

# **(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co**

**Beitrag von „Antimon“ vom 24. Juli 2021 23:30**

[Zitat von MrJules](#)

Reglementierung des Zuckergehalts von Lebensmitteln. [...] Ernsthaft?

Ja klar, Zeit wird's. Dein Essen ist die ganze Zeit schon "reglementiert". Oder was denkst du, was im Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch so drin steht? Was ist jetzt am Zuckergehalt so viel empörenswerter als an Lebensmittelfarbstoffen und Konservierungsmitteln? Es war nicht "immer schon so", dass die Hersteller ihre Ware mit Zucker vollknallen, das ist genau wie die Sache mit den Billigflügen, dem Atomstrom und den Ramsch-Klamotten, das war auch alles nicht "immer schon so" und drum kannst Du da auch nicht irgendeine Art von skurrilem Grundrecht drauf ableiten. Das finde ich ja so komplett grotesk an der ganzen Diskussion hier, dass ständig von Einschränkungen irgendwelcher "Rechte" und "Freiheiten" geschwafelt wird, die auf Grundlage gesetzlicher Reglementierung erst möglich gemacht worden sind.

---

@Antimon

Ich möchte gerne selbst entscheiden, wie viel Zucker bzw. Junkfood ich mir reinziehe. Da brauche ich niemanden, der mich als Konsument bevormundet. Das hat auch nichts mit Atomstrom, Billigflügen oder sonst was zu tun, was dem Klima schadet. Das ist eine völlig andere Kategorie der Bevormundung. Zumal Zuckerersatzstoffe nicht unbedingt den besten Ruf haben, wie du bestimmt weißt.

Freiheiten werden aufgrund gesetzlicher Reglementierung möglich gemacht? Das ist schon ein Widerspruch in sich.

Auch schön, dass man sich nur auf diesen Punkt fixiert, wo die Ansichten in der Asylpolitik doch noch viel "skurriler" sind, um mal bei deinen Worten zu bleiben.

@samu

Es ist wirklich das Allerletzte, wie du ständig Leute provozierst und ihnen Sachen (hier die Lüge) unterstellst. Wenn man dein Kollege ist, muss man sich wirklich schämen, das stimmt.

Tommi hat einfach nur eine Erfahrung geschildert. Es gibt keinen Grund, ihn so anzugehen.

Was Antimon so lustig daran findet, wenn Leute politikverdrossen sind, Existenzängste haben und von ihrer Rente kaum leben können, kann ich auch nicht nachvollziehen.

---

Du möchtest bestimmt auch gerne selbst entscheiden, welche Lebensmittelzusatzstoffe in welchen Konzentrationen allenfalls gesundheitsschädlich sind, gell? Dafür bist du ja sicher Experte bzw vollumfänglich in der Lage, dich entsprechend einzulesen. Und der Schweinebauer möchte ja auch einfach selbst entscheiden, wie viel Antibiotika er in seine Tiere reinbläst, der hat das total im Blick dass das für dich als Konsument nicht schädlich wird. Also wofür muss das nur alles reglementiert werden?

#### Zitat von MrJules

Zumal Zuckerersatzstoffe nicht unbedingt den besten Ruf haben, wie du bestimmt weißt

Ich bin mir sehr sicher, dass ich darüber mehr weiss, als du. Das lässt sich allein schon aus diesem Satz ableiten, der mir ein dezentes Augenrollen abgerungen hat. Als nächstes erzählst du mir, dass Glutamat dumm macht.

---

#### Zitat von MrJules

Ich möchte gerne selbst entscheiden, wie viel Zucker bzw. Junkfood ich mir reinziehe

Es wird dir übrigens sicher keiner verbieten, dir ein Kilo Zucker zu kaufen um den in deine ohnehin schon pappsüsse Cola reinzurühren. Mach das doch einfach.

---

#### Zitat von Antimon

Ich bin mir sehr sicher, dass ich darüber mehr weiss, als du. Das lässt sich allein schon aus diesem Satz ableiten, der mir ein dezentes Augenrollen abgerungen hat. Als nächstes erzählst du mir, dass Glutamat dumm macht.

Dann hör bitte auf mit dem Glutamat.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/76...-die-Gesundheit>

Deine Argumentation ist in etwa: Es gibt schon genug Bevormundung, also ist noch mehr Bevormundung auch okay.

Was für ein Stuss.

---

Mal ganz im Ernst: Was soll es bringen, die Hersteller dazu zu zwingen, den Zuckergehalt zu senken, damit diese dann massiv mehr künstliche Süßungsmittel verwenden (wobei ohnehin schon ein Trend zu weniger kalorienhaltigen Softdrinks besteht)?

Das ist leider genauso wenig durchdacht, wie vieles andere auch, was die Grünen wollen.

---

Q. e. d.

[Zitat von MrJules](#)

damit diese dann massiv mehr künstliche Süßungsmittel verwenden

Das können "die" gar nicht, das \*ist\* ja schon reglementiert. Und ich will das auch gar nicht, weder das eine noch das andere. Süsstoff finde ich so richtig widerlich.

Weisste was, ich hätte gerne wirklich, dass ich jenseits von Mineralwasser und Fencheltee industriell verarbeitete Lebensmittel kaufen kann, die frei von zugesetztem Kristallzucker sind. Das ist aber schier nicht möglich. Ich werde jeden Tag "bevormundet" mir Zeug kaufen zu sollen, das vollkommen übersüsst ist. Dem kann ich nur entgehen, indem ich es gar nicht kaufe. Wessen "ich hätte gerne mimimi" ist jetzt höher zu gewichten? Du kannst in deinen Erdbeerjoghurt doch ne Tonne Zucker reinrühren, wenn du willst. Wenn er einmal drin ist, bekomm ich ihn aber nicht wieder raus. Und nen Haufen Leute sind schlicht zu doof zu entscheiden, wie viel Junk-Food "gesund" ist. Weshalb es ne Menge Übergewichtiger gibt. Für deren gesundheitliche Probleme am Ende die Allgemeinheit aufkommt. Ist das gerecht? Eher nicht, würde ich sagen.

---

Hey, du bist Chemikerin - kannst du den Zucker da nicht chemisch rausziehen? Zum Wohle derjenigen, die ihren Zucker im Getränk haben wollen? (Nicht ernst gemeint. 😊)

---

@Antimon

Dann haben wir eben unterschiedliche Auffassungen von Freiheit in der Gesellschaft. Das ist okay, da wir zum Glück in einer Demokratie leben.

Zitat von Antimon

Dem kann ich nur entgehen, indem ich es gar nicht kaufe.

Das wäre dann eine freie Entscheidung. Und die sollte mMn jedem selbst überlassen sein.

Darf ich bald auch kein Bier mehr kaufen?

---

Wenn du Bier kaufst, kaufst du Bier um dir einen anzusaufen. Das ist ne bewusste Entscheidung. Versteckter Kristallzucker in verarbeiteten Lebensmitteln ist aber in der Regel keine so wirklich bewusste Entscheidung. Die wenigsten Menschen können am Ende des Tages wirklich abschätzen, wie viel Zucker sie konsumiert haben. Die Biere zählst du einfach und der Alkoholgehalt steht ja dankbarerweise auch noch drauf. Man könnte aber durchaus drüber diskutieren, ob Alkohol nicht gewaltig viel teurer werden müsste. Und wenn's nach mir ginge, dürftest du dir gleich ab morgen keine Zigaretten mehr kaufen. Dafür dürftest du dir ne THC-Hanfpflanze auf den Balkon stellen. ☐☐

---

Zitat von Antimon

Dafür dürftest du dir ne THC-Hanfpflanze auf den Balkon stellen. ☐☐

Da wäre ich auch dafür.

Aber bei den Bieren verzählt man sich auch irgendwann schnell. 😊😄

---

Zitat von MrJules

Das wäre dann eine freie Entscheidung

Überleg dir mal, wie viel du bezüglich deines Konsums wirklich "frei" entscheidest. Ich empfehle sich dazu nur mal exemplarisch mit der Historie der Tabakindustrie und der zugehörigen Werbung zu beschäftigen. Es ist deine freie Entscheidung, dir weiterhin einzubilden, dass du das ja alles auch so frei entscheidest.

Ich bin in jedem Fall schon mal sehr froh darüber, dass die Lebensmittelhersteller unterdessen halbwegs gezwungen sind zu deklarieren, was sie in ihren Frass überhaupt reinrühren. Wobei es da immer noch ne Menge Möglichkeiten gibt, sich zu entziehen. Bis vor nicht allzu langer Zeit wusstest du jedenfalls gar nicht so genau, was du eigentlich isst. Von wegen "freie Entscheidung" und so - die schenkt dir an der Stelle eben erst die gesetzliche Reglementierung.

---

#### Zitat von MrJules

Dann hör bitte auf mit dem Glutamat.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/76...-die-Gesundheit>

Danke übrigens noch für den link. Da hab ich wieder eine super "Studie", die ich mit meinen Jugendlichen auseinander nehmen kann. 🤔

---

Aber mal was anderes: Ich bin zwar auch für die Legalisierung von Cannabis, kenne aber jemanden, der infolge massiven Konsums eine Psychose entwickelt hat und in Therapie musste.

Deine Argumentationsstrategie zieht dabei somit nicht. Cannabis ist zwar deutlich weniger gefährlich als Alkohol, aber eben auch nicht harmlos. Wenn du den totalen Schutz des Konsumenten willst, dürfte das auch nicht legal sein.

Hinzu kommt bei der Legalisierung noch der Einsatz von künstlichen Cannabinoiden, die auch nicht unbedenklich sind. Das Ganze müsste dann, wenn schon, sehr streng staatlich überwacht werden.

---

#### Zitat von Antimon

Von wegen "freie Entscheidung" und so - die schenkt dir an der Stelle eben erst die gesetzliche Reglementierung.

Deklarationspflicht und generelles Verbot bestimmter Konzentrationen von Stoffen sind zwei Paar Schuhe.

Das eine ist Transparenz, das andere Bevormundung.

---

@MrJules, du hast noch nicht auf meine Frage geantwortet, wie du einerseits strategisches Abstimmungsverhalten als "genialen Coup" und andererseits als "Kindergarten, an den wir uns gewöhnen müssen" bezeichnen kannst. Und wie du gleichzeitig die AfD mit der NSDAP vergleichen kannst, aber behaupten, das tätest du gar nicht, das würden andere dauernd machen.

Oder nee, lass lieber, heute ist Sonntag und da machen wir alle besser was Schönes. Ganz eigenverantwortlich natürlich, keiner zwingt uns dazu.

---

#### Zitat von MrJules

Deklarationspflicht und **generelles Verbot bestimmter Konzentrationen von Stoffen** sind zwei Paar Schuhe

Das ist doch JETZT schon so. Du verstehst es wirklich nicht, ne? Vielleicht habe ich ja als Chemikerin generell ein anderes Verhältnis zu "Stoffen" aber es spielt diesbezüglich überhaupt keine Rolle, ob der "Stoff" Saccharose oder Cumarin heisst. Beides ist in bestimmten Konzentrationen gesundheitsschädlich, also reguliert man es. Es gibt im Bereich der Lebensmittelzusatzstoffe Verbote, die ich als Chemikerin fragwürdiger finde, als eine Regulierung der Saccharose-Konzentration.

---

#### Zitat von MrJules

Wenn du den totalen Schutz des Konsumenten willst

Na, Du verstehst eben gar nicht so wirklich, was ich schreibe. Darum geht's mir gar nicht.

---

Wir reden hier aber über Zucker - einen natürlichen Rohstoff (dass hier Zuckeralkohole, die z.B. in den USA zugelassen sind, finde ich auch gut), nicht über irgendwelche synthetischen Süßstoffe, von den kaum einer weiß, was sie eigentlich genau sind und was sie bewirken können. Zucker wird von Menschen schon seit Jahrhunderten konsumiert. Bisher halten sich die Folgen in Grenzen. Wenn sich jemand damit zugrunde richtet, ist das seine eigene Schuld.

Es reicht in meinen Augen völlig, die enthaltene Menge auf dem Produkt zu deklarieren und den Konsumenten entscheiden zu lassen, ob er das Produkt kaufen möchte oder nicht.

Wollen wir als nächstes noch die Kinder in Schaumstoffanzüge stecken, damit sie sich auch bloß nie wehtun?

Wasser ist in bestimmten Konzentrationen auch gesundheitsschädlich für den Menschen. Wollen wir nun reglementieren, wie viele Kästen Wasser jemand kaufen darf?

Du willst einerseits, dass sich die Leute selbst ihr Cannabis anbauen dürfen, aber gestehst ihnen andererseits nicht zu bzw. gehst davon aus, dass sie nicht mündig genug sind, entscheiden zu können, wie viel Zucker sie sich zuführen. Siehst du da keinen Widerspruch?

---

Du stellst hier gerade eindrucksvoll zur Schau dass du genau einer der Gründe bist, warum der Staat an dieser Stelle dringend regulieren sollte. Du hast schlicht keinen blassen, worüber du schreibst.

---

Dann bist du aber ganz schlecht im Erklären. Schlechte Eigenschaft für eine Lehrerin. Los, klär mich auf.

Warum darf ich nicht entscheiden, ob ich mir ein Snickers mit x Gramm Zucker reinziehe?

Warum bin ich nicht mündig genug zu entscheiden, ob mir das zu viel Zucker in dem Produkt ist oder nicht?

Auf den Fall mit der Psychose durch Cannabis bist du gar nicht eingegangen. Warum ist dieses Risiko okay, aber das Risiko, dass jemand zu viel Zucker zu sich nimmt, zu groß?

Dass du Chemikerin bist, spielt dabei nur eine Nebenrolle. Es geht um das grundsätzliche Verständnis von Freiheit in einer Gesellschaft. Entweder siehst du den Konsumenten als mündig

an oder du glaubst er sei unmündig, in seinem Sinne zu entscheiden, und bedarf somit staatlicher Bevormundung.

Klar gibt es da Zwischenzustände. Aber das sind nun mal die Pole, zwischen denen man sich argumentatorisch bewegt.

Und das Argument, das du jetzt schon mehrfach gebracht hast: Dass alles doch eh schon so ist und deshalb noch mehr reglementiert werden soll und muss.

Ein schwächeres gibt es doch wohl kaum.

---

#### Zitat von Antimon

Du stellst hier gerade eindrucksvoll zur Schau dass du genau einer der Gründe bist, warum der Staat an dieser Stelle dringend regulieren sollte. Du hast schlicht keinen blassen, worüber du schreibst.

Ich bin einigermaßen sportlich und gesund. Mach dir mal keine Sorgen. Scheinbar habe ich es irgendwie hingekriegt, obwohl ich kein Chemiker oder Ernährungswissenschaftler bin. Wie geht das denn?

---

Ich find's immer wieder schade, wenn studierte Leute so viel dummes Zeug von sich geben. Ich meine inhaltlich wirklich dumm. Nee, es ist nicht meine Aufgabe, dir hier irgendwas zu erklären, schon gar nicht, wenn du meinen grundsätzlichen Statements inhaltlich gar nicht folgen kannst. An der Schule bekomme ich Geld dafür, hier nicht. Du willst Eigenverantwortung? Dann fang eigenverantwortlich an, dich zu informieren. Literatur gibt's zum Thema genug. Du bist genau einer derer, die bei dem Thema gar nichts selber entscheiden können, weil sie gar nicht wissen, worum es geht.

---

Das ist schon ziemlich schwach von dir.

Du hast es bis jetzt nicht hingekriegt hier in irgendeiner Weise zu begründen (weder statistisch noch logisch), warum es einer strengeren Kontrolle von Zucker in Lebensmitteln bedarf.

Alles was kommt sind Arroganz und Ignoranz. Warum beteiligst du dich an einer Diskussion wenn du keine Argumente vorbringen willst?



#### Zitat von Antimon

An der Schule bekomme ich Geld dafür, hier nicht.

Da kann man einfach nur drüber lachen.

---

#### Zitat von Antimon

Du bist genau einer derer, die bei dem Thema gar nichts selber entscheiden können, weil sie gar nicht wissen, worum es geht.

Du hast ganz komische Vorstellungen von staatlicher Autorität und ich hoffe inständig, dass Leute wie du nie in so eine Position kommen werden.

---

Was kam denn bisher von Dir ausser plumpen Stammtisch-Parolen?

Eigenverantwortung!! Ich will Junk-Food fressen, so viel ich will!! Zucker ist natürlich!! Wasser ist auch gefährlich!!

Du bekommst ja offenbar nicht mal auf die Kette, dass es nur um zugesetzten Kristallzucker geht und nicht um den natürlichen Zuckergehalt einer Banane. Und was willst du genau mit deiner einen Cannabis-Psychose gegen knapp ein Viertel Fettleibige in Deutschland? Muss ich dir da wirklich "erklären" was die grössere Belastung fürs Gesundheitssystem ist?

Ich suche hier sicher keine Quellen mehr raus (hab ich freilich genug davon), solange von dir und Tommi auch nichts dergleichen kommt. Das ist keine Diskussion, das ist lächerliches Kindergarten-Geplappere.

---

ich mische mich mal kurz ein, habe wenig Zeit und habe daher keinen Überblick über eure Diskussion, aber mir fiel gerade ein Kollege (Bio und Chemie) ein, der vor Jahren meinte, Zucker sei kein Naturprodukt (und irgendwie hat er Recht). Die Zuckerrübe wie wir sie kennen ist gut 100 Jahre alt, der Aufwand in der Raffinerie beträchtlich (wir besuchen regelmäßig Frauenfeld in der Schweiz).

Es geht schlichtweg um die Mengen, die ursprüngliche Rübe hatte weniger als 5 %, Zucker war sehr kostbar und selten. Die Dosis macht das Gift. Und Zucker macht tatsächlich süchtig, rauchen ist jetzt erst ab 18 Jahren erlaubt (und unsere Schüler rauchen kaum noch, obwohl immer das Gegenteil behauptet wurde), Zucker ist dagegen bereits in Kindernahrung, die Zuckerindustrie hat sehr viel Geld gezahlt, um uns glauben zu machen, Zucker sei ein Naturprodukt und gehöre dazu. Diese Manipulation wird heute nicht ohne Grund mit der Kampagne der Tabakindustrie (60er Jahre) und der Erdölindustrie (ab 80er Jahre) verglichen.

Und natürlich wirkt das alles nach. Ich bin daher für eine hohe Zuckersteuer ähnlich der Alkoholsteuer und Tabaksteuer. Das Geld dieser beiden Steuern reichen übrigens nicht, um alle Schäden zu bezahlen. Warum soll die Allgemeinheit dafür aufkommen und natürlich steuert der Preis auch den Verbrauch.

---

[Kris24](#)

Auch wenn icht nicht 100%ig mit dir übereinstimme, kann ich deinen Standpunkt nachvollziehen und danke dir für diesen sachlichen Beitrag.

Von @Antimon hätte ich mir etwas Ähnliches gewünscht.

Mal so als Gedankenkonstrukt könnte man dann doch aber auch bestimmte Lebensmittel ab 18 freigeben, nach deiner Argumentation. Oder nicht bzw. was würdest du davon halten?

Auch muss man sicherlich andere Bereiche des gesellschaftlichen Lebens betrachten. Die Kinder heute sind ja nicht nur häufiger übergewichtig als damals wegen eines höheren Zuckerzusatzes in Lebensmitteln oder Marketing.

Bewegung hatte damals einen ganz anderen Stellenwert als heute. Viele hängen heute ständig am PC oder Smartphone.

Ich habe mich als Kind (in den 90ern) auch extrem schlecht ernährt (Cola bzw. Softdrinks, ständig Süßigkeiten). Trotzdem war von uns damals kaum jemand dick. Wir haben auch mal einen ganzen Tag (oder auch mehrere) an der Playstation verbracht, waren aber eben sonst auch viel draußen und haben uns bewegt. Das ist heute leider vielfach nicht mehr so. Und in Städten ist es natürlich ohnehin schwieriger als auf dem Land.

Früher gab es auch in fast jeder Stadt und in vielen Gemeinden ein Hallenbad. Heute werden immer mehr geschlossen. Es gibt vielfach schon kaum noch welche; viele Kinder können nicht mehr richtig schwimmen. Dafür ist dann komischerweise kein Geld mehr da.

Ich wäre somit eher dafür, wieder mehr Anreize und Gelegenheiten für körperliche Betätigung zu schaffen, als dem Konsumenten einen Schokoriegel zu verbieten.

Im Prinzip geht es doch um eine Balance zwischen persönlicher Freiheit und staatlicher Funktionalität. Dabei geht es dann um Aushandlungsprozesse zwischen individueller Freiheit und Gemeinwohl. Weder das eine noch das andere kann totalitär sein, wenn der Staat funktionieren soll.

---

#### Zitat

A new WHO guideline recommends adults and children reduce their daily intake of free sugars to less than 10% of their total energy intake. A **further reduction to below 5% or roughly 25 grams** (6 teaspoons) per day would provide additional health benefits.

[...]

The WHO guideline does not refer to the sugars in fresh fruits and vegetables, and sugars naturally present in milk, because there is no reported evidence of adverse effects of consuming these sugars.

Much of the sugars consumed today are "hidden" in processed foods that are not usually seen as sweets. For example, 1 tablespoon of ketchup contains around 4 grams (around 1 teaspoon) of free sugars. **A single can of sugar-sweetened soda contains up to 40 grams** (around 10 teaspoons) of free sugars.

Und: nein, ich habe mich damit noch nie wirklich beschäftigt. Mache ich aber jetzt mal.

---

naja niemand wird gezwungen den zugesetzten Zucker zu konsumieren. In jedem Supermarkt gibt es eine Obsttheke und Gemüsetheke. Ich finde es ebenfalls bedenklich, wenn man die Verantwortung dann immer der Regierung oder den bösen Konzernen zuschiebt. Wenn die Industrie auf die Idee kommt zuckerüberzogenes, frittiertes Schweinefett auf den Markt zu werfen, liegt es doch auch am Konsumenten ob er es kaufen möchte. Dann brauch ich mir das nicht reinpfeifen und am Ende "böse Konzerne" rufen. Oder die Regierung kritisieren, die das nicht reguliert. Hat ein wenig was davon, dass ich meine Frau damit beauftrage mein Essen zu kochen, da ich die Eigenverantwortung für meine Ernährung aus der Hand geben möchte und sonst nur "Müll" essen würde.

Ich finde Mr. Jules hat da schon etwas Recht. Wie in vielen Bereichen ist es auch hier wieder eine Diskussion zwischen dem liberalen Standpunkt und Leuten, die eher den starken Staat bevorzugen. Heutzutage geht ja die Tendenz meiner Meinung nach mehr in Richtung autoritärer Staat und Sozialismus. Ist aber ein generelles Phänomen, dass bei Klima anfängt und bei Ernährung aufhört.

---

#### Zitat von kleiner gruener frosch

ich habe mich damit noch nie wirklich beschäftigt. Mache ich aber jetzt mal.

Meine persönliche Überlegung dazu bzgl. Lebensmitteln sieht etwas anders aus:

- < 150 kcal/100g: Von dem Zeug kannst Du soviel essen wie du willst. das Zeug macht eher satt denn fett.
- > 150 kcal/100g und < 350 kcal/100g: Da sollte man schon genießen und auf die Menge achten.
- > 350 kcal/100g: besser gar nicht
- Das oben gilt nur für "feste" Lebensmittel. Bei flüssigen Lebensmitteln so wenige kcal wie möglich, weil die nicht satt machen.

Was mir dabei immer auffällt:

- Deutsche Müsli Sorten haben immer >425kcal/100g, sogar Dr. Oetker zuckerfrei: <https://www.oetker-shop.de/vitalis-superm...e-zuckerzusatz/>
- Englisches Müsli bringt es trotz Zuckerzusatz "nur" auf 375 kcal/100g: <https://www.supermarktcheck.de/product/23398-...ix-alpen-muesli>
- Englisches Müsli ohne Zuckerzusatz: 355kcal/100g: <https://www.supermarktcheck.de/product/23399-...ix-alpen-muesli>

Das englische Müsli (Weetabix Alpen Müsli) bekommt man bei uns im normalen Supermarkt, wohl weil wir noch so viele Soldaten und deren Familien der Rhein-Armee hier stationiert haben und die das Zeug aus ihrer Heimat kaufen. Und ja, es ist auch meine favorisierte Sorte, der Rosinen wegen. 🍌

---

#### Zitat von MrJules

Von Antimon hätte ich mir etwas Ähnliches gewünscht

Du willst doch Eigenverantwortung. Das hättest in 5 min alles selber bei Google gefunden. Man informiert sich erst, bevor man plärrt, vor allem als Akademiker. Was Kris schrieb, ist nämlich nur Schulniveau. Danke trotzdem [Kris24](#) für die Mühe, sie ist leider vergebens.

---

Eines Antimons Kern-Argumente sind aber - soweit ich das aufgreifen darf - die Kosten für das Gesundheitswesen, weil diese eben nicht mehr in der Eigenverantwortung des Konsumenten liegen. Da gibt es zwei Optionen: Eine Zuckersteuer, aber dann jammern wir wieder über die hohen Kosten und das verunmöglichte Leben der Armen, genau wie beim Klimaschutz. Oder wir limitieren den zugesetzten Zucker. Das Bild des "mündigen" und "eigenverantwortlichen" Konsumenten hat nunmal Grenzen, und bei einem beachtlichen Teil Übergewichtiger in der Bevölkerung darf man auf diese Diskrepanz hinweisen.

---

[plattyplus](#)

Deshalb kaufe ich nie Müsli im Supermarkt. Da ist meist mehr Zucker drinnen als in den Kornflakes.

[Ironie] Irgendwie habe ich es geschafft, das rauszufinden, obwohl ich doch eigentlich keine Ahnung habe und staatliche Bevormundung benötige. [/Ironie] 😄

[ARC7L](#)

Da darf man natürlich drauf hinweisen. Man sollte nur nicht so tun, als habe man die uneingeschränkte Wahrheit gepachtet.

---

[Zitat von Tommi](#)

liegt es doch auch am Konsumenten ob er es kaufen möchte

Finde den Fehler in der Argumentation:

[IMG\\_20210725\\_155127.jpg](#)

Hätte man sich mit den Forderungen der Grünen auseinandergesetzt, wüsste man ja, dass es in erster Priorität um die Kinder geht. Die entscheiden selten selbst, was so im Einkaufskörbchen landet, sie werden von ihren Eltern gemeinhin "bevormundet".

---

#### [Zitat von MrJules](#)

Man sollte nur nicht so tun, als habe man die uneingeschränkte Wahrheit gepachtet

Tu ich ja nicht. Ich sage ja nur, dass du gar keine Ahnung hast. Argumentativ kommt ja nüscht bei dir ausser "ich will aber mimimi".

---

#### [Zitat von Tommi](#)

naja niemand wird gezwungen den zugesetzten Zucker zu konsumieren. I

Nein, natürlich wird niemand gezwungen.

Aber versuch mal, zuckerfrei (frei von industriellem Zucker) einzukaufen und zu essen. Also wirklich. Alle versteckten Formen mit ihren 1000 Namen.

---

#### [Zitat von Antimon](#)

Finde den Fehler in der Argumentation:

[IMG\\_20210725\\_155127.jpg](#)

Hätte man sich mit den Forderungen der Grünen auseinandergesetzt, wüsste man ja, dass es in erster Priorität um die Kinder geht. Die entscheiden selten selbst, was so im Einkaufskörbchen landet, sie werden von ihren Eltern gemeinhin "bevormundet".

Dann liegt der Fehler vorher schon bei den Eltern. Aber das Konzept der Grünen ist meist so Ideenlos wie sozial ungerecht. Lass mich raten...

Zuckersteuer...?

Also einfach mal wieder die allmächtige Verteuerung mit Extraeinnahmen für Papa Staat.

Die Frage ist, wie viel Kontrolle willst du? Wie viel Eingriff auf den Teller der Menschen ist noch ok? Fleisch raus. Böse fürs Klima. Zucker raus. Die Leute können eh nicht mit umgehen.

Am besten direkt staatlich verordnete Ernährungspläne? Die Menschen werden dicker auf der Welt. Das stimmt. Überangebot machts möglich. Aber ich finde, dass es Aufgabe von Schule ist dass über Ernährung aufgeklärt wird. Was dann passiert, obliegt dem Menschen in seiner Freiheit selbst.

---

#### [Zitat von ARC7L](#)

Eines Antimons Kern-Argumente sind aber - soweit ich das aufgreifen darf - die Kosten für das Gesundheitswesen, weil diese eben nicht mehr in der Eigenverantwortung des Konsumenten liegen.

Das ist der Spagat, den ich in diesen ganzen Diskussionen liebe: soviel (alle) Freiheit haben wollen, aber die Verantwortung? Also weg mit dem sozialen Sicherheitsnetz. Mit den staatlich bezuschussten Pflegesystemen. Mit allem, wo die Gemeinschaft dafür aufkommt, dass man in seiner eigenen Verantwortung versagt hat.

---

#### [Zitat von chilipaprika](#)

Das ist der Spagat, den ich in diesen ganzen Diskussionen liebe: soviel (alle) Freiheit haben wollen, aber die Verantwortung? Also weg mit dem sozialen Sicherheitsnetz. Mit den staatlich bezuschussten Pflegesystemen. Mit allem, wo die Gemeinschaft dafür aufkommt, dass man in seiner eigenen Verantwortung versagt hat.

Naja der Spagat zwischen Freiheit und soziales Netz macht unser System ja aus. Ich habe damit kein Problem Rauchern eine Krebstherapie zu bezahlen. Genauso wenig Kindern einen Beinbruch, weil sie verbotenerweise auf der Müllhalde spielen waren. Oder eine Unfalloperation dem Autoraser. Wir alle machen dumme Dinge, oder nutzen unsere Freiheit wo aus. Wir sind keine Maschinen. Das Netz ist für solche Fälle da

---

Noch mal von vorne: Es wird auch keiner zum Rauchen gezwungen. Zigaretten wurden aber ab etwa den 1920ern massiv beworben und gleichermassen stieg der Anteil an Rauchern in der Bevölkerung. Rauchen ist schlecht. 14 % aller jährlichen Todesfälle in der Schweiz werden

direkt dem Konsum von Tabak zugerechnet. Die Zahlen werden für Deutschland ähnlich sein, ich habe halt die für die Schweiz schon am Start. Was unternimmt der Staat gegen das Problem? Er verbietet Tabakwerbung und das Rauchen in öffentlich zugänglichen Innenräumen. Wirkt. Der Anteil Raucher an der Bevölkerung ist nämlich seit Jahren rückläufig.

Nun steigt der Anteil Übergewichtiger an der Bevölkerung seit Jahren stetig an. Übergewicht ist schlecht. Quellen, die dies belegen, gibt es tausende. Diabetes Typ II ist eine Volkskrankheit geworden, gemäss wissenschaftlichen Konsens gilt Übergewicht als die Hauptursache dieser Erkrankung und Übergewicht ist in den allermeisten Fällen eine Folge schlechter Ernährung. Es gibt im Englischen einen schönen Spruch: "You can't work out a bad diet", der bringt es auf den Punkt. Bewegungsmangel lässt sich nur bedingt lösen, da er eine direkte Folge der Veränderung unserer Berufstätigkeit ist. Achtung, wir sind gerade tief im Reich der Banalitäten, es dürfte jedem schon mal aufgefallen sein, dass ein Bürojob körperlich weniger anstrengend ist als im Stahlwerk zu arbeiten. Also wird man wohl noch an weiteren Stellschrauben drehen müssen und die findet man in der Lebensmittelindustrie. Zugesehter Kristallzucker hat einfach keinen physiologischen Nutzen, er bringt nur überflüssige Kalorien. Also reduziert man ihn, ist eigentlich total logisch. Es gab mal eine Zeit, da hatte man die schwachsinnige Idee, stattdessen Fett zu reduzieren. Da frage ich mich bis heute, wie man auf den Tricher kam. Dass bestimmte Fettsäuren essentiell, also lebensnotwendig sind, das weiss man lange genug. Aber gut, heute wird die Industrie da offenbar besser beraten und man unterscheidet zwischen "gutem" und "schlechtem" Fett. Eine gewisse Lernkurve darf man da ja zugestehen.

---

#### [Zitat von Tommi](#)

Lass mich raten...

Lies doch einfach nach, was sie vorhaben. Ansonsten: Wenn man keine Ahnung hat... Dieter Nuhr und so.

---

#### [Zitat von Antimon](#)

Lies doch einfach nach, was sie vorhaben. Ansonsten: Wenn man keine Ahnung hat... Dieter Nuhr und so.

<https://www.gruene-bundestag.de/themen/ernaehr...cker-reduzieren>



Wieso keine Ahnung? Die fordern genau das

---

[Zitat von Tommi](#)

Ich habe damit kein Problem Rauchern eine Krebstherapie zu bezahlen

Siehste, ich schon. Eigentlich bin ich nämlich ein asoziales Arschloch. Die Regularien, die ich mir vom Staat wünsche, kommen ja nur meinem eigenen Vorteil entgegen. Wir sind ja in der Schweiz diesbezüglich viel weiter mit der Selbstverantwortung. Der Raucher beteiligt sich hier ohnehin ganz kräftig selbst an seiner eigenen Krebstherapie. Hier musst Du schon echt am Arsch sein, bis die Krankenkasse mal anfängt ernsthaft zu zahlen. Ich habe nach meiner Bauch-OP dieses Jahr jetzt immerhin mal den Selbstbehalt ausgeschöpft und zahle nur noch 10 % aller weiteren Gesundheitskosten.

---

[Zitat von Tommi](#)

Lass mich raten...

Zuckersteuer...?

[Zitat von Tommi](#)

<https://www.gruene-bundestag.de/themen/ernaehr...cker-reduzieren>

Wieso keine Ahnung? Die fordern genau das

[myl4d2addons\\_congratulations, you played yourself\\_thumb.jpg](#)

---

[Zitat von Tommi](#)

Fleisch raus. Böse fürs Klima. Zucker raus

Du liest einfach nicht, was ich schreibe. Es ist wirklich hoffnungslos.

---

#### Zitat von kleiner gruener frosch

Und: nein, ich habe mich damit noch nie wirklich beschäftigt. Mache ich aber jetzt mal.

Der Unterschied ist halt: Du hast hierzu bislang auch keine Meinung geäußert und schon gar nicht versucht gegen ein Parteiprogramm zu "argumentieren". Ich habe z. B. im Bereich Steuer- und Finanzpolitik sowas von keine Ahnung, dass ich einfach mal das Maul halte. Keiner verlangt Expertenwissen zu jedem Thema, zu dem man eine Meinung hat. Aber wenn man nicht mal die grundlegendsten Fakten am Start hat...

---

#### Zitat von Antimon

Noch mal von vorne: Es wird auch keiner zum Rauchen gezwungen. Zigaretten wurden aber ab etwa den 1920ern massiv beworben und gleichermassen stieg der Anteil an Rauchern in der Bevölkerung...

Nein, du verstehst das nicht und verdrehst die Tatsachen. Oder du erklärst es nicht geduldig genug, oft genug und in ausreichend leichter Sprache. Pass auf: Jedem sollte freistehen, zu rauchen wann und wo er will. Auch Kinder sollten rauchen dürfen, wenn ihre Eltern es ihnen erlauben. Es sind doch mündige Bürger, die Eltern. Tabak ist ein Naturprodukt und wir sind alle frei, welchen anzupflanzen, Zigaretten zu drehen und die zu verkaufen, um 75% Steuern drauf zu schlagen. Und auch die ganzen zugelassenen Zusatzstoffe, die dafür sorgen, dass man nicht sofort wie bekloppt husten muss, das Abbrennverhalten der Kippe sich ändert, Konservierungsstoffe, Feuchthaltemittel, Aromen, die das Rauchen überhaupt erträglich machen etc. Kann man total gut beurteilen, wenn sie einfach nur ausgewiesen sind. Lesen, Bescheid wissen, entscheiden. Kann man doch von jedem erwarten. Und es ist gar nicht einzusehen, dass z.B.

Vitamine darin verboten sind, weil sie suggerieren, dass das die Zigarette gesund macht. Kann doch jeder selbst entscheiden, ob er sich davon beeinflussen lässt. Mist, wieso sind Vitamine in Zigaretten verboten, das wusste ich nicht? Ich will das selbst entscheiden dürfen, das wurde uns bestimmt verschwiegen von der Merkeldiktatur!

Also kurz und knapp: wir entscheiden alle so frei, kein Gesetz schränkt uns ein. Also zumindest wenn wir es nicht kennen, weil wir uns bislang nicht damit beschäftigt haben. Dass man nicht andere beklauen darf wissen wir natürlich, das ist gottgegeben. Aber alles andere im Leben in einer Gesellschaft ist freie Entscheidung und jede Änderung in einem Gesetz, das unseren Konsum beeinflusst, ist ein Zeichen für eine Diktatur. Oder Sozialismus. Ich hoffe, jetzt wird's klarer für dich.

---

@Antimon

Ich sage ja gar nicht, dass da nichts dran ist, was du sagst.

Aber dein Problem ist, dass du die Sache komplett monokausal betrachtest und scheinbar denkst, dies sei die eine große Lösung dagegen, dass die Leute immer dicker werden.

Man könnte genauso versuchen, die Aufklärung voranzutreiben, wie es auch mit dem Nutri-Score schon versucht wird. Man könnte weitreichende Kampagnen an Schulen starten, wieder mehr sportliche Aktivitäten fördern. Es gäbe viele Möglichkeiten abseits staatlicher Bevormundung.

Du sagst, es sei schädlich für das Gesundheitswesen. Aber es wird nie eine Gesellschaft geben, in der jeder in allen Belangen für das Kollektiv zurücksteckt. Das ist der feuchte Traum jedes aufrichtigen Kommunisten, und wird zum Glück auch ein Traum bleiben.

Du solltest auch berücksichtigen, dass Leute, die sehr gesund leben, älter werden und das Rentensystem belasten. (Du kannst Übergewicht auch nicht einfach mit den gesundheitlichen Folgen des Rauchens gleichsetzen. Auch ist die BMI-Berechnung ziemlich hahnebüchen und ist somit für Statistiken zu Übergewicht eine sehr schlechte Messgröße, da sie den Körperfett- und Muskelanteil nicht berücksichtigt) Deine Argumentation hinkt also in diesem Punkt ziemlich, wenn du es nur aus staatsökonomischer Sicht betrachtest.

Ich sehe hier keine so hohe wirtschaftliche Bedrohung, die einen solchen Eingriff rechtfertigen würde. Jedoch sehe ich großes Potential zur weiteren Spaltung der Gesellschaft und bin mir absolut sicher, dass die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung hier auch kein Verständnis für solche Maßnahmen hätte. Und deshalb ist es - um auf den Ausgangspunkt dieser Diskussion zurückzukommen - tatsächlich gut für die Grünen, dass viele ihr Wahlprogramm nicht so gut studieren. Denn wir sind immer noch ein demokratisches Land und hier entscheidet die Mehrheit und nicht eine Pseudo-Elite, die meint, den Menschen erklären zu müssen, wie sie zu leben haben.

---

[Zitat von MrJules](#)

Aber dein Problem ist, dass du die Sache komplett monokausal betrachtest

"Dein Problem ist" sieht mir arg monokausal aus. Unter anderem. A bissele viel Projektion?

---

**Beitrag von „Antimon“ vom 25. Juli 2021 18:15**

#### [Zitat von MrJules](#)

Jedoch sehe ich großes Potential zur weiteren Spaltung der Gesellschaft

Ja, das witterst du hinter jeder Ecke, ich weiss. Bei der Zuwanderungspolitik können wir meinetwegen noch über "Spaltung" diskutieren, beim Zucker wird's irgendwie lächerlich. Wir haben auch die Erhöhung des Benzinpreises auf 2 DM ohne Spaltung der Gesellschaft überlebt.

#### [Zitat von MrJules](#)

die einen solchen Eingriff

Welchen schrecklichen Eingriff denn nur? Ich wiederhole mich gerne noch mal für dich: Geh und kauf dir Zucker. Gibt's im Kilopacken für weniger als 1 € beim Aldi. Der Plan ist im schlimmsten Fall (!) lediglich, verarbeitete Lebensmittel mit hohem Gehalt an zugesetztem Zucker zu verteuern. Kaufen darfst du die dann immer noch, genau wie Zigaretten und Bier. Und komm mir nicht wieder mit der armen Mutti und ihren 3 schulpflichtigen Kinder, genau für die soll das Zeug ja teurer werden als 'n Apfel.

#### [Zitat von MrJules](#)

Du solltest auch berücksichtigen, dass Leute, die sehr gesund leben, älter werden und das Rentensystem belasten

Vielleicht berücksichtige ich das ja? Vielleicht war das aber gerade gar nicht das Thema? Und was ist das überhaupt für eine asoziale Argumentation, die Leute können ruhig kränker sein und früher sterben sonst werden sie zu teuer? Wolltest du darauf hinaus?

---

### **Beitrag von „Tommi“ vom 25. Juli 2021 18:34**

#### [Zitat von Antimon](#)

. Der Plan ist im schlimmsten Fall (!) lediglich, verarbeitete Lebensmittel mit hohem Gehalt an zugesetztem Zucker zu verteuern. Kaufen darfst du die dann immer noch, genau wie Zigaretten und Bier.

Und komm mir nicht wieder mit der armen Mutti und ihren 3 schulpflichtigen Kinder, genau für die soll das Zeug ja teurer werden als 'n Apfel.

Das find ich immer interessant. Dinge so zu verteuern, dass man keine Alternativen mehr hat, ist ja quasi ein vom Staat aufdiktiertem Speiseplan. Man kann halt nur sich damit rausreden, dass man es ja trotzdem noch theoretisch künstlich überteuert kaufen kann.

Während man beim Klima mir künstlich teuren Fleischpreisen noch halbwegs mit dem Allgemeinwohl argumentieren kann, gehts bei Zucker ja um reine individuelle Bevormundung. Du willst ja quasi von außen aufzwingen, dass gefälligst Äpfel statt Lakritze in den Brotdosen landen. Man könnte natürlich auch Äpfel bewerben, Schulobstprogramme starten, Obst vergünstigen. Aber lustigerweise ist der Ansatz immer irgendwas den Leuten zu verteuern. Hört man auch meist von Besserverdienern...

Und nur weil man theoretisch dann noch alles kaufen kann, rechtfertigt es keinen Markteingriff mit künstlichen Preisen zur Erziehung der Bürger. Das ist schlicht Willkür. Menschen haben Laster. Die einen rauchen, der andere trinkt ab und zu, der andere futtert. Den perfekten, gesunden Menschen vom Staate her zu formen, halte ich für bedenklich. Aber irgendwie gefällt es manchen wenn der Staat das Leben der Bürger gestaltet.

---

### Beitrag von „Fallen Angel“ vom 25. Juli 2021 18:47

#### Zitat von Tommi

Am besten direkt staatlich verordnete Ernährungspläne? Die Menschen werden dicker auf der Welt. Das stimmt. Überangebot macht's möglich. Aber ich finde, dass es Aufgabe von Schule ist dass über Ernährung aufgeklärt wird. Was dann passiert, obliegt dem Menschen in seiner Freiheit selbst.

Wie wahrscheinlich ist es denn, dass ein Kind seine Eltern über gesunde Ernährung aufklären kann? Glaubst du, die Eltern lassen dann ihr Kind entscheiden, was es essen kann? Sie kaufen dann (überspitzt formuliert) statt Burger und Pommes mehr Obst und Gemüse? Und was ist mit Kindergartenkindern? Und jungen Grundschulern?

---

### Beitrag von „Fallen Angel“ vom 25. Juli 2021 18:54

#### Zitat von Fallen Angel

Wie wahrscheinlich ist es denn, dass ein Kind seine Eltern über gesunde Ernährung aufklären kann? Glaubst du, die Eltern lassen dann ihr Kind entscheiden, was es essen kann? Sie kaufen dann (überspitzt formuliert) statt Burger und Pommes mehr Obst und Gemüse? Und was ist mit Kindergartenkindern? Und jungen Grundschulern?

@Lindbergh was verwirrt dich an meinem Beitrag?

---

### **Beitrag von „Tommi“ vom 25. Juli 2021 18:55**

#### Zitat von Fallen Angel

Wie wahrscheinlich ist es denn, dass ein Kind seine Eltern über gesunde Ernährung aufklären kann? Glaubst du, die Eltern lassen dann ihr Kind entscheiden, was es essen kann? Sie kaufen dann (überspitzt formuliert) statt Burger und Pommes mehr Obst und Gemüse? Und was ist mit Kindergartenkindern? Und jungen Grundschulern?

früher wurde ich auch ungesünder ernährt. Aber habe mir dann eine gesündere Ernährung angeeignet. Kinder können es ja später als Eltern dann besser machen.

Finde Dinge wie das Schulobstprogramm schon gut. Die meisten Kids essen eh schon in der OGS oder Kita.

Das Ding ist, wie viele ernähren denn ihr Kind grob falsch? Und rechtfertigt es dann allen Leuten die Süßigkeiten zu verteuern? Und ich finde man sollte schon mehr als einmal nachdenken wenn man überlegt Einfluss auf den Teller der Bürger zu nehmen. Erst ist es Zucker, dann Fleisch. Dann Tomaten, um das Krebsrisiko zu senken? Dann Brot wegen dem nachweislichen Zusammenhang zum Übergewicht?

Was wäre dein Vorschlag? Sie zwingen?

---

### **Beitrag von „Lindbergh“ vom 25. Juli 2021 19:04**

Ich habe vor, mich die nächste Zeit hier ein bisschen zurücknehmen, daher nicht wundern, wenn ich mal ein paar Tage nichts schreibe.

Aber zumindest zu deiner Frage, [Fallen Angel](#): Ich glaube, dass du da Kinder durchaus unterschätzt bzw. missfällt mir allgemein die Einstellung, der ich manchmal begegne, dass Kinder automatisch die Eigenschaften ihrer Eltern bzw. ihres Umfeldes übernehmen, ohne diese kritisch zu hinterfragen. Zugegeben, in sehr strengen Elternhäusern wird der Einfluss der Kinderbedürfnisse eher gering ausfallen, aber ab circa dem Grundschulalter sind Kinder durchaus in der Lage, das Verhalten der Eltern bzgl. Ernährung, Genussmitteln oder Konsum kritisch zu sehen, das auch zu äußern und für sich selbst Alternativen einzufordern. Ich würde mich da selbst als Beispiel heranziehen, dass ich früh feststellte, dass manche Verhaltensweisen meiner Eltern für mich nichts sind und ja, ich war es auch, der irgendwann einforderte, dass doch bei jeder Mahlzeit irgendeine Form von Gemüse dabei sein soll. Es gibt auch Kinder, die sich dafür entscheiden, sich vegetarisch zu ernähren, obwohl Fleisch zuhause regelmäßig verzehrt wird, oder die bewusst Abstand von Alkohol nehmen, obwohl (oder gerade weil) die Eltern damit einen lockeren Umgang pflegen.

---

## Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 25. Juli 2021 19:39

### [Zitat von Tommi](#)

... Hört man auch meist von Besserverdienern...

Dir ist aber schon klar, dass Armut ein Bedingungsfaktor von Adipositas ist? Und wenn Limo dann auch noch billiger ist als Saftschorle, dann unterstützt du nicht arme Familien, wie du die ganze Zeit vorgibst, sondern im Gegenteil, verteidigst ihre benachteiligte Stellung.

### [Zitat von Tommi](#)

Man könnte natürlich auch Äpfel bewerben, Schulobstprogramme starten, Obst vergünstigen.

Wieso sollte man nicht das eine tun, ohne das andere zu lassen? Und wieso ist es kein staatlicher Eingriff, wenn Schulen über Ernährung lehren und Schulobst hinstellen, greift man da nicht auch ein, wenn man Kinder bildet und beeinflusst?

### [Zitat von Tommi](#)

Aber irgendwie gefällt es manchen wenn der Staat das Leben der Bürger gestaltet.

Ich weiß, es wird auch dieses Mal nicht durchdringen, aber ich bins von meiner Arbeit her gewohnt. Daher noch mal langsam: es ist die Aufgabe eines Staates, Zusammenleben zu regeln. Gewählte Vertreter erlassen Gesetze, dies ist ein Grundpfeiler unserer Demokratie.

Meist landet man bei Hanisauland, wenn man solche Grundlagen einfach erklärt haben möchte:

<https://www.hanisauland.de/node/1967>

---

### **Beitrag von „laleona“ vom 25. Juli 2021 19:47**

#### Zitat von Tommi

Das find ich immer interessant. Dinge so zu verteuern, dass man keine Alternativen mehr hat, ist ja quasi ein vom Staat aufdiktiert Speiseplan.

Ist es doch eh: Was anbaumäßig subventioniert wird, was künstlich günstig gehalten wird... alles vom Staat ausgewählt.

---

### **Beitrag von „Fallen Angel“ vom 25. Juli 2021 19:50**

#### Zitat von Lindbergh

Aber zumindest zu deiner Frage, Fallen Angel: Ich glaube, dass du da Kinder durchaus unterschätzt bzw. missfällt mir allgemein die Einstellung, der ich manchmal begegne, dass Kinder automatisch die Eigenschaften ihrer Eltern bzw. ihres Umfeldes übernehmen, ohne diese kritisch zu hinterfragen. Zugegeben, in sehr strengen Elternhäusern wird der Einfluss der Kinderbedürfnisse eher gering ausfallen, aber ab circa dem Grundschulalter sind Kinder durchaus in der Lage, das Verhalten der Eltern bzgl. Ernährung, Genussmitteln oder Konsum kritisch zu sehen, das auch zu äußern und für sich selbst Alternativen einzufordern. Ich würde mich da selbst als Beispiel heranziehen, dass ich früh feststellte, dass manche Verhaltensweisen meiner Eltern für mich nichts sind und ja, ich war es auch, der irgendwann einforderte, dass doch bei



jeder Mahlzeit irgendeine Form von Gemüse dabei sein soll. Es gibt auch Kinder, die sich dafür entscheiden, sich vegetarisch zu ernähren, obwohl Fleisch zuhause regelmäßig verzehrt wird, oder die bewusst Abstand von Alkohol nehmen, obwohl (oder gerade weil) die Eltern damit einen lockeren Umgang pflegen.

Kann es alles geben, keine Frage. Ist halt nur nicht immer der Fall. Und dass Erfahrungen aus der Kindheit prägen, ist sicherlich ein Fakt. Das ist auch das Problem: Wenn Kinder zuhause ungesund ernährt werden/vollgequalmt werden/ihre Eltern ständig mit Alkohol sehen, dann nehmen sie das erstmal als normal wahr. Wenn in ihrem Umfeld auch andere Erwachsene sich so verhalten, dann entsteht schnell der Eindruck, dass es kaum eine Alternative gibt. Deshalb sollte Schule genau diese Alternativen aufzeigen und der Staat solches Verhalten erschweren.

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 25. Juli 2021 20:18**

Das letzte Mal, als ich beim Thema Kohlenhydrate die Sendung mit der Maus über Rübenzucker gezeigt habe, fragte mich hinterher eine Schülerin, warum eigentlich so was aufwändig produziertes wie Zucker so billig verkauft wird. Nun, die hat's übrissen. Der Tommi leider nicht. 😊 😊

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 25. Juli 2021 20:54**

#### Zitat von Tommi

Die einen rauchen, der andere trinkt ab und zu, der andere futtert

Und wieso soll deine Leberzirrhose jetzt ein Nichttrinker mit seinen Sozialversicherungsbeiträgen subventionieren? Faktisch läuft es ja so im Deutschland. Das ist ja nicht mit deinem Geschwafel von Selbstverantwortung zu vereinen. Weisst du was das Leben in der eigenverantwortlichen Schweiz kostet? Hier zahlst du, wenn du haben willst, und zwar richtig. Das checken so Hanseln wie du halt einfach nicht. Eigenverantwortung ist das Gegenteil von Sozialstaat.

---

### **Beitrag von „yestoerty“ vom 25. Juli 2021 20:56**

Ich frage immer mal wieder wenn sich jemand so einen Durstlöscher reinzieht wie viel Würfelzucker da drin ist. Die meisten liegen total daneben.

In der Reihe zu gesunder Ernährung müssen sie in den Supermarkt und gucken wie viel Zucker in fertiger Pizzasauce ist.

Oder wie oben schon angesprochen: Müsli, das angeblich gesund ist, "Joghurt",...

Das ist schon echt daneben. Und die meisten haben einfach echt keine Ahnung.

---

### Beitrag von „Antimon“ vom 25. Juli 2021 21:01

#### [Zitat von plattyplus](#)

Die Einzigen, die mich nicht einmal ansatzweise kontrolliert haben, waren die Grenzer bei der Wiedereinreise in Deutschland

Komm zu uns, hier interessiert sich absolut niemand für dein komisches Zertifikat. Darfst nur nicht zu viel Schnaps über die Grenze tragen. Und hier kannst du dir auch sicher sein, dass du fürs Falschparken gepflegt abkassiert wirst. Ich weiss von einem Deutschen, den die Kantonspolizei in Genf mit Handschellen aus dem Hotelzimmer gezerrt hat, weil er eine Parkbusse ignoriert hat. Der wurde zum Bancomaten begleitet und durfte den fälligen Betrag unter Aufsicht abheben und direkt begleichen. Ist dir das hart genug?

---

### Beitrag von „Tommi“ vom 25. Juli 2021 21:06

#### [Zitat von Antimon](#)

. Das checken so Hanseln wie du halt einfach nicht. .

Zitat

warum eigentlich so was aufwändig produziertes wie Zucker so billig verkauft wird. Nun, die hat's überissen. Der Tommi leider nicht. 😞 😞

kann ein Mod hier nicht mal eingreifen langsam?

---

### **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 25. Juli 2021 21:12**

<Mod-Modus >

Findest du den Melden-Button?

Danke.

Kl. Gr. Frosch

---

### **Beitrag von „plattyplus“ vom 25. Juli 2021 21:13**

#### [Zitat von Antimon](#)

fragte mich hinterher eine Schülerin, warum eigentlich so was aufwändig produziertes wie Zucker so billig verkauft wird. Nun, die hat's übrissen.

Die hat es nicht übrissen, weil ihr das ökonomische Wissen dazu fehlt. Du hast oben ja selber gesagt, daß Dir dieses Wissen ebenfalls fehlt. Darum jetzt mal die Kurzform: "Der Preis, den man für ein Produkt am Markt erzielen kann, hat etwas mit Angebot und Nachfrage zutun. Die Frage wie aufwändig die Produktion ist, stellt sich bei der Preisfindung nicht.

---

### **Beitrag von „Tommi“ vom 25. Juli 2021 21:13**

#### [Zitat von yestoerty](#)

Ich frage immer mal wieder wenn sich jemand so einen Durstlöscher reinzieht wie viel Würfelzucker da drin ist. Die meisten liegen total daneben.

In der Reihe zu gesunder Ernährung müssen sie in den Supermarkt und gucken wie viel Zucker in fertiger Pizzasauce ist.

Oder wie oben schon angesprochen: Müsli, das angeblich gesund ist, "Joghurt",...

Das ist schon echt daneben. Und die meisten haben einfach echt keine Ahnung.

Ich glaube sie wissen es, aber es ist ihnen halt mal egal. Oder sie gönnen sich was. Ich glaube du unterschätzt die meisten Leute da. Nicht alle sind doofe Schafe. Und ich verstehe nicht warum viele damit so Probleme haben, dass Menschen eigene Entscheidungen treffen, die ihre intimste Privatsphäre wie beispielsweise Ernährung betreffen.

---

### **Beitrag von „Tommi“ vom 25. Juli 2021 21:16**

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

<Mod-Modus >

Findest du den Melden-Button?

Danke.

Kl. Gr. Frosch

Ah sorry. Mach ich nächstes mal.

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 25. Juli 2021 21:24**

[plattyplus](#) Der Staat reguliert den Markt:

[Gibt es bald keinen Schweizer Zucker mehr?](#)

Natürlich spielt die Produktion bei der Preisbildung eine Rolle. Die Frage ist nur, ob es Konkurrenz gibt, die günstiger produzieren kann. Und ob der Staat ein Interesse daran hat, den eigenen Markt zu schützen.

---

## Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 25. Juli 2021 21:32

Ich wusste nicht, dass Pizza so viel Zucker enthält. Ich fühle mich gegängelt von Nestlé, weil Fertigpizza unnötig viel Zucker enthalten darf, um mich zum Kaufen zu verlocken 🕵️

---

## Beitrag von „plattyplus“ vom 25. Juli 2021 21:37

### Zitat von Antimon

Natürlich spielt die Produktion bei der Preisbildung eine Rolle.

Falsch! Wenn du als Produzent nicht wenigstens deine Produktionskosten beim Verkauf wieder reinbekommst, solltest du tunlichst die Produktion einstellen, weil du langfristig Verlust machst. Damit verknappst Du dann durch dein Ausscheiden aus dem Markt das Angebot, so daß sich ein neuer höherer Gleichgewichtspreis einstellt. Aber der Marktpreis hat mit den Produktionskosten nichts zutun.

Das letzte Mal haben wir das deutlich im April 2020 gesehen. Damals brach die Wirtschaft wegen Corona dermaßen schnell zusammen, daß der Rohölpreis am Weltmarkt sogar negativ wurde. Die Händler haben also noch Geld an die Kunden bezahlt, damit die ihnen das Öl abnehmen. Das kam dadurch zustande, daß die Öltanker schon lange unterwegs waren, das Öl während der Fahrt ziegfach verkauft wird und es am Ende aber jemanden geben muß, der freie Lagerkapazitäten hat, um den Öltanker auch wirklich löschen (=entladen) zu können.

Du wirst ja wohl nicht leugnen, daß die Ölförderung und der -transport gewisse Kosten verursachen, die garantiert nicht negativ sein werden, oder?

---

## Beitrag von „Antimon“ vom 25. Juli 2021 21:44

### Zitat von plattyplus

Aber der Marktpreis hat mit den Produktionskosten nichts zutun

Du, meine Lebensgefährtin war ein paar Jahre in der Geschäftsführung eines Biotech-Unternehmens tätig. Klar haben die die Produktionskosten zur Preisbildung für die Geräte mit einkalkuliert. Und wenn sich Konkurrenz auftut, die billiger kann, musst halt an den Produktionskosten schrauben. Als Rübenbauer darfst du hingegen auf den Staat hoffen, der dir deine zu teure Produktion einfach subventioniert.

Du schreibst ja gerade über Rohstoffpreise. Ich behauptete jetzt mal ganz laienhaft, dass das ziemlich was anderes ist als im produzierenden Gewerbe.

---

### Beitrag von „Antimon“ vom 25. Juli 2021 22:00

#### Zitat von samu

Ich wusste nicht, dass Pizza so viel Zucker enthält. Ich fühle mich gegängelt von Nestlé, weil Fertigpizza unnötig viel Zucker enthalten darf, um mich zum Kaufen zu verlocken



Hey, nix gegen Nestlé. Denen habe ich unter anderem meinen Wohlstand zu verdanken. Weisst was echt cool ist? Von Nestlé bekommst du die Fertig-Pizza mit zu viel Zucker, von der Roche den Accu-Chek zur Blutzuckerkontrolle und von der Novartis den Blutzuckersenker. Arbeitsplätze, Steuereinnahmen, Reichtum für die Schweiz 🍌🍌

---

### Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 25. Juli 2021 22:40

#### Zitat von Antimon

Hey, nix gegen Nestlé. Denen habe ich unter anderem meinen Wohlstand zu verdanken. Weisst was echt cool ist? Von Nestlé bekommst du die Fertig-Pizza mit zu viel Zucker, von der Roche den Accu-Chek zur Blutzuckerkontrolle und von der Novartis den Blutzuckersenker. Arbeitsplätze, Steuereinnahmen, Reichtum für die Schweiz



Gruselig 🍌🍌 Menschen sind seltsam...

---

## Beitrag von „Kris24“ vom 25. Juli 2021 22:47

### [Zitat von Antimon](#)

Hey, nix gegen Nestlé. Denen habe ich unter anderem meinen Wohlstand zu verdanken. Weisst was echt cool ist? Von Nestlé bekommst du die Fertig-Pizza mit zu viel Zucker, von der Roche den Accu-Chek zur Blutzuckerkontrolle und von der Novartis den Blutzuckersenker. Arbeitsplätze, Steuereinnahmen, Reichtum für die Schweiz



Nestlé ist auch einer der 3 Hauptarbeitgeber meines Ortes, ich wollte vor vielen Jahren den Konzern eine Zeitlang boykottieren (Milchpulverwerbung in Entwicklungsländern), ist fast nicht möglich (und die Betriebe mit sehr unterschiedlichen Namen handeln doch unterschiedlich unter dem Dach Nestlé).

Kurz, ich war überrascht, wo überall Nestlé dahinter steckt.

---

## Beitrag von „fossi74“ vom 25. Juli 2021 22:55

### [Zitat von Kris24](#)

Kurz, ich war überrascht, wo überall Nestlé dahinter steckt.

Immerhin kannst Du bei uns noch den Wasserhahn aufdrehen und halbwegs sicher sein, dass kein Nestlé-Produkt rauskommt.

---

## Beitrag von „Antimon“ vom 25. Juli 2021 22:55

### [Zitat von Kris24](#)

ist fast nicht möglich

Ja, gell? Versuch das mal in der Schweiz, ich fürchte man würde wirklich verhungern. @samu Ich hoffe Du weisst, dass das vorhin Sarkasmus war. Aber es ist ja wirklich genau so, die Stadt in der ich lebe, baut ihren Wohlstand auf Krankheiten, die es zu einem grossen Teil vermeidbar sind.

---

## Beitrag von „yestoerty“ vom 25. Juli 2021 22:59

### Zitat von Tommi

Ich glaube sie wissen es, aber es ist ihnen halt mal egal. Oder sie gönnen sich was. Ich glaube du unterschätzt die meisten Leute da. Nicht alle sind doofe Schafe. Und ich verstehe nicht warum viele damit so Probleme haben, dass Menschen eigene Entscheidungen treffen, die ihre intimste Privatsphäre wie beispielsweise Ernährung betreffen.

Ach so, sie wissen es. Deswegen sagen sie so Sachen wie: "Keine Ahnung, vielleicht 5?" Und sind dann überrascht wenn ich sagen: "Je nach Sorte ca. 15."

Oder wenn Leute in ihrer Essensübersicht bei gesund das Müsli morgens eintragen, was zu 20-40% aus Zucker besteht.

Ich hab kein Problem damit wenn Leute bewusst so Entscheidungen treffen, Menschen dürfen sich gerne was gönnen, aber ich sehe Schüler die sich täglich 2 Durstlöscher reinziehen, das sind 88 von empfohlenen 25g Zucker. Und das nur im Trinken in der Schule.

Lustige Geschichte: Bei uns zu Hause gibts an Frühstücksflocken eher so öko Zeug. Ganz normale Haferflocken (zart und kernig), Saitenbacher Düsis in verschiedenen Sorten und Cornflakes.

Dazu gibts Rosinen, Milch, Mandelmilch und/ oder Griechischen Joghurt (den guten Mut 10%). Das nehmen sie auch morgens mit. Alternativ gibt es Porridge oder halt Brot. Ab und zu gibt es mal als Ausnahme Knusperblumen von der Maus oder so.

Wenn andere Kinder bei uns essen, oder in der Kita davon probieren, mögen die das, obwohl es wenig Zucker hat. Teilweise fragen Eltern noch was es gab um es nachzukaufen. Bei einer Freundin ging es so weit, dass deren Tochter Düsis in der Kita mithatte und am nächsten Tag für mehrere Freunde welche mit wohnen wollte (dabei schmecken die wirklich etwas fad).

Warum ich das erzähle? Weil die meisten Eltern sich nicht kümmern, deren Kinder schon an zu viel Zucker gewöhnt werden und so Fertigprodukte das halt noch verschlimmern. Warum muss Tomatensauce süß sein?



---

### Beitrag von „SwinginPhone“ vom 25. Juli 2021 23:33

Eine **Prise** Süße rundet den Tomatengeschmack schon ab. Da kann man dann aber natürlich auch Honig, Balsamico oder etwas anderes in der Art nehmen.

Dann werde ich morgen mal Dösis probieren ...

---

### Beitrag von „yestoerty“ vom 26. Juli 2021 07:29

Ja, eine Prise. Aber die Sauce hier hat 7,5g/ 100g:  
<https://www.rodiparma.de/produkte/pizzasauce-oregano>

Wenn man von 4,5-5g in Tomaten ausgeht, ist das etwas mehr als eine Prise.

---

### Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 26. Juli 2021 09:15

Bei meinen SuS hat auch etwa die Hälfte Übergewicht, was im Lockdown nicht besser wurde. Da geht's z.B. mit Chips und Ice-Tea zum Frühstück los. Diese Limos! Und dann steht irgendwo 0% Zucker... Ich rede normalerweise Kindern nicht ins Essen rein (v.a. wenn ich weiß, dass es um Frustessen geht), aber dieses Jahr ist es echt extrem, ich werde mir dazu eine Einheit einfallen lassen. Ab nächstem Jahr dürfen wir hoffentlich auch wieder in die Küche...

---

### Beitrag von „Tommi“ vom 26. Juli 2021 09:20

#### Zitat von samu

Bei meinen SuS hat auch etwa die Hälfte Übergewicht, was im Lockdown nicht besser wurde. Da geht's z.B. mit Chips und Ice-Tea zum Frühstück los. Diese Limos! Und dann steht irgendwo 0%Zucker... Ich rede normalerweise Kindern nicht ins Essen rein, aber

dieses Jahr ist es echt extrem, ich werde mir dazu eine Einheit einfallen lassen. Ab nächstem Jahr dürfen wir hoffentlich auch wieder in die Küche...

Wer hat während des Lockdowns nicht zugenommen, der werfe den ersten Stein 😊.

Sporthalle zu, Langeweile pur und nur Supermärkte bieten Abwechslung. Gefährliche Mischung für meinen Bauch.

Übrigens hatte ich an meiner Brennpunktschule zum Frühstück schon alles gesehen. Big Mac, Kalte Tiefkühlpizza vom Vortag, Chicken Nuggets, Rum-Pralinen, Chips und Flips, mit Kühl pads unwickeltes Eis und Pommes

---

### Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 26. Juli 2021 09:25

[Zitat von Tommi](#)

Wer hat während des Lockdowns nicht zugenommen, der werfe den ersten Stein 😊.

Was ist denn daran witzig, wenn Elfjährige nicht mehr die Treppe hochkommen? Es geht doch nicht um Moral. So ein Geschwätz.

---

### Beitrag von „plattyplus“ vom 26. Juli 2021 09:47

[Zitat von samu](#)

Ich rede normalerweise Kindern nicht ins Essen rein (v.a. wenn ich weiß, dass es um Frustessen geht), aber dieses Jahr ist es echt extrem, ich werde mir dazu eine Einheit einfallen lassen.

Ich mache das immer mit Ich-Botschaften a la: "Also ich würde das nicht essen...", das wirkt nicht so angreifend. Und wenn Nachfragen kommen garniert mit der Regel:

- <150kcal/100g: Davon kannst soviel essen wie du willst. Das Zeug macht satt aber nicht fett.
- >150kcal/100g und <350kcal/100g: Auf die Menge achten.
- >350kcal/100g: besser gar nicht

- möglichen keine flüssigen Kalorien, weil die nicht satt machen
- 

### **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 26. Juli 2021 09:52**

#### [Zitat von plattyplus](#)

- möglichen keine flüssigen Kalorien, weil die nicht satt machen

Wichtigste Regel. Inkludiert selbstverständlich auch Alkohol. Wenn ich so meine Familie beobachte, die Bierbäuche kommen TATSÄCHLICH vom Bier (und Wein und mangelnder Bewegung).

---

### **Beitrag von „Tommi“ vom 26. Juli 2021 11:10**

#### [Zitat von samu](#)

Was ist denn daran witzig, wenn Elfjährige nicht mehr die Treppe hochkommen? Es geht doch nicht um Moral. So ein Geschwätz.

So extrem ist natürlich nicht gut. Aber da du explizit die Corona-Zeit angesprochen hast, kann man da ja von einer Ausnahmesituation sprechen, die wir bestimmt alle selbst durchlebt haben

---

### **Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 26. Juli 2021 13:16**

OT Ich werde das Gefühl nicht los, dass Tommi Lindberghs Zweitaccount ist. Bin ich paranoid?

---

### **Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 26. Juli 2021 13:31**

Weiß nicht, er ist irgendwie anders verwirrend.

---

### Beitrag von „Schmidt“ vom 26. Juli 2021 13:33

#### Zitat von samu

OT Ich werde das Gefühl nicht los, dass Tommi Lindberghs Zweitaccount ist. Bin ich paranoid?

Der Duktus lässt das vermuten.

---

### Beitrag von „Schmidt“ vom 26. Juli 2021 13:36

#### Zitat von Tommi

Wer hat während des Lockdowns nicht zugenommen, der werfe den ersten Stein 😄.

Sporthalle zu, Langeweile pur und nur Supermärkte bieten Abwechslung. Gefährliche Mischung für meinen Bauch.

Du hast ein trauriges Leben. Ich habe auch in der Pandemie viel zu tun, treibe Sport, pflege Sozialkontakte und bin nicht fatter geworden. Sieht beim überwiegenden Teil meiner engeren Freunde auch so aus.

In samus Beitrag geht es aber explizit um Kinder und Jugendliche. Da muss man in Sachen Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und Wissen noch nachjustieren. Mündige Erwachsene, die auch noch Lehrer sind, sollten das hingegen im Griff haben.

---

### Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 26. Juli 2021 13:42

Ich muss sagen inhaltlich ist der gerade zitierte Beitrag schon sehr... Lindbergh.

---

### Beitrag von „Humblebee“ vom 26. Juli 2021 14:07

#### Zitat von Tommi

Ich glaube sie wissen es, aber es ist ihnen halt mal egal. Oder sie gönnen sich was. Ich glaube du unterschätzt die meisten Leute da.

Nein, die meisten meiner SuS wissen definitiv nicht, wieviel Zucker und andere Zusatzstoffe z. B. in Getränken sind. Dazu kommt allerdings, dass es sie auch nicht wirklich interessiert.

---

### Beitrag von „Humblebee“ vom 26. Juli 2021 14:12

#### Zitat von Tommi

Wer hat während des Lockdowns nicht zugenommen, der werfe den ersten Stein

Dann werfe ich mal! Ich bin zwar nach wie vor übergewichtig, habe mich aber seit letztem Frühjahr mehr bewegt als je zuvor, und dadurch einige Kilo abgenommen.

---

### Beitrag von „Tommi“ vom 26. Juli 2021 15:58

#### Zitat von Schmidt

Du hast ein trauriges Leben. Ich habe auch in der Pandemie viel zu tun, treibe Sport, pflege Sozialkontakte und bin nicht fatter geworden. Sieht beim überwiegenden Teil meiner engeren Freunde auch so aus.

In samus Beitrag geht es aber explizit um Kinder und Jugendliche. Da muss man in Sachen Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und Wissen noch nachjustieren. Mündige Erwachsene, die auch noch Lehrer sind, sollten das hingegen im Griff haben.

Ich habe ein wenig zugenommen, bin denke ich trotzdem weit davon entfernt dick zu sein 😊.

Musst dir um mich keine Sorgen machen. Danke. Zu Behaupten nur weil man Lehrer sei, müsse man sein Gewicht und alles im Griff haben, halte ich für naiv.

---

### Beitrag von „Tommi“ vom 26. Juli 2021 15:58

#### [Zitat von samu](#)

OT Ich werde das Gefühl nicht los, dass Tommi Lindberghs Zweitaccount ist. Bin ich paranoid?

Ne bin nur ich selbst. Es gibt mehr Leute, die mal eine eher andere politische Meinung vertreten. Schwer zu glauben

---

### Beitrag von „silja“ vom 26. Juli 2021 16:10

#### [Zitat von Tommi](#)

Wer hat während des Lockdowns nicht zugenommen, der werfe den ersten Stein 😊.

Sporthalle zu, Langeweile pur und nur Supermärkte bieten Abwechslung. Gefährliche Mischung für meinen Bauch.

Dann werfe ich mal ganz viele Steine. Zwar habe ich das Marathontraining beim Stand von 32km abgebrochen (wegen der Entfernung und meinem Unwillen, zur Not mit Öffis zurückfahren zu müssen), aber dafür habe ich an 15 virtuellen Läufen teilgenommen, darunter 10 Halbmarathon, bin mit Triathlontraining gestartet (habe es aber wieder aufgegeben), habe lange Wanderungen gemacht und zuletzt an einem Mammutmarsch teilgenommen. Dazu noch Yoga, Krafttraining mit Eigenkörpergewicht und Rudertraining.

Ich hatte 0 Langeweile. Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Ausreden.

---

### Beitrag von „SwinginPhone“ vom 26. Juli 2021 16:30

Langeweile hatte ich beim Bewerten von Schülerarbeiten (die man im Präsenzunterricht so nicht angefallen wären oder man in fünf Minuten erledigt hätte), beim Erstellen von Präsentationen, beim Umwandeln in Videos, beim Erstellen von Distanzaufgaben, beim Hochladen von dem ganzen Zeug usw.

Und das ganze dann in der dunklen und nassen Jahreszeit, die das Rausgehen auch nicht zum Vergnügen machte.

Folge des Ganzen: 8% Zunahme.

---

### **Beitrag von „laleona“ vom 26. Juli 2021 16:52**

[Zitat von Tommi](#)

Ne bin nur ich selbst.

Die Rechtschreibfehler sprechen da leider eine andre Sprache.

---

### **Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 26. Juli 2021 16:55**

<Mod-Modus>

\*hüstel\*

Könnten wir die Diskussionen, wer Tommi ist und wenn ja wie viele, einfach beenden?

Danke.

kl. gr. frosch, Moderator

---

### **Beitrag von „laleona“ vom 26. Juli 2021 16:56**

Ich hatte durch die ganze Zeit zuhause einfach mehr Gelegenheiten, zu essen. Hier mal ein Snack und dort mal, jeden Tag Mittagessen pünktlich und nachmittags natürlich auch was... Dann weniger Bewegung (zu Hause stehe ich halt nicht den ganzen Vormittag rum wie in der Schule). Folge: 6kg zugenommen. Ich wollte im Oktober mit Schwimmen anfangen letztes Jahr, das ging dann nicht, dann ging wenig und ich war nicht mehr zu bewegen. Ich hätte schon irgendwie gekonnt, so wie jeder, der den Ar... hochgekriegt hat, aber ich gehörte wohl eher zur ruhenden Masse.

---

### Beitrag von „laleona“ vom 26. Juli 2021 16:57

[kleiner grüner frosch](#) : Das hast du schön gesagt 😊

---

### Beitrag von „Tommi“ vom 26. Juli 2021 16:58

#### [Zitat von laleona](#)

Die Rechtschreibfehler sprechen da leider eine andere Sprache.

Eine "andere" Sprache.

---

### Beitrag von „MrJules“ vom 26. Juli 2021 19:36

#### [Zitat von Antimon](#)

Wolltest du darauf hinaus?

Du hast doch die ganze Zeit mit den Kosten für das Gesundheitssystem argumentiert. Und jetzt kommst du auf die moralische Schiene? Dann entscheide dich doch bitte mal. Ansonsten ist die Diskussion sehr mühselig.



Mein Standpunkt ist einfach, dass es auch andere Ansätze gibt, um die Leute dazu zu bringen, sich gesünder zu ernähren, ohne einen solchen staatlichen Eingriff.

Wie gesagt halte ich den Nutri-Score für einen guten Ansatz. Und auch sonst geht der Trend doch eigentlich stark zu Fitness und Gesundheitsbewusstsein hin.

Beim Rauchen haben gewiss auch das Einschränken von Werbung und die Aufklärungskampagnen mehr gebracht als die Verteuerung.

Dass immer mehr Personen fettleibig sind, hängt m.E. wesentlich mit Änderungen in der Arbeitswelt und der Ausweitung von Medienangebot und Dienstleistungen zusammen, eine Zivilisationskrankheit eben.

Ich bin generell einfach der Auffassung, dass man versuchen sollte, die Bevölkerung zu sensibilisieren bzw. aufzuklären, statt ihr so etwas (wenn auch mit guter Absicht) einfach von oben aufzudrücken.

Freiheit und Selbstbestimmung sowie eine weitgehende Autonomie des Marktes haben für mich einfach einen sehr hohen Stellenwert. Und man muss sich immer fragen, wo hört das Ganze irgendwann auf. Dies mag nur ein kleiner Eingriff sein, aber in meinen Augen ein unnötiger. Ich sehe die Gesellschaft da mittlerweile auf einem guten Weg (man schaue sich die Mitgliedssteigerungen von Fitnessstudios an - klar nicht alle gehen hin 😊 - und dass doch sehr offensichtlich auch immer mehr gesunde Lebensmittel im Trend sind und beworben werden), wobei man m.E. viel mehr staatlich Bewegung fördern sollte: Mehr öffentliche Sportanlagen, mehr Vereinsförderung etc.

Wir liegen da im Grundsatz gar nicht so weit auseinander, was das Ziel angeht. Nur was die Mittel anbelangt, besteht da eben eine deutliche Divergenz.

---

## Beitrag von „Kris24“ vom 26. Juli 2021 20:08

### [Zitat von laleona](#)

Ich hatte durch die ganze Zeit zuhause einfach mehr Gelegenheiten, zu essen. Hier mal ein Snack und dort mal, jeden Tag Mittagessen pünktlich und nachmittags natürlich auch was... Dann weniger Bewegung (zuhause stehe ich halt nicht den ganzen Vormittag rum wie in der Schule). Folge: 6kg zugenommen. Ich wollte im Oktober mit Schwimmen anfangen letztes Jahr, das ging dann nicht, dann ging wenig und ich war nicht mehr zu bewegen. Ich hätte schon irgendwie gekonnt, so wie jeder, der den Ar... hochgekriegt hat, aber ich gehörte wohl eher zur ruhenden Masse.

Das ging mir auch so, statt täglich ca. 15 000 Schritte und 500 Treppenstufen (Schule) waren es plötzlich 300 Schritte und keine Stufe, ich saß stundenlang vor dem Computer. Außerdem nehme ich bei Stress grundsätzlich zu (unregelmäßiges Essen).

Heute waren es 20 000 Schritte und ca. 45 Minuten schwimmen (Wandertag zum See). Das will ich täglich wiederholen. Ferien beginnen bei uns ja auch Ende der Woche.

---

### Beitrag von „Humblebee“ vom 26. Juli 2021 20:18

[Zitat von Kris24](#)

täglich ca. 15 000 Schritte und 500 Treppenstufen (Schule)



---

### Beitrag von „Kris24“ vom 26. Juli 2021 20:21

[Zitat von Humblebee](#)



Stimmt wirklich (Schrittzähler zählt beides).

---

### Beitrag von „Humblebee“ vom 26. Juli 2021 20:26

[Zitat von Kris24](#)

Stimmt wirklich (Schrittzähler zählt beides).

So viele Treppen haben wir in der Schule gar nicht 😊 . Aber selbst an einem Tag mit acht Unterrichtsstunden (was bei mir ja vier Doppelstunden sind) und Gebäudewechsel komme ich

nur auf ca. 5000 Schritte. Ich laufe aber auch während des Unterrichts nicht sonderlich viel herum.

---

### **Beitrag von „Humblebee“ vom 26. Juli 2021 20:34**

Apropos "Zucker in Lebensmitteln": Bei "Markt im Dritten" läuft gerade ein interessanter Bericht bzw. "Geschmackstest" über Tomatenketchup, wo u. a. auch der Zuckergehalt thematisiert wurde.

---

### **Beitrag von „Kris24“ vom 26. Juli 2021 20:37**

#### [Zitat von Humblebee](#)

Apropos "Zucker in Lebensmitteln": Bei "Markt im Dritten" läuft gerade ein interessanter Bericht bzw. "Geschmackstest" über Tomatenketchup, wo u. a. auch der Zuckergehalt thematisiert wurde.

NDR?

Es gibt inzwischen auch Ketchup 50 % Zucker reduziert oder angeblich sogar mit 0 % Zugabe (bisher nur in der Werbung gesehen). Erstere schmecken tomatiger (also für mich besser).

---

### **Beitrag von „Fallen Angel“ vom 26. Juli 2021 21:00**

#### [Zitat von MrJules](#)

Du hast doch die ganze Zeit mit den Kosten für das Gesundheitssystem argumentiert. Und jetzt kommst du auf die moralische Schiene? Dann entscheide dich doch bitte mal. Ansonsten ist die Diskussion sehr mühselig.

Es kann durchaus mehr als ein Argument für etwas geben.

---

## Beitrag von „MrJules“ vom 26. Juli 2021 21:15

### [Fallen Angel](#)

Mach Dinger! Aber man sollte dann vielleicht auch mal bei einem Argumentationspunkt bleiben, bis dieser ausdiskutiert ist, und nicht plötzlich springen.

---

## Beitrag von „SwinginPhone“ vom 26. Juli 2021 23:09

### [Zitat von Kris24](#)

Es gibt inzwischen auch Ketchup 50 % Zucker reduziert oder angeblich sogar mit 0 % Zugabe (bisher nur in der Werbung gesehen). Erstere schmecken tomatiger (also für mich besser).

Die 0%-Varianten enthalten oft einen Zuckeraustauschstoff (Sucralose, Stevia ...). Dann gibt es einige, die mit anderen „natürlichen“ Zuckern wie Reissirup oder Apfelsaftkonzentrat arbeiten.

Die zuckerreduzierten schmecken immer noch süß genug. Das ist ja der Witz, dass man problemlos in Produkten, die eben keine Süßigkeiten sind (Ketchup, „Erfrischungsgetränke“ ...), den Zuckeranteil problemlos um einen Großteil reduzieren könnte und die würden immer noch ihren Zweck erfüllen.

Ist es nicht so, dass in den USA einigem noch mehr Zucker zugesetzt wird im Vergleich zu Europa?

---

## Beitrag von „Kris24“ vom 26. Juli 2021 23:12

### [Zitat von SwinginPhone](#)

Die 0%-Varianten enthalten oft einen Zuckeraustauschstoff (Sucralose, Stevia ...). Dann gibt es einige, die mit anderen „natürlichen“ Zuckern wie Reissirup oder Apfelsaftkonzentrat arbeiten.

Die zuckerreduzierten schmecken immer noch süß genug. Das ist ja der Witz, dass man problemlos in Produkten, die eben keine Süßigkeiten sind (Ketchup, „Erfrischungsgetränke“ ...), den Zuckeranteil problemlos um einen Großteil reduzieren könnte und die würden immer noch ihren Zweck erfüllen.

Ist es nicht so, dass in den USA einigem noch mehr Zucker zugesetzt wird im Vergleich zu Europa?

Und was ist an Stevia problematisch? (Und Honig etc. muss als Saccharose etc. angegeben werden.)

Ich habe bisher den 50% reduzierten verwendet und wie geschrieben, er schmeckt noch mehr nach Tomate.



---

### Beitrag von „pepe“ vom 26. Juli 2021 23:15

Zitat von Kris24

Und was ist an Stevia problematisch?





Hä? Heißt die Kanzlerkandidatin nicht Annalena?  --- Was für ein Thread ist das hier überhaupt... 

---

### Beitrag von „Kris24“ vom 26. Juli 2021 23:17

[Zitat von pepe](#)



Hä? Heißt die Kanzlerkandidatin nicht Annalena?  --- Was für ein Thread ist das hier überhaupt... 

Stevia ist grün, Annalena auch. Das muss doch reichen.

## Beitrag von „Antimon“ vom 26. Juli 2021 23:19

[Zitat von Kris24](#)

Und was ist an Stevia problematisch?

Problematisch gar nichts, aber ich kenne einige Leute, die es überhaupt nicht mögen. Schmeckt im Vergleich zu Xylit oder Erythrit z. B. schon sehr anders als Saccharose.

---

## Beitrag von „plattyplus“ vom 26. Juli 2021 23:24

Ich weiß nur eines: In Spanien schmeckt die Fanta nach Orange und bei uns nur nach Zucker.



## Beitrag von „Antimon“ vom 26. Juli 2021 23:27

[Zitat von MrJules](#)

Du hast doch die ganze Zeit mit den Kosten für das Gesundheitssystem argumentiert.

Ja, aber alte Menschen müssen nicht zwangsläufig "teuer" werden, wenn sie eben gesund sind. Von der Sorte kenne ich durchaus genug, ich bin Mitglied beim SAC.

[Zitat von MrJules](#)

Ansonsten ist die Diskussion sehr mühselig.

Das sowieso. Deswegen hab ich jetzt auch keine Lust mehr.

---

## Beitrag von „SwinginPhone“ vom 26. Juli 2021 23:30

#### [Zitat von Kris24](#)

Und was ist an Stevia problematisch? (Und Honig etc. muss als Saccharose etc. angegeben werden.)

Ich habe bisher den 50% reduzierten verwendet und wie geschrieben, er schmeckt noch mehr nach Tomate.

Mir schmeckt Stevia nicht. Aber abgesehen davon, finde ich den Weg, „normale“ Zutaten (wie eben z. B. Apfelsaftkonzentrat) zu nehmen, einfach besser.

Und da hier ja schon betont wurde, dass der Ersatz von Zucker mit „Chemie“ nicht gut sei (was ich auch finde, aber darum ging es ja nicht - so wie vegane Ernährung ja eben auch nicht bedeutet, dass man nur Fleischersatzprodukte futtert), fände ich es gut, wenn es noch mehr Alternativen mit „natürlichen“ Zutaten geben würde.

Den -50% von Heinz nehme ich gern und der fruchtige „ohne Zuckerzusatz“ von Hela schmeckt mir trotz Sucralose.

PS: Ich hänge jetzt seit einer Stunde bei der Bahn in der Warteschleife. Gibt es da einen Trick, wie man schneller jemanden erreicht?

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 26. Juli 2021 23:44**

#### [Zitat von plattyplus](#)

Ich weiß nur eines: In Spanien schmeckt die Fanta nach Orange und bei uns nur nach Zucker. 😞

Das Original Mövenpick-Eis hat in der Schweiz Vollrahm und deutlich mehr Zucker als in Deutschland. Selbiges gilt für Ovomaltine, da bekommt man als Deutscher den Schock seines Lebens, dass die "in echt" einfach noch ne Tonne Zucker mehr hat. Überhaupt konsumiert die Schweiz noch mal unglaublich viel mehr Zucker als der EU-Durchschnitt:

[pasted-from-clipboard\\_autoscaled.png](#)

Ich mag aber generell keine synthetischen Süsstoffe. Entweder richtiger Zucker, oder gar kein Zucker. Stevia geht grade eben noch so, mit allem anderen kannste mich jagen. Eistee z. B. muss für mich gar keinen zugesetzten Zucker haben. Den mache ich aber eh selbst aus Hibiskus, Kräutern, etc. Bieten bei uns auch immer mehr Restaurants in einer komplett

zuckerfreien Variante an - immerhin tut sich mal was.

---

### Beitrag von „SwinginPhone“ vom 27. Juli 2021 00:05

Was machen die in Brasilien und Kuba? 🤔

---

### Beitrag von „Kris24“ vom 27. Juli 2021 00:14

#### Zitat von SwinginPhone

Mir schmeckt Stevia nicht. Aber abgesehen davon, finde ich den Weg, „normale“ Zutaten (wie eben z. B. Apfelsaftkonzentrat) zu nehmen, einfach besser.

Und da hier ja schon betont wurde, dass der Ersatz von Zucker mit „Chemie“ nicht gut sei (was ich auch finde, aber darum ging es ja nicht - so wie vegane Ernährung ja eben auch nicht bedeutet, dass man nur Fleischersatzprodukte futtert), fände ich es gut, wenn es noch mehr Alternativen mit „natürlichen“ Zutaten geben würde.

Den -50% von Heinz nehme ich gern und der fruchtige „ohne Zuckerzusatz“ von Hela schmeckt mir trotz Sucralose.

PS: Ich hänge jetzt seit einer Stunde bei der Bahn in der Warteschleife. Gibt es da einen Trick, wie man schneller jemanden erreicht?

Stevia ist eine seit Jahrhunderten verwendete Pflanze, absolut natürlich und es gibt Sorten, die nicht nach Lakrize schmecken (mag ich als Süddeutsche auch nicht).

Zu Trick in Warteschleifen

Es soll helfen, Unsinn zu singen, seltsame Geräusche von sich zu geben usw., dann nimmt eine Person statt Maschine an.


---

### Beitrag von „plattypus“ vom 27. Juli 2021 00:23



#### [Zitat von Kris24](#)

Stevia ist eine seit Jahrhunderten verwendete Pflanze, absolut natürlich


Mein Goldregen im Garten ist auch 100% natürlich und trotzdem hochgiftig. 

Ähnlich sieht es bei den Eiben aus, die hier überall wachsen. Bis auf die Beeren ist alles hochgiftig und selbst aus den Beeren muß man erst die giftigen "Kerne" rauspulen.

---

#### **Beitrag von „Kris24“ vom 27. Juli 2021 00:41**

#### [Zitat von plattyplus](#)

Mein Goldregen im Garten ist auch 100% natürlich und trotzdem hochgiftig. 

Ähnlich sieht es bei den Eiben aus, die hier überall wachsen. Bis auf die Beeren ist alles hochgiftig und selbst aus den Beeren muß man erst die giftigen "Kerne" rauspulen.

??? Lese den Kommentar, auf den ich geantwortet habe. Stevia ist überhaupt nicht giftig, auch nicht mutagen wie anfangs von bestimmten Leuten behauptet wurde, die einzige Eigenschaft ist evtl. blutdrucksenkend.

(Als Chemikerin weiß ich, dass Laborprodukte nicht von vornherein schlechter sind und es viel giftigere Stoffe als deine Eibe gibt. Ich halte sogar die künstliche Impfung besser als das natürliche Covid-19. Nochmals ich habe SwinginPhone geantwortet, lese alles auch die Kommentare davor, dann weißt du, worum es ging.)

Zucker ist übrigens kein Naturprodukt. Brauner Zucker ist meistens nur angemalt wie ein Führer bei einer Zuckerraffinerie erklärt hat. "Die Menschen wollen braunen Zucker, weil sie glauben, dass er gesünder sei. Also wird ein Teil karamellisiert, man könnte sagen angemalt." (Gilt immer für Rübenzucker)

Rohrzucker kann noch winzige Reste anderes enthalten, das trägt aber weil winzig ebenfalls nicht zur Gesundheit bei. Beides ist Saccharose und es ist völlig egal woraus es gewonnen wird.

---

### Beitrag von „Antimon“ vom 27. Juli 2021 01:37

[Zitat von SwinginPhone](#)

Was machen die in Brasilien und Kuba?



Caipirinha und Mojito.

---

### Beitrag von „chilipaprika“ vom 27. Juli 2021 07:21

Zitat von SwinginPhone

Was machen die in Brasilien und Kuba?

[Zitat von Antimon](#)

Caipirinha und Mojito.

und Chips, Cola und Hamburger und industriell fertiges Essen.

---

### Beitrag von „Bolzbold“ vom 27. Juli 2021 07:44

[Best of O-ton Charts | Part 4 - YouTube](#)

Ab 8:12 - also Ihr Lieben - immer weiter Saft (sic!) trinken.

---

### Beitrag von „fossi74“ vom 27. Juli 2021 07:46

[Zitat von plattyplus](#)

Bis auf die Beeren ist alles hochgiftig und selbst aus den Beeren muß man erst die giftigen "Kerne" rauspulen

Ja, die entsetzten Blicke, wenn man den Gästen die selbstgemachte Eibenmarmelade vorsetzt... ist geschmacklich aber eher unspektakulär.

---

### **Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 27. Juli 2021 08:51**

28,5 Zuckerwürfel am Tag, das ist echt ekelhaft! Hat jemand von euch das mal für sich ausgerechnet, wie viel er/sie so zu sich nimmt?

---

### **Beitrag von „silja“ vom 27. Juli 2021 09:05**

[Zitat von samu](#)

28,5 Zuckerwürfel am Tag, das ist echt ekelhaft! Hat jemand von euch das mal für sich ausgerechnet, wie viel er/sie so zu sich nimmt?

Ich habe mich einige Zeit ketogen (also kein zugesetzter Zucker, fast keine Kohlenhydrate, nur grünes Gemüse...) ernährt, das war hart. Inzwischen liege ich bei 50-100g Kohlenhydrate/Tag, da ist auch mal eine kleine Portion Nudeln drin oder eine kleine Portion Eis, schmeckt dann aber unnatürlich süß für mich.

---

### **Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 27. Juli 2021 10:36**

[Zitat von silja](#)

Ich habe mich einige Zeit ketogen... ernährt

Darf ich fragen, warum und wie es dir damit ging? Wie wird man denn da satt?

---

**Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 27. Juli 2021 10:59**

[state of Trance](#) wie wirst du ohne Brot/Reis/Nudeln satt, offenbar ist die Frage sonderbar? Ich esse oft zweimal am Tag Brot. Wenn ich nur Joghurt und Obst mit ein paar Nüssen frühstücke z.B., hab ich nach einer Stunde Hunger.

---

**Beitrag von „Tommi“ vom 27. Juli 2021 11:03**

Habe auch schon eine Ketogene Diät hinter mir für einen Wettkampf damals. Musste schnell wieder in meine Gewichtsklasse passen. Die erste Woche ist hart. Dort stellt der Körper sich auf Ketose um. Dort bekommt man auch die meisten Hunger-Attacken. Danach gehts dann aber. Der Speiseplan ist natürlich hart limitiert. Fisch, Fleisch, Käse, Eier, wenig Gemüse und ganz wenig Obst. Ausgewogen geht anders

---

**Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 27. Juli 2021 11:03**

Sehr gut in der Regel, ich denke es ist eine Gewöhnungssache? Ich esse äußerst selten kohlenhydratlastige Mahlzeiten, wenn dann vor und oder nach dem Sport.

Joghurt und Obst hätten mir aber auch zu wenig Eiweiß, das muss dann schon eher Quark oder Skyr sein.

---

**Beitrag von „Maylin85“ vom 27. Juli 2021 11:29**

Ich esse normalerweise nur morgens Kohlenhydrate und habe auch eine Weile komplett ketogen gegessen. Das ist wirklich einfach Gewohnheitssache, sobald man die erste Woche überstanden hat.

Bei Zucker wäre ich dafür, dass das endlich mal aus sämtlichen Tiefkühlprodukten verschwindet. Wenn ich Gemüse kaufe, will/brauche ich da keinen Zucker drin. Noch schwachsinniger ist ein Zuckerzusatz bei eh schon zuckerhaltigem Obst. In den meisten anderen Produkten wäre bei einer Halbierung des Zuckeranteils vermutlich immer noch mehr als genug drin.

Das dürfte meinetwegen auch gerne gesetzlich reguliert werden.

---

### Beitrag von „Kiggie“ vom 27. Juli 2021 11:50

#### [Zitat von Tommi](#)

Wer hat während des Lockdowns nicht zugenommen, der werfe den ersten Stein 😄 .

#### **Sporthalle zu,**

Schlechtestes Argument, der Wald und die Wiese war die ganze Zeit offen.

Ein paar Wasserflaschen und ne Matte und man kann zu Hause auch schon gut was machen. Ja ist kein Kraftsport, aber funktionales Training bringt schon viel für Beweglichkeit und Gesundheit.

Habe letztes Jahr über 10.000 km mit dem Rad gemacht und trotzdem zugenommen. Die Alltagsbewegung fehlte mir. Noch dazu zu Hause und hier und da mal zum Kühlschrank spazieren.

---

### Beitrag von „silja“ vom 27. Juli 2021 11:52

#### [Zitat von samu](#)

Darf ich fragen, warum und wie es dir damit ging? Wie wird man denn da satt?

Es geht bei der ketogenen Ernährung darum, seine Energiezufuhr über Fette und nicht über Kohlenhydrate zu steuern. Man hat deutlich weniger Hunger, als wenn man Kohlenhydrate isst. Brot esse ich eh nicht, ich frühstücke gar nicht und laufe bis zum Halbmarathon nüchtern. Dadurch habe ich einen extrem guten Fettstoffwechsel. Fette haben deutlich mehr Energie als

Kohlenhydrate, daher wird man satt. Man kann abends auch ein Stück Käse knabbern ☐☐

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 27. Juli 2021 11:57**

Das Hauptproblem bei dieser Art der Ernährung ist die Abhängigkeit von tierischen Produkten.

---

### **Beitrag von „Maylin85“ vom 27. Juli 2021 11:57**

#### Zitat von Kiggie

Schlechtestes Argument, der Wald und die Wiese war die ganze Zeit offen.

...und genau deswegen hab ich sowohl beim Gassigehen als auch beim Joggen die Krise gekriegt und bin letztlich (leider, dummerweise, ich bereue es bitterlich) weniger gejoggt. Es war einfach superätzend, ständig im Slalom um Spaziergängerkolonnen samt Kind und Kegel zu laufen und nebenbei noch von Fahrrädern angetitscht zu werden.

Das ist dankenswerterweise jetzt schlagartig vorbei, seit die Leute sich wieder anders beschäftigen können.

---

### **Beitrag von „SwinginPhone“ vom 27. Juli 2021 11:58**

Ich musste mal für drei Monate eine Diät machen, in der Zucker und helles Mehl verboten waren; also nur noch Vollkorn und auch kein Obst. Nach einer Woche hatte der Körper sich daran gewöhnt. Und mit Käse und Nüssen kann man sich wirklich gut über Wasser halten.

Witzig war, als ich nach der Diät einen Kinderriegel essen wollte und nach zwei Stückchen aufhören musste, weil ich einfach nicht mehr konnte.

Leider gewöhnt sich der Körper wieder sehr schnell um.

---

## Beitrag von „Antimon“ vom 27. Juli 2021 12:01

### [Zitat von Kiggie](#)

Ein paar Wasserflaschen und ne Matte und man kann zu Hause auch schon gut was machen

Damit kann ein Leistungssportler oder auch schon ambitionierter Breitensportler nicht mehr viel anfangen, vor allem wenn seine Sportart einfach von Material abhängig ist. Wenn einer Gewichtheber ist und die Halle hat monatelang zu, dann büsst er unweigerlich an Leistung ein. Dass das frustriert, ist nachvollziehbar.

---

## Beitrag von „silja“ vom 27. Juli 2021 12:05

### [Zitat von Antimon](#)

Das Hauptproblem bei dieser Art der Ernährung ist die Abhängigkeit von tierischen Produkten.

Genau, man muss einfach zu viel tierisches Eiweiß zu sich nehmen. Mit überwiegend pflanzlichem Eiweiß war es für mich dann nicht mehr zu schaffen.

---

## Beitrag von „Antimon“ vom 27. Juli 2021 12:06

[Maylin85](#) Bei uns mussten letztes Jahr im Frühjahr Wanderwege gesperrt werden - wegen Überfüllung.

---

## Beitrag von „Kiggie“ vom 27. Juli 2021 12:10

### [Zitat von Antimon](#)

Damit kann ein Leistungssportler oder auch schon ambitionierter Breitensportler nicht mehr viel anfangen, vor allem wenn seine Sportart einfach von Material abhängig ist. Wenn einer Gewichtheber ist und die Halle hat monatelang zu, dann büsst er unweigerlich an Leistung ein. Dass das frustriert, ist nachvollziehbar.

Nachvollziehbar. Aber es gibt auch noch was dazwischen.

Ich behaupte aber mal dass Gewichtheber / Leistungssportler durchaus auch Connections haben und mehr Equipment im Umkreis.

Wenn ich 1 Jahr nichts für meine Beweglichkeit mache, dann wird es nichts mit Kniebeugen und Kreuzheben beim Wiedereinstieg. Wenn ich regelmäßig Goblet Squats mit ner Kugelhantel oder Wasserflasche mache, ist zumindest meine Beweglichkeit da. Und nur das sagte ich zum Thema functional Training.

Ich habe gestern mein Kreuzheben auch nur mit 30kg+Stange gemacht nach der langen Pause, aber Bewegungsablauf passte gut, durch das funktionale Training zu Hause.

---

### **Beitrag von „yestoerty“ vom 27. Juli 2021 20:10**

[Zitat von SwinginPhone](#)

Dann werde ich morgen mal Düsis probieren ...

[SwinginPhone](#) Wäre mal neugierig, ob du probiert hast.

---

### **Beitrag von „SwinginPhone“ vom 27. Juli 2021 22:12**

Es hat mich noch nicht in den Supermarkt verschlagen. Es steht aber auf dem Zettel.

---

### **Beitrag von „fossi74“ vom 28. Juli 2021 08:30**



Lecker, lecker, lecker! - Ich kenne den Herrn "Seitenbacher" übrigens flüchtig. Der ist genau so, wie man ihn sich aufgrund der Werbung vorstellen würde...

---

### Beitrag von „SwinginPhone“ vom 28. Juli 2021 12:04

[Zitat von fossi74](#)

Lecker, lecker, lecker! - Ich kenne den Herrn „Seitenbacher“ übrigens flüchtig. Der ist genau so, wie man ihn sich aufgrund der Werbung vorstellen würde...



Vielleicht streiche ich es doch wieder vom Zettel.

---

### Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 28. Juli 2021 12:44



nme ja gleich im Ohr...