



"Sitz still und iss auf!"

Dass die Menschheit immer dicker wird ist nichts Neues. Sport und gesunde Ernährung sollen dabei helfen, schlank und fit zu bleiben. Doch wie soll man wissen, wie das geht, wenn es einem nicht schon als junger Mensch beigebracht wird? Schuldezernentin Rose-Lore Scholz sagt, dass **"an unseren Schulen schon viel zur Gesundheitserziehung beigetragen wird."** Und das ist auch gut und wichtig, doch **"Nachhaltig ist sie [nur], wenn der gesunde Lebensstil nicht nur in der Schule, sondern auch im Elternhaus propagiert wird."**

Laut dem Artikel "Deutschland sitzt sich krank" aus der Zeitung 'Die Welt' vom 30.07.13 über Fakten aus einer Befragung der Techniker Krankenkasse, sind mittlerweile 52 % der Deutschen sogenannte Sportvermeider. Junge Menschen mit einem hohen Bildungsabschluss sitzen mehr als alle anderen, immerhin 7,5 Stunden pro Tag, sogar 9,6 Stunden, wenn sie einen Schreibtischjob haben. Unsere eigene Umfrage an der FLS bestätigt diese Tendenz mit \emptyset 7,9 Sitzstunden pro Tag. Um dieser Entwicklung bei heranwachsenden Generationen entgegen zu wirken, müssten sich einige Dinge ändern.

Eltern und Schulen müssen sich stärker in der Verantwortung sehen, neue Zeiten verlangen nach neuem Standard, Schulsport und Ernährungslehre sollten mindestens so wichtige Fächer sein wie Englisch und Mathematik. Wenn die Politik und die Schulen die Kinder, die zu Hause nicht das nötige Wissen vermittelt bekommen, die nicht zu Sport angehalten werden und die kaum Beachtung finden, nicht fördern, dann muss die Gesellschaft das auffangen und dazu sind wir praktisch nicht in der Lage. Unser Gesundheitssystem mag im Vergleich zu anderen Ländern gut aufgestellt sein, aber wenn es sich weiter so entwickelt wie bisher, haben wir bald ähnliche Verhältnisse wie in den USA.

Man ist, was man isst!

Bei Gesundheit, Sport und Ernährung ist grundlegend wichtig, was bei allem wichtig ist: Wissen, Bewusstsein, Erkenntnis. Allein das Wissen, dass Sport und Ernährung unsere Gesundheit beeinflussen können, bringt uns noch keine schlanke Figur. Erst das Wissen über Nahrungsmittel und ihre Inhaltsstoffe in Kombination mit dem Wissen darüber was der Körper benötigt, um gesund zu bleiben und welche Stoffe ihm schaden, gibt uns die Möglichkeit Einfluss darauf zu nehmen. Wir brauchen ein Bewusstsein für unseren Körper und wir müssen uns vergegenwärtigen, dass es wichtig ist, was wir Essen, was wir trinken und sogar worin unsere Nahrung verpackt ist. Erst das bewusste Wahrnehmen von Alltäglichem bringt uns Erkenntnis über die Bedeutung von Details. Die Menschheit wird immer älter und gleichzeitig immer kränker. Je mehr Zeit wir auf diesem Planeten verbringen, desto wichtiger wird jeder Schritt den wir tun. Alles was wir tun und erleben hat einen Effekt und spiegelt sich auch in unserem Körper wieder.

Was ist in meinem Essen drin?

Kinder lernen hauptsächlich, wie sie beruflichen Erfolg haben können. Dabei wird vernachlässigt, den Kindern auch beizubringen, wie sie ein gesundes und nachhaltiges Leben führen können und vor allem wie sie bewusst leben können und dass sie Gegebenes hinterfragen sollten. Kinder sind neugierig und aktiv, doch werden sie darin von Anfang an gebremst. "Sitz still und iss auf!" ist wohl

einer der typischsten Elternsätze. Von Natur aus fragen Kinder, was ihnen da gerade auf den Teller "geschaufelt" wurde und von Natur aus sind Eltern schnell genervt und wollen nichts dazu sagen, weil es ihnen unangenehm ist, dem Kind zu sagen, welches Tier es gerade essen soll oder sie es für unwichtig halten. Und so wird totgeschwiegen, was eigentlich von größter Bedeutung ist. In unserem Essen ist vielmehr von dem drin, was wir nicht erwarten und viel weniger von dem, was drin sein sollte. Deswegen ist gerade das Einkaufen von Nahrungsmitteln etwas, bei dem jeder früh lernen sollte, worauf es zu achten gilt. Minderwertige Nahrungsmittel versorgen unseren Körper nicht ausreichend und vor allem nur kurzfristig, sodass unsere Leistungsfähigkeit stetig abnimmt. Wenn Dinge günstig sind, dann heißt das auch, dass jemand oder etwas anderes den Preis dafür zahlt. Der "Steuerzahler", Menschen in den sogenannten Dritte Welt Ländern, Tier und Umwelt sind dann die Leidtragenden. Auch dafür sollten wir unser Bewusstsein öffnen.

Ein Unsichtbarer Feind

Seit einigen Jahren ist bekannt, dass viele Plastikarten (z. B. Bisphenol A, Phthalate, wie PVC, PCB etc.), in denen unser Essen und Trinken verpackt ist, die sich in Kosmetik, in tierischen Produkten wie Fisch und Fleisch und auf beschichtetem Papier (Kassenbons, Zeitschriften, Kaffeebechern etc.) befinden und aus denen Spielzeug gemacht wird, hormonaktive Substanzen sind (oder zumindest enthalten). Sie können zu Übergewicht, Unfruchtbarkeit (vor allem bei Männern) und zahlreichen Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Aufmerksamkeitsdefizit-Syndromen und Krebs führen. Das Buch "Toxic Overload", von der Ärztin Paula Baillie-Hamilton aus dem Jahr 2005, trägt die Erkenntnisse verschiedener Studien mehrerer Wissenschaftler zusammen. Ihre mittlerweile in Fachkreisen anerkannte Hypothese besagt, dass die im Normalfall konstante Anzahl von Fettzellen, durch Umweltgifte wie Bisphenole, zunimmt. Bei Föten, die mit diesen Substanzen bereits im Mutterleib in Kontakt kommen ist die Wirkung nachhaltig, der Fötus wird mit hoher Wahrscheinlichkeit als Teenager Übergewicht haben und als Erwachsener ist die Tendenz zur Fettleibigkeit gegeben. Hormonaktive Substanzen wie Bisphenol A werden vom Körper fälschlicherweise als natürliches Hormon erkannt und lösen Prozesse aus, wie z. B. die Produktion von (Fett-)Zellen. Die im Kindesalter und als Teenager erreichte Anzahl an Fettzellen wird eigentlich bis ans Lebensende beibehalten. Erhöht sich die Anzahl von Fettzellen im Erwachsenenalter durch Umweltgifte, wird es schwieriger schlank zu bleiben beziehungsweise abzunehmen. Das heißt auch, dass Umweltgifte ursächlich sein können für erfolglose Dauer-Diäten und Magenverkleinerungen, vor allem, wenn die Übergewichtigkeit bereits vom Kindesalter an besteht. *Nora Monte*