



Bild: © DAK Gesundheit

## **Kochen macht Spaß!** **Mit M·U·T gesund ernähren**

*Etwa 105 Minuten am Tag verbringen Deutsche mit Essen und Trinken. Dass Fast Food eher ungesund ist und Sport Krankheiten vorbeugt, ist kein Geheimnis. Die meisten Menschen wissen sehr genau, dass sie ihrem Körper nichts Gutes damit tun, gleich die ganze Tafel Schokolade zu verspeisen oder mittags schon wieder mit den Kindern im Fastfood-Restaurant Hamburger mit Pommes zu bestellen. Ebenso sind sich Übergewichtige ihrer Gewichtsprobleme bewusst und auch, dass Fettleibigkeit Krankheiten begünstigt. Trotzdem verändern Millionen Menschen ihre schlechten Gewohnheiten nicht, sondern leben es ihren Kindern auch noch falsch vor. Sie treiben keinen Sport, ernähren sich einseitig und zu zuckerhaltig. Der Grund sind nicht etwa mangelnde Informationen, sondern fast immer Bequemlichkeit, fehlende Disziplin und ein nicht vorhandener Sinn für das richtige Maß, bestärkt durch irreführende Werbung und einem ständig präsenten Überangebot an*

*Nahrungsmitteln. Eigentlich könnte alles so einfach sein, wäre da nicht unser ganz persönlicher „innerer Schweinehund“. Doch wie nur kann man den überwinden?*

*Ein Bericht von Sandy Both, Mitarbeiterin bei M·U·T e.V.*

**M**al ehrlich: Ihre eigenen schlechten Gewohnheiten kennen Sie selbst am besten. Deswegen bemüht sich dieser Artikel gar nicht erst, die grundsätzlichen Defizite menschlicher Ernährung und Gesundheit noch einmal aufzulisten. Er soll Sie vielmehr dabei unterstützen, dem Lockruf von Couch und Chips zu widerstehen und das bequeme Plätzchen vor dem Fernseher durch gesunde Aktivitäten zu ersetzen, die der ganzen Familie Freude bereiten. Viele M·U·T-Projektpartner helfen mit tollen Angeboten dabei! Lesen Sie bitte im Folgenden fünf gute Gründe, warum Sie sich und Ihre Familie ab sofort gesünder ernähren sollten und wie Sie mit der Unterstützung von M·U·T e.V. und seinen Projektpartnern

Ihren ganz persönlichen „inneren Schweinehund“ erfolgreich überwinden.

**Grund I:  
Gesundes Essen  
macht schlau!**

Eine Analyse der Ernährungsgewohnheiten von Kindern in den USA beweist: Kinder, die schon als Dreijährige viel fett- und zuckerhaltige Kost zu sich nehmen, weisen vier Jahre später einen niedrigeren Intelligenzquotienten auf als jene Achtjährigen, die sich von Anfang an gesund ernähren. Der Grund: In den ersten Lebensjahren des Kindes entwickelt sich das Gehirn besonders stark, sodass in dieser Zeit ballaststoff- und vitaminreiche Kost besonders bedeutsam ist. Dass vor allem ungesättigte Fettsäuren (z.B. im Rapsöl) für eine optimale Denkleistung entscheidend sind, bestätigt Ernährungsexpertin Silke Wilms von der DAK: „Damit das Gehirn sein Potenzial voll ausschöpfen kann,

braucht es keine Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel, sondern eine abwechslungsreiche Ernährung!“

**Das Problem:** Unsere menschliche Vorliebe für Naschereien und die langen Gesichter der Kinder, wenn es um Gemüse geht. Die Lust auf Süßes ist uns angeboren, um uns vor dem Verzehr von bitter-schmeckenden, giftigen Pflanzen zu bewahren. Schon Muttermilch hat eine süßliche Note. Trotzdem diese natürliche Vorliebe oft zu Widerständen am Mittagstisch führt, ist es sinnvoll, schon sehr kleinen Kindern eine gesunde Vielfalt von Lebensmitteln anzubieten – auch wenn sie diese anfangs vielleicht noch nicht essen wollen. Wenn Ihre Kinder aber wissen, wo beispielsweise der Spinat herkommt und wie er aussieht, können sie ihn später selbstständig in ihren Speiseplan einbauen. Anders herum kann es kauf- und appetithemmend wirken, sich einmal die lange Liste der E-Nummern und Geschmacksverstärker auf der Lieblings-Fruchtgummitüte durchzulesen: Einige dieser Lebensmittelzusatzstoffe werden sogar in Zusammenhang mit Allergien und Hyperaktivität bei Kindern gebracht.

**M-U-T e.V. Vorschlag:** Besuchen Sie zusammen mit Ihrer Familie den Kräutergarten auf dem Kinderbauernhof Pinke Panke. Hier können die Kinder sogar ihr eigenes Gemüse säen und ernten und die sonst bis zur Unkenntlichkeit verarbeiteten Lebensmittel in ihrer Ursprungsform riechen und fühlen. Das weckt Lust, die per Rüberleiter im Obstgarten gepflückten Pflaumen auch zu einem leckeren Pflaumenkuchen weiterzuverarbeiten. Rezepte für den originalen „Pinke Panke Pflaumenkuchen“ finden Sie übrigens auf [www.kinderbauernhof-pinke-panke.de](http://www.kinderbauernhof-pinke-panke.de) unter der Rubrik „Pflanzen“.



Bild: © DAK Gesundheit

## **Grund II: Zuviel Fleisch essen ist ungesund für Mensch und Umwelt**

Die Zeiten, in denen es nur sonntags Braten gab, sind lange vorbei. Heute steht bei vielen Familien täglich Fleisch auf dem Speiseplan. 2011 erreichte die Fleischproduktion in Deutschland neuerlich einen Höchststand: 60 Millionen Schweine tauschten in diesem Jahr ihr oft kurzes und medikamentenverseuchtes Leben gegen einen Platz in der Kühltheke ein. Damit folgen die Deutschen einem weltweiten Trend und unterstützen all die unangenehmen Nebeneffekte, die durch Massentierhaltung und übermäßige Viehzucht entstehen, z.B. die Abholzung der Wälder für Weideland.

**Das Problem:** Fleisch ist nahezu täglicher Bestandteil Ihrer Mittag- bzw. Abendessen. Ihnen fehlt es an Bezug zu diesem Thema und auch an Ideen für fleischlose, aber familiengerechte Mahlzeiten.

**M-U-T e.V. Vorschlag:** Niemand muss ganz auf Fleisch verzichten, doch ein bewusster Fleischkonsum von nicht mehr als 3 kleineren

Portionen Bio-Fleisch pro Woche hilft, den Fleischkonsum schätzen und genießen zu lernen. Geringerer Fleischkonsum hat außerdem den Vorteil, dass sich viele Familien etwas teureres, aber hochwertigeres und tierfreundlicheres Bio-Fleisch leisten können. Auf der Naturschutzstation Malchow in Berlin-Lichtenberg kann man auf vielfältige Weise erleben, wie ein Bio-zertifizierter Landwirtschaftsbetrieb funktioniert. Die vorrangig zur Landschaftspflege



Bild: © DAK Gesundheit



angeschafften Rinder dort kennen kein Mast- und Kraftfutter oder sonstige unnatürliche Behandlung, sie leben das ganze Jahr über nahezu selbstständig im Freien. Ein Ausflug zur Naturschutzstation Malchow eignet sich daher hervorragend, um sich und seinen Kindern auf spannende Art und Weise die Herkunft von Fleisch und ökologische Kreisläufe zu erklären. Infos zu allen Angeboten und Öffnungszeiten der Naturschutzstation finden Sie unter [www.naturschutzstation-malchow.de](http://www.naturschutzstation-malchow.de).

**Grund III:  
Übergewicht ist keine  
Schönheitsfrage**

59% der Deutschen sind zu dick, 16% aller deutschen Kinder haben Übergewicht. Die Ursache dafür liegt meistens in der Kombination aus falscher Ernährung und unzureichender Bewegung. Die Formel ist einfach: Wer mehr Kalorien zu sich nimmt als er verbrennt, setzt Fettpolster an. Das hat Konsequenzen: Stark übergewichtige Personen sterben Studien



Bild: © DAK Gesundheit

zufolge 8-10 Jahre früher als Normalgewichtige und entwickeln mit höhere Wahrscheinlichkeit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs. Bei dicken Kindern sind so schon früh motorische und koordinative Defizite festzustellen, der Bewegungs- und Haltungsapparat ist rasch überstrapaziert. Auf Grund der vermuteten Krankheitsanfälligkeit werden fettleibige Personen bei Arbeitsplatzvergabe und Gehalt oft nachteilig behandelt, Arbeitgeber fürchten Fehlzeiten und unterstellen eine geringere Produktivität. Für junge Menschen, die erst noch Fuß im Berufsleben fassen müssen, kann dies zu einem lebensverändernden Problem werden. Psychische Probleme, Angst und Scham begleiten ihren Weg.

**Das Problem:** „Predigten“ zum Thema Ernährung helfen bei vielen Kindern und Jugendlichen nicht, und auf dem Schulweg locken zahlreiche fettige und süße Versuchungen, bei denen unsere Kleinen oft schwach werden.

**M-U-T e.V. Vorschlag:** Selbstdisziplin kann jedes Kind erlernen. Gemeinsam Kochen und regelmäßiges Essen im Kreis der Familie gehört dafür zu den Grundlagen. Wenn die Kinder sich schon nach der Schule auf gemeinsame Koch-Aktivitäten und ein leckeres Abendessen freuen, für dessen erfolgreiche Zubereitung sie selbst auch noch mitverant-

**Verlosung !**

Sie würden gern öfter fleischlos kochen, Ihnen fehlen aber Zeit und Ideen? Kein Problem: M-U-T e.V. verlost dank freundlicher Bereitstellung des GU-Verlags jeweils ein Exemplar der GU-Kochbücher „Vegetarisch“ sowie „Crashkurs Vegetarisch“ mit zahlreichen Tipps und Tricks rund um die grüne Küche. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail oder Postkarte mit Ihrem ganz persönlichen Ernährungstipp sowie Ihrer Postadresse an:

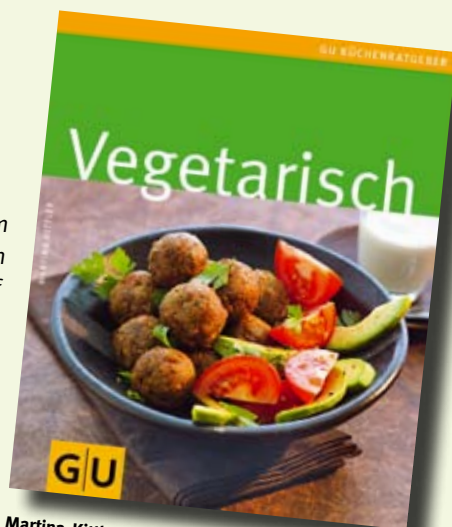
Mensch-Umwelt-Tier e.V.  
Stichwort: Verlosung  
Kaiserdamm 97  
14057 Berlin  
[redaktion@mut-ev.org](mailto:redaktion@mut-ev.org)\*

Viele weitere Bücher von GU zum Thema Ernährung und Kochen gibt's im Buchhandel oder auf [www.gu.de](http://www.gu.de).

*\*Hinweis: Wir versichern, dass alle persönlichen Daten aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht an Dritte weitergeleitet werden. Mitarbeiter von Mensch-Umwelt-Tier e.V. und deren Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Gewinner werden im nächsten Journal bekanntgegeben.*



Cornelia Schinhardt: „Crashkurs Vegetarisch – Superschneller Erfolg für Einsteiger“, 160 Seiten, ca. 250 Farbfotos.



Martina Kittler, „Vegetarisch“, Reihe: GU Küchenratgeber, 64 Seiten, ca. 45 Farbfotos.

wortlich sind, fällt es viel leichter, den Kiosk links liegen zu lassen. Hilfreiches Hintergrundwissen können sich Kinder im Mitmachparcours „Kinderleicht gesund zu leben“ von M·U·T e.V. Projektpartner KARUNA Prevents in Berlin-Lichtenberg erschließen. In ca. 90 Minuten werden hier Kindergruppen ab Klassenstufe 5 durch einen erlebnisreichen Parcours geführt. Im Anschluss daran kann auf Wunsch ein „Kochabenteuer“ gebucht werden, bei dem ein professioneller Koch die Kinder beim Einkaufen und der kinderleichten Zubereitung begleitet. Danach wird selbstverständlich gemeinsam gegessen. Der Parcoursbesuch kostet für Erwachsenen- sowie Kindergruppen 3,-EUR pro Person, weitere Infos gibt es auf [www.karuna-prevents.de](http://www.karuna-prevents.de)

**Vorsicht bei „Kinderlebensmitteln“!**

*Vor allem Lebensmittel für unsere Kleinen sind stark in Fernsehen und Zeitschriften beworben. Die „Extraportion Milch“ ist meistens drin, und wer schon morgens den Tiger in sich wecken möchte, nimmt am besten gleich zwei. Doch fruchtige Durstlöscher und gesunde Frühstücksflocken erweisen sich oft als Kalorienbomben mit reichlich Zusatzstoffen. Das geht meist zu lasten von Vitaminen und Mineralstoffen, warnen Ernährungsexperten der DAK. Bieten Sie Kinderlebensmittel daher nur in sehr geringem Maß an. Süßen Sie anstelle des bunten Kinderjoghurts lieber gleich Naturjoghurt mit selbstgemachten Früchten, so gewöhnen sich Ihre Kinder gar nicht erst an den extrem süßen Geschmack. Der entsteht übrigens durch fünf Stückchen Zucker, die sich in 100g Kinderjoghurt finden ...*

Bild: © michael hirschka – pixelio.de



oder bei Cornelia Siebelts unter der Telefonnummer 030 55 15 33 29.

**Grund IV: Einem gesund ernährten Körper fallen Sport und Bewegung leichter!**

Zu einem ausgewogenen Lebensstil gehört auch Bewegung. Die Faustregel: 3-mal wöchentlich mindestens eine halbe Stunde Sport. Das ist einfacher und auch effektiver, wenn der Körper über alle notwendigen Nährstoffe verfügt und diese in Energie umwandeln kann.

Die Anschaffung eines Hundes kann für Bewegungsmuffel dabei eine Hilfe sein. Denn wer seinen Vierbeiner hundegerecht behandelt, muss auch ausgedehnte Gassi-Runden machen, ganz gleich bei welchem Wetter. Vor allem im Winter ist dann vitaminreiche Nahrung umso wichtiger, um die Abwehrkräfte zu steigern und auch bei kaltem Wind und Regen längere Waldspaziergänge mit dem Vierbeiner schadenfrei zu überstehen.

**Das Problem:** Sie und Ihre Familie würden sich gern mehr bewegen und ein paar Pfunde verlieren, doch der lockende Ruf von Chips und Couch übertönt meist alle guten Vorsätze.

**M·U·T e.V. Vorschlag:** Beim M·U·T-Projektpartner Drei Eichen in Buckow können Sie in der wunderschönen Umgebung der Märkischen Schweiz sportlich aktiv werden. Zum Teil GPS-gestützt, laden speziell konzipierte Floß-, Fahrrad- und Wandertouren zu eigenständigen Ausflügen in die Natur ein. Verschiedenste Themen und Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden lassen keine Ausreden zu: Hier kann sich jeder mit Freude bewegen! Für die GPS-Schatzsuche beispielsweise müssen Sie 2-3 Stunden einpla-



Bild: © DAK Gesundheit

nen, um auf einem 5 Km langen Wanderweg diverse Aufgaben zu lösen. Die Schatzsuche ist für Kinder ab 7 Jahren geeignet und so spannend und informativ gestaltet, dass Sie sich wundern werden, wie schnell einige Stunden Wanderung vergehen! Anschließend haben Sie sich eine Tasse Kaffee im uralten Waldcafé wahrlich verdient. Und wer es ganz sportlich möchte, kann auf dem Europäischen Radfernweg R1 von Drei Eichen aus direkt bis ins russische St. Petersburg radeln. Ausführliche Informationen zu Themen, Touren und allen Angeboten finden Sie online unter [www.dreieichen.de](http://www.dreieichen.de) oder telefonisch unter 033433/201.

**Grund V: Gutes Essen steigert die Lebensqualität!**

Wir haben nur einen Körper, nur eine Seele und nur ein einziges, endliches Leben (so glauben es



Bild: © DAK Gesundheit



zumindest die meisten Menschen). Dieses sollte jeder möglichst glücklich und sorgenfrei im Kreise seiner Liebsten verbringen. Viele zufriedene, amüsante Stunden verbringen wir mit Freunden und Verwandten beim gemeinsamen Essen, ob traditionell an Weihnachten und Ostern oder bei einem schönen Restaurantbesuch. Essen bedeutet für uns Menschen seit vielen Jahrhunderten Gemeinschaft, Kultur und Genuss, und die Qualität unserer Nahrungsmittel beeinflusst unsere Gesundheit, unser Aussehen, unseren Alterungsprozess – und damit unser ganzes Leben. Deswegen ist ein Maß- wie genussvoller Umgang damit von wichtiger Bedeutung für unsere Lebensqualität. Vor allem für jüngere Menschen ist es natürlich schwer, viele Jahre voraus in die Zukunft zu blicken und zu erfassen, dass fettige und zuckerreiche Ernährung im Alter nicht nur ein schlechteres Aussehen, sondern auch gesundheitliche Nachteile mit sich bringt und dass das gemeinsame Abendessen viel besser schmeckt, wenn man nicht kurz zuvor den Süßigkeiten-Fundus geplündert hat. Als pflichtbewusste Erwachsene sollten wir unsere Kinder von Anfang an auf den richtigen Weg lenken, denn wir sind Vorbild und Vorausdenker zugleich. Sind die schlechten Essgewohnheiten erst einmal verinnerlicht, ist es mühsam, sie in eine genussvolle, gesunde Ernährung umzuwandeln. Am Ende jedoch sind wir zufriedener und glücklicher mit uns.

**Das Problem:** Die Anforderungen des Alltags macht es Ihnen schwer, Gewohnheiten und Lebensqualität zu verändern. Oft haben Sie das Gefühl, Sie treten in einem „Hamsterrad“; die Motivation zur Erreichung neuer Ziele fehlt.

**M·U·T e.V. Vorschlag:** Es ist wichtig, sich auch mal eine Auszeit zu gönnen, um wieder Kraft und Energie für neue Herausforderungen zu schöpfen. Ein „Tapetenwechsel“



Bild: © DAK Gesundheit

wirkt dabei oft Wunder. Unter dem Motto „einfacher leben“ können Sie beim M·U·T e.V. Projektpartner Kinderbauerngut Lindenhof e.V. in Frankenwald (Sachsen) abwechslungsreiche Tage mit der ganzen Familie verbringen. Das liebevoll restaurierte Bauerngut liegt in wunderschöner Umgebung und beherbergt 16 verschiedene Haustierrassen. Wer möchte, kann sich in traditionellen Handwerkskünsten wie Weben und Flechten probieren, geführte Wanderungen unternehmen oder einem anderen, spannenden Programmangebot folgen, um neue Eindrücke und Erlebnisse zu sammeln. In der hauseigenen Küche des Lindenhofes wird täglich frisch gekocht und auf eine kindgerechte, gesunde Ernährung besonderen Wert gelegt. Viele Nahrungsmittel wie Brot oder auch Säfte werden selbst hergestellt;

Süßigkeitenautomaten sucht man hier vergebens. Übernachtungen sind schon ab 14 Euro pro Person möglich. Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.kinderbauerngut.de](http://www.kinderbauerngut.de) oder unter der Telefonnummer 037206/71698.

*In diesem Sinne, liebe Leser, nutzen Sie doch mit uns die letzten schönen Sommertage und freuen Sie sich auf einen bunten Herbst voller spannender Aktivitäten. Und wenn Sie einen M·U·T-Macher am Infostand in Berlin oder bei einem Projektpartner antreffen, so seien Sie bitte nicht zu bescheiden und erzählen Sie uns und anderen von Ihren Erfolgen! Auf diese Weise machen Sie noch vielen weiteren Menschen M·U·T, neue Ziele anzugehen und seine Lebensqualität zu verbessern. Eigentlich ist es doch ganz einfach... Sie haben es in Ihrer Hand! ■*



Bild: © DAK Gesundheit