kuche gemeinsam mit meinem Kind.

All diese Dinge kann Schule nicht übernehmen.

Das gleiche Problem habe ich übrigens mit Eltern, die ihren Kindern einreden, die Schule sei schlecht und sie nicht beim Lernen unterstützen. Da kann ich mich als Lehrer genauso auf den Kopf stellen und nichts ändert sich! Aber Schuld bin wie immer ich als Lehrer...

---

## **Beitrag von „Morse“ vom 7. Juli 2019 21:39**

Wie viele von denen, die sich ungesund ernähren, sind sich dessen nicht bewusst?  
Wie viele von denen, die sich ungesund ernähren, wissen das und tun es trotzdem?

Es gibt ja schon die Unterrichtsstunde mit der man aus einem antisemitischen Islamisten einen braven Grundgesetz-Fän machen kann.

Was in Sozialkunde geht, geht bestimmt auch in Bio. Die Lehrer müssen es halt gut rüberbringen! (Kenne Deinen Einfluss!)

---

## **Beitrag von „Krabappel“ vom 7. Juli 2019 23:49**

Abgesehen davon, was ich von Frau Klöckner halte, Palim hat's schon ausgeführt, frage ich mich schon, inwiefern Schule sich gesellschaftlichen Veränderungen anpassen muss. Dass Sexualaufklärung normal ist, dem stimmen offenbar die meisten Menschen zu. Dass über Ernährung gesprochen wird, sollte doch genauso normal sein?

Ich kann zwar als Lehrer (mwд  ) a) nicht verantworten, was in die Brotdose kommt und b) schon gleich gar nicht essgestörten Menschen therapeutisch helfen. Ich finde es aber nicht unzumutbar, einer Mama zu sagen, dass ich ihrem Vorschulsohn wünschen würde, dass Cola nicht zur täglichen Frühstücks-Energie eines 5-Jährigen beiträgt. Und ich halte es auch für wichtig, ab und an gesundes Frühstück und Obstsalatschnippeln mit den Kindern zu machen. Das verändert sicher nicht das ganze Leben, hat aber durchaus erhellende Momente. Was (Grundschul)-lehrer ihren Schülern verklickern hat durchaus prägende Wirkung. Wenn dem nicht so wäre, wär unser Job ziemlich sinnfrei.

Vielleicht neigt der zitierte Verlag auch dazu, aus Ideen für Lehrplanentwicklung ein "Nachhilfe-für-Lehrer"-Zitat zu machen, weil es sich so gut anfühlt, endlich mal Lehrern Nachhilfe zu verordnen? Offenbar scheinen sich dort viele trotzige Schulmüde zu versammeln.

---

## **Beitrag von „Kathie“ vom 8. Juli 2019 07:00**

Das ist aber doch keine neue Idee, wir machen in der Grundschule jedes Jahr einige Stunden zu gesunder Ernährung, und thematisieren das auch immer wieder so nebenbei.

---

## **Beitrag von „yestoerty“ vom 8. Juli 2019 07:26**

Aus diesem Grund stellt bei uns der Kindergarten das Essen (Frühstück, Snack, Mittagessen, Snack). Da ist zwar auch viel gesundes bei, aber ich verstehe noch immer nicht warum es fast täglich einen süßen Nachtisch geben muss (manchmal gibt es Obstsalat), und was an Milchreis jetzt ein gesundes Frühstück ist.

Und bei uns in der Mensa wählen auch wenige Kinder die gesünderen Komponenten.

---

## **Beitrag von „fossi74“ vom 8. Juli 2019 08:27**

Anstatt sich drüber zu freuen, dass kein einziger Leserkommentar die in der Überschrift angedeutete Lehrerschelte aufgreift, wird wieder nur gemeckert... typisch Lehrer! 😊

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 8. Juli 2019 11:44**

### Zitat von FLIXE

Da ich das Gelernte zu Hause praktisch mit meinem Kind festige, besteht die große Chance, dass es später mal nicht adipös wird.

Hallo FLIXE,

Ich stimme dir an allem zu, aber dass Adipositas allein durch reflektiertes Essverhalten zu vermeiden wäre, ist heute nicht mehr haltbar. Adipositas ist zu ca. 70% genetisch bedingt. Daher - ist aber jetzt ein anderes Thema - finde ich es auch diskriminierend, wenn stark übergewichtigen Kollegen die Verbeamtung verweigert wird, obwohl sie - vom BMI abgesehen - kerngesund sind.

Gerade die Mädels sind bei uns meist nur wandelnde Zahnstocher, runtergehungert auf Size-Zero. Da müsste man eher am Selbstwertgefühl und Selbstbild arbeiten und weniger an der Ernährung selbst. Die ernähren sich so schon häufig viel zu "verkopft", Kalorienzählerei ist da nur das I-Tüpfelchen.

Nach wie vor ist Bewegungsmangel ein großes Problem. Aber auch hier gilt: Wir können die Kinder/Jugendlichen nicht dazu zwingen, sich zu bewegen.

Immerhin eines stimmt beruhigend: Trotz (angeblich) überhand nehmender Zivilisationskrankheiten und seit Jahrzehnten als Angstszenario verbreiteter allgemeiner Verfettung steigt die Lebenserwartung stetig an. So schlimm kann es demnach wohl nicht um uns stehen. 😊

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „Frapper“ vom 8. Juli 2019 13:11**

#### Zitat von Buntflieger

Hallo FLIXE,

ich stimme dir an allem zu, aber dass Adipositas allein durch reflektiertes Essverhalten zu vermeiden wäre, ist heute nicht mehr haltbar. Adipositas ist zu ca. 70% genetisch bedingt. Daher - ist aber jetzt ein anderes Thema - finde ich es auch diskriminierend, wenn stark übergewichtigen Kollegen die Verbeamung verweigert wird, obwohl sie - vom BMI abgesehen - kerngesund sind.

Gerade die Mädels sind bei uns meist nur wandelnde Zahnstocher, runtergehungert auf Size-Zero. Da müsste man eher am Selbstwertgefühl und Selbstbild arbeiten und weniger an der Ernährung selbst. Die ernähren sich so schon häufig viel zu "verkopft", Kalorienzählerei ist da nur das I-Tüpfelchen.

Nach wie vor ist Bewegungsmangel ein großes Problem. Aber auch hier gilt: Wir können die Kinder/Jugendlichen nicht dazu zwingen, sich zu bewegen.

Immerhin eines stimmt beruhigend: Trotz (angeblich) überhand nehmender Zivilisationskrankheiten und seit Jahrzehnten als Angstszenario verbreiteter allgemeiner Verfettung steigt die Lebenserwartung stetig an. So schlimm kann es demnach wohl nicht um uns stehen. 😊

der Buntflieger

70% sind genetisch bedingt? Es ist eh schwierig, das zu erforschen, da Ernährung und Lebensstil einfach unglaublich komplex sind. Ich bezweifel diese Zahl jedoch. Dazu kenne ich zu viele, die übergewichtig waren, jetzt wieder in einem normalen Bereich sind und es auch halten. Von denen darbt keiner. Es war vielmehr die Einsicht, dass man sich genug bewegen

muss, weil unser Körper eben nicht dazu gedacht ist, ständig zu ruhen, sondern die Bewegung braucht. Dann sollte man ein wenig darauf achten, was man oben hineintut. Womit man gut fährt, ist da eher unterschiedlich. Viel Zucker scheint wohl eher nicht so gut zu sein.

Der BMI ist jetzt nicht unbedingt das aussagekräftigste Merkmal. Ich bin sportlich und deswegen auch knapp über 25. Man nimmt da eher das hip-to-waist-ratio. Man kann jedoch schlank sein und trotzdem eine Fettleber haben. Gegen leichtes Übergewicht spricht eher nichts, aber massives Übergewicht steht schon sehr im Verdacht, erhebliche negative Konsequenzen zu haben.

Die große Frage ist wieder, woran der Anstieg an Lebenserwartung hängt. An besserer Ernährung, gesünderem Lebensstil oder dem medizinischen Fortschritt? Ich glaube, letzteres leistet da den größten Beitrag.

---

## **Beitrag von „Yummi“ vom 8. Juli 2019 14:32**

### Zitat von Palim

Es ist Frau Klöckner, die hierfür zuständig ist und mit hochglanz-Bildchen in Schüler-Materialien auftaucht.

Es ist aber auch Frau Klöckner, die die Ernährungssampel nicht umsetzt und die sich mit Herrn Nestle ablichten lässt und für den Konzern Werbung macht, statt klare Richtlinien für z.B. den Zuckeranteil zu erarbeiten und per Gesetz zu regeln.

Und weil dies alles nicht hilft und der gesunden Ernährung nicht dient, bekommen jetzt die Lehrkräfte den Schwarzen Peter zugeschoben?

Ja, es gibt Materialien zu diesem Thema, das Fehler aufweist. Das könnte daran liegen, dass man bei Fast-Food-Ketten Schulungsunterlagen oder gleich ganze Einheiten in ihren Räumen buchen kann, gleiches vom Verband der Milchwirtschaft, Kochrezepte mit erstaunlich viel Haferflocken etc.

Ähnlich wird es beim Essen für die Mensa aussehen.

Was genau wünscht sich Frau Klöckner wohl von den Lehrkräften, außer Ablenkung von eigenen Versäumnissen?

Ich kann einen Blick in die Brotdosen werfen, aber ich kann nicht bestimmen, was darin zu finden ist oder dem Kind das Essen verbieten.

Ich kann Regeln für die Schule aufstellen, eine Zeit lang lief das ganz gut, aber die derzeitige Elternschaft setzt sich für den schnellen Erfolg bei ihren Prinzessinnen darüber hinweg und Regeln sind egal. Zur Not bringen sie eine Bescheinigung des Arztes, dass das Kind kohlenhydratreiche Nahrung zu sich nehmen soll, und rechtfertigen damit so ziemlich alles.

Zu Klassenfahrt in Klasse 4 braucht es dann einen Diätplan und Dauerkontrolle, da das Kind ansonsten einen Krankenhausaufenthalt benötigt - womit ich keinesfalls Kinder mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten meine, sondern solche, die durch jahrelange Fehlernährung krank wurden.

Bleibt noch das Obstprogramm, das flächendeckend umgesetzt wird, wohlgemerkt durch Mithilfe von Ehrenamtlichen oder innerhalb der eigentlichen Unterrichtszeit, in der Lehrkräfte dann noch die Früchte mundgerecht zubereiten und darreichen, im Klassenraum, da es in den allerwenigsten Schulen eine ausgestattete Küche für diese Aufgaben gibt und natürlich auch kein Personal.

Aber sicherlich wartet Frau Klöckner demnächst mit Nestle-Flyern und abgepackten Obstriegeln auf, die wir dann anpreisen dürfen, oder sie nimmt sich 1 Jahr lang Zeit, vor ihrem anderen Dienst in wechselnden Schulen den SuS und LuL das Frühstück zu bereiten. Schließlich liegt ihr doch sicher das Wohl am Herzen und - wie Mikael es immer vorschlägt- auch sie wird das gerne für leuchtende Kinderaugen auf sich nehmen.

Alles anzeigen

Fände ich gut. Immerhin sorgt das für eine stabile Dividendenzahlung seitens Nestle. Ist Bestandteil meiner AV 😊

Im Ernst, entweder die Politik nimmt die Ernährung als Baustein mit in die Bildungspolitik in dem sie Schulen mit qualitativen hochwertigem Essen versorgt oder sie akzeptiert, dass man in einer freien Gesellschaft nicht alles regeln kann.

Spoiler anzeigen

Spoiler anzeigen

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 8. Juli 2019 14:45**

Mein persönlicher Erfahrungsbericht zum Thema zeigt, dass es durchaus Lehrer/Schulen gibt, die dahingehend Nachholbedarf haben. An der Grundschule meines Sohnes war ich vor einem Jahr dabei, als ein gesundes Frühstück bereitet werden sollte. Es kamen ca. 20 Mütter,

die nach lustigen Bildchen Melonenschiffchen, Spieße mit Wiener Würstchen, Trauben und Käse, belegte Brote (gefärbietes Weizenbrot getarnt als Vollkornbrot) mit Gesichtern aus Paprika usw zubereiten sollten. Danach wurde es den Kindern (1.-4. Klasse) einfach hingestellt. Die Meute kam und fiel drüber her. Nachher sah es aus wie auf dem Schlachtfeld. Insbesondere das "Vollkornbrot" blieb liegen. Teilweise wurde die Wurst vom Brot gegessen und der Rest blieb liegen.

Meine Kritikpunkte:

1. Muss das Essen unbedingt so aufwändig und unsinnig gestaltet werden? Insbesondere die Melone als Schiff war eine Heidenarbeit. Kann man Melone nicht einfach in Stücke schneiden?
2. Wiener Würstchen und dieses "Vollkornbrot" darf man wirklich nicht unbedingt als gesund bezeichnen. Das war für mich nicht unbedingt ein gesundes Frühstück.

und das Wichtigste: 3. Warum haben die Kinder bei der Zubereitung nicht geholfen? Inzwischen gibt es Studien darüber, dass ein identisches Essen besser schmeckt, wenn man es selbst zubereitet hat. Stattdessen wurde den Kids das als Buffet hingestellt und unreflektiert "verfressen" (so sah es echt aus). Das Gemecker von: ich mag das nicht, ich mag jenes nicht, wie sieht das denn aus, das ist ja ekelig, ich will nur Melone usw usf liegt mir heute noch in den Ohren. So bringt man den Kids jedenfalls nicht bei, wie man sich gesund ernährt. Da hat DIESE Schule in jedem Fall noch Nachholbedarf!

Da hat der KiGa mit den ganz Kleinen dieses Thema sehr viel besser hinbekommen.

---

## **Beitrag von „FLIXE“ vom 8. Juli 2019 15:32**

### Zitat von Buntflieger

Hallo FLIXE,

ich stimme dir an allem zu, aber dass Adipositas allein durch reflektiertes Essverhalten zu vermeiden wäre, ist heute nicht mehr haltbar. Adipositas ist zu ca. 70% genetisch bedingt. Daher - ist aber jetzt ein anderes Thema - finde ich es auch diskriminierend, wenn stark übergewichtigen Kollegen die Verbeamtung verweigert wird, obwohl sie - vom BMI abgesehen - kerngesund sind.

Gerade die Mädels sind bei uns meist nur wandelnde Zahnstocher, runtergehungert auf Size-Zero. Da müsste man eher am Selbstwertgefühl und Selbstbild arbeiten und weniger an der Ernährung selbst. Die ernähren sich so schon häufig viel zu "verkopft", Kalorienzählerei ist da nur das I-Tüpfelchen.

Nach wie vor ist Bewegungsmangel ein großes Problem. Aber auch hier gilt: Wir können die Kinder/Jugendlichen nicht dazu zwingen, sich zu bewegen.

Immerhin eines stimmt beruhigend: Trotz (angeblich) überhand nehmender Zivilisationskrankheiten und seit Jahrzehnten als Angstszenario verbreiteter allgemeiner Verfettung steigt die Lebenserwartung stetig an. So schlimm kann es demnach wohl nicht um uns stehen. 😊

der Buntflieger

Entschuldigt! Ich wollte niemanden beleidigen. Dafür kenne ich mich viel zu wenig aus.

Ich denke aber trotzdem, dass mein Sohn "dank seiner Herkunft" ein geringeres Risiko zu Übergewicht hat.

Aber! Ich selbst bin definitiv nicht aus genetischen Gründen leicht übergewichtig. Ich esse gerne und auch gerne Ungesundes. Das muss ich jetzt einfach mal zugeben. Sport und Bewegung sind leider auch nicht meine größten Hobbies.

Ich habe aber in meiner Familie so viel Wissen zu gesunder Ernährung mitbekommen, dass ich eigenständig die Notbremse ziehen kann (natürlich nur ohne weitere Erkrankungen). Ich weiß leider sehr genau wo meine Kilos und manchmal auch der Jojo herkommen. Ich habe das selbst in der Hand.

Die Schule reicht hier nicht aus. Natürlich gibt es Ernährungslehre und das ist gut und wichtig. So lange die Eltern aber nichts von alledem zu Hause umsetzen (Geld, Überforderung, Desinteresse...), kann die Schule so viel tun wie sie will.

An meiner Schule wird täglich frisch und ausgewogen gekocht. Wir haben einen Koch und das Angebot ist ausgewogen. Unsere Schüler hungern aber lieber als dass sie etwas vom Spinat-Nudel-Auflauf essen. Viele der Kinder essen bei uns täglich nur kohlehydrathaltige Beilagen.

Ich bin der absoluten Überzeugung, dass hier nicht die Schule in der Verantwortung steht, sondern die Lebensmittelindustrie!!! Zuckersteuer und verpflichtende Lebensmittelampel wären ja mal ein Schritt in die richtige Richtung. Aber Lehrer-Bashing ist einfach bequem geworden in den letzten Jahren. Da hat man einen Schuldigen und muss sich noch nicht mal die Hände bei den entsprechenden Lobbyisten schmutzig machen.

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 8. Juli 2019 16:48**

[Zitat von Sissymaus](#)

Die Meute kam und fiel drüber her. Nachher sah es aus wie auf dem Schlachtfeld. Insbesondere das "Vollkornbrot" blieb liegen. Teilweise wurde die Wurst vom Brot gegessen und der Rest blieb liegen.

2. Wiener Würstchen und dieses "Vollkornbrot" darf man wirklich nicht unbedingt als gesund bezeichnen. Das war für mich nicht unbedingt ein gesundes Frühstück.  
und das Wichtigste: 3. Warum haben die Kinder bei der Zubereitung nicht geholfen?

Hallo Sissymaus,

ich hab früher auch den Belag von der Pizza geschabt und andere Merkwürdigkeiten beim Essen fabriziert. Dass Kinder den Belag verspeisen und das Brot nicht anrühren, kommt mir so normal wie bekannt vor.

Da Vollkornbrot lange Zeit als Gesundbrunnen vermarktet wurde, man richtiges Vollkornbrot aber gar nicht verdauen kann, handelt es sich eben meist um Pseudo-Vollkornbrot. In den meisten anderen Ländern isst man Weißbrot und gut ist. Das mit dem Vollkorn-Wahnsinn ist eine rein deutsche Eigenheit.

Was nun gesund ist und was nicht, darüber streiten sich die Geschmäcker. Ich denke nicht, dass Würstchen und Weizenbrot nun ungesund sind, nur weil sie nicht mit 10 Bio-Siegeln daher kommen. Die Kiddies haben sich über die Würstchen sicher gefreut. 😊

Wobei ich vollends zustimme: Mithelfen bei der Zubereitung ist ein Muss (insbesondere im schulischen Rahmen). Wir haben in der Grundschule zwar nie gegessen - auf solche Ideen wäre man damals gar nicht gekommen -, aber durchaus gemeinsam Brot gebacken. Daran erinnere ich mich noch sehr gerne zurück: Das erste - und leider bis dato letzte - eigens zubereitete Brot! 😊

der Buntflieger

---

## Beitrag von „Buntflieger“ vom 8. Juli 2019 17:01

### Zitat von FLIXE

Aber! Ich selbst bin definitiv nicht aus genetischen Gründen leicht übergewichtig. Ich esse gerne und auch gerne Ungesundes. Das muss ich jetzt einfach mal zugeben. Sport

und Bewegung sind leider auch nicht meine größten Hobbies.

Ich bin der absoluten Überzeugung, dass hier nicht die Schule in der Verantwortung steht, sondern die Lebensmittelindustrie!!! Zuckersteuer und verpflichtende Lebensmittelampel wären ja mal ein Schritt in die richtige Richtung. Aber Lehrer-Bashing ist einfach bequem geworden in den letzten Jahren. Da hat man einen Schuldigen und muss sich noch nicht mal die Hände bei den entsprechenden Lobbyisten schmutzig machen.

Hallo FLIXE,

das mit den 70% ist recht gut erforscht. Man hat über Zwillingsstudien und adoptierte Kinder festgestellt, dass das äußere Erscheinungsbild (sprich Übergewicht oder nicht) nur bedingt von sozialem Umfeld und Elternhaus abhängt. So sind adoptierte Kinder äußerlich z.B. den leiblichen Eltern ähnlich: Sind diese übergewichtig, so sind es in der Regel auch die Kinder, obwohl deren Adoptiveltern schlank sind und ein normales Essverhalten zeigen etc.

Der Volksmund denkt ja gemeinhin, dass dicke Menschen halt undiszipliniert und verfressen sind. Das kann den Anschein haben, wenn die Psyche angeschlagen ist, häufig spielt auch ein Teufelskreis mit rein: Man ist gefrustet durch sein Übergewicht und das damit verbundene Hänseln und isst deshalb umso mehr etc... Der Faktor Frustessen wird hier oft unterschätzt.

In Sachen Ernährungsindustrie und Lobbyismus bin ich ganz bei dir. Gesund ist meist genau das, wofür intensiv Lobbyarbeit betrieben wird. Wer weiß, welche unvermuteten Netzwerke beim hier diskutierten Thema (siehe Eingangposting) mit die Fäden ziehen. 😊

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „FLIXE“ vom 8. Juli 2019 17:44**

🎵 😊 Ok, dann bin ich doch genetisch moppelig. Meine Eltern und mein Bruder sind auch deutlich übergewichtig. Puh, noch mal Glück gehabt. Ich glaube dir, dass ich eine genetische Veranlagung für eine rundliche Körpermitte (auch Hintern genannt) habe. Trotzdem sehe ich die Ausprägung dieser Gene in meiner Verantwortung und tue mal mehr und mal weniger dafür.

Aber manchmal bin ich halt echt auch einfach verfressen, weil das, was vor mir steht, einfach zu lecker ist... 😊

---

## Beitrag von „tibo“ vom 8. Juli 2019 18:02

### Zitat von MarlenH

Das tut mir leid für deinen Körper.

Du hast und willst dich mit dem Thema nicht auseinander setzen. Daher versteh ich deine Ablehnung. Es würde bedeuten, dass du den Lehrplan ändern müsstest oder dagegen rebellierst. Meinem Sohn habe ich politisch korrekte Brotdosen mit gegeben, damit sich die Lehrerin nicht aufregt. Gegessen hat er früh nichts. Und er lebt noch.

Persönlich zu werden ist gar nicht notwendig. Meinem Körper geht es aber weiterhin gut, keine Sorge. 

### Zitat von Buntflieger

Mich würde interessieren, auf welcher wissenschaftlichen Grundlage man ein Fach wie "Ernährungslehre" o.ä. lehren möchte. Die Aussagen der Ernährungswissenschaft sind doch so bunt wie beliebig. Wer will da entscheiden, was nun richtig und was evtl. gar schädlich ist. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass vieles von dem, was jahrelang umstritten als richtig galt, völlig haltlos war.

Ich wüsste jedenfalls nicht, woran ich mich zuverlässig orientieren sollte, müsste ich Kindern vorkauen, wie sie sich optimal-gesund zu ernähren haben. 

So ist das in der Wissenschaft nun einmal: Thesen können widerlegt werden, sonst wäre es keine Wissenschaft. Von einer intuitiven Ernährung zu sprechen (ich weiß, das warst nicht du, aber es passt an dieser Stelle so gut) ist natürlich einfacher, weil das schön schwammig ist und dadurch vielleicht schwieriger zu widerlegen ist.

Gerade dieser Umstand, dass es so viele unterschiedliche Empfehlungen gibt, macht das Thema, finde ich, so interessant auch für den Unterricht. Ich habe es bis jetzt leider noch nicht im Unterricht gehabt, aber freue mich schon darauf. Wie du selber schon sagtest, finde auch ich, dass die deutsche Ernährungswissenschaft - insbesondere durch ihren mehr oder weniger Vertreter, die DGE - nicht das Maß aller Dinge ist. Man könnte im Unterricht so schön verschiedene Ernährungsempfehlungen verschiedener Länder vergleichen. Die Süddeutsche hatte da mal eine schöne Zusammenstellung. Gibt es meistens ja auch als ziemlich kindgerechte Grafik (Ernährungspyramide, Ernährungsteller, Kuchendiagramm ...). Man wird dann auch erkennen, dass es bei all den Unterschieden auch genug Gemeinsamkeiten gibt (z.B.

auch, dass Süßigkeiten in Maßen durchaus erlaubt sind).

Wenn du mich fragst, auf welcher Grundlage ich dann am ehesten handeln würde, dann würde ich sagen, auf der Grundlage der Empfehlungen der amerikanischen Ernährungsgesellschaft.

Dann wurde hier das Thema Body Positivity angesprochen. Auch Klasse für den Unterricht! Schönheitsideale dekonstruieren, total wichtig in Zeiten, in denen auch das andere Extrem, die Magersucht, ein großes Thema ist. Dabei ist die historische Perspektive, die Nele eingebracht hat, ebenso spannend. Gesundheit ist immer auch die psychische Gesundheit.

Ein weiterer Punkt von Marlen, dass man auf seinen Körper hören soll, stimmt natürlich auch. Aber eben nur im Ansatz und nicht als einziges Kriterium einer gesunden Ernährung. Das muss man einfach differenziert sehen.

Nur, weil man im Unterricht bespricht, was gesundes Essen bedeuten kann, heißt das nicht, dass das einem Kind so vorgeschrieben würde. Ein Verbot bringt nichts, hieß es an dieser Stelle bereits, klar stimmt. Die Anregungen und die vielleicht eher implizite Erziehung, das Anbieten von Alternativen (wie genial ist bitte das Förderprogramm, an der Schulen jede Woche eine Kiste Obst und Gemüse pro Klasse bekommen!) wirkt durchaus. Meine Klasse, in der ich als PM war, ist u.a. total auf Kohlrabi abgefahren, als der in unserer Kiste war. Kannten die gar nicht und ich wusste selbst nicht, dass der auch lila farben sein kann.

Von daher ist Unterricht ja eigentlich im Optimalfall nie ein Verbotsunterricht, sondern ein Unterricht, in dem man zu verschiedenen Ergebnissen kommen kann, in dem es aber auch Perspektiven gibt, welche die Kinder bis dahin noch nicht kannten. Das wirkt denke ich durchaus. Sonst könnte man sich auch so manch anderes Thema sparen (Bildung für Nachhaltige Entwicklung im Gesamten vermutlich). In der Hinsicht ist das Thema gesunde Ernährung wie ich finde ebenso interessant für den Unterricht.

Gemeinsam kochen, ein gemeinsames Frühstück erfüllt die Kriterien des handlungsorientierten und kindgerechten Unterrichts in besonderem Maße. Noch ein Grund, weshalb ich das Thema für die Schule so toll finde.

Zurück zu Julia Klöckner wurde ja bereits mehr als genug berechtigte Kritik genannt. Die soll sich erst einmal von der Bauernlobby emanzipieren, aufhören irgendwelche Konglomerate zu promoten und ihre eigenen politischen Möglichkeiten (Ernährungssampel, Anpassung der Mehrwertsteuer) nutzen. Eine weitere Möglichkeit wäre übrigens, es den Schulen bzw. Schulkantinen finanziell zu ermöglichen und sich dafür einzusetzen, dass das Essen dort zumindest den Empfehlungen einer gesunden Ernährung entspricht. [Das ist nämlich auch nicht der Fall.](#)

Meiner Erfahrung nach ist das Thema gesunde Ernährung entsprechend den Lehrplänen durchaus von den Lehrkräften umgesetzt worden.

Der Text ist jetzt vielleicht nicht immer auf den Punkt oder grammatisch gut lesbar, aber ich wollte es mir einmal so von der Seele schreiben.

## **Beitrag von „Anna Lisa“ vom 8. Juli 2019 18:22**

### Zitat von Buntflieger

Hallo FLIXE,

das mit den 70% ist recht gut erforscht. Man hat über Zwillingsstudien und adoptierte Kinder festgestellt, dass das äußere Erscheinungsbild (sprich Übergewicht oder nicht) nur bedingt von sozialem Umfeld und Elternhaus abhängt. So sind adoptierte Kinder äußerlich z.B. den leiblichen Eltern ähnlich: Sind diese übergewichtig, so sind es in der Regel auch die Kinder, obwohl deren Adoptiveltern schlank sind und ein normales Essverhalten zeigen etc.

der Buntflieger

Also das mit den Zwillingsstudien kann ich durch meine eigene widerlegen: Ich habe eineiige Zwillinge. Der eine ist super dünn, total athletisch und muskulös. Es ist kaum möglich, Hosen für ihn zu kaufen, weil seine Bundweite mindestens 3 Kleindergrößen unter der Größe liegt, die er der Länge nach braucht.

Der andere wiegt 14 kg mehr (mit 11!) ist etwas moppelig und ich würde sagen, hart an der Grenze zum Übergewicht.

Angeboten bekommen sie von uns natürlich die identische Nahrung und wir sind natürlich für beide das gleiche Vorbild - wie auch sonst?

Und jetzt? Das kann wohl kaum die Genetik sein.

---

## **Beitrag von „Anna Lisa“ vom 8. Juli 2019 18:29**

Mein Übergewicht ist übrigens auch definitiv nicht genetisch bedingt. Ich weiß schon, woher es kommt.

ABER: Theoretische Wissen hilft da leider gar nichts!!!

Ich bin theoretisch so gut informiert, dass ich Seminare halten könnte, oder Bücher schreiben. Da würde nur keiner kommen bzw. würde sie keiner lesen.

Aber die Umsetzung ist halt schwierig. Und wenn man erst mal über einen gewissen Punkt hinaus ist, hilft auch absolut keine intuitive Ernährung mehr.

Also können wir den Schülern zwar jede Menge Theorie einflößen, aber ob das dann jemals umgesetzt wird, hängt von sooo vielen Faktoren ab. Das steht dann leider in den Sternen.

---

## **Beitrag von „yestoerty“ vom 8. Juli 2019 19:31**

### Zitat von Buntflieger

Da Vollkornbrot lange Zeit als Gesundbrunnen vermarktet wurde, man richtiges Vollkornbrot aber gar nicht verdauen kann, handelt es sich eben meist um Pseudo-Vollkornbrot. In den meisten anderen Ländern isst man Weißbrot und gut ist. Das mit dem Vollkorn-Wahnsinn ist eine rein deutsche Eigenheit.

Was nun gesund ist und was nicht, darüber streiten sich die Geschmäcker. Ich denke nicht, dass Würstchen und Weizenbrot nun ungesund sind, nur weil sie nicht mit 10 Bio-Siegeln daher kommen. Die Kiddies haben sich über die Würstchen sicher gefreut. 

Das gekauftes Weißbrot meist zu viel Zucker enthält und Würstchen Konservierungsstoffe und Salz ist aber wohl etwas, was bekannt sein sollte und das hat nichts mit Bio zu tun. Auch Bio-Würstchen haben davon zu viel und Bio-Weißmehlprodukte auch.

Jedenfalls unterscheidet sich das Brot was ich backe schon anhand der Inhaltsstoffe vom gekauften und das bezieht sich nicht nur auf das Mehl.

Und apropos Vollkorn: Ich habe bisher längere Zeit in Australien und Neuseeland gelebt und da gibt es auch verstreut deutsche Bäckereien und bei meinen Gastfamilien gab es auch ab und zu teures deutsches Brot, das wird da auch geschätzt, aber eher von den Besserverdienenden.

Edit: und ja, meine Kinder lebten im 1. Lebensjahr zuckerfrei, im 2./3. zuckerreduziert und mein Sohn macht sich da jetzt auch nicht viel draus. Letztens hab ich ihm Eis angeboten und er hat nach einem Löffel dann nach einem Apfel gefragt.

Klar macht die Menge das Gift, aber die Einjährige beim Kindergartenfest, die Caprisonne trank und dazu Kuchen aß, war deutlich schwerer als meine Tochter, die Weintrauben und Wasser hatte. Und wer erst von Süßgetränken angefixt ist, der kommt davon schwerer wieder weg. Genau so wie jemand, der Nachmittags Süßes bekommt bestimmt nicht irgendwann auf Obst umgestellt.

Problematisch wird es halt wenn Leute dogmatisch sind. Meine Cousine „verweigert“ ihrem Kind (3) auf Geburtstagen die zuckerfreien Sachen, die ich backe, er bekommt sie nur wenn er danach verlangt, sie bietet sie ihm nicht an. Wenn er sie isst, macht sie das Essen noch

schlecht ohne probiert zu haben. Und es gibt zum Trinken eigentlich immer Apfelsaft. So was finde ich übel.

Meine Schwester hingegen verbietet ihrer Tochter (2) jeglichen Zucker. Da reduziere ich lieber wenn möglich und gucke, dass es für uns gut machbar ist.

---

### **Beitrag von „fossi74“ vom 8. Juli 2019 19:36**

#### Zitat von Anna Lisa

Mein Übergewicht ist übrigens auch definitiv nicht genetisch bedingt.

Meines schon. Essen-gehn-etisch, um genau zu sein...

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 8. Juli 2019 19:40**

Witzig, wohin sich das Gespräch entwickelt.

Im Prinzip ist es doch nicht so schwer, was man den Schülern als Grundlagen vermitteln sollte.

Ausreichend trinken, aber möglichst viel Wasser oder dünne Schorle und wenig Limonade oder Cola.

Täglich Obst und Gemüse essen, schön bunt.

Süßigkeiten in Maßen, nicht in Massen

(Verarbeitetes Fleisch wie Wiener Würstchen hätte bei mir bei einem gesunden Frühstück übrigens nix verloren)

---

### **Beitrag von „yestoerty“ vom 8. Juli 2019 19:51**

Mega interessant fand ich folgendes: In Deutschland heißt es ja täglich 5 Portionen Obst (2) und Gemüse (3). Als ich als Au-pair-Mädchen in Australien war, wurde dort Werbung gemacht mit dem Slogan „Top up to 2+5“ also 2 Portionen Obst und 5 Portionen Gemüse täglich.

---

## Beitrag von „Wollsocken80“ vom 8. Juli 2019 20:05

### Zitat von Frapper

Der BMI ist jetzt nicht unbedingt das aussagekräftigste Merkmal. Ich bin sportlich und deswegen auch knapp über 25.

Der BMI ist schon ein sehr guter Indikator dafür, ob jemand zu viel Körperfett mit sich herumträgt oder nicht. Es gibt Studien die zeigen, dass bereits ein BMI von 25 stark mit Herzkreislaufproblemen und verkürzter Lebenserwartung korreliert. Es gibt auch Studien die zeigen, dass etwa die Hälfte der untersuchten Personen am oberen Ende des "Normalgewichts" per BMI bereits einen deutlich erhöhten Körperfettanteil haben. Der BMI meint es damit mit vielen von uns definitiv zu gut als zu schlecht. Ich bin ziemlich sportlich und liege bei etwa 20. Nur sehr wenige Leistungssportler im Bereich des Krafttrainings schaffen es rein aufgrund von Muskelmasse auf über 25. Dazu wird wohl kaum jemand von uns zählen.

### Zitat von Buntflieger

das mit den 70% ist recht gut erforscht

Ändert nichts daran, dass nur derjenige zunimmt, der mehr reinschaufelt, als er verbraucht. Wer eine epigenetische (so würde man es bei eineiigen Zwillingen dann nennen, denn deren Erbgut ist ja identisch) Disposition zu einer schlechten Kalorienverwertung hat, ist gut daran beraten, sich entsprechend zu ernähren. Die Varianz liegt da übrigens im Bereich von nur +/- 200 kcal pro Tag, gilt auch für Personen mit Schilddrüsenunterfunktion. Aber ja ... wenn man sich die 200 kcal jeden Tag zu viel reinhaut, dann setzt es halt an. Stetig und sicher.

---

## Beitrag von „tibo“ vom 8. Juli 2019 20:12

Hier übrigens eine Ernährungspyramide auf dem Stand der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse - allerdings anders als gewohnt nicht mit konkreten Vorschlägen an Lebensmitteln, sondern sortiert nach den wichtigsten Faktoren einer gesunden Ernährung.

# THE DIET AND HEALTH PYRAMID



Das Video dazu ist wirklich gut und wichtig zum Verständnis und ich glaube, da ist auch fast für jeden eine Aussage dabei, bei der er oder sie sagt: "Hab ich doch gesagt." Sehr differenziert und sehr fundiert:

<https://www.youtube.com/watch?v=TYeZVfPxwKM>

Im Video wird auch die Frage beantwortet, wie es denn sein kann, dass es so viele verschiedene Studien gibt, die irgendwelche widersprüchlichen Ergebnisse haben.

---

## Beitrag von „Lindbergh“ vom 8. Juli 2019 20:22

Für mich klingt es immer so, als ob man es sich zu leicht machen würde, wenn man argumentiert, dass Kinder in Bezug auf Ernährung ihren Eltern und ihrem Umfeld allgemein hilflos ausgeliefert seien. Ich komme aus einer Gastronomiefamilie und hätte als Kind *immer* das bekommen können was ich wollte. Natürlich habe ich als kleines Kind auch Fettiges und Süßes gegessen, aber schon im Grundschulalter wusste ich, was ich mag und was nicht. Bereits sehr früh wusste ich, dass Alkohol nix für mich ist und hatte dahingehend auch nie ein

<https://www.lehrerforen.de/thread/50338-kinder-ern%C3%A4hren-sich-falsch-kl%C3%B6ckner-sieht-deshalb-nachholbedarf-bei-lehrern-und/>

Verlangen. Meine Eltern waren in meiner Kindheit (meine Mutter immer noch) übergewichtig, ich nie. Irgendwann entschied ich dann, dass ich keine Getränke mit Zuckersatz mehr trinken möchte und sagte mal meiner Mutter, dass ich bitte zu jeder Mahlzeit eine Gemüsebeilage hätte. War ihr persönlich nicht wichtig, machte sie dann aber für mich. Es gibt bereits Grundschulkinder, die für sich entscheiden, Vegetarier sein zu wollen, von daher kann man auch von Kindern in diesem Alter eine gewisse Verantwortung für ihr eigenes Wohl erwarten und wenn Kinder in dem Alter lieber zu Nutellabrotchen und Eistee greifen, kann das *auch* an den Eltern liegen, *aber* das Kind scheint im Gegenzug auch kein Problem mit dieser Ernährung zu haben - und mit spätestens 8-9 Jahren gehören immer zu zwei Parteien dazu: Jemand, der die Speisen zubereitet, und jemand, der bewusst diese Speisen auch zu sich nimmt.

---

## **Beitrag von „Frapp“ vom 8. Juli 2019 21:29**

### Zitat von Wollsocken80

Der BMI ist schon ein sehr guter Indikator dafür, ob jemand zu viel Körperfett mit sich herum trägt oder nicht. Es gibt Studien die zeigen, dass bereits ein BMI von 25 stark mit Herz-Kreislaufproblemen und verkürzter Lebenserwartung korreliert. Es gibt auch Studien die zeigen, dass etwa die Hälfte der untersuchten Personen am oberen Ende des "Normalgewichts" per BMI bereits einen deutlich erhöhten Körperfettanteil haben. Der BMI meint es damit mit vielen von uns definitiv zu gut als zu schlecht. Ich bin ziemlich sportlich und liege bei etwa 20. Nur sehr wenige Leistungssportler im Bereich des Krafttrainings schaffen es rein aufgrund von Muskelmasse auf über 25. Dazu wird wohl kaum jemand von uns zählen.

Ich habe noch etwas zum BMI gestöbert und etwas interessantes gefunden. Als 2-Meter-Mann falle ich darunter und mein BMI-Wert wird ziemlich relativiert. Das war mir so aber auch noch nicht klar.

### Zitat von Zeit

Aber die Einheit Kilogramm pro Meter wäre sehr unfair großen Menschen gegenüber: denn die Masse wächst nicht proportional mit der Größe eines Menschen, sondern mit der dritten Potenz. Das heißt, ein doppelt so großer Mensch hätte – bei gleicher Statur – das achtfache Gewicht. Fairerweise müsste man für den BMI also die Masse durch die Körpergröße hoch drei teilen. In der Realität sind aber große Menschen keine maßstabsgetreuen Vergrößerungen von kleinen, deshalb wäre ein Exponent von etwa

2,5 fairer. Da mit solch einem krummen Wert niemand rechnen kann, benutzt man das einfachere Quadrat, auch wenn damit große Menschen eher als dick diagnostiziert werden als kleine.

#### Zitat von Zeit

Der Body Mass Index (BMI) geht auf den belgischen Mathematiker **Adolphe Quetelet** zurück. Er untersuchte in den 1840er Jahren, wie das Gewicht eines Menschen mit seiner Größe zusammenhängt. Dabei bemerkte er, dass sich das Gewicht eines gesunden, durchschnittlichen Menschen in etwa **proportional zum Quadrat der Körperlänge** verhält. Das heißt, ein um 20 Prozent größerer Mensch ist in etwa 44 Prozent schwerer.

---

### **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 11:37**

#### Zitat von Wollsocken80

Der BMI ist schon ein sehr guter Indikator dafür, ob jemand zu viel Körperfett mit sich herum trägt oder nicht. Es gibt Studien die zeigen, dass bereits ein BMI von 25 stark mit Herzkreislaufproblemen und verkürzter Lebenserwartung korreliert. Es gibt auch Studien die zeigen, dass etwa die Hälfte der untersuchten Personen am oberen Ende des "Normalgewichts" per BMI bereits einen deutlich erhöhten Körperfettanteil haben. Der BMI meint es damit mit vielen von uns definitiv zu gut als zu schlecht. Ich bin ziemlich sportlich und liege bei etwa 20. Nur sehr wenige Leistungssportler im Bereich des Krafttrainings schaffen es rein aufgrund von Muskelmasse auf über 25. Dazu wird wohl kaum jemand von uns zählen.

Ändert nichts daran, dass nur derjenige zunimmt, der mehr reinschaufelt, als er verbraucht. Wer eine epigenetische (so würde man es bei eineiigen Zwillingen dann nennen, denn deren Erbgut ist ja identisch) Disposition zu einer schlechten Kalorienverwertung hat, ist gut daran beraten, sich entsprechend zu ernähren. Die Varianz liegt da übrigens im Bereich von nur +/- 200 kcal pro Tag, gilt auch für Personen mit Schilddrüsenunterfunktion. Aber ja ... wenn man sich die 200 kcal jeden Tag zu viel reinhaut, dann setzt es halt an. Stetig und sicher.

Hallo Wollsocken80,

man sieht an dieser Diskussion sehr schön, dass wir in Sachen Vorurteilen gegenüber Übergewicht und hinsichtlich der fixen Idee, man könne tatsächlich seine Ernährung voll bewusst steuern, erfolgreich "gebrainwashed" sind.



Und das, obwohl uns die Realität tagtäglich genau das Gegenteil vor Augen führt!

In Sachen BMI und Übergewicht und der Glaubwürdigkeit diverser Studien hier ein interessanter Beitrag vom Lebensmittelchemiker Udo Pollmer:

<https://www.youtube.com/watch?v=fxrfGWNifhk>

Und fast noch wichtiger - Dr. Gunter Frank klärt in Sachen Diskriminierung der Übergewichtigen auf: <https://www.youtube.com/watch?v=LcRyT6A8blo>

Wer Zeit und Lust hat (die Beiträge sind nicht lang), kann sich schlau(er) machen.

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 9. Juli 2019 11:54**

#### Zitat von Buntflieger

man sieht an dieser Diskussion sehr schön, dass wir in Sachen Vorurteilen gegenüber Übergewicht und hinsichtlich der fixen Idee, man könne tatsächlich seine Ernährung voll bewusst steuern, erfolgreich "gebrainwashed" sind.

Du meinst mal wieder, Du bist der einzige, der informiert ist, ne? Ich "diskriminiere" keine Übergewichtigen, wenn Du mir das unterstellen willst, dann ist das ziemlich dreist. Übergewicht ist aber nicht gesund und kann auf keinen Fall schön geredet werden. Es gibt auch keine "genetische Disposition" zum Übergewicht, allenfalls eine Disposition zur schlechten Kalorienverwertung. Übergewicht ist das, was das Individuum draus macht. "Gebrainwashed" sind vor allem die, die glauben, Magersucht sei ein ernsthaftes Problem unserer Gesellschaft. Davon ist in unseren Breitengraden weniger als 1 % der Bevölkerung betroffen. Man geht heute davon aus, dass die häufigste Essstörung das Binge Eating ist und das führt nicht selten zu massivem Übergewicht.

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 12:14**

### Zitat von Wollsocken80

Du meinst mal wieder, Du bist der einzige, der informiert ist, ne? Ich "diskriminiere" keine Übergewichtigen, wenn Du mir das unterstellen willst, dann ist das ziemlich dreist. Übergewicht ist aber nicht gesund und kann auf keinen Fall schön geredet werden. Es gibt auch keine "genetische Disposition" zum Übergewicht, allenfalls eine Disposition zur schlechten Kalorienverwertung. Übergewicht ist das, was das Individuum draus macht. "Gebrainwashed" sind vor allem die, die glauben, Magersucht sei ein ernsthaftes Problem unserer Gesellschaft. Davon ist in unseren Breitengraden weniger als 1 % der Bevölkerung betroffen. Man geht heute davon aus, dass die häufigste Essstörung das Binge Eating ist und das führt nicht selten zu massivem Übergewicht.

Hallo Wollsocken80,

ich habe dir nicht persönlich vorgeworfen, Übergewichtige zu diskriminieren. Ich weise nur darauf hin, dass unsere Haltung (die weit verbreitete) automatisch dazu führt, dass wir Übergewichtigen die Schuld für ihr vorgeblich ungesundes Essverhalten zuweisen und dies mündet in Diskriminierung, ob wir das nun wahrhaben wollen oder nicht.

Wissenschaftlich haltbar - und zwar abseits von den zahlreich vorhandenen unseriösen Auftragsstudien im Ernährungssektor - ist davon kaum etwas. Wenn du - als Beispiel - ernsthaft bestreitest (und andere hier im Thread haben das ebenso getan), dass Übergewicht zu großen Teilen in einer genetischen Disposition begründet liegt und stattdessen ihre persönlichen Alltagstheorien als Gegenbeispiel anführen, ist das geradezu typisch. Jeder läuft mit seiner persönlichen Ernährungsideologie durch die Welt und denkt, dass er/sie ein Experte wäre und darüber gelehrige Vorträge halten könnte.

Wobei ich zustimme: "Übergewicht ist das, was das Individuum draus macht." Das heißt für mich aber, dass man vor allem mit seinem Ist-Zustand leben lernen sollte und da gibt es noch viel Potential, was oft gar nicht gesehen wird, weil wir uns an Idealen messen und nicht an dem, was wir von der Natur mit in die Wiege gelegt bekommen haben. Stichwort: Gelassenheit.

Ich finde es übrigens immer erstaunlich, wie sehr sich viele Menschen für das Gewicht anderer Menschen interessieren. Wie viele Leute haben früher ihre (meist wenig schlauen) Kommentare hinsichtlich meines damaligen Übergewichts zum Besten gegeben. Mir selbst wäre das nicht im Traum eingefallen, anderen Menschen in ihre Ernährung bzw. ihr äußeres Erscheinungsbild reinzuquatschen.

Mehr den Fokus auf sich selbst setzen und weniger mit der Haltung durch die Welt rennen, selbst Ideale zu verkörpern und von anderen einzufordern. Das würde unser Miteinander vermutlich sehr angenehm entspannen.

Genug der Moralapostelei. Wird sicherlich wieder übel aufstoßen, aber ich bin diesbezüglich halt auch ein gebranntes Kind und musste erst lernen, dass ich nicht schuld bin an meinem Körperfettanteil. Seit ich das begriffen habe, lebt es sich (übrigens mittlerweile meistens normalgewichtig) sehr viel angenehmer.

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 12:43**

Weil es so gut in die Diskussion passt:

#### **Dr. Gunter Frank: Schlankheitsterror im Kindergarten!**

Aussage im Video (Min. 3:45):

*"Es gibt keinerlei Belege, dass Obst und Gemüse gesünder ist als ein Stück Wurst oder eine Nuss-Nougat-Creme - nichts, null!"*

<https://www.youtube.com/watch?v=90h8hYludQI>

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „MarlenH“ vom 9. Juli 2019 13:16**

Danke.

Dr. Gunter Frank...mein Held. Wenn alle so aufgeklärt wären,...es wäre schön.

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 9. Juli 2019 13:18**

<https://www.lehrerforen.de/thread/50338-kinder-ern%C3%A4hren-sich-falsch-kl%C3%B6ckner-sieht-deshalb-nachholbedarf-bei-lehrern-und/>

### Zitat von Buntflieger

Wenn du - als Beispiel - ernsthaft bestreitest (und andere hier im Thread haben das ebenso getan), dass Übergewicht zu großen Teilen in einer genetischen Disposition begründet liegt

Hast Du jemals eine der Originalstudien, auf die Du Dich offenbar berufst (Quellen hast Du bisher ja nicht genannt), wirklich gelesen? Das Übergewicht an sich ist \*nicht\* genetisch bedingt, sondern die Biochemie. Das bedeutet, Menschen können Kalorien unterschiedlich gut verwerten (ich wies bereits darauf hin, dass die Varianz hier eher klein ist, taugt also nicht wirklich um Übergewicht zu "entschuldigen") und Menschen haben unterschiedlich starken bzw. unterschiedlich häufig Appetit auf Essen. Übergewicht kommt nicht aus dem Nichts, das wäre ein perpetuum mobile und das gibt es nicht, denn die Gesetze der Physik gelten zum Glück auch für den lebenden Organismus. Übergewichtig wird, wer mehr isst, als er verwerten kann und ja, das ist schlussendlich in der Handlung des Individuums begründet. Es gibt Essstörungen, wie das von mir genannte Binge Eating, die Menschen dazu bringen, zu viel zu essen. Alleine das Wort "Störung" impliziert, dass wir es hier nicht mehr mit "normalen" Verhalten zu tun haben. Zum Glück gibt es für sowas aber heutzutage Hilfe, die man sich holen kann, man ist der Sache also sicher nicht bedingungslos ausgeliefert.

Mir ist in den 39 Jahren meines Lebens noch kein einziger Übergewichtiger untergekommen, der nicht in irgendeiner Form ein gestörtes Essverhalten zeigt. Wenn man sich dessen bewusst ist, kann man die Sache in den Angriff nehmen, nicht mehr als das schreibe ich hier. Mit "Diskriminierung" hat das alles nichts zu tun. Die Betrachtung von Übergewicht als etwas "Schicksalhaftes" das man nicht ändern kann, ist ganz einfach Bullshit. Meine Lebensgefährtin ist einer dieser Menschen, die ständig essen könnten. Wenn sie so viel isst, wie sie wollte, wird sie halt dick. Das ist eine anstrengende Sache, sie weiss es aber und handelt entsprechend. Ist nur eine Anekdote, ich weiss, aber schlussendlich geht es eben auch anderen Menschen so und auch diese Menschen haben die Möglichkeit ihr Essverhalten bewusst zu steuern. "Bewusst" heisst eben, dass man sich im klaren darüber ist, dass man an der Stelle ein Problem hat.

Es gibt auch Menschen mit einer genetisch bedingt schlechten Zusammensetzung des Speichels, die bekommen instantan Karies, wenn sie normalen Zucker konsumieren. Wer das weiss, dass er davon betroffen ist, der tut sich halt Xylit anstatt Saccharose in den Kaffee. Ich habe eine extrem sonnenempfindliche Haut, wenn ich ohne LSF 50+ ins Hochgebirge gehe, kann ich mich direkt bei der nächsten Onkologie anmelden. Es gibt eine Menge solcher "Gebrechen" die halt nervig sind und mit denen man entsprechend umgehen lernen muss. Warum sollte das beim Essen und beim Gewicht anders sein.

### Zitat von Buntflieger

musste erst lernen, dass ich nicht schuld bin an meinem Körperfettanteil. Seit ich das begriffen habe, lebt es sich (übrigens mittlerweile meistens normalgewichtig) sehr viel angenehmer.

Da widersprichst Du Dir doch selbst. Wie kommst Du denn auf Normalgewicht, wenn Du an Deinem Körperfettanteil selbst nichts ändern kannst?

#### Zitat von Buntflieger

Ich finde es übrigens immer erstaunlich, wie sehr sich viele Menschen für das Gewicht anderer Menschen interessieren.

Nee, ich interessiere mich nicht per se für das Gewicht anderer Menschen. Ich interessiere mich in erster Linie für meine Krankenversicherungsbeiträge und da bekomme ich dann schon Brass auf Leute wie z. B. meine eigene Mutter, die jahrelang den Hintern von der Couch nicht hochbekommen hat und an all ihren Krankheiten, die zuletzt teuer behandelt werden mussten, zu 100 % selbst Schuld hatte. Ich bin grundsätzlich ein ausgesprochener Fan des Solidaritätsprinzips aber an irgendeiner Stelle ist dann doch mal die Grenze überschritten. Insofern bin ich auch absolut für ein zeitnahe Eingreifen des Staates etwa in Form einer Zuckersteuer oder was weiß ich was, beim Tabak hat's ja auch geholfen. Alkohol kann von mir aus dann gleich auch noch teurer werden.

#### Zitat von Buntflieger

Dr. Gunter Frank: Schlankheitsterror im Kindergarten!

Wer von "Schlankheitsterror" spricht, hat den Knall noch nicht gehört. In Deutschland haben mehr als 50 % der Bevölkerung einen BMI 25 aufwärts, von Magersucht ist - ich erwähnte es bereits - weniger als 1 % betroffen. Es gibt keinen "Schlankheitsterror". Was es sehr wohl gibt, ist ein "Selbstoptimierungsterror" aka "Narzissmus", der sich immer weiter verbreitet. Dass die Gedanken von zunehmend mehr Menschen ständig und immerzu ums Essen kreisen, hat noch lange nichts mit "Schlankheitswahn" zu tun, sondern lediglich mit einem vollkommen gestörten Verhältnis zur Nahrungsaufnahme. Ja, das geht mir auch tierisch auf den Keks. Ich hasse es mit Leuten am Tisch zu sitzen, die ihr Essen ständig zerreden. Und mir sind Leute unsympathisch, die allzu sehr mit ihrem "Dr." kokettieren und meinen, damit hätten sie die unangefochtene Wahrheit für sich gepachtet. Schreibe ich jetzt mal als Frau Dr. rer. nat. Wollsocken.

## **Beitrag von „Kathie“ vom 9. Juli 2019 13:27**

Ich bin immer dafür, jeden tun und lassen zu lassen, was er für richtig hält und mir würde nicht im Traum einfallen, jemanden aufgrund seines Essverhaltens schief anzuschauen.

Jetzt kommen zwei aber:

ABER ich habe die Erfahrung gemacht, dass übergewichtige Leute tatsächlich viel mehr und auch ungesünder essen als Normalgewichtige. Das ist nicht diskriminierend gemeint. Das ist meine Erfahrung. Wer täglich zwei Flaschen Cola trinkt und neben dem Bett mehrere Chipstüten lagert, kann sich nicht mit genetischer Veranlagung herausreden.

Und ABER: Ganz abgesehen davon, dass es mir völlig egal ist ob Buntflieger, Herr Huber von nebenan oder meine Zahnärztin übergewichtig sind -> in der Schule habe ich den Kindern gegenüber einen Erziehungsauftrag und da versuche ich, einen Grundstein zu gesunder Ernährung zu legen, wie es meine Möglichkeiten halt hergeben.

Wenn man sagt, esst alle, was ihr wollt, die Dicken unter euch haben einfach genetisch Pech gehabt, also immer nur rein mit der Kinderschokolade, dann macht man es sich viel zu einfach.

---

## **Beitrag von „MarlenH“ vom 9. Juli 2019 13:29**

...

---

## **Beitrag von „Krabappel“ vom 9. Juli 2019 13:32**

[@Wollsocken80](#), bei allem Bemühen um Sachlichkeit, du überliest glaube ich manchmal, dass Menschen auch Emotionen bei einem Thema haben. Das Leben ist kein Labor.

---

## **Beitrag von „Krabappel“ vom 9. Juli 2019 13:36**

### Zitat von Kathie

...

Wenn man sagt, esst alle, was ihr wollt, die Dicken unter euch haben einfach genetisch Pech gehabt, also immer nur rein mit der Kinderschoki, dann macht man es sich viel zu einfach.



bitte entspannt doch mal etwas. Ich wette, dass die wenigsten hier rund um die Uhr gesund leben.

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 9. Juli 2019 13:46**

@Krabappel Meinst Du, die hab ich nicht? Ich hatte im jungen Erwachsenenalter jahrelang einen BMI von "nur" 17 - 18, bei vollkommen normalen Essverhalten aber halt einfach sehr viel Bewegung. Was glaubst Du, wie häufig ich mir irgendwelche strunzdämlichen Sprüche drücken lassen musste. Ich habe absolut noch \*keinem\* Übergewichtigen dieser Welt ähnliches gedrückt, ich beobachte in meiner Umgebung ganz im Gegenteil immer schon, dass man dem blöden Gerede erheblich häufiger ausgesetzt ist, wenn man am \*unteren\* Ende des Normalgewichts rangiert, als wenn man ein bisschen moppelig ist. Dabei schreibe ich jetzt natürlich nicht von wirklich adipösen Menschen, mir ist sehr wohl klar, dass die diesbezüglich absolut kein einfaches Dasein fristen. Das ist selbstverständlich auch absolut nicht in Ordnung, wie gesagt geht es mir mitnichten darum, irgendjemanden zu beleidigen oder zu beschuldigen.

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 9. Juli 2019 13:52**

#### Zitat von Krabappel



bitte entspannt doch mal etwas. Ich wette, dass die wenigsten hier rund um die Uhr gesund leben.

Da das beabsichtigte Übertreibung war (ich dachte, das liest man heraus), brauche ich mich gar nicht zu entspannen.

Und nein, ich esse nicht immer gesund, aber ich habe kein Gewichtsproblem und um mich geht es hier gar nicht, sondern um die Schüler und um das, was man ihnen erzählt und vorlebt.

---

## Beitrag von „tibo“ vom 9. Juli 2019 14:39

### Zitat von Buntflieger

Udo Pollmer

Arrrrrrggghhh 

Udo Pollmer ist soweit davon entfernt, eine gute wissenschaftliche Quelle zu sein, wie das Essen bei McDonalds davon, gesund und ausgewogen zu sein. Sein Buch, in dem er Thesen zum Übergewicht und zu Vollkornprodukten teilt, ist unwissenschaftlich, provokativ und eben von echten Experten widerlegt. Sein Buch zum "Veggie-Wahnsinn" wurde zerlegt und selbst die Giordano-Bruno-Stiftung, in dessen Beirat Pollmer sitzt (oder saß?), hat sich davon distanziert. Er ist das beste Beispiel dafür, wie man sich die Studien und Daten so zu Recht legt, dass sie einem passen. Wenn man Pollmer als Quelle zum Thema Ernährung nimmt, wundert es mich nicht, wenn die Ernährungswissenschaft als unseriös, nicht belastbar und wankelmüsig gilt.

---

## Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 14:45

### Zitat von Wollsocken80

Hast Du jemals eine der Originalstudien, auf die Du Dich offenbar berufst (Quellen hast Du bisher ja nicht genannt), wirklich gelesen? Das Übergewicht an sich ist \*nicht\* genetisch bedingt, sondern die Biochemie.

Wer von "Schlankheitsterror" spricht, hat den Knall noch nicht gehört. In Deutschland haben mehr als 50 % der Bevölkerung einen BMI 25 aufwärts, von Magersucht ist - ich erwähnte es bereits - weniger als 1 % betroffen. Es gibt keinen "Schlankheitsterror".

Hallo Wollsocken80,

natürlich zeigen stark übergewichtige Menschen ein abweichendes Essverhalten. Ist es nicht völlig egal, ob man unter genetischer Disposition nun biochemische Grundlagen oder Kalorienverwertungsmechanismen eines Individuums etc. versteht? Wo ist da der Unterschied?

Zur Studie:

We conclude that genetic influences on body-mass index are substantial, whereas the childhood environment has little or no influence. These findings corroborate and extend the results of earlier studies of twins and adoptees.

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199005243222102>

"Schlankheitsterror" ist ein starker Begriff, aber wenn man bedenkt, was für ein Wirbel um den BMI (ein obendrein denkbar defizitäres Verfahren, um das für ein Individuum passende Gewicht zu bestimmen) gemacht wird, kann man schon den Eindruck eines extremen Druckszenarios gewinnen. Auch du sprichst von angeblichen 50% der Bevölkerung, die über 25 BMI liegen und das klingt nach Gefahr.

Ich kenne eine Studie aus 2016, nach der ein BMI von 27 als optimal (=längste Lebenserwartung) ermittelt wurde. Auch wurde festgestellt, dass Menschen mit Fettreserven im Krankheitsfalle deutlich häufiger überleben.

Übergewicht = krank, schlecht, defizitär, teuer, unsozial.

Solange wir automatisch diese Gleichung im Kopf haben, wird sich an der Situation der Übergewichtigen nichts ändern können.

Wenn jetzt auch noch im Klassenzimmer der Ernährungswahnsinn Einzug hält: Dann gute Nacht für diejenigen Kinder, die ohnehin schon viel zu viel Stress haben, weil sie ständig auf ihre Kilos reduziert oder damit drangsaliert werden: "Iss mal nicht so viel!" "Na, hat das Eis heute wieder gut geschmeckt, gell?" "Da brauchst du immerhin keinen Schwimmring mehr, bei deinen Hüften!" "Wenn Hungersnot ausbricht, überlebst du am längsten!" "Du hast einen guten Appetit!" "Die Xenia war früher auch mal dick, dann hat sie das und jenes gemacht..." "Bist du schwanger?" etc. etc. etc.

Und solche Sprüche rutschen durchaus auch Lehrkräften raus. Also doch: Ja, es gibt ihn, den Schlankheitsterror!

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „tibo“ vom 9. Juli 2019 15:03**

[Zitat von Buntflieger](#)

Ich kenne eine Studie aus 2016, nach der ein BMI von 27 als optimal (=längste Lebenserwartung) ermittelt wurde. Auch wurde festgestellt, dass Menschen mit Fettreserven im Krankheitsfalle deutlich häufiger überleben.

Ja, auch dazu hat die Ernährungswissenschaft mittlerweile eine gute Erklärung:

#### Zitat von Spiegel Online

Nur in Bezug auf den BMI blieb es so, dass Untergewicht (BMI unter 18,5) mit einem erhöhten Risiko für Herzleiden einherging. Am geringsten war das Risiko im BMI-Bereich zwischen 22 und 23 - also mitten im Normalgewicht.

Bei allen anderen vier Maßen für Übergewicht zeigte sich dagegen ein klarer, gleichmäßiger Trend: Mit steigendem Wert stieg auch das Krankheitsrisiko. "Unsere Ergebnisse unterstreichen, dass Übergewicht die Gefahr von Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht und dass Menschen versuchen sollten, ihr Gewicht im empfohlenen Bereich zu halten, um ihr Krankheitsrisiko zu verringern", schreiben die Forscher.

[...]

Das Team um Iliodromiti hat eine Erklärung für die Zusammenhänge: Wenn Menschen krank werden oder sind, dann nehmen sie oft - ohne es zu wollen - ab, und zwar vor allem Muskelmasse. In der Gruppe mit dem niedrigen BMI würden sich demnach mehr Kranke finden, die zum Teil noch keine entsprechende Diagnose erhalten haben. Die anderen Messgrößen, wie etwa der Körperfettanteil, würden sich durch das ungewollte Abnehmen nicht scheinbar positiv entwickeln wie der BMI. Dass ein sehr niedriger BMI dem Herzen schadet, ist dieser Argumentation zufolge bloß eine Art Rechenfehler.

Dazu dann noch der Hinweis im Artikel, dass man, wenn man krank ist, tatsächlich einen Vorteil hat, wenn man ein leichtes Übergewicht hat. Man hat mit leichtem Übergewicht aber eben auch ein höheres Krankheitsrisiko. Also lieber erst gar nicht krank werden (= Gewicht im Normalbereich halten).

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 15:06**

#### Zitat von tibo

Arrrrrrggghhh 😱 Udo Pollmer ist soweit davon entfernt, eine gute wissenschaftliche Quelle zu sein, wie das Essen bei McDonalds davon, gesund und ausgewogen zu sein. Sein Buch, in dem er Thesen zum Übergewicht und zu Vollkornprodukten teilt, ist

unwissenschaftlich, provaktiv und eben von echoten Experten widerlegt. Sein Buch zum "Veggie-Wahnsinn" wurde zerlegt und selbst die Giordano-Bruno-Stiftung, in dessen Beirat Pollmer sitzt (oder saß?), hat sich davon distanziert.

Er ist das beste Beispiel dafür, wie man sich die Studien und Daten so zu Recht legt, dass sie einem passen. Wenn man Pollmer als Quelle zum Thema Ernährung nimmt, wundert es mich nicht, wenn die Ernährungswissenschaft als unseriös, nicht belastbar und wankelmüsig gilt.

Hallo tibo,

Pollmer muss auch selbst keine "gute wissenschaftliche Quelle" sein, weil er sich auf solche bezieht in seinen - nenne wir sie mal so - "Aufklärungsvideos". Bücher von ihm kenne ich nicht, aber dass das von dir genannte Werk bewusst eine polemische Kampfschrift ist, sollte dir nicht entgangen sein.

Und die kritische Rezension eines Mitglieds der GBS ist bitteschön noch lange keine Distanzierung der ganzen Stiftung. Was soll diese Falschdarstellung bewirken? Pollmer ist bekannt für Provokation und kernige (bewusst überspitzte) Aussagen. Aber dies macht er nicht - wie viele Ernährungsapostel auf der Gegenseite - auf Basis von Modeerscheinungen/Trends und Wunschdenken, sondern mit Argumenten und dem Verweis auf die Studien mit hohem wissenschaftlichen Standard. Das ist Mangelware im Ernährungssektor.

Dass das manchem Trend-Veganer und Vegetarier nicht passt, weil die Idee des Allheimmittels und der Unsterblichkeit sowie eigenen Exklusivität in Zweifel gezogen wird, ruft eben herbe Kritik (die überdies in der Regel sachlich leer daherkommt) auf den Plan. Widerlegt werden die Aussagen Pollmers außerdem nicht, sondern lediglich als "undifferenziert" und "zu einseitig" etc. betitelt. Das ist ein kleiner aber feiner Unterschied!

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 9. Juli 2019 15:11**

Zitat von Buntflieger

Wo ist da der Unterschied?

Du hast offenbar ein grundlegendes Verständnisproblem mit der Thermodynamik. Übergewichtig wird nur, wer mehr isst, als er verwerten kann = positive Kalorienbilanz. Schrieb

ich weiter oben schon mal. Niemand wird "einfach so" übergewichtig, das ist der springende Punkt, den Du nicht begreifst.

#### Zitat von Buntflieger

Und solche Sprüche rutschen durchaus auch Lehrkräften raus. Also doch: Ja, es gibt ihn, den Schlankheitsterror!

Ich höre viel häufiger Kollegen darüber sinnieren, welche Mädchen wohl schon kurz vor der Magersucht sind, dabei haben sie einfach nur eine sportlich-schlanke Mädchenfigur. Das ist kein "Schlankheitsterror" sondern es gibt eindeutig zu viele Menschen, die eindeutig zu viel Küchenpsychologie betreiben.

#### Zitat von Buntflieger

We conclude that genetic influences on body-mass index are substantial, whereas the childhood environment has little or no influence. These findings corroborate and extend the results of earlier studies of twins and adoptees.

Gibt auch Studien, die im Tierversuch zeigen, dass die Epigenetik sehr wohl eine Rolle spielt. Da sind wir wieder bei Umwelteinflüssen. Ist alles nicht ganz so klar, wie Du es gerne hättest. Bei Deinen angeblich so sicheren 70 % unterschlägst Du übrigens, dass in der Originalliteratur "40 - 70 %" steht. Klingt dann doch nicht mehr ganz so überzeugend.

#### Zitat von Buntflieger

Ich kenne eine Studie aus 2016, nach der ein BMI von 27 als optimal (=längste Lebenserwartung) ermittelt wurde.

Und ich kenne Studien, wonach sich die gesundheitlichen Probleme, mit denen ein  $BMI > 25$  korreliert (!! Kausalitäten können da ohnehin nicht nachgewiesen werden), erst mit ca. 10 Jahren Zeitverzögerung zeigen. Nein, ich beziehe mich dabei nicht auf jene Studie, die Dein bebrillter Erklärbär auf Youtube so leicht gehässig durch den Kakao zieht. Schon mal was von "confirmation bias" gehört? Mir ist immerhin klar, dass ich dem durchaus auch unterliege.

---

### **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 15:28**

### Zitat von Wollsocken80

Du hast offenbar ein grundlegendes Verständnisproblem mit der Thermodynamik. Übergewichtig wird nur, wer mehr isst, als er verwerten kann = positive Kalorienbilanz. Schrieb ich weiter oben schon mal. Niemand wird "einfach so" übergewichtig, das ist der springende Punkt, den Du nicht begreifst.

Gibt auch Studien, die im Tierversuch zeigen, dass die Epigenetik sehr wohl eine Rolle spielt. Da sind wir wieder bei Umwelteinflüssen. Ist alles nicht ganz so klar, wie Du es gerne hättest. Bei Deinen angeblich so sicheren 70 % unterschlägst Du übrigens, dass in der Originalliteratur "40 - 70 %" steht. Klingt dann doch nicht mehr ganz so überzeugend.

Hallo Wollsocken80,

ich habe auch nirgends behauptet, dass Übergewicht vom Himmel fällt. Es geht um die Gründe und da scheint mir die gängige Sichtweise, dass dicke Menschen eher willensschwach, undiszipliniert und genussüchtig etc. seien, zu kurz zu greifen. Wenn mein Appetit höher liegt, ich täglich meinetwegen 200 kcal weniger verwerte (immerhin eine halbe Tafel Schokolade!) als der schlanke Ralf und mein Körper nicht so gut Muskulatur aufbaut etc., dann ist das nicht so, weil ich willensschwach bin, sondern weil es - Thermodynamik hin oder her - mir in die Wiege gelegt wurde. Damit muss ich arbeiten, also mit meinen individuellen Voraussetzungen und das wird regelmäßig heutzutage nicht gemacht. Da werden Menschen über denselben BMI geschert und bekommen alle dieselben Ernährungsratschläge vor den Latz geknallt. Das schlechte Gewissen gibts gratis dazu.

Brechen wirs mal runter: Du versuchst kramphaft, die "Selbst-Schuld-These" an den Mann/Frau zu bringen, ich hingegen tendiere dazu, die Schuldfrage auszusetzen.

Bei dir sind es eher die 40% genetische Disposition und bei mir die 70% - weil uns das halt so in den Kram passt. Jeder sucht sich das aus dem Topf, was die eigene Sichtweise bestätigt. Die Quellen der Gegenseite werden relativiert/kritisiert und die eigenen hervorgehoben.

Gerade in Sachen Ernährung ist das problemlos möglich, weil es zu jeder Behauptung irgendwo irgendeine Quelle/Studie gibt, die sich im eigenen Sinne verwerten lässt.

Das spricht meines Erachtens aber eher nicht dafür, dass man aus dieser Zumutung ein Schulfach ableiten sollte. Man sollte eher das Augenmerk auf jene Wissensbereiche lenken, wo der Mensch halbwegs Ahnung hat. Bei der Ernährung tappen wir jedenfalls weitgehend im Dunkeln.

der Buntflieger

## **Beitrag von „Kapa“ vom 9. Juli 2019 15:37**

Buntflieger: Pollner nutzt keine wirklich wissenschaftliche Quellen zur Unterstützung seiner Thesen.

Du disqualifizierst dich hier selbst wenn du behauptest, er wäre eine seriöse Quelle.

---

## **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 9. Juli 2019 15:45**

### Zitat von Buntflieger

Du versuchst krampfhaft, die "Selbst-Schuld-These" an den Mann/Frau zu bringen

Äh, nein, überhaupt nicht. Das Wort "Schuld" kam noch in keinem meiner Beiträge vor. Ich schreibe über Verantwortung, die man gegenüber sich selbst hat, das ist im Prinzip das gleiche, was Du hier schreibst:

### Zitat von Buntflieger

Damit muss ich arbeiten, also mit meinen individuellen Voraussetzungen

Selbst verursacht ist Übergewicht aber in jedem Fall, denn das Futter schiebt sich schon jeder selbst zwischen die Zähne.

Meine individuellen Voraussetzungen sehen übrigens auch so aus, dass ich selbst bei BMI 20 noch fürchterlich schnell Speck am Bauch ansetze und fürchterlich langsam Muskeln aufbaue. Das geht aber ausser mir selbst niemanden was an, ich muss mir allein selbst gefallen. Soweit sind wir uns, glaube ich, ziemlich einig. Zu Menschen, die aufgrund ihrer Lebensweise dem Gesundheitswesen zur Last fallen, darf die Allgemeinheit aber durchaus eine Meinung haben. Und dann darf das Thema "Ernährung" auch Platz im Unterricht haben, genauso wie "Sucht" und "Sexualität" dort ihren Platz haben (wurde schon genannt). Wenn ich über Drogen und deren Missbrauch im Unterricht spreche weise ich in erster Linie auch auf das Gefahrenpotential für sich selbst und den Rest der Gesellschaft hin. Allein der Alkohol richtet bei uns einen jährlichen volkswirtschaftlichen Schaden von rund 4 Milliarden CHF an. Welche Summe da dem Übergewicht zuzuschreiben ist, das müsste ich direkt mal recherchieren. Bisher gehe ich das Thema "Lebensmittel" überwiegend von der chemischen Seite her an.

### Zitat von Buntflieger

Bei dir sind es eher die 40% genetische Disposition und bei mir die 70% - weil uns das halt so in den Kram passt. Jeder sucht sich das aus dem Topf, was die eigene Sichtweise bestätigt.

---

Nee, so einfach ist das nicht. Wer sich auf Studien beruft, muss diese auch korrekt zitieren. Wenn da steht "40 - 70 %", dann schreib das auch so.

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 9. Juli 2019 15:55**

#### Zitat von Buntflieger

...

Wenn jetzt auch noch im Klassenzimmer der Ernährungswahnsinn Einzug hält: Dann gute Nacht für diejenigen Kinder, die ohnehin schon viel zu viel Stress haben, weil sie ständig auf ihre Kilos reduziert oder damit drangsaliert werden: "Iss mal nicht so viel!" "Na, hat das Eis heute wieder gut geschmeckt, gell?" "Da brauchst du immerhin keinen Schwimmring mehr, bei deinen Hüften!" "Wenn Hungersnot ausbricht, überlebst du am längsten!" "Du hast einen guten Appetit!" "Die Xenia war früher auch mal dick, dann hat sie das und jenes gemacht..." "Bist du schwanger?" etc. etc. etc.

---

Das ist doch Quatsch mit Sahnesoße. Das Problem scheint mir in dieser Diskussion die eigene Betroffenheit zu sein. Das ist aber kein Grund, aus Ernährung im Lehrplan "Ernährungswahnsinn" und Beleidigungen durch Lehrer zu konstruieren.

In unseren Klassenzimmern wird häufig nichts oder Chips gefrühstückt. Ernährungspyramiden nutzen da gar nichts. Aber ausnahmslos alle Kids lieben Kochen. Selbstgemacht essen sie zuckerfreies Müsli, Gewürze, Gemüse, Fisch und Knoblauch, alles von dem sie vorher nicht wussten, dass es existiert oder vor dem sie vorher schreiend davongerannt wären.

Nochmal, es geht nicht um die Therapie von Essstörungen, sondern um einen Zugang zu Geschmack, (unbekannten) Lebensmitteln, abwechslungsreichem Essen, Genuss für eine große Anzahl von Kindern.

---

### **Beitrag von „tibo“ vom 9. Juli 2019 15:57**

<https://www.lehrerforen.de/thread/50338-kinder-ern%C3%A4hren-sich-falsch-kl%C3%B6ckner-sieht-deshalb-nachholbedarf-bei-lehrern-und/>

### Zitat von Buntflieger

Hallo tibo,

Pollmer muss auch selbst keine "gute wissenschaftliche Quelle" sein, weil er sich auf solche bezieht in seinen - nenne wir sie mal so - "Aufklärungsvideos". Bücher von ihm kenne ich nicht, aber dass das von dir genannte Werk bewusst eine polemische Kampfschrift ist, sollte dir nicht entgangen sein.

Und die kritische Rezension eines Mitglieds der GBS ist bitteschön noch lange keine Distanzierung der ganzen Stiftung. Was soll diese Falschdarstellung bewirken? Pollmer ist bekannt für Provokation und kernige (bewusst überspitzte) Aussagen. Aber dies macht er nicht - wie viele Ernährungsapostel auf der Gegenseite - auf Basis von Modeerscheinungen/Trends und Wunschdenken, sondern mit Argumenten und dem Verweis auf die Studien mit hohem wissenschaftlichen Standard. Das ist Mangelware im Ernährungssektor.

Dass das manchem Trend-Veganer und Vegetarier nicht passt, weil die Idee des Allheimittels und der Unsterblichkeit sowie eigenen Exklusivität in Zweifel gezogen wird, ruft eben herbe Kritik (die überdies in der Regel sachlich leer daherkommt) auf den Plan. Widerlegt werden die Aussagen Pollmers außerdem nicht, sondern lediglich als "undifferenziert" und "zu einseitig" etc. betitelt. Das ist ein kleiner aber feiner Unterschied!

der Buntflieger

Es reicht aber nicht, sich auf einzelne Studien zu beziehen. Man muss den Gesamtblick haben. Den ignoriert Pollmer regelmäßig. Das nennt man cherry picking.

Den Schuh Ernährungsapostel ziehe ich mir ebenso wenig an wie die Andeutung zu einer vermeintlichen Vorstellung von einer Unsterblichkeit durch Vegetarismus oder Veganismus, da brauche ich also wohl nicht drauf antworten.

Dass aber die 'vegane Kritik' an Pollmer inhaltlos wäre, möchte ich doch an zwei Beispielen in Frage stellen. Einmal durch einen Kommentar zu einem Artikel Pollmers beim Deutschlandfunk - der Pollmer übrigens mittlerweile nicht mehr beschäftigt - vom [Graslutscher](#) und einmal durch einige Beiträge zu Pollmers Anti-Veggie-Kampfschrift von [TheVactory](#). Kann sich ja jede\*r eine eigene Meinung zu bilden.

### Zitat von Buntflieger

Gerade in Sachen Ernährung ist das problemlos möglich, weil es zu jeder Behauptung

irgendwo irgendeine Quelle/Studie gibt, die sich im eigenen Sinne verwerten lässt.

Das spricht meines Erachtens aber eher nicht dafür, dass man aus dieser Zumutung ein Schulfach ableiten sollte. Man sollte eher das Augenmerk auf jene Wissensbereiche lenken, wo der Mensch halbwegs Ahnung hat. Bei der Ernährung tappen wir jedenfalls weitgehend im Dunkeln.

Noch einmal:

Ja, wenn man keinen Anspruch an Wissenschaftlichkeit und Richtigkeit hat, dann kann man sich zu fast allem die passende Quelle/Studie suchen. Wenn man aber diesen Anspruch hat, dann macht man sich ein Gesamtbild. Das ist in jeder Wissenschaft das selbe und auch in der Ernährungswissenschaft gibt es neben Uneindeutigkeiten auch einen gewissen Konsens. Zum Beispiel, dass Normalgewicht gesünder ist als Übergewicht. Da tappt die Ernährungswissenschaft keineswegs im Dunkeln. (Ich empfehle noch einmal das von mir bereits verlinkte [Video](#).)

Man braucht zumindest in der Grundschule kein Schulfach ableiten, da das Thema wie bereits geschrieben in NRW zumindest fest im Lehrplan des Sachunterrichts verankert und die Durchführung des Themas gelebte Realität ist, wie in diesem Thread auch schon angemerkt wurde.

---

### **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 16:03**

#### Zitat von Wollsocken80

Und dann darf das Thema "Ernährung" auch Platz im Unterricht haben, genauso wie "Sucht" und "Sexualität" dort ihren Platz haben (wurde schon genannt). Wenn ich über Drogen und deren Missbrauch im Unterricht spreche weise ich in erster Linie auch auf das Gefahrenpotential für sich selbst und den Rest der Gesellschaft hin.

Nee, so einfach ist das nicht. Wer sich auf Studien beruft, muss diese auch korrekt zitieren. Wenn da steht "40 - 70 %", dann schreib das auch so.

Hallo Wollsocken80,

wie groß die Gefahren sind, die von Übergewicht ausgehen, wird kontrovers diskutiert. Leichtes bis mäßiges Übergewicht hat jedenfalls statistisch gesehen kaum Auswirkungen auf die Gesundheit. Starkes Übergewicht definitiv. Lösungen in medizinischer Hinsicht gibt es nicht, insofern kann man auch betroffenen Kindern/Erwachsenen im schulischen Kontext hier nicht weiterhelfen. Die brauchen Spezialisten/Therapien/persönliche Begleitung etc. und keinen Lehrer, der sich zum Ernährungsfachberater aufschwingt oder mal nebenbei ausbilden lässt.

Das mit Drogenprävention/Missbrauch in einen Topf zu packen, ist meines Erachtens total daneben.

Das hier steht in der von mir verlinkten Studie (unten) und darauf bezog ich mich: *Genetic factors appear to be major determinants of the body-mass index in Western society, and they may account for as much as 70 percent of the variance.*

Die 40% hab ich überlesen oder sind nicht in der Zusammenfassung erwähnt. Je nach Art der Betrachtung sind übrigens auch Korrelationen von über 80% der Fall. Es ist halt eine Zusammenfassung. Zweifel über die Zusammenhänge gibt es jedenfalls aus wissenschaftlicher Sicht keine.

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 9. Juli 2019 16:04**

#### Zitat von Buntflieger

Das spricht meines Erachtens aber eher nicht dafür, dass man aus dieser Zumutung ein Schulfach ableiten sollte. Man sollte eher das Augenmerk auf jene Wissensbereiche lenken, wo der Mensch halbwegs Ahnung hat. Bei der Ernährung tappen wir jedenfalls weitgehend im Dunkeln.

Naja. Also so ganz im Dunklen tappen wir nicht. In höheren Klassen mag es natürlich schwieriger werden, aber beginnen wir einfach mal gedanklich bei den Grundschülern, und dann in etwa so:

Vitamine halten uns gesund

Zucker schadet den Zähnen

jeden Tag Schokoriegel und nichts anderes als Pausenbrot ist ungesund

Sport und Bewegung halten uns fit

Nicht so schwierig.

Das Schwierigere sind die Eltern, die den Kindern halt teilweise dann doch nur Schokoriegel und so Zeugs mitgeben. Da bin ich froh über unser Schulobst Programm, bei dem die Kinder pro Woche ein Obst umsonst bekommen und teilweise sind da auch Sorten dabei, die sie vorher noch nicht kannten (Feigen, Plattpfirsiche). So etwas dann zusammen zu essen und zu entdecken, dass es gut schmeckt, ist auch ein Beitrag zum Themenbereich gesunde Ernährung.

Warum welcher Erwachsene am Ende dick oder dünn wird, ist doch jetzt eigentlich kein Thema. Ich war immer klein und dünn, und habe mir mit 19 in der Kneipe noch anhören müssen, wir der DJ durchs Mikro plärrt "Ich dachte, die Bayern haben Holz vor der Hüttn, bei dir sieht das eher aus wie zwei hingespuckte Kirschen". Auch sehr nett. Also nicht nur die Dicken müssen manchmal ganz schön einstecken.

---

### **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 16:09**

#### Zitat von Kapa

Buntflieger: Pollner nutzt keine wirklich wissenschaftliche Quellen zur Unterstützung seiner Thesen.

Du disqualifizierst dich hier selbst wenn du behauptest, er wäre eine seriöse Quelle.

Hallo Kapa,

Pollmer verwendet ständig "wirkliche wissenschaftliche Quellen". Beweise doch mal das Gegenteil!

Außerdem ist der Mann studierter Lebensmittelchemiker. Ich hänge hier bestimmt keinen "unseriösen Quellen" nach. Insofern bin ich mir nicht so ganz sicher, wer von uns beiden sich hier im Moment tatsächlich "disqualifiziert".

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 9. Juli 2019 16:15**

### Zitat von Buntflieger

Die 40% hab ich überlesen oder sind nicht in der Zusammenfassung erwähnt.

Ja, das ist wohl Dein Problem: Du liest die Studien nicht richtig, sondern überfliegst mal eben so grob den Abstract. Dann meinst Du, Du könntest hier mit "harten Fakten" punkten um zwei Seiten später dann doch wieder zurück zu rudern, weil Du was "überlesen" hast.

### Zitat von Buntflieger

Die brauchen Spezialisten/Therapien/persönliche Begleitung etc. und keinen Lehrer, **der sich zum Ernährungsfachberater aufschwingt** oder mal nebenbei ausbilden lässt.

Wer macht das denn? Es gibt ein paar unumstößliche Fakten - Kathie hat sie oben genannt - die man einfach mal erwähnen kann. "Beratung" ist das noch lange nicht.

### Zitat von Buntflieger

Das mit Drogenprävention/Missbrauch in einen Topf zu packen, ist meines Erachtens total daneben.

Weil? Es geht zumindest in der Sek II in jedem Fall nur um die objektive Betrachtung der Erkenntnislage. Moralisieren ist mir grundsätzlich fremd.

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 16:16**

### Zitat von Kathie

Naja. Also so ganz im Dunklen tappen wir nicht. In höheren Klassen mag es natürlich schwieriger werden, aber beginnen wir einfach mal gedanklich bei den Grundschülern, und dann in etwa so:

Vitamine halten uns gesund  
Zucker schadet den Zähnen  
jeden Tag Schokoriegel und nichts anderes als Pausenbrot ist ungesund  
Sport und Bewegung halten uns fit

Nicht so schwierig.

Das Schwierigere sind die Eltern, die den Kindern halt teilweise dann doch nur Schokoriegel und so Zeugs mitgeben. Da bin ich froh über unser Schulobst Programm, bei dem die Kinder pro Woche ein Obst umsonst bekommen und teilweise sind da auch Sorten dabei, die sie vorher noch nicht kannten (Feigen, Plattpfirsiche). So etwas dann zusammen zu essen und zu entdecken, dass es gut schmeckt, ist auch ein Beitrag zum Themenbereich gesunde Ernährung.

Hallo Kathie,

aber aus solchen Banalitäten lässt sich doch kein Schulunterricht ableiten!

Schaut man genauer hin, ist eben das mit dem Obst fraglich. Manche Kinder vertragen das gar nicht so gut und ob Obst nun automatisch gesund ist - man weiß es schlicht und ergreifend nicht.

Ich kenne das von mir so: Zu viele Süßigkeiten geht nicht - es wird mir schlecht. Zu viel Obst geht nicht - es widert mich an. Ab und zu hab ich richtig Lust darauf, dann kaufe ich es mir selbst und esse es mit Genuss. Aber das ist selten. Ich esse wenig Fleisch, meist habe ich darauf keine Lust. Ab und zu hol ich mir aber doch Hackfleisch/Putenschnitzel, weil die Lust/Appetit vorhanden ist. Manchmal esse ich über eine Phase hinweg plötzlich viel Fisch, dann hab ich monatelang wieder gar keine Lust darauf usf.

Es scheint fast so, als ob hier ein unbewusstes Programm abläuft. Ganz ohne Ernährungsplan etc.

Wichtig ist - haben wir hier ja schon mehrfach festgestellt, dass die Kinder überhaupt genügend Auswahl haben und sich daraus das nehmen können, worauf sie Appetit haben. Aber ob das nun das Würstchen, Weißbrot, Schokopudding oder der Haferschleim ist - lassen wir ihnen doch einfach die Wahl!

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „Morse“ vom 9. Juli 2019 16:16**

### Zitat von Wollsocken80

Selbst verursacht ist Übergewicht aber in jedem Fall, denn das Futter schiebt sich schon jeder selbst zwischen die Zähne.

+1

Bei Kindern wird immer so getan, als wüssten die nicht, dass zu viel Essen dick macht usw.

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 9. Juli 2019 16:22**

#### Zitat von Buntflieger

Außerdem ist der Mann studierter Lebensmittelchemiker.



Hast Du überhaupt ne Ahnung, was man in einem Studium der Lebensmittelchemie so macht? Da geht's in erster Linie um chemische Analytik, Biochemie und Mikrobiologie und nur so ganz am Rande mal um Ernährungsphysiologie. Nebenbei bemerkt: Ich bin auch Chemikerin. Mit Dr. rer. nat. und so. (Heisst eben noch lange nicht, dass ich zu jedem Hasenpfutz der mit Chemie zu tun hat, unbedingt fundiertes Fachwissen beisteuern kann.)

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 9. Juli 2019 16:27**

Buntflieger, mal ehrlich, kennst du den Lehrplan für die Jahrgangsstufen 1 und 2? Hast du eigene kleine Kinder? Beides nein, vermute ich mal stark.

Mir scheint es, als hättest du irgendwie ein Problem, was gesunde Ernährung anbelangt. Dass dich zu viel Obst anwidert und du es nur hin und wieder mal mit Genuss isst, ist erschreckend, aber natürlich deine Sache. Du kannst aber doch nicht ernsthaft anzweifeln, dass Obst oder Gemüse gesund ist. Wo sind denn Vitamine drin? In Obst und Gemüse? Oder in Süßigkeiten?

Denkst du, das ist alles Allgemeinwissen, das den Kindern irgendwie magisch zufliest, oder meinst du, man müsste es ihnen vielleicht doch irgendwie vermitteln? Nochmal, ich rede von

Jahrgangsstufe 1 und 2. Also ehrlich, ich beginne mich zu wundern...

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 9. Juli 2019 16:42**

#### Zitat von Kathie

Oder in Süßigkeiten?

Aber klar doch!!



---

### **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 16:43**

#### Zitat von Kathie

Buntflieger, mal ehrlich, kennst du den Lehrplan für die Jahrgangsstufen 1 und 2? Hast du eigene kleine Kinder? Beides nein, vermute ich mal stark.

Mir scheint es, als hättest du irgendwie ein Problem, was gesunde Ernährung anbelangt. Dass dich zu viel Obst anwidert und du es nur hin und wieder mal mit Genuss isst, ist erschreckend, aber natürlich deine Sache. Du kannst aber doch nicht ernsthaft anzweifeln, dass Obst oder Gemüse gesund ist. Wo sind denn Vitamine drin? In Obst und Gemüse? Oder in Süßigkeiten?

Denkst du, das ist alles Allgemeinwissen, das den Kindern irgendwie magisch zufliegt, oder meinst du, man müsste es ihnen vielleicht doch irgendwie vermitteln? Nochmal, ich rede von Jahrgangsstufe 1 und 2. Also ehrlich, ich beginne mich zu wundern...

Hallo Kathie,

ich habe gar kein Problem mit Ernährung. Seit ich keine Diäten mehr mache und mich nicht mehr an Ernährungspläne und die Einteilung der Nahrung in Kategorien wie "gesund/ungesund" halte, geht es mir blendend!

Zum Thema Vitamine: Googelt man im Netz nach Vitaminen und Nahrungsmitteln, wird man mit Obst geradezu torpediert. Salami schlägt z.B. Äpfel in Sachen Vitamin C-Gehalt um Längen!

Seit man weiß, dass Cholesterin nicht automatisch tödlich ist, fällt auch das Argument, dass Obst dieses nicht enthalte, weniger gewichtig aus. Aber ich will hier nicht eins fürs andere ausspielen, sondern nur darauf hinweisen, dass die Formel "grün = gesund" einfach so nicht stimmt.

Ich glaube wirklich nicht, dass wir in der Schule ein Fach wie Ernährungslehre brauchen. Auch in der Grundschule nicht. Dort lernen die Kinder im schlimmsten Fall Ernährungsmärchen, die sie ihr Leben lang nicht mehr aus dem Kopf bekommen. So, jetzt könnt ihr mich steinigen.



der Buntflieger

---

### **Beitrag von „Wollsocken80“ vom 9. Juli 2019 16:52**

#### Zitat von Buntflieger

Salami schlägt z.B. Äpfel in Sachen Vitamin C-Gehalt um Längen!

Ja klar, als Lebensmittelzusatzstoff E300 zugesetzte Ascorbinsäure. Kannste Dir auch in Reinform in der Apotheke holen und Dir jeden Tag 1 g davon reinpfeifen, wie es seinerzeit Linus Pauling schon gemacht hat. Hat dann auch gar keine bösen Kalorien. 😊

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 9. Juli 2019 16:56**

Genau. Grundschullehrer sind nämlich naturgemäß sehr gute Märchenerzähler. Besser, wir sagen den Kindern nichts über Vitamine im Obst, sie könnten verwirrt werden! Das ist alles viel zu wenig erforscht. Hast ja Recht.

---

### **Beitrag von „MarlenH“ vom 9. Juli 2019 17:43**

Bin ich froh, den Weg zurück zu meiner intuitiven Ernährung gefunden zu haben und niemanden mehr missionieren zu müssen.

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 9. Juli 2019 17:51**

#### Zitat von Kathie

...Mir scheint es, als hättest du irgendwie ein Problem, was gesunde Ernährung anbelangt. ...

mir scheint es, als ob der Mann bei jedem Thema widerspricht, einfach weil Trolle das so machen.

---

### **Beitrag von „Anna Lisa“ vom 9. Juli 2019 18:07**

#### Zitat von Buntflieger

Zum Thema Vitamine: Googelt man im Netz nach Vitaminen und Nahrungsmitteln, wird man mit Obst geradezu torpediert. Salami schlägt z.B. Äpfel in Sachen Vitamin C-Gehalt um Längen!

Mag sein, aber um durch Salami deine täglich benötigte Menge an Vitamin C aufzunehmen, musst du halt auch sehr viele Kalorien und sehr viel Fett zu dir nehmen. Das ist für viele Menschen dann eben problematisch. Einfacher ist es, die benötigten Nährstoffe durch vitaminreiches, kalorienarmes und ballaststoffreiches Essen zu sich zu nehmen.

---

## **Beitrag von „Anna Lisa“ vom 9. Juli 2019 18:12**

Man müsste täglich 250 g Salami zu sich nehmen, um seinen Vitamin C Bedarf zu decken, also 850 Kalorien. Das entspricht wohl etwa einem Drittel des gesamten Tagesbedarfs von vielen Menschen (eventuell sogar mehr, aber auch weniger natürlich).

Das kriegst du besser mit einer halben Paprika + einer Kiwi hin, würde ich sagen.

---

## **Beitrag von „fossi74“ vom 9. Juli 2019 18:14**

### Zitat von Kathie

Dass dich zu viel Obst anwidert und du es nur hin und wieder mal mit Genuss isst, ist erschreckend, aber natürlich deine Sache. Du kannst aber doch nicht ernsthaft anzweifeln, dass Obst oder Gemüse gesund ist. Wo sind denn Vitamine drin? In Obst und Gemüse? Oder in Süßigkeiten?

Jetzt greifst Du aber selbst ganz tief in Muttis Schatzkästlein der bewährten Weisheiten.

Ich z.B. vertrage allergiebedingt kaum noch rohes Obst. Für mich sind saure Apfelringe von Haribo wesentlich gesünder als Äpfel. Und da bin ich beileibe kein Einzelfall.

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 18:16**

### Zitat von Krabappel

mir scheint es, als ob der Mann bei jedem Thema widerspricht, einfach weil Trolle das so machen.

Tschuldige bitte, dass ich eine Meinung habe.

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 18:21**

### Zitat von Kathie

Genau. Grundschullehrer sind nämlich naturgemäß sehr gute Märchenerzähler. Besser, wir sagen den Kindern nichts über Vitamine im Obst, sie könnten verwirrt werden! Das ist alles viel zu wenig erforscht. Hast ja Recht.

Hallo Kathie,

so war das nicht gemeint. Aber es ist wirklich wirklich Halbwissen, was in dem Sektor in der Regel vermittelt wird. Darauf können die Kinder verzichten. Wir sind auch groß geworden, ohne in der Schule was über die Vorzüge von Obst gegenüber Süßkram etc. gelernt zu haben.

Das Thema ist halt gerade Trend und viele Eltern (in Bildungsbürgerkreisen) betreiben das als Ersatzreligion (Lifestyle und so...), daher gibt es das als Fach und die Einführung wird nun sogar für die weiterführenden Schulen diskutiert.

Aber die großen Erkenntnisse gibt es eben nicht, die man so dringend dem Nachwuchs vermitteln könnte/müsste. Am ehesten noch als Meta-Fach (also drüber reden und Vergleiche anstellen), aber dafür braucht es auch viel Fachkenntnis, die wohl eher nicht vorhanden ist. Woher auch?

der Buntflieger

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 18:25**

### Zitat von Anna Lisa

Man müsste täglich 250 g Salami zu sich nehmen, um seinen Vitamin C Bedarf zu decken, also 850 Kalorien. Das entspricht wohl etwa einem Drittel des gesamten Tagesbedarfs von vielen Menschen (eventuell sogar mehr, aber auch weniger natürlich).

Das kriegst du besser mit einer halben Paprika + einer Kiwi hin, würde ich sagen.

Hallo Anna Lisa,

oder alternativ 6-7 Äpfel (ca. 700g). Beides ist in dieser Einseitigkeit nicht zu empfehlen (saurer Magen und so...), von daher würde ich sagen, dass wir dem Grundton hier im Thread auch weiterhin die Treue halten: ausgewogen, vielseitig und vernünftig ernähren reicht aus!

der Buntflieger

---

### **Beitrag von „FLIXE“ vom 9. Juli 2019 18:27**

Ich glaube immer noch, dass die Familie die Hauptverantwortung in Sachen Ernährung trägt, auch wenn ich Ernährungslehre in der Schule, inkl. Zubereitung!, sehr wichtig finde.

Interessant finde ich hier aber die Erfahrungen mit meinem eigenen Kind, dass jetzt knapp sieben ist.

Seit er feste Nahrung zu sich nimmt, habe ich immer respektiert, wenn er satt war. Er musste immer nur so viel essen, wie er wollte. Oft, auch heute noch, finde ich das persönlich zu wenig. Er ist schlank und recht sportlich, aber nicht untergewichtig. Davor habe ich nach Bedarf und nie nach der Uhr gestillt.

Ich denke, dass viele Eltern ihren Kindern den Brei füttern bis das Schälchen leer ist. Da wird mit allen Tricks gearbeitet, wie z.B. dem Flugzeug oder dem Löffelchen für Mama, Papa, Oma und Opa. Somit verlernen die Kinder ihr Sättigungsgefühl. Und hier beginnt ein Teufelskreis, der nicht mehr rückgängig zu machen ist. Dazu kommt Essen als Belohnung oder bei Frustration.

Mein Sohn kann bei Chips, Süßigkeiten, normalen Mahlzeiten, Obst und Gemüse aufhören zu essen, wenn er wirklich satt ist. Ich habe das leider verlernt. Er isst einfach nicht über seinem persönlichen Bedarf, ich leider schon.

Bei uns gibt es ein breites Lebensmittelangebot, was von gesund bis ungesund reicht. Er isst davon nur sehr sehr ausgewählt. Das muss ich akzeptieren, ansonsten müsste ich ihm das Essen reinzwingen. Ich kaufe jedoch KEINERLEI besonderen Kinderlebensmittel (Fruchtzwerge, Bärchenwurst, etc.)

Meiner persönlichen Meinung nach geschieht die Grundlegung des Essverhaltens schon unmittelbar nach der Geburt. Der Kindergarten und die Schule kommen da viel zu spät. Kinder haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl, sowie einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Erst bei einem Eingriff von außen (nur ungesundes Angebot, Zwang zum Aufessen, Bewegungsmangel) entwickelt sich die Gefahr für Übergewicht.

Ich habe verlernt auf mein Sättigungsgefühl zu hören. Ich kenne mich gut mit Ernährung aus und kann mich zum Essen aufhören zwingen, aber freiwillig ist das meist nicht... Dazu nasche ich bei Frustration auch immer wieder gerne im Lehrerzimmer an den Keksen und der Schokolade.

Des weiteren achte ich nicht immer auf eine ausgewogene Lebensmittelauswahl und esse lieber nach dem Lustprinzip.

Die Lebensmittelindustrie hat es erfolgreich geschafft, mich von Geschmacksverstärkern abhängig zu machen. Ich liebe daher leider Fast Food, Chips usw.

---

### **Beitrag von „Kathie“ vom 9. Juli 2019 18:44**

Also ehrlich gesagt verstehe ich überhaupt nicht, was ich mir hier ständig anhören muss von fossi oder Buntflieger, wenn ich sage, Obst ist gesund.

Dass zu viel Obst bzw nur Obst nicht mehr gesund ist, ja klar, stimmt. Dass manche Menschen eine Fruktoseunverträglichkeit haben oder aus anderen Gründen keine Äpfel vertragen, mag auch sein, und dass für diese Menschen dann saure Apfelringe gesünder sind als Äpfel, auch (naja...). Aber daraus irgendwie pauschal abzuleiten, dass irgendwie Salami gesünder ist, ist Quatsch, weil die meisten Leute halt kein Problem mit Obst in normalen Mengen haben.

Ich sehe meine Zweitklässler, die Hälfte davon hat bereits mehrere silberne Kronen auf den Milchzähnen, bekommt nur Gebäck oder Süßkram zur Brotzeit mit, etc pp. Diesen Kindern kann und muss man in der Schule zumindest die Grundlagen vermitteln, und die sind nun mal zum Beispiel, dass (Achtung, Muttiweisheit, wenn du so magst) in Obst und Gemüse Vitamine drin sind.

Ich habe eigene Kinder, die dürfen naschen, aber bei uns daheim gibt es alles an Lebensmitteln zur Auswahl. Phasenweise wird viel Obst gegessen, dann plötzlich wieder vermehrt Rohkost, dann gibt es Tage, da leben sie von Müsli und Pommes. Wichtig war mir als Mutter immer, dass ich auch gesundes Essen anbiete, also nachmittags zum Beispiel Obst und Joghurt und Kekse. Und dass ich kein Theater ums Gewicht mache. Eins meiner Kinder war im Kleinkindalter moppelig, aber das hat sich von alleine gegeben. Ja, ich denke, weil das Essen bei uns nie groß Thema war. Man durfte alles essen.

Aber der Knackpunkt ist halt - die Sachen waren da.

Wenn es im Haushalt nie Obst oder Gemüse gibt, wie soll ein Kind das dann kennen lernen. Wie Krababbel schon schrieb, hier wird dann die Schule doch wichtig im Hinblick auf Ernährung und das Wissen darüber.

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 9. Juli 2019 18:47**

### Zitat von Kathie

Mir scheint es, als hättest du irgendwie ein Problem, was gesunde Ernährung anbelangt ?. Du kannst aber doch nicht ernsthaft anzweifeln, dass Obst oder Gemüse gesund ist. Wo sind denn Vitamine drin? In Obst und Gemüse? Oder in Süßigkeiten?

---

Wahrscheinlich triggert Buntflieger die eigene Erfahrung mit Übergewicht (er erwähnt es ja in einem seiner Beiträge) immer noch so, dass er den Blick für's Sachliche verloren hat.

ist ja beim Thema Referendariat auch so.....

Nur als Erklärungsversuch meinerseits

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 9. Juli 2019 18:50**

#### Zitat von Buntflieger

Wir sind auch groß geworden, ohne in der Schule was über die Vorzüge von Obst gegenüber Süßkram etc. gelernt zu haben.

---

und meine Großeltern kannten noch den Rohrstock und sind auch groß geworden. Und nun????

---

### **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 19:55**

#### Zitat von Friesin

Wahrscheinlich triggert Buntflieger die eigene Erfahrung mit Übergewicht (er erwähnt es ja in einem seiner Beiträge) immer noch so, dass er den Blick für's Sachliche verloren hat.

ist ja beim Thema Referendariat auch so.....

Nur als Erklärungsversuch meinerseits

---

Ach so ist das. Wenn man offen heraus seine eigenen Erfahrungen einbringt, wird man dann in bester "ad hominem"-Manier deshalb disqualifiziert. Das nenne ich mal Diskussionskultur vom

Allerfeinsten! \*vorsicht Ironie\*

---

## **Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. Juli 2019 20:02**

### Zitat von Kathie

Aber daraus irgendwie pauschal abzuleiten, dass irgendwie Salami gesünder ist, ist Quatsch, weil die meisten Leute halt kein Problem mit Obst in normalen Mengen haben. Wenn es im Haushalt nie Obst oder Gemüse gibt, wie soll ein Kind das dann kennen lernen. Wie Krababbel schon schrieb, hier wird dann die Schule doch wichtig im Hinblick auf Ernährung und das Wissen darüber.

Hallo Kathie,

das hast du etwas zu einseitig aufgefasst. Vielleicht wurde das auch nicht ausreichend deutlich: Salami ist nicht gesünder oder ungesünder als Äpfel, sondern unvermutet enthält diese Abart von Nahrungsmittel (aus Gesundheitsapostel-Perspektive) mehr Vitamin C als ein Apfel ("an apple a day keeps the doctor away!").

Klar ist das weniger natürlich und Salami nun wirklich nicht das Vorzeige-Nahrungsmittel unterm Sternenhimmel (ich selbst esse gar keine Wurstwaren), es war nur ein beliebiges Beispiel: Auch woanders sind alle wichtigen Vitamine drinnen und oftmals auch dort, wo man es am allerwenigsten vermutet.

Obst sollte fürs Kind greifbar sein, Gemüse und eben alles sonst, was der Mensch so isst und braucht, damit er zufrieden durch den Tag kommt. Also von "nie Obst im Haushalt" war - jedenfalls von meiner Seite aus - nie die Rede.

der Buntflieger

---

## **Beitrag von „yestoerty“ vom 9. Juli 2019 20:11**

### Zitat von Buntflieger

Wir sind auch groß geworden, ohne in der Schule was über die Vorzüge von Obst

gegenüber Süßkram etc. gelernt zu haben.

Ich bin 1990 eingeschult worden und erinnere mich noch gut an gemeinsames Obstsalat schnibbeln, gemeinsames gesundes Frühstück.