

Fragenkatalog mit Antworten

1. Wie definierst du für dich einen gesunden Alltag/ gesunden Lebensstil?

Person 1 (A.) : Für mich bedeutet es vor allem, dass ich ausgeglichen bin. Dies setzt sich aus der Ernährung, der Bewegung und dem sozialen Kontakt zusammen. Im Bereich der Ernährung ist es mir besonders wichtig viel Gemüse, viel Obst, wenig Fette und wenig Zucker zu essen. Wichtig ist mir dabei allerdings, dass ich mir keine Lebensmittel verbiete, solange es ausgeglichen ist zwischen Ungesundem Essen und gesunden.

Person 2 (C.) : Für mich bedeutet es, dass ich nicht so viele Süßigkeiten und Fette esse. Obst und Gemüse hingegen viel, um meine Vitamine optimal abzudecken.

Person 3 (M.): für mich bedeutet es sich zu bewegen (Sport oder ein Spaziergang etc.) und einen Ausgleich zwischen ungesundem Essen und gesundem Essen.

Person 4 (J.): Für mich heißt ein gesunder Lebensstil, min. 1 mal pro Tag raus zu gehen oder einfach Sport zu machen. Es bedeutet für mich allerdings auch wenig Weißbrot und Süßigkeiten zu essen.

2. Wie setzt du es um?

Person 1 (A.) : Dazu gehört zum einen, dass ich mich Jeden Tag genug bewege. Zum anderen gehört die Ernährung mit viel Obst und Gemüse dazu und den Kontakt mit meinen Freunden zu halten. Zeit mit der Familie zu verbringen ist mir auch sehr wichtig.

Person 2 (C.) : Ich mache zwischendurch immer Challenges mit mir, wo ich dann z.B. eine Woche keine oder wenige Süßigkeiten esse. So kann ich dann meinen Zuckerkonsum runterschrauben und genieße es mehr. Ich denke, ich habe allerdings auch nicht so ein großes Problem mit Fetten, da ich bereits seit mehreren Jahren Vegetarisch lebe.

Person 3 (M.): Ich setze es durch Sport und Spaziergänge um, damit ich mich genug bewege. Außerdem achte ich darauf, dass ich etwas gesundes esse, wenn ich Hunger habe und nicht immer Schokolade o.ä. Als Hungerstiller esse.

Person 4 (J.) : Aktuell ist es für mich recht schwierig, doch mit der Ernährung klappt es durch meine Mutter ganz gut, denn sie kauft lieber weniger aktuell. Dadurch haben wir nicht viele Süßigkeiten und z.B. Vollkornbrot zu Hause.

3. In welchen Situationen hast du Probleme damit?

Person 1 (A.) : Ich habe eigentlich recht selten damit Probleme, da wir viele gesunde Snacks zu Hause haben. Probleme habe ich allerdings, wenn ich z.B. Langeweile habe, dann passiert es öfters, dass ich aus Langeweile esse.

Person 2 (C.) : Ich habe vor allem Probleme nach der Schule, wenn man nach Hause kommt, da man dort einfach so eine Routine hat. Dann kommt ganz automatisch der Appetit auf z.B. etwas Süßes auf.

Person 3 (M.) : Ein Problem bei mir ist, dass ich oft nicht daran denke etwas zu trinken und somit viel zu wenig trinke.

Person 4 (J.): Für mich ist es schwierig, wenn ich alleine kochen muss, denn dann kocht z.B. meine Mutter nicht und ich greife öfters zu ungesunden Alternativen.

4. Wie wichtig ist ein gesunder Lebensstil für dich auf einer Skala von 1-10?

Person 1 (A.) : Mir ist ein gesunder Lebensstil sehr wichtig und ich versuche darauf so gut es geht zu achten. Allerdings verbiete ich mir auch nichts und ich esse das was mich glücklich macht und sich richtig für mich anfühlt. Auf einer Skala von 1 bis 10 ist das eine 8.

Person 3 (M.): Mir ist gesunde Ernährung schon sehr wichtig. Ich will schließlich auch alt werden. Somit ist das ca. eine 9,5 auf einer Skala von 1-10.

Person 4 (J.): Für mich ist es eine 7 von 10.

5. Hast du einen Vorsatz für 2021, welcher deine Ernährung betrifft?

Person 1 (A.): Ja, ich möchte meinen Fleischkonsum auf 1x die Woche reduzieren. Außerdem möchte ich min. 1x die Woche joggen gehen zusätzlich zum Hockeytraining.

Person 2 (C.): Es ist nicht so wirklich ein Vorsatz, aber ich versuche etwas darauf zu achten mich gesünder zu ernähren.

Person 3 (M.): Bei mir ist es auf jeden fall ein Vorsatz, da ich mich durch den Lockdown viel zu wenig bewege. Ein zweiter Vorsatz ist, dass ich einen Monat auf Industriezucker verzichte. Dies habe ich in der Vergangenheit einmal gemacht und möchte es dieses Jahr wiederholen.

Person 4 (J.): Eigentlich habe ich keine Ziele für 2021. Doch ich möchte zusammen mit meiner Mama vor Ostern dieses Jahr noch Vegan werden.

6. Verleitet dich die Gesellschaft oder die Industrie zu ungesunden Taten (z.B. bei der Ernährung)?

Person 1 (A.): Ich denke ja, denn durch social Media wird immer nur das „Ideal“ gezeigt. Dann fühlt man sich doch etwas schlecht und es kann zu Frust führen, welcher sich dann auf die Ernährung auswirken kann. Es kann einen aber auch so unter Druck setzen, dass man denkt man muss heute noch Sport machen o.ä.

Person 2 (C.): Ich denke Werbesprüche o.ä. Verleiten mich eher nicht zu etwas ungesundem. Allerhöchsten, wenn ich im Supermarkt stehe und dann etwas cooles sehe, sodass ich es mitnehme.

Person 3 (M.): Ja, denn wenn Freunde von mir etwas Süßes esse, dann esse ich auf jeden fall mal in Maßen mit.

Person 4 (J.): Nur meine Mama motiviert mich einen gesünderen Lebensstil zu leben, obwohl sie das auch nicht immer durchsetzen kann. Aber von Werbungen bekomme ich keine Motivation gesünder Leben zu wollen. Sie lassen mich eher schlecht fühlen.

7. Wie gehst du mit dem ständigen Angebot von Essen um dich herum um? Ist es ein Problem für dich oder kannst du es gut ausblenden?

Person 1 (A.): Ich komme im Normalfall gut damit klar, wenn ich nicht gerade hungrig bin und z.B in der Stadt bin. Allerdings passiert es mir schnell, dass ich beim lernen oder Hausaufgaben machen etwas esse, einfach der Langeweile heraus. Meistens ist es zwar etwas gesundes, aber trotzdem esse ich etwas dabei.

Person 2 (C.): Manchmal bekommt man dann doch Heißhunger und will es dann eigentlich essen, doch ich glaube sonst komme ich damit schon gut klar, weil ich mich dann gut zügeln kann.

Person 3 (M.): Ich kann es in der Regel recht gut ausblenden, da ich auch nur was esse, wenn ich Hunger habe. Sollte dann allerdings Schokolade im Schrank sein, wenn ich ihn öffne, dann esse ich sie auch.

Person 4 (J.): Ich versuche neuerdings nicht mehr so viel Süßigkeiten zu kaufen, aber eher weil ich nicht so viel Plastikmüll verursachen will. Meine Mama ist aber mal im Unverpacktladen und holt mir da Süßigkeiten, die aber um ehrlich zu sein nicht lange reichen, aber dann gibt es halt keine mehr zu Hause und ich esse auch keine mehr. Also ja, ich kann es gut ausblenden.

8. Wie findest du den Werbespruch "Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso", siehst du darin eine Gefahr?"

Person 1 (A.): Ich denke es verharmlost jetzt nicht unbedingt etwas ungesundes. Das Problem liegt eher darin, dass Kinder/Erwachsene etwas Süßes essen und 2h später nicht mehr daran denken, dass dies der Grund für ihre Müdigkeit oder Motivationslosigkeit sein könnte und somit nichts an ihrem Essverhalten ändern.

Person 2 (C.): Ich sehe darin eher keine Gefahr. Ich denke, dass es lustig gemeint ist.

Person 3 (M.): Ich sehe darin jetzt nicht so eine große Gefahr. Letztendlich bin ich ja auch froh, wenn ich es esse. Somit stimmt der Spruch auch, zumindest für den Moment wo man es isst.

9. Was würde dir dabei helfen dich gesünder zu ernähren?

Person 1 (A.): Ich denke, mir würde dabei helfen, wenn die gesunden Lebensmittel genauso, wie ungesunde Lebensmittel beworben werden würden.

Person 2 (C.): Mir würde helfen, wenn zu Hause nicht so viele Süßigkeiten rumliegen würden.

Person 3 (M.): Es würde mir helfen, wenn es keine Süßigkeiten bei uns im Haushalt gäbe, da ich so gar nicht erst in die Versuchung gebracht werde es zu essen.

Person 4 (J.): Obwohl mich Werbung nicht so sehr beeinflusst, glaube ich, dass sie trotzdem eine große Rolle in meiner Ernährung spielt. Und auch wie die Produkte in den Supermärkten sortiert sind. Ich gehe, wenn ich einkaufen gehe, immer an den Süßigkeiten vorbei. Jetzt finde ich das nicht mehr so schlimm, aber früher habe ich mir da dann fast immer etwas mitgenommen.

10. Meinst du die Schere zwischen Übergewichtigen Menschen und gesund lebenden Menschen wird immer größer?

Person 1: Ich denke Social Media unterstützt das Ganze auch, denn man sieht immer das angebliche „Ideal“.

Person 2: Ich denke schon, da man entweder auf seine Ernährung achtet oder nicht. Vor allem, da wir alle keine Zeit mehr haben und alles immer schnell gehen muss. Dadurch greift man schneller zu etwas ungesundem, da es meistens schon fertig ist.

Person 3: Ich denke sie wird auf jeden fall immer größer, denn wenn du dich gesund ernährst, warum solltest du dies ändern. Sobald man ein ungesundes

Verhaltensmuster und Ernährungsweise hat, ist es dort auch schwieriger wieder raus zu kommen.

Person 4 (J.): Ja, das glaube ich, weil die Ernährungsindustrie sehr toxisch gegenüber Übergewichtigen ist. Man kann ja auch Übergewichtig und gesund sein, aber in Werbungen sieht man immer nur sehr dünne Models. Ich habe das Gefühl, dass dann Übergewichtige, die sich ungesund ernähren sich nicht angesprochen fühlen und sich dann auch nicht bemühen gesund zu essen.