



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

# EAT *fit*

Mit  
**Rezeptheft**  
zum Rausnehmen

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

**No  
01**

**Fühl dich  
wohl in  
deinem  
Körper**



**INTERVIEW**

**Valentin  
Stocker,  
Fussballer**

S. 18



# EATfit

## Inhalt

Schönheit im Wandel der Zeit	S. 4
Mein Körper	S. 6
Im Kampf mit der Figur	S. 8
<b>Interview: Sarah Schumacher</b>	<b>S. 10</b>
Der Body-Mass-Index	S. 12
Mein Wohlfühl-Körper	S. 14
Kochen macht Spass	S. 16
<b>Interview: Valentin Stocker</b>	<b>S. 18</b>
Nährstofflexikon	S. 20
Die Ernährungspyramide	S. 22
Was gehört auf meinen Teller?	S. 24
Fast Food	S. 26
Getränke	S. 28
Unnützes Wissen	S. 30
Quiz/Bestelladresse/Impressum	S. 32

### Kochen macht Spass

S. 16

### Unnützes Wissen

S. 30

Mir gefällt, dass ich immer nett und freundlich zu anderen und gut aufgelegt bin. Ausserdem gefällt mir mein Gesicht.  
Aljosha, 16 Jahre



Meine Augen und meine Haarfarbe gefallen mir.  
Louis, 16 Jahre



Ich bin hilfsbereit, «e Liebe», immer gut drauf und «meistens» anständig.  
Tobit, 15 Jahre



Ich bin sehr selbstbewusst, ein witziger Mensch und kenne mich sehr gut im Fussball aus.  
Max, 15 Jahre



## Umfrage

# Was gefällt dir an dir selbst?



Ich mag an mir, dass ich kreativ bin und mich durchsetzen kann.  
Murat, 16 Jahre



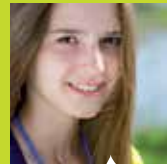
Mir gefallen meine Augen, meine Haare, mein Lachen und meine Offenheit. Ich denke, ich bin zuvorkommend und freundlich. Das gefällt mir. :-)  
Yeshi, 14 Jahre



Ich mag meine Haare, Augen, Füsse, mein Selbstbewusstsein, mein Modewusstsein, meinen Charakter und meinen Lebensstyle!  
Olivia, 15 Jahre



Ich mag meine Offenheit, und dass ich tolle Freunde habe.  
Lena, 14 Jahre



Ich finde toll an mir, dass ich fleissig bin und anderen helfe, wenn sie Probleme haben.  
Aynur, 14 Jahre

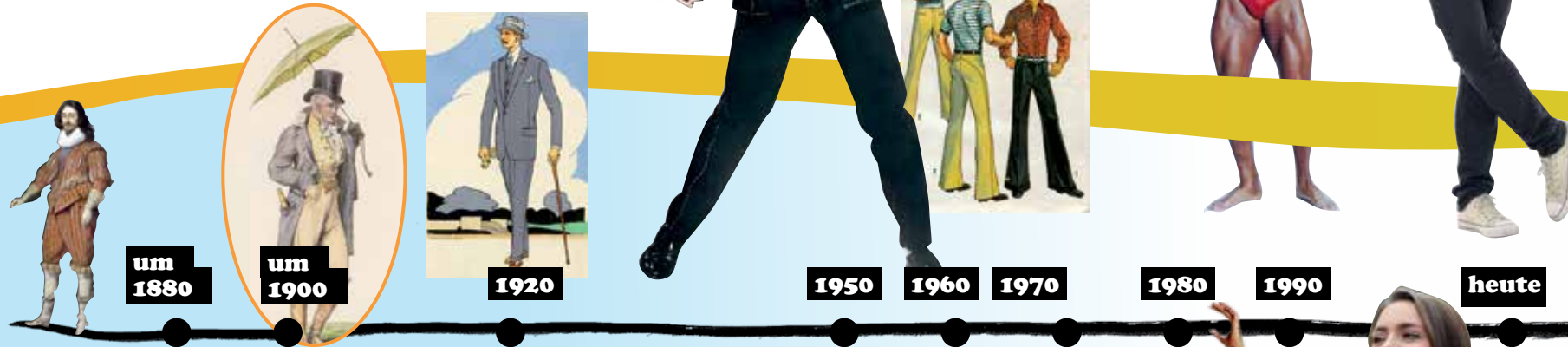




# Schönheit

## im Wandel der Zeit

Schönheitsideale gab es schon immer. Aber was wir als schön empfinden, hat sich im Laufe der Zeit enorm verändert. Jedoch haben alle Schönheitsideale etwas gemeinsam: Sie sind jeweils immer nur für eine ganz kleine Gruppe von Menschen erreichbar. Trotzdem lassen wir uns oft von diesen unrealistischen Idealen beeinflussen. Wir zeigen dir, wie sich das Schönheitsideal in den letzten Jahrzehnten verändert hat und wie es zum heutigen Ideal kam.



## Schön ist, wer sich schön findet

Gibt es genug zu essen, besteht die Herausforderung darin, sich zu zügeln. Der flache Bauch zeigt Selbstbeherrschung und Kontrolle. In armen Ländern gelten **wohlgenährte Körper als schön**, denn diese zeigen, dass man sich Nahrung leisten kann. Auffallend ist, dass im Laufe der Zeit auch die Männer immer strengeren und unrealistischeren Idealen ausgesetzt sind. Heutzutage kaufen viele Männer Beautyprodukte und gehen ins Fitnessstudio, um ihren Body zu formen.

**Fitnessbranche, Werbebranche, Bekleidungsindustrie, Kosmetikindustrie, Diätbranche und Schönheitschirurgie verdienen daran, dass Frauen und Männer versuchen unrealistischen Schönheitsidealen zu entsprechen.**

### Andere Länder, andere Sitten

Obwohl sich das westeuropäische Schönheitsideal vielerorts durchgesetzt hat, gilt es nicht überall auf der Welt! In Asien gilt es zum Beispiel als schön, eine möglichst helle Haut zu haben, während von Europäern meist ein dunklerer Teint angestrebt wird.

**Es entsprechen meist nur wenige Menschen wirklich der gerade gültigen Schönheitsnorm.** Sie bringen mehr zufällig die gewünschten Voraussetzungen mit, die die Gesellschaft aktuell als schön empfindet.

### Schönheit täuscht und wir lassen uns immer wieder täuschen

Das Aussehen einer Person hilft uns, jemanden, den wir nicht kennen, einzuschätzen. Geht es aber darum zu sagen, was einem an einem Kollegen oder einer Kollegin gefällt, zählt das Äußere meist nur wenig. Wichtig sind andere Werte wie «ein guter Charakter und Vertrauen können». Er soll kein Macho sein, sie keine Zicke. «Auf ein gepflegtes Äußeres» wird oft Wert gelegt. **Es entscheiden also nicht Sixpack oder Idealgewicht darüber, ob junge Männer und Frauen einander toll finden. Schlussendlich ist schön, wer sich schön findet!**





# MEIN KÖRPER

## Mit einer Diät zum Traumkörper?

Ständig kommen neue Wunderdiäten auf den Markt. Alle versprechen superleichtes Abnehmen. Aber aufgepasst: Diäten halten in den wenigsten Fällen, was sie versprechen. Sie sind auf Dauer nur schwer einzuhalten und man denkt dabei erst recht ans Essen. **Der einzige Weg zum Wohlfühlkörper führt über abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung.**

## Der Jo-Jo-Effekt

Isst du nach einer Diät wie vor der Diät, nimmst du die verlorenen Kilos schnell wieder zu. Dies nennt man den Jo-Jo-Effekt. Das Gewicht geht wie bei einem Jo-Jo schnell runter, dann aber schnell wieder rauf. Oft ist das Gewicht dann nach der Diät sogar höher als das Gewicht vor der Diät. Der Grund dafür ist, dass bei Diäten neben Fett und Wasser auch Muskeln abgebaut werden. Ein Körper mit weniger Muskulatur verbraucht weniger Energie. Ernährst du dich also nach der Diät wie davor, wirst du zunehmen, da deine Muskelmasse abgenommen hat und dein Körper somit weniger Kalorien verbrennt als vor der Diät. **Wer also immer wieder Diät hält, hat grosse Chancen, langfristig mehr und mehr zuzunehmen. Wer sich bewegt und seine Muskeln trainiert, kann sein Gewicht leichter halten.**



## Braucht es für den Sport Nahrungsergänzungsmittel?

Während viele Mädchen möglichst schlank sein wollen, wünschen sich Jungs oft einen Waschbrettbauch und tolle Muskeln. Viele Jungs meinen, dass man nur mit Nahrungsergänzungsmitteln wie z.B. Anabolika seine Muskeln effizient trainieren kann. Dabei wird oft vergessen, dass nicht jeder Mensch gleichermassen Muskulatur aufbauen kann. Neben der Veranlagung sind hartes Training und eine ausgewogene Ernährung nötig. Nahrungsergänzungsmittel werden, wenn überhaupt, erst im Spitzensport nötig. **Für Hobbysportler reicht es vollkommen aus, sich abwechslungsreich zu ernähren.** Das ist nicht nur gesünder, sondern auch günstiger.

Hast du's gewusst ???



Man kann durch eine angepasste Ernährung (Diät) nicht gezielt Fett abnehmen (z.B. am Bauch). Beim Abnehmen wird immer die gesamte Fettmasse reduziert. Und wo das Fett am Körper sitzt, bestimmt unsere Veranlagung.



## Finger weg von Diäten!

Dein Körper befindet sich noch in der Entwicklung. Er braucht viele verschiedene Nährstoffe, um einwandfrei funktionieren zu können. Einseitige Diäten können dazu führen, dass dein Körper nicht die Nährstoffe erhält, die er braucht. Geniesse jeden Bissen und höre auf dein Hunger- und dein Sättigungsgefühl.

## So erkennst du nicht empfehlenswerte Diäten:

- Es dürfen nur bestimmte Lebensmittel gegessen werden, andere gar nicht.
- Es wird ein bestimmter Gewichtsverlust in einer bestimmten Zeit versprochen.
- Kalorien müssen gezählt werden.
- Die Kombination bestimmter Lebensmittel ist verboten.
- Zusätzliche Präparate wie zum Beispiel Vitamine sind notwendig.
- Auch nach Diätende soll eine Mahlzeit weiterhin durch ein Präparat ersetzt werden.
- Im Rahmen der Diät werden industriell hergestellte Nahrungsmittel verkauft.
- Die Mengen oder der Rhythmus der Mahlzeiten sind strikt vorgeschrieben.
- Es wird mit Erfahrungsberichten und Vorher-Nachher-Bildern geworben.
- Es wird eine Gewichtsreduktion ohne Änderung der bisherigen Essgewohnheiten versprochen.



# Im Kampf mit der Figur

## Vom krankhaften Hungern und vom unkontrollierbaren Schlemmen

Die meisten von uns haben sich schon Gedanken über ihre Figur gemacht oder sogar bereits eine Diät ausprobiert. Und einige haben sicherlich auch schon mal aus Langeweile, Liebeskummer oder Ärger zu viel Schokolade oder Chips gegessen. Gefährlich wird es dann, wenn das Essverhalten dauerhaft gestört ist.

Sei es, weil du dir ständig Gedanken um Kalorien machst und andauernd dein Gewicht überprüfst oder du unter unkontrollierbaren Essattacken leidest. In beiden Fällen spricht man von einer Essstörung.

Essstörungen sind psychische Erkrankungen, die auch dem Körper ernsthaft schaden können. Dazu gehören zum Beispiel die Magersucht, die Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und das Binge Eating (unkontrollierbare

Essattacken). Die Gemeinsamkeit dieser verschiedenen Essstörungen ist das ständige Grübeln über Essen, Gewicht, Kalorien und Aussehen. Dahinter stecken oft andere Probleme. Gefühle wie Angst, Ärger, Traurigkeit und Wut werden verdrängt. Essen oder Nichtessen kann dann zum Ausweg oder Ersatz werden und lenkt von anderen Problemen ab. So schadet man seinem Körper, weil er zu wenig oder zu viel Nahrung erhält. Gleichzeitig schadet man auch seiner Psyche. Sorgen und Probleme werden nicht aktiv gelöst und es findet keine Auseinandersetzung mit den Ursachen der Essstörung statt. Ohne Hilfe baut sich ein immer grösser werdender Leidensdruck auf. Negative Folgen auf Schule, Beruf, Freunde und Gesundheit sind die Folge.

## So erkennst du eine mögliche Essstörung:

- Die Gedanken kreisen nur ums Essen und die Figur.
- Man isst nicht, um satt zu werden oder um zu geniessen, sondern weil man zum Beispiel wütend, frustriert, traurig oder einsam ist oder sich langweilt.
- Das Gewicht wird ständig kontrolliert.
- Man findet seinen Körper hässlich und schämt sich für ihn.
- Man leidet unter hemmungslosen Essanfällen und/oder es werden extreme Massnahmen wie die Einnahme von Abführmittel, das Treiben von Extremsport oder Erbrechen eingesetzt, um das viele Essen wieder auszugleichen.

Treffen mehrere dieser Aussagen auf dich oder jemanden, den du kennst, zu, kann das ein Anzeichen auf eine beginnende oder bestehende Essstörung sein. In diesem Fall ist es wichtig, mit jemandem darüber zu sprechen und professionelle Hilfe zu holen. Wichtige Adressen hierzu findest du unten.

## Ich glaube, dass eine Freundin/ein Freund unter einer Essstörung leidet – was kann ich tun?

1. Sprich mit deiner Freundin/deinem Freund unter vier Augen.
2. Mache deiner Freundin/deinem Freund keine Vorwürfe, sondern sage einfühlsam, was dir auffällt und wieso du dir Sorgen machst.
3. Möglicherweise stösst du zuerst auf Widerstand. Gib trotzdem nicht auf, denn wiederholtes Ansprechen kann ein erster Anstoss für Betroffene sein, sich helfen zu lassen.
4. Weise deine Freundin/deinen Freund auf die Möglichkeit einer Beratung hin. Sprich mit anderen aber nur darüber, wenn die betroffene Person es auch weiss. So missbrauchst du das Vertrauen nicht.
5. Wenn du selber nicht weiterweisst, hol dir Hilfe bei einer Fachperson/Fachstelle.

**Sag deinem Freund/deiner Freundin, dass du sie/ihn nicht wegen des Aussehens magst, sondern du ihre/seine Persönlichkeit gut findest.**

**Weitere Informationen findest du unter:**

[www.aes.ch](http://www.aes.ch)  
[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)  
[www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch)  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**Professionelle Hilfe findest du hier:**  
Poliklinik für Kinder und Jugendliche  
Kornhausgasse 7, 4051 Basel  
Tel. 061 325 82 00  
[www.upkbs.ch](http://www.upkbs.ch)  
**Im Notfall: Tel. 061 325 51 00**

# «HÖR AUF DICH UND AUF DAS, WAS DU ALS RICHTIG EMPFINDEST!»

Wir hatten die einmalige Gelegenheit, mit dem Exmodel Sarah Schumacher über ihre Erfahrungen im Modelbusiness zu sprechen. Sie gewann 2004 die Wahl zum «Ford Supermodel of Switzerland» und landete später in New York auf Platz 5 von 45 beim internationalen Ford-Supermodel-Finale. Trotzdem hat sie sich gegen das Modeln und für ein Studium entschieden.



## STECKBRIEF

Vorname: Sarah  
Nachname: Schumacher  
Jahrgang: 1987  
Beruf: Theologiestudentin

### Was verstehst du unter Schönheit und wann findest du jemanden schön?

Für mich wird dann jemand schön, wenn er oder sie von innen heraus strahlt, lebensfroh und humorvoll ist. Das Aussehen ist da ziemlich egal, es hat vielmehr mit Sympathie zu tun. So kann jemand, den ich auf den ersten Blick sehr schön finde, seine Schönheit verlieren, wenn er oder sie unsympathisch ist. Umgekehrt kann ein Mensch, der mir zuerst nicht sehr auffällt, durch ein Gespräch und seine Charakterzüge auf ein Mal sehr schön für mich werden.

### Ist Schönheit heute wichtiger als noch vor einigen Jahren?

Schönheitsideale gab es immer und Schönheit war auch schon immer ein Statussymbol. Aber die Definition von Schönheit hat sich über die Jahre verändert. Im Barock sollten die Frauen rundlich und klein sein. Heute gilt schlank und gross als schön. Neu ist aber, dass durch die Medien diese Schönheitsideale viel mehr Menschen erreichen können und durch Photoshop sogar unrealistische Bilder vermittelt werden. Wir werden so lange manipuliert, bis wir das Gefühl haben, wenn wir so sind wie die Frauen und Männer auf den Plakaten und Magazinen, dann sind wir glücklich.

### Was hältst du von Model-Castingshows?

Ich finde diese Shows nicht gut, weil sie die ganze Scheinwelt nach aussen noch zusätzlich verstärken und es nur um das Aussehen geht. Was in diesen Shows gezeigt wird, ist nicht die Realität. Die Model-



welt erinnert mich oft an eine Viehschau. Ich wurde wie ein Produkt behandelt. Meine Persönlichkeit und Gefühle waren den Menschen unwichtig. Allein mein Aussehen zählte. Das hat nicht viel mit Glamour zu tun. Als Model muss man unheimlich stark sein. Man ist ständig alleine, hat immer Hunger und muss sich ständig bewerben und mit Absagen rechnen. Man ist nur eine Nummer unter vielen.

### Models behaupten oft, sie würden sich völlig normal ernähren und essen. Auch Fast Food und Pizza. Stimmt das?

Nein, wer in diesem Geschäft bestehen will, muss sich ganz strikt an einen Ernährungsplan halten. Da stehen natürlich keine Chips oder Schokolade drauf, auch wenn gewisse Models behaupten, viel davon zu essen. Models sind meistens auf einer speziellen Diät. Von vielen Mädchen habe ich gehört, dass sie nur noch Früchte und Gemüse essen. Oder dann auch mal gar nichts vor einer Modeschau, um noch ein oder zwei Kilos abzunehmen. Aber auf lange Zeit geht das natürlich nicht, das hält kein Mensch aus.

### Hast du deshalb der Modelwelt den Rücken gekehrt?

Ja, ich musste aufgrund der schwindenden Kräfte aufhören. Das Ganze machte mich wirklich krank und ich spürte, dass es gegen die Natur meines Körpers ging. Ich hungerte mich runter, kam in Essstörungen rein, ass mal wieder zu viel und versuchte dann mit übertriebenem Sport diese Last wieder loszuwerden. Dies schlug sehr stark auf meine Psyche. Ich konnte es nicht mehr kontrollieren, bekam sehr grosse Selbstzweifel und warf mir vor, dass

ich für nichts mehr zu gebrauchen bin. Ich hatte das Gefühl, dass mich niemand liebt, wenn ich schwerer bin, obwohl diese Ansicht ja total gestört ist. Dank meiner Familie, meinem Umfeld und professioneller Hilfe von Psychologen und einer Ernährungsberaterin habe ich es geschafft, «Nein» zu sagen und mich wieder zu akzeptieren und gern zu haben, so wie ich bin.

Sarah

«Habt euch gern, so wie ihr seid!»

### Welchen Tipp gibst du Jugendlichen mit auf den Weg?

Achtet nicht zu sehr auf das, was euch die Medien verkaufen wollen. Hört auf euch selbst und auf das, was ihr als richtig empfindet. Lasst euch nicht irritieren von Plakaten, Shows, Serien etc. Bewegt euch in einem gesunden Umfeld mit Menschen, die euch gern haben. Seid euch bewusst, dass von allen Bildern, die ihr seht, 98% retouchiert sind. Es wird alles perfekter dargestellt, als es ist. Das ist die Werbung und die Werbung will, dass wir ihre Produkte kaufen. Das Wichtigste: Habt euch gern, so wie ihr seid! Dies wird von keinem Plakat und keiner Werbung vermittelt. Gesundes Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz sind nicht käuflich, aber sie sind der Weg zu einem glücklichen Leben.



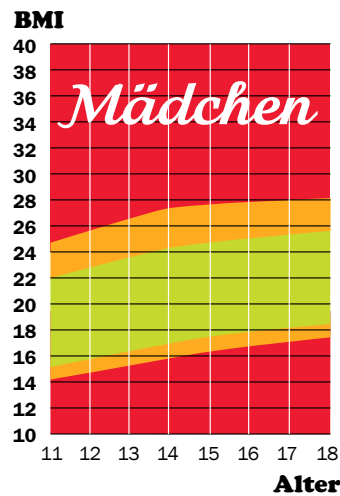
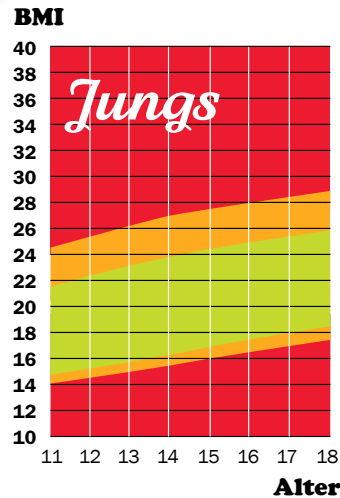
# Der Body-Mass-Index

Zur groben Einschätzung des Körpergewichts wird häufig der sogenannte BMI (Body-Mass-Index) verwendet. Dabei sollen höhere BMI-Werte auf Übergewicht, tiefere Werte auf Untergewicht hinweisen. Beachte bitte, dass der BMI nur ein Hinweis ist. Nicht mehr und nicht weniger.

Die Berechnung des BMI ist einfach:

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

Zur Einschätzung deines BMI kannst du den berechneten Wert im Diagramm einordnen. Beachte: Es gibt ein Diagramm für Jungs und eines für Mädchen. Suche nach deinem Alter und ordne den berechneten BMI ein. Wenn sich dein Wert im grünen Bereich befindet, ist das ein Hinweis darauf, dass dein Körpergewicht im Normbereich liegt. Werte im gelben Bereich sind ein Hinweis auf Über- bzw. Untergewicht, Werte im roten Bereich auf starkes Über- bzw. Untergewicht. **Sollte sich dein BMI im roten Bereich befinden, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber.**



- starkes Übergewicht (Adipositas)
- Übergewicht
- Normalgewicht
- Untergewicht
- starkes Untergewicht

## Beispiel


Mauro ist 15 Jahre alt und wiegt 72 kg bei einer Körpergröße von 1,78 m. Sein BMI beträgt:  $72 \text{ kg} : (1,78 \text{ m})^2 = 22,8$ . Sucht man den BMI-Wert von 22,8, bei einem Alter von 15 Jahren in dem Diagramm für Jungen, so liegt Mauros BMI im grün gefärbten Bereich.

## Bewegung ist wichtiger als der BMI!

Der BMI ist zwar leicht zu bestimmen, hat aber seine Grenzen in der Aussagekraft: So kann z.B. ein muskulöser Junge gleich gross und schwer sein wie ein fettleibiger Junge im gleichen Alter. Beide haben dann den gleichen BMI, aber nur einer von ihnen ist tatsächlich übergewichtig. Zudem weiss man, dass die Fitness viel wichtiger für die Gesundheit ist als ein BMI im grünen Bereich. **So sind z.B. leicht übergewichtige Personen, welche sich regelmässig bewegen, meist gesünder als solche, die normalgewichtig sind und sich nicht bewegen.** Was zudem oft vergessen wird: Auch Untergewicht schadet der Gesundheit.

## 5 Bewegungstipps für den Alltag

MOVE YOUR BODY!

1. **Nimm die Treppe anstatt den Lift.** 
2. **Bleib auf der Rolltreppe nicht stehen, sondern gehe weiter.** 
3. **Triff dich mit deinen Freundinnen oder Freunden zum Sport.** 
4. **Stehe während sitzenden Tätigkeiten immer wieder mal auf, streck dich durch und bewege dich kurz.** 
5. **Gehe eine oder zwei Haltestellen weiter, anstatt auf das Tram zu warten.** 

# MEIN

# Wohlfühl- KÖRPER



## Fühl dich wohl beim Essen

- Essen macht Spass – genieße jeden Bissen!
- Alle Lebensmittel sind erlaubt, es gibt keine Verbote!
- Es kommt auf das Mass an. Nimm dir vor, wenig oder viel von etwas zu essen (z.B. wenig Süßigkeiten, dafür viel Gemüse).
- Iss nur, wenn du hungrig bist. Und hör auf, wenn du satt bist.
- Wenn du isst, obwohl du gar nicht hungrig bist, frag dich mal, ob du vielleicht einen anderen Hunger stillst, z.B. Hunger nach Ablenkung, weil du dich gerade langweilst.
- Nimm dir Zeit zum Essen, dann entscheidet dein Körper richtig. Wenn du auf deinen Körper hörst, wirst du auf Dauer weder zu viel noch zu wenig essen.
- Egal was du isst, iss mit Lust und Genuss und hab Spass daran. Mit Freunden oder der Familie zu kochen, macht Freude.

## Körperpflege

Unterstreiche deine natürliche Schönheit mit einem gepflegten Körper, denn: In einem gepflegten Körper fühlen wir uns wohl! Während zum Beispiel Alkohol, Nikotin, Stress und zu viel Sonne die Haut schneller altern lassen, verhilft regelmäßiges Wassertrinken zu gepflegter Haut.

## Wohlfühltipps

**Teebeutel gegen Augenringe nach schlaflosen Nächten**  
Giesse kochendes Wasser über zwei Teebeutel (nur schwarzer oder

grüner Tee!) und lass sie 10 Minuten ziehen. Die Teebeutel 5 Minuten auf einen Teller legen und danach im Gefrierfach abkühlen lassen. Nimm die Teebeutel nach ca. 10 Minuten wieder heraus und lege dich gemütlich hin. Lege nun auf beide Augen je einen Teebeutel. Wenn die Kühlung abnimmt, wende die Teebeutel und lass sie liegen bis sie nicht mehr kühlen. Danach werden sich deine Augen frisch und gesund anfühlen. Die Augenringe sollten reduziert und die Schwellung abgeklungen sein.

**Fettige Haut ade – Joghurt-Honig-Maske für eine schöne Haut:**  
Verrühre fünf Esslöffel Naturejoghurt mit einem Esslöffel Honig. Trage die Masse auf das Gesicht auf und lasse sie etwa 15 Minuten einwirken. Wasche die Maske danach mit lauwarmem Wasser wieder ab.

**Tipp: Lege je eine Gurkenscheibe auf die Augen und mache lustige Fotos.**



**Tipps für eine schöne Haut**

## Kannst du sehen, wie gut ich mich fühle?

Ob sich jemand in seinem Körper wohlfühlt, sieht man der Person oft an. Wieso ist das so und anhand von welchen Kriterien beurteilen wir dies?

**Körpersprache:** Die Körpersprache verrät uns einiges. Je nach Mimik, Haltung und Gestik wirkt jemand positiv und offen und jemand anderes negativ und verschlossen.

**Sprache:** Wie du sprichst, mit welcher Wortwahl, welcher Betonung und Lautstärke, hat immer eine Wirkung auf deine Zuhörer.

**Äusseres (Kleidung, Frisur):** Es ist nicht entscheidend, welche Kleider du trägst oder welche Frisur und Figur du hast. Entscheidend ist, dass du dich darin/damit wohlfühlst.

## Ich bin o.k. – du bist o.k.!

**Nicht alle Menschen können gleich aussehen; was ja auch ziemlich langweilig wäre!** Viel zu oft machen wir uns über andere lustig, verurteilen sie und denken schlecht von ihnen. Sei so, wie du bist, denn genau so bist du o.k. Akzeptier aber gleichzeitig auch andere Personen so, wie sie sind.





# Kochen macht Spass



Immer nur Äpfel, dieselbe Tiefkühllassagne oder Spaghetti mit derselben Fertigsauce – das ist auf Dauer echt langweilig. Warum nicht mal selbst kochen? Hier sind 6 Gründe, die dafürsprechen:

- **Du kannst das Essen nach deinem Geschmack würzen.**
- **Selbst Gekochtes schmeckt besser als Fertiggerichte aus der Mikrowelle.**
- **Selbst kochen ist oft günstiger als Fertiggerichte oder Lieferservice.**
- **Du weisst, welche Zutaten verwendet werden.**
- **Du kannst gemeinsam mit Freunden kochen.**
- **Du kannst kreativ sein und experimentieren.**

## Was soll ich kochen?

Im «Eat fit»-Rezeptbüchlein, in anderen Kochbüchern oder auch im Internet findest du viele verschiedene Rezepte.

- **Überlege dir, wie viel du kochen willst. Prüfe dafür die Mengenangaben im Rezept.**
- **Schau nach, welche Lebensmittel du zu Hause hast und welche du einkaufen musst.**
- **Erstelle eine Einkaufsliste. So sparst du Zeit im Laden und kannst Spontankäufe vermeiden.**



## Einkaufsliste schreiben

Mit einer Einkaufsliste kannst du Zeit und Geld sparen. Am besten machst du auf der Liste Gruppen mit Lebensmitteln, die du dann im Laden zusammen vorfindest (Früchte, Gemüse, Milchprodukte, Brotwaren etc.).

## Einkaufen

**Vergleiche die Preise.** Lass dich nicht von unterschiedlichen Verpackungsgrössen täuschen. Unter dem Preis des Lebensmittels ist oft der Preis für 100 Gramm angegeben, den du mit anderen Lebensmitteln vergleichen kannst.

**Achtung: Die teuersten Produkte sind im Laden oft gut sichtbar auf Augenhöhe eingeräumt.** Günstigere Waren befinden sich im Regal häufig ganz unten oder ganz oben.

**Bevorzuge unverarbeitete Produkte.** Bereits geschnittene, gewaschene oder vorgekochte Produkte sind oft teurer und enthalten weniger Vitamine. Falls es mal schnell gehen soll, kannst du auch ungewürztes Tiefkühlgemüse nehmen.

**Geh nicht mit leerem Magen einkaufen!** Wenn du Hunger hast, kaufst du mit grosser Wahrscheinlichkeit mehr ein, als du brauchst.



## Kochen

Ideal ist es, vor dem Kochen alle Zutaten bereitzustellen. So sind sie während der Zubereitung schon in Griffnähe. Falls du gewisse Zutaten nicht magst, kannst du sie durch etwas anderes ersetzen oder einfach weglassen.

## Geniessen

**Geniesse das Essen in angenehmer Atmosphäre und guter Gesellschaft.**

An einem schön dekorierten Tisch lässt sich das Essen besonders gut geniessen! Oft braucht es nicht viel: Farbige Servietten, Kerzen und Blumen sind nur einige Möglichkeiten.

**Wir wünschen einen guten Appetit!**



**Beigelegt** sowie auf [www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch) findest du ein Kochbüchlein mit leckeren Rezepten. Von Salatsaucen über Partysnacks bis zum 3-Gang-Menü ist alles dabei. Hast du Lust, einige Rezepte auszuprobieren? Falsch machen kannst du nichts ...



# «DAS ZMORGE HAT EINEN BESONDERS HOHEN STELLENWERT.»



## STECKBRIEF

Vorname: *Valentin*  
 Nachname: *Stocker*  
 Jahrgang: *1989*  
 Beruf: *Mittelfeldspieler*

### Welches sind deine Lieblings Speisen?

Ich bin eher spontan beim Essen. Mal habe ich Lust auf eine feine Pizza, mal auf ein leckeres Rindsfilet. Früher war «Brätchügeli mit Hörnli und Apfelmus» mein Lieblingsgericht.

### Isst du oft Süssigkeiten?

Ich esse lieber Süssigkeiten als Chips und dergleichen. Was ich sehr gerne mag, sind Gummibärchen und natürlich Glace.

### Wie sieht's aus mit Schokolade?

Ja ... Schoggi mag ich auch sehr. Es ist aber nicht so, dass ich übertrieben viel Schokolade oder allgemein Süssigkeiten esse. Nach einem leckeren Essen nehme ich aber gerne eine Reihe Schokolade oder eine Hand voll Gummibärchen.

### Worauf musst du als Sportler bei der Ernährung besonders Rücksicht nehmen?

Vor den Spielen müssen wir jeweils darauf achten, genügend Kohlenhydrate zu uns zu nehmen. Allgemein ist eine ausgewogene Ernährung für uns Sportler sehr wichtig. Auch wir essen hin und wieder gerne einen Burger oder einen Kebab. Solange dies Ausnahmen bleiben, ist es okay. Der Alkohol ist auch so ein Thema. Vor allem wenn ich verletzt bin, ist Alkohol ein absolutes Tabu. Sonst trinke ich gerne mal ein Glas Wein oder ein Bier. Aber eben alles immer im Mass.

### Welche Empfehlungen hast du für Jugendliche bezüglich der Ernährung?

In meinen Augen ist es besonders wichtig, einen geregelten Tag zu haben mit drei Hauptmahlzeiten. Das Zmorge hat einen besonders hohen Stellenwert bei mir. Mein Tipp ist, sich für das Essen wirklich Zeit zu nehmen. Nicht dass einfach nur gegessen ist, sondern, dass man dem Körper damit auch wirklich etwas Gutes tut.

### Wie verpflegst du dich zwischendurch?

Zwischenverpflegungen nehme ich abhängig vom Training ein. Trainieren wir zwei Mal pro Tag, dann reichen die drei Hauptmahlzeiten natürlich nicht aus und ich esse vor oder nach dem Training noch zusätzlich etwas, zum Beispiel eine Banane. Und in diesem Fall frühstücke ich morgens schon ausgeprägter, um meine Speicher zu füllen.

**Valentin:**

**«Mein Tipp: sich für das Essen Zeit nehmen.»**

### Wie oft trainierst du und wie verbringst du die restliche Zeit?

Wir haben generell ein Mal pro Tag Training, manchmal auch zwei Mal. Da bleibt meist nicht allzu viel Zeit für anderes. Manchmal gehen wir noch zusammen Abend essen oder ich schaue mir gemütlich eine DVD an. Sonst genieße ich die Zeit mit meinem Hund. Allgemein versuche ich, meine Freizeit möglichst optimal zu nutzen, um mich zu erholen.

### Was trinkst du meistens?

Zuhause trinke ich Apfelsaftschorle. Ich mische etwas Apfelsaft mit Mineralwasser. Eigentlich weiss ich, dass ich mehr trinken sollte. Leider mag ich Süssgetränke relativ gerne. Da ich mir aber bewusst bin, dass dies nicht gesund ist, habe ich mir angewöhnt, zu Hause nichts anderes als Apfelsaft und Mineralwasser zu haben. Somit komme ich daheim erst gar nicht in Versuchung, Süssgetränke zu trinken.

### Jugendliche konsumieren neben vielen anderen Süssgetränken oft Energydrinks. Du auch?

Nein, Energydrinks gibt es bei mir überhaupt nicht! Einen Ice Tea oder ein Vanilla Coke trinke auch ich mal gerne. Aber nicht einfach so, wenn mir am Abend im Hotel gerade langweilig ist, sondern wirklich nur wenn es gerade passt.



### Kochst du gerne selber? Was gibt es dann?

Ich koche sehr gerne. Auch Kochsendungen zu schauen, mag ich sehr. Kürzlich habe ich zum Beispiel Fajitas zubereitet. Natürlich kann man dazu alles fixfertig kaufen. Aber ich habe die Saucen wie die Guacamole und das Joghurtdressing mit Schnittlauch selbst zubereitet. Dazu gab es feines Biofleisch und frisches Gemüse wie Paprika, Tomaten und Zwiebeln. So habe ich dem Ganzen einen eigenen Touch gegeben und es war eigentlich ganz einfach.

### Wie oft isst du auswärts? Und wohin gehst du gerne essen?

Vor den Spielen sind wir immer im Restaurant. Aber viel mehr als Pasta gibt es da nicht. Privat esse ich hin und wieder gerne auswärts. Mehr als ein Mal pro Woche ist es jedoch meistens nicht. Zum Italiener gehe ich sehr gerne, wie auch zum Japaner. Die gut bürgerliche Schweizer Küche schmeckt mir ebenfalls gut.

### Hast du Vorbilder? Oder welches waren früher deine Vorbilder?

Ich war ein grosser Fan vom Fussballer Romario. Allzu viel seiner Karriere habe ich nicht mitbekommen. Doch an der WM 1994, da war ich 5 Jahre alt, hat er mich sehr fasziniert. Natürlich gibt es auch heute Fussballer, welche ich ausserordentlich stark finde wie Messi oder Ronaldo. Aber das sind nicht mehr DIE Vorbilder für mich. Dafür bin ich mittlerweile vielleicht schon ein wenig zu alt.

### Hast du zum Schluss noch einen Tipp für Jugendliche?

Ich finde es sehr wichtig, dass man sich genügend bewegt. Was man schlussendlich macht, ist eigentlich egal. Wenn man mit Leidenschaft dabei ist, kann Joggen etwas sehr Schönes sein, oder einfach allgemein in die Natur rauszugehen. Früher war ich zum Beispiel sehr gerne im Wald mit meinen Kollegen. Wir haben oft Hütten gebaut und uns so verweilt. Um ehrlich zu sein, habe ich ein wenig Angst, dass solche Sachen verloren gehen. Ich hoffe aber, dass diese Aktivitäten nicht aussterben werden und die heutigen Jugendlichen die Natur ebenfalls geniessen können.



# Nährstofflexikon



## Essen treibt das Kraftwerk unseres Körpers an

Aus dem Essen nimmt sich der Körper alle Nährstoffe, die er zum Überleben braucht. Dabei arbeitet er wie ein Kraftwerk und verbrennt die Nährstoffe, damit sie ihm Energie liefern. Egal ob du gerade schläfst oder Sport treibst, dein Körper braucht immer Energie.

So wie man aus einem Baustein kein Haus bauen kann, braucht auch dein Körper viele verschiedene Nährstoffe, um sich in Balance zu halten.

Hier geben wir dir einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe:

## Proteine machen stark

Proteine werden auch Eiweisse genannt. Unser Körper braucht sie z.B. zum Aufbau von Muskeln, Knochen, Organen, Haut, Hormonen sowie für die Zellen der Immunabwehr. Von Tieren stammende Eiweisse sind in Fleisch und Fisch sowie in Milchprodukten und Eiern enthalten. Reich an pflanzlichen Eiweissen sind zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen, aber auch Tofu und Quorn. Proteine wirken sehr sättigend.



## Kohlenhydrate geben dir Power

Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten. Sie sind in Getreide (z.B. in Reis, Brot, Teigwaren) und Kartoffeln in Form von Stärke enthalten. Stärke hat eine lang anhaltende, sättigende Wirkung. Reiner Zucker (Kristallzucker) zählt auch zu den Kohlenhydraten. Zucker sättigt aber nur kurzfristig und du hast schnell wieder Hunger. Die Kohlenhydrate geben den Muskeln und dem Gehirn Energie. Sie sind also wichtig für die Konzentration und für die Energiespeicher beim Sport.



## Vitamine

**Vitamine liefern deinem Körper zwar keine Energie, sind aber an unzähligen Reaktionen des Stoffwechsels beteiligt.**

Um den Verlust an Vitaminen gering zu halten, solltest du Früchte und Gemüse immer möglichst frisch verwenden. Auch saisonale Produkte aus der Region sind zu bevorzugen, da diese einen kürzeren Transportweg haben und deswegen die Umwelt geschont wird. Es gilt: Je frischer ein Nahrungsmittel, desto höher sein Vitamingehalt.

Einen Kalender, auf dem du nachschauen kannst, welche Früchte und Gemüse gerade Saison haben, findest du unter: [www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch)



## Fett ist nicht gleich Fett

Wie Kohlenhydrate und Proteine ist auch Fett ein wichtiger Nährstoff. Dein Körper braucht täglich Fett, unter anderem zur Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Fett ist sehr kalorienreich. Daher ist es wichtig, auf die Art des Fetts zu achten und nicht zu viel davon zu essen. Minderwertige Fette sind zum Beispiel in Gipfeli, Pizza, Glace, Getreidestängeln, Kuchen, Chips und dergleichen enthalten. Hochwertige Fette – die sogenannten ungesättigten Fettsäuren – findet man unter anderem in Raps-, Leinsamen- oder Olivenöl oder auch in Nüssen, Kernen, Samen und Mandeln.



## Nahrungsfasern (Ballaststoffe)

Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrung und wirken regulierend auf Verdauung und Darmtätigkeit. Nahrungsfasern sind nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Man findet sie hauptsächlich in Getreideprodukten (Teigwaren, Reis), Kartoffeln, Erbsen, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten sowie in Obst und Gemüse.

**Vollkornprodukte enthalten besonders viele Ballaststoffe.**

# ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig für dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit. Das Prinzip ist einfach: Die Lebensmittel, welche die Grundlage der Pyramide bilden, werden in grösseren Mengen benötigt und jene der oberen Ebenen in kleineren Mengen. **Es gibt also keine verbotenen Lebensmittel. Das Mass macht die gesunde Ernährung aus.**

**LECKER & GESUND**

## Pro Tag

<b>Getränke</b> 	<b>Gemüse und Früchte</b> 
<b>Getreideprodukte</b> 	<b>Fette und Öle</b> 
<b>Milchprodukte</b> 	<b>Süssigkeiten und Snacks</b> 

## + je 1-2 Mal pro Woche

**Fleisch, Fisch, Eier**



## Gemüse und Früchte

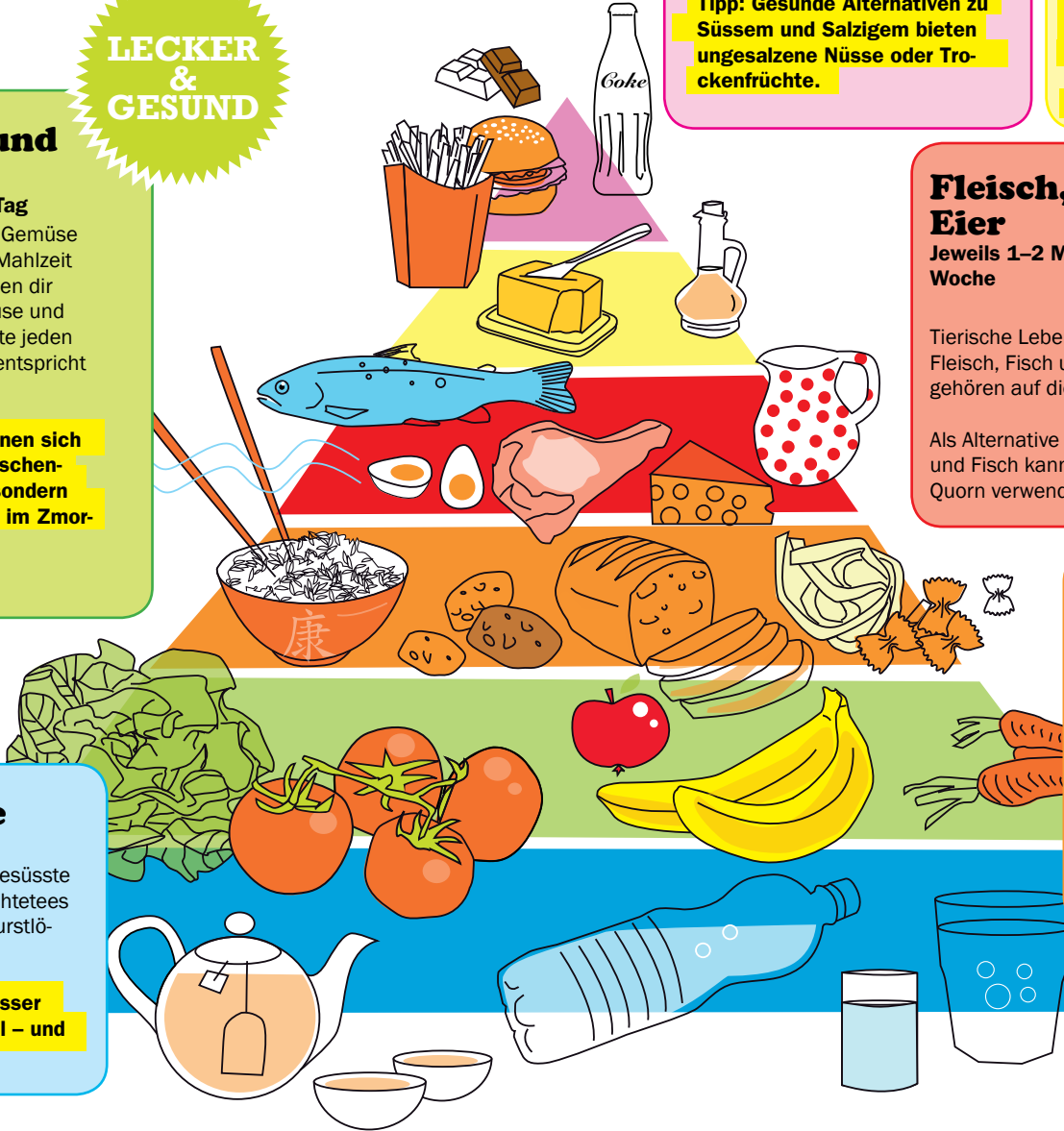
**5 Portionen pro Tag**  
Früchte und/oder Gemüse gehören zu jeder Mahlzeit dazu! Wir empfehlen dir 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte jeden Tag. Eine Portion entspricht einer Handvoll.

**Tipp: Früchte eignen sich nicht nur als Zwischenmahlzeit prima, sondern schmecken auch im Zmor-gemüesli super.**

## Getränke

**1,5 Liter pro Tag**  
Wasser sowie ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees sind die besten Durstlöcher.

**Tipp: Leitungswasser gibt's fast überall – und das gratis.**



## Süssigkeiten und Snacks

**1 Portion pro Tag**

Gönn dir in Ruhe nach der Mahlzeit etwas Süsses oder Salziges.

**Tipp: Gesunde Alternativen zu Süssem und Salzigen bieten ungesalzene Nüsse oder Trockenfrüchte.**

## Fette und Öle

**Sparsam**

Butter und Öl sind die wohl bekanntesten Fette. Aber auch in Nüssen und Mandeln sind viele wichtige Fette enthalten.

**Tipp: Für Salate sind Oliven-, Kürbiskern-, Leinsamen-, Baumuss- oder Rapsöl zu empfehlen. Im beiliegenden Rezeptbüchlein findest du selbst gemachte Salatsaucen für jeden Geschmack!**

## Fleisch, Fisch, Eier

**Jeweils 1-2 Mal pro Woche**

Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier gehören auf diese Stufe.

Als Alternative zu Fleisch und Fisch kann Tofu und Quorn verwendet werden.

## Milchprodukte

**3 Portionen pro Tag**

Milch, Käse, Joghurt und Quark sind beliebte Milchprodukte.

**Tipp: Milch schmeckt auch in Saucen und Suppen lecker.**

## Getreideprodukte und Kartoffeln

**3 Portionen pro Tag**

Teigwaren, Reis und Brot sind typische Getreideprodukte. Wie auch Kartoffeln enthalten sie viel Stärke.

**Tipp: Bevorzuge Vollkornprodukte! Diese enthalten mehr Nährstoffe und sättigen länger.**



# Was gehört auf meinen Teller?

Die Lebensmittelpyramide zu kennen und zu wissen, wie viel wovon unser Körper braucht, ist das eine. Dies im Alltag anzuwenden, das andere. Wie kann ich mich konkret gesund und ausgewogen ernähren? **Das Tellermodell zeigt dir, wie viel wovon auf deinem Teller landen sollte!**

## Gemüse und Früchte

Mind.  $\frac{2}{5}$  des Tellers

Gemüse schmeckt roh und gekocht super. Bei der vielfältigen Auswahl an Gemüse und Früchten findet jeder etwas, das ihm schmeckt! Am besten Farbe, Geschmack und Zubereitungsweise abwechseln.

## Zum Beispiel:

### Spaghetti bolognese mit Salat



## Eiweissreiche Lebensmittel

$\frac{1}{5}$  des Tellers

Einmal am Tag eine Portion Fleisch, Fisch, Tofu, Quorn, Quinoa oder Sprossen. Zu den anderen Mahlzeiten Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse.

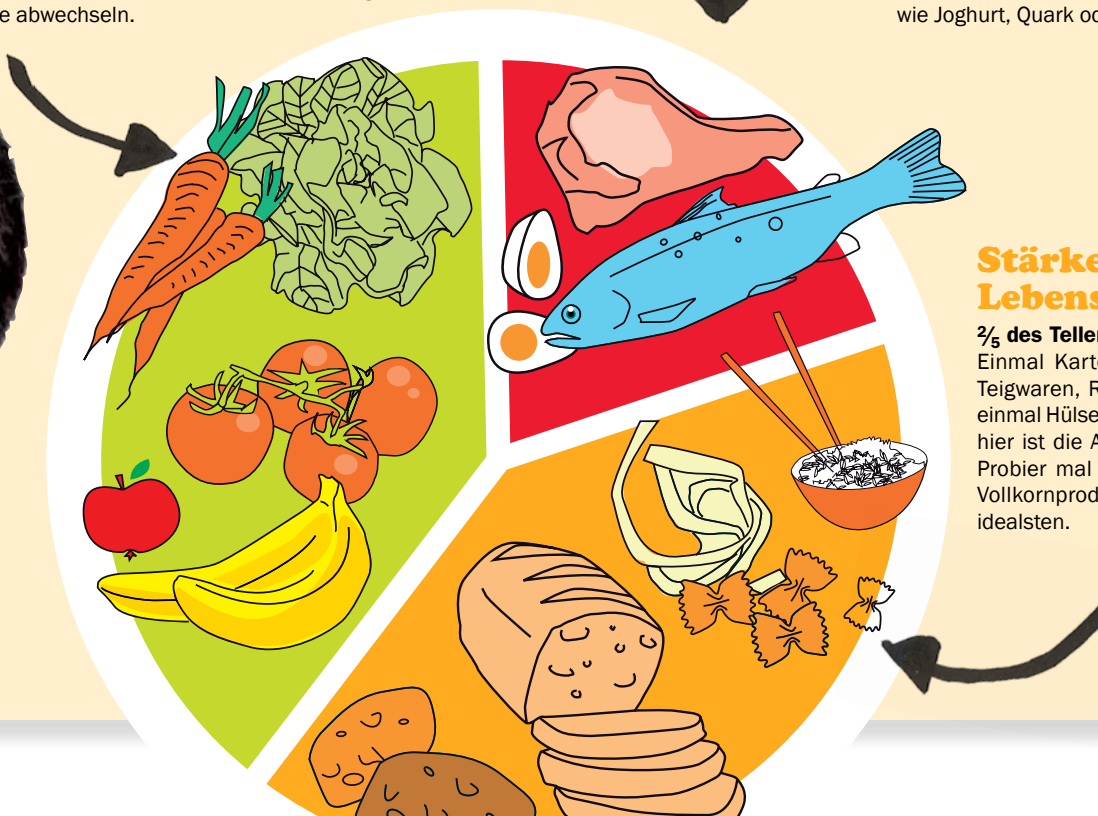
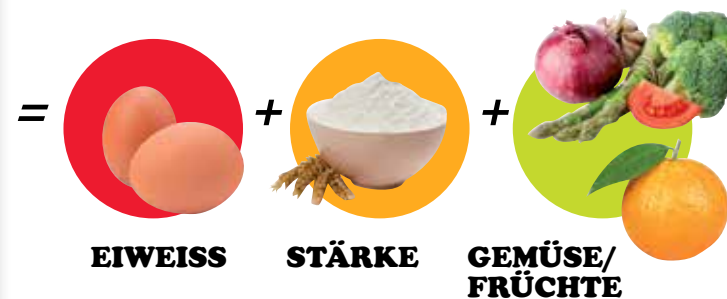
## Stärkereiche Lebensmittel

$\frac{2}{5}$  des Tellers

Einmal Kartoffeln, einmal Teigwaren, Reis oder Brot, einmal Hülsenfrüchte. Auch hier ist die Auswahl gross. Probier mal etwas Neues! Vollkornprodukte sind am idealsten.

## Oder:

### Omelette mit Gemüsefüllung und Fruchtsaft





# FAST FOOD

**Fast Food ist englisch und heisst übersetzt «schnelles Essen».** Beim Fast Food geht es also um Speisen, die einerseits schnell produziert und andererseits auch rasch gegessen werden. Typische Fast-Food-Gerichte werden in Schnellrestaurants und bei Imbissständen verkauft. Aber auch ein Sandwich von zu Hause oder ein Fertigsalat aus dem Supermarkt gehören zum Fast Food.

## Sind Burger bei einer gesunden Ernährung verboten?

Fast Food generell als schlecht zu bezeichnen, wäre falsch. Vielmehr kommt es darauf an, wie abwechslungsreich du isst. Natürlich ist es nicht gesund, wenn du dich jeden Tag von Burgern ernährst. Andererseits ist es auch unausgewogen, ständig nur Salat zu essen. Wenn du also auf eine abwechslungsreiche Ernährung achtest, ist auch nichts dabei, wenn du ab und zu Pommes oder einen Burger genieusst.



## Fast-Food-Konsum

Viele Menschen begründen ihren Fast-Food-Konsum mit dem Stress, den sie haben. Um die Zeit möglichst gut zu nutzen, essen wir auf dem Weg zum nächsten Termin oder zu Hause vor dem Computer. Wenn wir essen und dabei mit etwas anderem beschäftigt sind, kann es aber immer wieder passieren, dass wir nicht bemerken, wenn wir satt sind. So essen wir weiter, obwohl wir schon längst genug haben. Nimm dir Zeit für das Essen und genieße bewusst jeden Bissen.

Das Sättigungsgefühl beim Essen setzt erst nach 20 Minuten ein. Lass dir also Zeit und kaue dein Essen gründlich. Nur wer bewusst isst, merkt, wann sein Körper das Sättigungssignal gibt.



Bereite dir das Zmittag zu Hause vor oder frag deine Eltern, ob sie etwas mehr kochen können. So sparst du nicht nur Geld, sondern auch Zeit. Rezepte findest du im «Eat fit»-Rezeptbüchlein.

Probiere immer wieder mal neue Gerichte aus. Das bringt frischen Wind in deinen Alltag.

Achte darauf, wo und in welchen Situationen du isst. Versuche zum Beispiel nicht, besonders viel oder wenig zu essen, wenn du traurig bist oder Stress hast.

## 7 Tipps für eine cleverere Ernährung

Kaufe ein, BEVOR du Hunger hast. Sobald wir Hunger haben, greifen wir zum Nächstbesten, da wir keine Geduld mehr haben, uns mit dem grossen Angebot auseinanderzusetzen.

Versuche, beim Essen nichts anderes nebenbei zu machen. Auch nicht den Fernseher laufen zu lassen.

Geniesse das Essen zusammen mit deinen Freunden oder deiner Familie. Ihr habt euch bestimmt viel zu erzählen!

Bring Farbe auf deinen Teller. Kombiniere Lebensmittel in verschiedenen Farben für dein Menü.



# Getränke

**Unser Körper besteht zu fast 2/3 aus Wasser**

**Darum ist es wichtig, jeden Tag mindestens 1 bis 2 Liter Wasser zu trinken.** Nur so kannst du in der Schule, im Beruf oder beim Sport deine volle Leistung bringen. Trinkst du weniger, wird deine Leistung automatisch abnehmen. Du kannst Kopfschmerzen bekommen oder es wird dir schwindlig.

**Auf Reserve trinken können wir nicht. Deshalb ist regelmässiges, über den ganzen Tag verteiltes Trinken angesagt. Wasser ist nicht nur am günstigsten, sondern auch am besten für dich. Ungesüßter Früchte- oder Kräutertee ist ebenfalls geeignet.**

Du bist kein Kameel!



## TIPP

Wasser, Wasser und nochmals Wasser trinken. Wenn du Wasser nicht gerne magst, lege z.B. Zitronenschnitze, Ingwerstücke oder Pfefferminzblätter rein. Wenn du Fruchtsaft lieber magst, verdünne 100% Saft im Verhältnis 1:2, fülle also zum Beispiel 1 dl Fruchtsaft und 2 dl Wasser ins Glas.

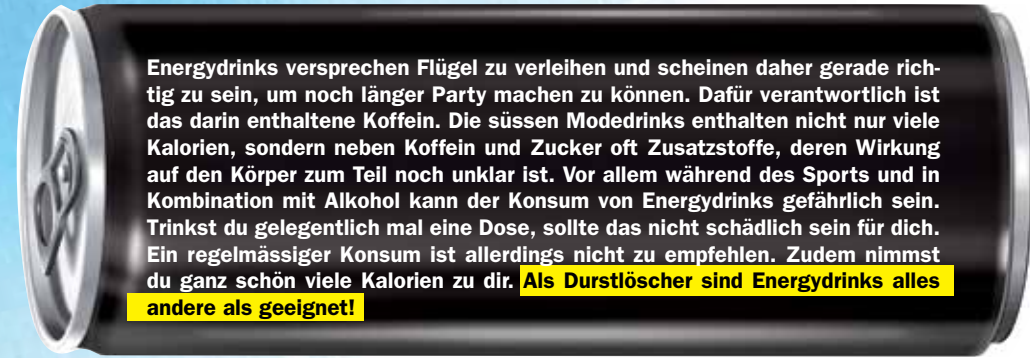
## SÜSS-GETRÄNKE

Süssgetränke enthalten sehr viel Zucker und können deshalb als **Dessertgetränke** bezeichnet werden. Trinkt jemand häufig Süssgetränke, besteht die Gefahr von Übergewicht und Karies. **Softdrinks wie Cola, Eistee und Energydrinks enthalten zudem auch Koffein!**

## Lightgetränke

Light- oder Zerogetränke enthalten keine oder weniger Kalorien als Süssgetränke. Trotzdem ist Vorsicht geboten! Lightgetränke enthalten nicht weniger zahn-schädigende Säuren als Süssgetränke und greifen daher deinen Zahnschmelz an. Dein Körper gewöhnt sich zudem an den künstlichen Süßgeschmack. Dadurch kann sich dein Empfinden für Geschmack und Süße verändern. Natürliche Lebensmittel empfindest du dann nicht mehr als süß und sie schmecken dir weniger. Ausserdem werden die Süßungsmittel in den Lightgetränken nicht ganz verdaut und können Blähungen und Durchfall auslösen.

# ENERGYDRINK



Energydrinks versprechen Flügel zu verleihen und scheinen daher gerade richtig zu sein, um noch länger Party machen zu können. Dafür verantwortlich ist das darin enthaltene Koffein. Die süßen Modedrinks enthalten nicht nur viele Kalorien, sondern neben Koffein und Zucker oft Zusatzstoffe, deren Wirkung auf den Körper zum Teil noch unklar ist. Vor allem während des Sports und in Kombination mit Alkohol kann der Konsum von Energydrinks gefährlich sein. Trinkst du gelegentlich mal eine Dose, sollte das nicht schädlich sein für dich. Ein regelmässiger Konsum ist allerdings nicht zu empfehlen. Zudem nimmst du ganz schön viele Kalorien zu dir. **Als Durstlöscher sind Energydrinks alles andere als geeignet!**

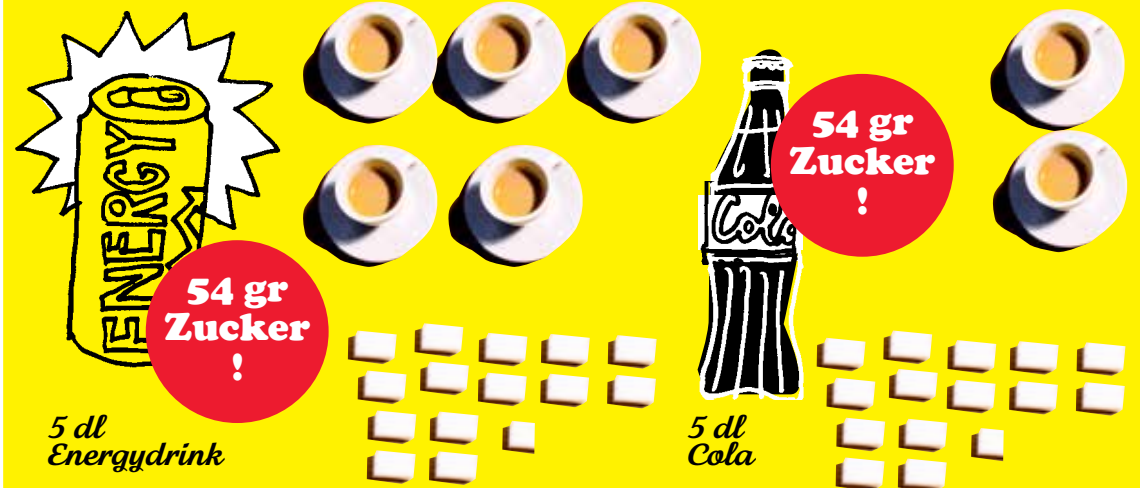


## Koffein = mehr Leistung?

Neben Kaffee, Kakao und Tee enthalten auch diverse Süssgetränke wie Coca-Cola, Ice Tea und Energydrinks Koffein. Dieses regt das Zentralnervensystem an. Dadurch schlägt zum Beispiel dein Herz schneller. Schon wenig Koffein kann deine Psyche anregen, deine Konzentration steigern und Müdigkeitserscheinungen mildern. Trinkst du regelmässig koffeinhaltige Getränke, gewöhnt sich dein Körper daran und du wirst nicht wacher und leistungsfähiger. Hast du dir angewöhnt, viele Drinks mit

Koffein zu trinken? So kann es sogar zu Entzugerscheinungen kommen (z.B. Kopfschmerzen und Müdigkeit), wenn du mal keines oder nicht so viel davon zu dir nimmst. Wie bei praktisch allem entscheidet nur die Menge darüber, ob Koffein schädlich ist oder nicht. Konsumiert jemand übermässig viel davon, ist dies problematisch, ungesund und schädlich für seinen Körper.

## Koffein- und Zuckergehalt von Energydrink und Cola



1 dargestellte Tasse = Koffeingehalt eines Kaffees  
1 dargestellter Würfelzucker = Menge eines Würfelzuckers (= 3,7 g)

# Unnützes Wissen

## Interessante & witzige Fakten

Eine Schubkarre voll saurer Apfelfringe deckt den Tagesbedarf an Vitamin C.



Laut einer amerikanischen Studie gelten Limonen als unsympathisch, Zwiebeln als dumm und Pilze werden für Streber gehalten.

Lachanophobie bezeichnet die Angst vor Gemüse.

Es gibt mehr als 7000 verschiedene Apfelsorten.

Der Schokoriegel Snickers ist nach dem Pferd der Herstellerfamilie benannt.



Coca-Cola hatte 1885 ursprünglich eine grüne Farbe.

Birnen sinken im Wasser, Äpfel schwimmen.



Pilot und Copilot eines Flugzeugs essen nie dasselbe. Damit soll verhindert werden, dass beide Piloten gleichzeitig schlecht auf die Nahrung reagieren oder gar eine Lebensmittelvergiftung erleiden.

Jede fünfte Schönheitsoperation wird heutzutage an einem Mann durchgeführt. 1985 war es noch jede zwanzigste.

5 dl Ketchup enthalten ungefähr 40 Würfelzucker.

In einem 150-Gramm-Becher Erdbeerjoghurt ist durchschnittlich eine Erdbeere.



Honig ist das einzige Lebensmittel, das nie verdirbt.

Gurken bestehen zu 95% aus Wasser.



Eine Geschmacksknospe unserer Zunge hat eine durchschnittliche Überlebensdauer von 10 Tagen.



Pizza gilt seit Ende 2011 als Gemüse in den USA.

Früher wurde Brot auch als Radiergummi verwendet.



Das erste Obst, das auf dem Mond gegessen wurde, war ein Pfirsich.

Wenn man eine Zwiebel durchschneidet und sich damit die Fusssohle einreibt, hat man eine Stunde später den Geschmack von Zwiebel im Mund.

Der Kosmetikhersteller L'Oréal hat an der Börse dreimal so viel Wert wie der grösste Automobilkonzern General Motors.

Frauen ist es in Paris erst seit Januar 2013 offiziell per Gesetz erlaubt, Hosen zu tragen.

Fruchstücke in Joghurts sind meistens gefärbte Rhabarberstücke.

Wenn Kühe zu viele Karotten essen, wird die Milch rosa.



# EAT *fit*



## «Mythos oder Tatsache»-Quiz

Zum Beispiel:

- Macht Schokolade glücklich?
- Ist Fast Food wirklich ungesund?
- Macht Disziplin schlank?
- Sind Gewichtsschwankungen normal?

Unser Quiz gibt dir Antworten!

Du kannst das Quiz **GRATIS** bei der unten stehenden Adresse bestellen oder online spielen: [www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch)

### Impressum

8. Auflage 2019

#### Herausgeber

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt  
Medizinische Dienste

#### Redaktion

Anja Ramp, Nadia Pecoraro,  
Christian Wick, Nicole Zingg

#### Gestaltung

VischerVettiger, Basel

#### Illustration

Sarah Weishaupt

#### Druck

Gremper AG, Basel

### Bestelladresse

Dieses Magazin sowie Magazine zu weiteren Themen können kostenlos unter folgender Adresse bestellt werden:

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste  
Abteilung Prävention  
Malzgasse 30  
CH-4001 Basel  
Tel. 061 267 46 76  
md-bestellungen@bs.ch  
[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

Besuche uns auch auf:

**MIX your LIFE CH**



[www.facebook.com/GesundheitBasel](https://www.facebook.com/GesundheitBasel)

