

Juni 2021



# GyRoLife

- Die Schülerzeitung am Gymnasium Rodenkirchen -

**Aktuelles**

**Infos**

**SPORT UND ERNÄHRUNG**

**Meinungen**

Im Fokus:

~ Sport und Ernährung ~



**Was ist los an unserer Schule? GyRoLife gibt Hintergrundinfos zu ausgewählten schulischen Angeboten und Terminen aus Schülersicht – und dieses Mal im Fokus: Sport und Ernährung.**

Die sechzehnte Ausgabe der Schülerzeitung dreht sich rund um das Thema **Sport und Ernährung**. Besonders während der Coronazeit rückten Themen, wie unsere Ernährung und sportliche Aktivitäten in den Hintergrund. Sport in Vereinen war eine lange Zeit nicht möglich und dessen Wichtigkeit sowohl für uns körperlich, als auch für unsere Psyche ist vielen nicht bewusst. Dies und vieles weitere rund um das Thema Sport und Ernährung wird in dieser Ausgabe thematisiert.

Außerdem neigt sich das zweite Halbjahr des Schuljahres 2020/21 dem Ende und wir konnten nach einer langen Zeit im Distanz- und Wechselunterricht wieder gemeinsam in die Schule zurückkehren. Nun wird mit den sinkenden Inzidenzwerten auch die **Maskenpflicht** in allen Außenbereichen der Schule ab dem 21.06 wegfallen.

Nach langer Schließung konnte am 27.05 auch der Schulkiosk wiedereröffnet werden und unsere Schule hat bei der **Spardaspendenwahl** den 17. Platz belegt. Mit dem gewonnenen Preisgeld von 2000 Euro soll die Digitalisierung an unserer Schule vorangetrieben werden und kostenpflichtige Apps auf den Schul-iPads werden installiert.

**Möchtet auch Ihr hier etwas ankündigen oder über eine bereits erfolgte Veranstaltung informieren? Oder habt Ihr Ratschläge und Verbesserungsvorschläge für GyRoLife? Dann sendet uns Euren Beitrag, Eure Anregungen oder eine Rückmeldung an [gyrolife@gymnasium-rodenkirchen.de](mailto:gyrolife@gymnasium-rodenkirchen.de).**

**Leni Kirchhoff, EF**

## Corona Update – Stand 05.06.2021

Seit dem Ausbruch der Pandemie haben sich insgesamt 3,7 Millionen Deutsche mit dem Coronavirus angesteckt und im Moment liegt die 7-Tage-Inzidenz in Deutschland bei 26,3. Vor einigen Wochen war diese noch um einiges höher und entsprechend hat sich auch viel im Management mit der Pandemie geändert. Und weil es oft schwer ist den Überblick bei allem zu halten, ist hier ein Überblick der Coronalage in Deutschland und auch weltweit.

### Impfungen

Seit Ende Dezember wird in Deutschland gegen Covid-19 geimpft. Nach einen etwas langsamen Start, sind mittlerweile 20,7% der Bevölkerung vollständig geimpft und schon 45,4% der Gesamtbevölkerung haben mindestens schon eine Impfdosis erhalten (Stand: 04.06.2021). Ab Montag, dem 07.06.2021, wird die Impfpriorisierung in ganz Deutschland aufgehoben und somit kann man sich ab dem Alter von 12 Jahren impfen lassen. Vaxzevria, das ehemalige AstraZeneca, und der Covid-19 Impfstoff Janssen sind momentan mit der vorhandenen wissenschaftlichen Evidenz die Ursache der aufgetretenen Thrombosen mit Thrombozytopenie. Auch hat die EU Mitte Mai die Impfstoff-Verträge mit dem damaligen AstraZeneca gekündigt, da es mit der Impfstoff-Lieferung über die letzten Monate immer wieder zu Verspätungen kam.



### Mutanten

Was in den letzten Monaten auch immer wieder für Schlagzeilen gesorgt hat, waren die neuartigen Mutanten des Covid-19-Virus. Diese sind häufig gefährlicher als der Virus selbst, da sie infektiöser sind und es damit schwieriger wird, die Pandemie einzudämmen. Die wohl bekanntesten Mutanten sind die Variante Alpha (B.1.1.7.), auch als britische Variante bekannt, die südafrikanische Variante Beta (B.1.351), die brasilianische Variante Gamma (P.1) und die Variante Delta (B.1.617.2) aus Indien. Letztere sorgte vor allem im Frühjahr 2021 für starke Probleme. Bei dieser Mutation handelt sich um eine Doppelmutation, die am 10. Mai 2021 von der WHO als besorgniserregend eingestuft wurde und in Indien zu einem Zusammenbruch des Gesundheitswesens sorgte. Die Kapazitäten der Krankenhäuser reichten oftmals nicht aus, sodass viele Menschen nicht die nötige medizinische Versorgung erhalten haben und insgesamt schon fast 350.000 Menschen in Indien am Coronavirus gestorben sind. Internationale Hilfe kam schnell und die Lage in Indien ist wieder einigermaßen stabil. Allerdings hat die indische Mutation eine höhere Ansteckungsrate, auch für Geimpfte und Forscher fürchten, dass die Delta-Variante auch Deutschland hart treffen wird, wenn wir nicht ausreichende Schutzmaßnahmen treffen.

### Zurück zur Normalität - Schule

Seit dem 31.05.2021 herrscht wieder Vollpräsenz in deutschen Schulen. Um dies zu gewährleisten müssen Schüler: innen und die Lehrkräfte jetzt mindestens zweimal pro Woche mit Selbsttests testen. Auch werden jetzt Bescheinigungen für alle Schüler: innen ausgestellt, damit ihnen auch der Zugang zu Freizeitaktivitäten nicht länger verwehrt ist. Auch gilt die Maskenpflicht ohne Ausnahmen an allen deutschen Schulen, allerdings waren dies auch schon fast alle getroffenen Sicherheitsmaßnahmen. Viele beschwerten sich aber über unzureichende Maßnahmen, wie zum Beispiel das Nicht—Vorhandensein von Luftfiltern, die den Schulbetrieb deutlich vereinfachen könnten.



### Zurück zur Normalität – Gastronomie/Einzelhandel

Ab dem 28. Mai 2021 ist ein Drei-Stufenplan für die Lockerung in allen Bereichen des Lebens in Kraft getreten. Die drei Stufen erfolgen bei einer 7-Tage-Inzidenz unter 100, 50 und 35, wenn jene für fünf aufeinanderfolgende Werkstage unter einem dieser Werte liegt. Für die Gastronomie bedeutet das, dass sie bei einer Inzidenz unter 100 den Außenbereich mit einem negativen Testergebnis eröffnen darf. Bei einer Inzidenz unter 50 ist die Außengastronomie ohne negativem Testergebnis möglich. Auch die Innengastronomie darf wieder aufmachen, allerdings nur mit einem negativen Testergebnis. Wenn die 7-Tage-Inzidenz für fünf aufeinander folgende Tage unter dem Wert von 35 liegt, dann darf auch die Innengastronomie wieder eröffnen, ohne dass ein negatives Testergebnis gefordert wird. Für den Einzelhandel gelten ähnliche Regeln wie für die Gastronomie. Bei einer Inzidenz unter 100 dürfen wieder alle Geschäfte öffnen, allerdings gelten für alle Geschäfte, die nicht der Grundversorgung dienen, bestimmte Maßnahmen. Kunden brauchen einen Termin und ein negatives Testergebnis und die Anzahl der Kunden muss auf einen Kunden pro 20 Quadratmeter



Ladenfläche reduziert werden. Bei einer 7-Tage-inzidenz unter 50 sind kein Coronatest und kein Termin mehr notwendig und die Kundenbegrenzung sinkt auf einen Kunden pro zehn Quadratmeter. Bei einer Inzidenz unter 35 fallen die Sonderregeln für alle Geschäfte weg, die eine Ladenfläche von über 800 Quadratmetern haben.

**Darya Shalamzari, EF**

## Wenn es übel aufstößt ...

Einer unserer Schwerpunkte der Ausgabe lautet Ernährung.

Uns allen ist klar, dass Nahrung nicht nur für unser Überleben relevant ist- im besten Fall macht Essen Spaß und stärkt unseren Körper.

Manchmal nehmen wir aber Dinge zu uns, die uns krank machen und uns schwer auf dem Magen liegen. Im schlimmsten Fall muss alles wieder raus! Wir kotzen!

(...einige werden sich jetzt vielleicht an der Vokabel „kotzen“ stören- aber glaubt mir, manchmal muss man die Dinge einfach klar benennen...) Unser Körper zeigt uns dann, dass wir etwas nicht gut vertragen haben- das etwas schlecht für uns war.

Im letzten Jahr hat mich einiges richtig genervt, hat mir manches nicht gut getan und mich wütend gemacht.

Einiges war tatsächlich im wahrsten Sinne des Wortes zum Kotzen. Was das war?

Habt ihr ne Ahnung? Ich spreche hier nicht von Nahrungsmittel, die ich nicht vertragen habe- gegen die ich mich nicht wehren konnte.

Richtig: ich spreche von der Schulpolitik in unserem Land NRW.

### Ein kurzer Rückblick:

13.03.2020: Die Schulen schließen und wir gehen zum ersten Mal in das Homeschooling. Dies dauert erstmals ein paar Monate, in denen Lehrer und Schüler lernen müssen, digital zu arbeiten. Es gibt Anlaufschwierigkeiten und auf unserer Seite einige Unsicherheiten.

Kurz vor den Sommerferien besuchen die meisten Schüler für einige Tage die Schule.

12.08.2020: Die Schulen werden wieder geöffnet. Es wird lange darum gestritten, ob die Maskenpflicht in Schulen angeordnet werden soll oder nicht. Anstatt einfach auf die Wissenschaft zu hören, welche erklärt, dass auch in Schule die AHA-L Regeln gelten sollten, werden Vorsichtsmaßnahmen seitens der Politik ignoriert: Infektionen werden ja auch nur von außen in Schulen hereingetragen und ansonsten sind unsere Schulen sicher.

Letztendlich entscheidet man sich dafür, die Maskenpflicht erst anzuordnen, um sie noch einmal kurz vor den Herbstferien aufzuheben. Macht ja auch Sinn- wenn wir uns schon infizieren, dann zu den Ferien- da verpassen wir nicht noch mehr Unterricht.

24.10.2020: Die Schulen öffnen wieder. Diesmal mit Maskenpflicht, jedoch immer noch ohne ein vernünftiges Konzept. Eigentlich ist nichts passiert- es gibt keine Luftreiniger und immer noch keine Testmöglichkeiten.

2.11.2020: Ein Teil-Lockdown tritt ein. Gastronomen, Museen, Ausstellungen, Sportbetriebe und Co. werden geschlossen. Die Schulen bleiben jedoch offen, da so lange gut gelüftet wird, kein Infektionsrisiko besteht.

11.12.2020: Die Schulen werden geschlossen und auch nach den Winterferien bleiben die Schulen zu. Die britische Mutation des Corona-Virus verbreitet sich schnell und wir bleiben im Homeschooling.

Anstatt darüber nachzudenken, wie man die Schulen gescheit und langfristig öffnet, sodass wir mal länger als zwei Wochen unsere Freunde treffen können und die Infektionszahlen nicht

explodieren, wird nur darüber gestritten, was für und gegen eine Öffnung spricht. Getan wird aber nichts!

15.3.2021: Anstatt den Lockdown bis zu den Osterferien durchzuziehen, wird wieder alles geöffnet - siehe Herbst 2020. Inzwischen sollen Tests in Schulen dabei helfen, Infektionen aufzudecken. Schade nur, dass nicht „so schnell“ genug Tests da waren- ich persönlich hab genau 1x in den ersten zwei Wochen das Stäbchen in der Nase!

Nach den Osterferien werden Schulen bei einer Inzidenz von 160 wieder geöffnet. Nun sollen nicht wie ursprünglich vorgesehen Schulen ab einem Inzidenzwert von 100 schließen, sondern erst ab einem Inzidenzwert von 200. Jedoch wird dieser Wert natürlich schon nach 1 Woche erreicht- die Folge? Erstmal keine! Erst mit der Bundesnotbremse, die besagt, dass Schulen ab einer Inzidenz von 165 in den Distanzunterricht müssen, kommt es wieder zur Schließung der Schulen.

Am 16.05.2021 öffnen die Schulen aufgrund von sinkendem Inzidenzwert wieder. Wechselunterricht ist angesagt. Die Inzidenzen fallen weiter und es sieht so aus, als wären wir endlich wieder in einer stabilen Lage. Immer mehr Erwachsene erhalten eine Impfung, auch Lehrer an weiterführenden Schulen. Aber das ist nicht genug. Frau Gebauer hat was anderes mit uns vor. Die Kinder sollen die ganze Klasse sehen dürfen.

Zum 3. Mal in Folge gilt: kurz vor den Ferien noch einmal alles öffnen- ohne Beschränkungen, ohne zusätzlichen Sicherheitsvorkehrungen- das Leben ist eben riskant!

Vor allem als junger Mensch!

Aber hey, wir sind das ja schon gewohnt und in jungen Jahren kann man ruhig mal einige Abenteuer mehr erleben...

Wir haben jetzt Ende Mai und ich persönlich weiß noch nicht, wie ich mit der Situation umgehen soll und was in den nächsten Wochen noch auf uns zu kommt....wenn alles gut läuft, werden die Zahlen dank Impfungen und gutem Wetter sinken...

Aber: Mein Magen meldet sich jedenfalls wieder!

Mich hat so viel genervt im letzten Jahr! Manches aber besonders, hier meine Top 3:

**Punkt 1:** Das Konzept „auf - zu“! Es tut mir nicht gut- ich persönlich sehe dadurch kein Licht am Ende des Tunnels, ich fühle mich, als sei ich in einer Endlos-Schleife gefangen.

Die Inzidenzen fallen und anstatt einmal etwas länger Schulen und Co zu schließen, wird wieder geöffnet. Dadurch sind bisher die Inzidenzen immer wieder gestiegen (vielleicht doch vorhersehbar?) und alles wurde wieder geschlossen.

Warum lässt man die Geschäfte, Restaurants, Schulen, Kitas und Co nicht einmal lange zu und wartet bis die Inzidenzen so tief fallen, dass man die Infektionsketten richtig nachverfolgen kann und nicht wieder alles direkt geschlossen wird.

Oder noch besser: warum entwickelt niemand endlich in Schulen Konzepte, die eine halbwegs normale Beschulung zu lassen?

**Punkt 2:** denkt tatsächlich niemand an uns Kinder? An unsere Gesundheit?

Ich will nicht bestreiten, dass Kinder häufig keinen schweren Krankheitsverlauf haben, jedoch hört man auch von Corona-Fällen bei Kindern, bei denen es zu Erkrankungen wie PIMS kommt. PIMS, auf englisch Pediatric Inflammatory Multisystem Syndrome, ist eine Entzündungserkrankung verschiedener Organe bei Kindern. Es kann als Folge einer Covid-

Erkrankung auftreten, selbst bei leichten oder sogar unerkannten Erkrankungen. Dieses Syndrom ist zwar sehr, sehr selten und es gab bisher erst 265 Fälle.

Darüber hinaus kann es aber auch bei Kindern zu Langzeitwirkungen kommen. Dazu gehören z.B. chronische Erschöpfung, generelle Leistungsminderung und Gelenk- und Muskelschmerzen. Bei Kindern ist dies auch eher selten (ungefähr 5%), jedoch hätte ich mir gewünscht, dass wegen der Möglichkeit von Erkrankungen wenigstens die gleichen Schutzmaßnahmen wie für Erwachsene für uns gegolten hätten. In Schulen mit vollen Klassen ist dies nicht der Fall.

**Punkt 3:** Warum haben Frau Gebauer und Co. in ihren Büros und in ihren Besprechungsräumen alle Luftreiniger, Trennwände und Co., während die Schulen dies nicht haben? Ich bin jetzt in der 7. Klasse und sitze jeden 2. Tag mit 15 Kindern in einer Klasse- bald werde ich wieder mit 30 Schülern das Klassenzimmer teilen und der Sommer wird sicher irgendwann wieder vorbei sein.

Frau Gebauer und co. sitzen alleine in einem Büro mit Luftreiniger und in ihren Besprechungsräumen stehen noch Trennwände.

Liebe Frau Gebauer, momentan sind ja politische „Angebote“ sehr angesagt, wie wäre es mit diesem: Kommen Sie vorbei, es werden Sie viele nette Schüler empfangen, setzen sie sich einfach dazu- in unsere vollen Klassenräume, so wie verschiedene Lehrer und Schüler das jeden Tag tun. Verweilen Sie dort 6-8 Stunden, amten Sie tief durch und befürchten Sie keine Ansteckung. Schulen sind sicher, so lange gut gelüftet ist!

Sollte sich allerdings am Ende ihr Magen melden und Sie glauben, sich übergeben zu müssen, haben Sie vielleicht doch etwas nicht so gut vertragen...!!!

**Savio Schreiner, 7D**

## Good Bye!

*„Jeder Abschied ist ein Sonnenuntergang, auf unweigerlich die Morgenröte wartet.“*

Liebe Q2, wir wünschen euch eine wundervolle Zeit! Die letzten Jahre waren sicher nicht leicht für euch, vor allem nicht durch Corona. Und daher, ein hoch auf euch. Ihr habt es geschafft!

Und so auch alle anderen Herausforderungen, die euch erwarten werden!

Wir sind stolz auf euch!

**Euer Redaktionsteam**



## Regeln...?

*"Das Leben ist eine Grammatik, in der die Ausnahmen viel zahlreicher sind als die Regeln."  
–Rémy de Gourmont.*

**Unser Alltag besteht aus Regeln.**

**Regel Nummer 1: Wünsch den Leuten um dich herum einen guten Morgen. Regel Nummer 2: Putz dir die Zähne. Regel Nummer 3: Geh in die Schule und Regel Nummer 4: Hör auf deinen Lehrer...**

**Unser Alltag besteht aus Regeln. Regeln innerhalb unserer Gesellschaft, innerhalb unserer Familie oder auch Regeln, die wir persönlich nur für uns selber als wichtig erachten. Regeln, die wir für uns selber aufstellen.**

**Sie werden definiert als eine Vorschrift, die auf Erfahrungen und Erkenntnissen basiert, und welche das Ziel hat, diese in Zukunft zu verhindern. Wenn ich also mein Leben lang Regel für Regel befolge ist alles gut, oder nicht?**

Soll ich also jetzt trotzdem wieder mit neunundneunzig anderen Menschen feiern, ohne darüber nachzudenken, welche Konsequenzen das haben könnte? Und sollte ich wirklich still neben meinen Klassenkameraden sitzen, und zusehen, wie diese zu Unrecht beschimpft werden? Weil Regeln sind doch da um sie zu befolgen, oder? Wofür sonst? Logisch...

Ein Mensch befolgt Regeln, weil er diese gelehrt bekommt. Von Kind auf. Du darfst nicht mit vollem Mund reden. Du darfst nicht andere Leute unterbrechen. Du darfst niemanden belauschen. Diese Regeln passen ein Kind an seine Umgebung an. Sie machen dieses zu einem Teil unserer Gesellschaft. Sie beschützen es, vor roten Ampeln und Fremden. Und weil viele Regeln genau diese Charakterzüge haben, fällt es jedem dieser Kinder, dadurch jedem dieser Erwachsenen schwer, Regeln zu brechen. Auch wenn das manchmal das Wichtigste ist. Unsere Geschichte hat es immer wieder gezeigt, wie wichtig es ist einzelne Regeln genauestens zu hinterfragen. Sie zu untersuchen und sich bewusst zu machen, inwiefern diese Sinn ergeben. Denn wie schon gesagt, das Leben steckt voller Regeln. Und hinter jeder dieser Regeln steckt ein Gedankengang, eine Überlegung. Aber sobald niemand diese Regeln reformiert, sie hinterfragt und sie durchdenkt, entwickelt sich unsere Gesellschaft nicht. Wir alle würden blind Vorschriften folgen, ihre Fehler und Unstimmigkeiten übersehen und einfacher Leben, ja, aber nicht sicherer oder behüteter. Einfach nur fremd bestimmt...

Ohne das Hinterfragen unserer Regeln, ist Fortschritt undenkbar und Stillstand oder Rückschritt unvermeidlich.

Ich sage nicht wir sollten alle Regeln brechen. Schule schwänzen, unfreundlich sein, das Speedlimit auf der Autobahn ignorieren... Ich sage wir sollten diese Regeln hinterfragen, und wenn uns dann bewusst wird, wie logisch es ist, nicht mit 180 durch die Spielstraße zu brettern, können wir diese befolgen. Wenn aber unsere Inzidenzen wieder in die Höhe schnellen, und es immer noch heißt, alle in die Schulen, können wir diese kritisch betrachten und uns überlegen, wie hoch das Risiko, das diese Regel mit sich trägt, tatsächlich ist.

Regeln sind komplex. Ihr Ursprung manchmal noch komplexer, aber sie zu hinterfragen, ist mit Sicherheit das Schwerste. Trotzdem aber essential, weil dadurch verändert man etwas. Man bricht Regeln, man kämpft für die Vorschriften, die man selbst für richtig hält.

Ich finde immernoch. Greta Thunberg ist das beste Beispiel.

**Sienna Schreiner, EF**

## Sport während Corona? So klappt es!

**Geschlossene Fitness-Studios, Sportvereine und kein gemeinsames Training mit Freunden: Während der Corona-Pandemie fit zu bleiben, fällt vielen Menschen schwer. Insbesondere in dieser schweren Zeit sollten wir genügend Sport treiben, denn es ist nicht nur wichtig für die Gesundheit, sondern auch für unser Wohlbefinden. Mit ausreichend Bewegungen können wir uns auch in der Corona-Pandemie fit und gesund halten.**

### Sport wichtig für die Gesundheit:

Sport ist gesund. Wer regelmäßig trainiert, tut damit nicht nur etwas für seine körperliche Fitness, sondern stärkt auch Immunsystem, Herz und Kreislauf. Sport stabilisiert unseren Bewegungsapparat und beugt Krankheiten vor. Außerdem kann er unser psychisches Wohlbefinden steigern, da Sport beim Stressabbau hilft und Glücksgefühle auslöst.

Das wichtigste ist dabei aber immer, auf seinen Körper zu hören und Umfang und Intensität der Übungen zu beachten. Denn eine drastische Erhöhung des Umfangs kann auch das Gegenteil bewirken.



### Sport auch während Corona möglich und sinnvoll:

Aufgrund der derzeitigen Situation befinden sich viele Leute im Homeoffice und Homeschooling. Und auch hier ist es möglich, seinen Körper durch sportliche Aktivitäten zu stärken. Treppensteigen statt Aufzug fahren, Wege wie den zum Einkaufen zu Fuß, statt mit dem Auto zurückzulegen, usw. Aber auch in den eigenen vier Wänden kann ein Fitnessprogramm beispielsweise in Form von

Gymnastik oder Krafttraining absolviert werden. Hilfreich können dabei Internet -Videos oder Apps sein, die bei der Umsetzung unterstützen. Diese bieten häufig unterschiedliche Übungen an, sodass für jeden etwas dabei ist. Ideal sind auch Sportarten in der freien Natur. Walking, Joggen oder Radfahren, allein oder zu zweit, können problemlos ausgeübt werden.

Auch ich versuche mich, während der Corona-Pandemie fit und gesund zu halten. Mithilfe von YouTube-Videos im Internet oder meinen eigenen Übungen gelingt es mir, ca. 1 Stunde am Tag Sport zu treiben. Auch eine tolle Idee ist es, sich einen Hula-Hoop-Reifen anzuschaffen. Anfangs fiel es mir noch etwas schwer, aber je mehr ich geübt habe, desto besser wurde es. Also, wie man sieht, ist mit Fleiß und Durchhaltevermögen auch dies zu schaffen! Aber das wichtigste ist und bleibt: Sport sollte Spaß und Freude bereiten!



## Ein Zusammenhang zwischen Sport und unserer Psyche?

Vielen ist nicht bewusst, wie wichtig das Betreiben von Sport für unsere psychische Gesundheit ist und wie sich sportliche Aktivitäten auf uns auswirken. Denn durch Sport verbrennt man nicht nur Kalorien und hält sich körperlich fit, auch die psychische Gesundheit wird positiv beeinflusst.

### „Move your body and your mind will follow“

Diese Redewendung aus Amerika existiert nicht ohne Grund. Denn Sport gilt als Medizin und Therapie zugleich und ist für viele psychische Probleme das beste Mittel. Bereits in den 80er Jahren fand man heraus, dass Sport und Bewegung die Endorphine aktiviert und somit Frust, Angst, Lethargie und Verzweiflung entgegenwirken kann.

So kann Bewegung der Blumenthal-Studie aus dem Jahr 1999 zufolge, die Wirkung von Antidepressiva ersetzen und Testpersonen, die ihre Depression durch vermehrte Bewegung bewältigt haben, hatten eine geringere Rückfallquote. Zudem könnten laut einer Studie aus dem Jahr 2017 etwa 12 Prozent der Depressionen vermieden werden, wenn mindestens eine Stunde moderater Sport wöchentlich betrieben wird.

Außerdem erhöht Sport die Produktion von Neurotransmittern, wie Serotonin und Dopamin, die für ihre stimmungsaufhellende und ermüdungshemmende Wirkung bekannt sind und wirkt sich dadurch ebenfalls positiv auf die Psyche aus. Zugleich werden durch Sport Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol abgebaut, was ebenfalls eine positive Wirkung erzeugt.

Bereits durch eine aufrechte Körperhaltung fühlt man sich automatisch besser und selbstbewusster, da die Nervenbahnen des Rückenmarks, die mit unserem Gehirn gekoppelt sind je nach Aufrichtungsgrad der Wirbelsäule, gezielte Impulse an das Laune-Zentrum im Hirn senden. Dadurch aktiviert die Aufrichtung der Wirbelsäule die Gehirnaktivität, während sich eine gebeugte, „unglückliche“ Haltung negativ auswirken kann.

### Die besten Sportarten für unsere Psyche

In einer Studie der renommierten Zeitschrift Lancet Psychiatrie wurde erstmals gezielt untersucht, welche Sportarten welche Effekte auf die mentale Verfassung haben. An über 1,2 Millionen Teilnehmern wurden die mentalen Auswirkungen verschiedener sportlicher Aktivitäten analysiert und es konnte belegt werden, dass es Sportarten gibt, die bei Stressbewältigung, bei emotionalen Problemen und sogar in depressiven Episoden besonders gut helfen.

Die Ergebnisse zeigten, dass Mannschaftssportarten, wie Basketball oder Fußball gefolgt von Fahrradfahren sowohl auf der Straße als auch auf dem Ergometer am besten für die Psyche sind. Des Weiteren hat Mannschaftssport deutlich besser als Laufen oder Walking abgeschnitten, da dieser Isolation reduziert und sich auf Angststörungen besonders positiv auswirkt.

Insgesamt lässt sich also festhalten, dass Sport nicht nur für unsere physische Gesundheit wichtig ist, sondern auch für unsere psychische. Er hilft uns einen Ausgleich zu schaffen und im Alltag Stress zu bewältigen.

**Leni Kirchhoff, EF**

## Psychische Krankheiten durch Ernährung heilen

Eine Gesunde und ausgewogene Ernährung ist immer gut, sei es um Krankheiten vorzubeugen oder einfach abzunehmen. Aber wirkt sich eine solche Ernährung auch auf die Mentalität aus und ist es vielleicht sogar möglich psychische Störungen durch die richtige Nahrung zu heilen?

### Welche Auswirkung hat die Ernährung auf die Psyche?

Sicher haben viele von euch schon einmal das Sprichwort "Du bist, was du isst" gehört, was genau an dieser Redewendung dran ist werden wir im Folgenden untersuchen. Durch wissenschaftliche Untersuchungen kann nachgewiesen werden, dass nährstoffreiche Lebensmittel, wie Obst, Nüsse oder grünes Gemüse zu einer erhöhten Dopamin- und Serotoninproduktion verhelfen können. Serotonin und Dopamin sind Neurotransmitter, das bedeutet sie senden Signale an das Gehirn, die beim Menschen ein Glücksgefühl erzeugen. Doch natürlich gibt es auch Essgewohnheiten, die sich negativ auf die Psyche Auswirkungen, ein Paradebeispiel dafür ist der Konsum von Zucker. Nimmt man in zu kurzer Zeit zu viel Zucker zu sich, steigt der Blutzuckerspiegel rasant an, woraufhin der Körper versucht diesem durch die Produktion von dem Hormon Insulin entgegenzuwirken, welches den Zucker im Blut weiterleitet und dadurch den Blutzuckerspiegel senkt. Sowohl die Schwankungen des Blutzuckerspiegels, als auch die des Insulins können sich in Form von Erschöpfung, Nervosität, Ruhelosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten bemerkbar machen. Ein ähnliches Problem ergibt sich durch zu wenig Flüssigkeit, der Körper dehydriert und es kommt beispielsweise zu Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und einer geringeren Leistungsfähigkeit. Auch wer wenig oder hauptsächlich Fertiggerichte isst erhält kaum Nährstoffe und im Fall der Fertiggerichte viel Zucker, was uns zurück zu dem vorherigen Problem führt. Letztendlich lässt sich also sagen, dass die Ernährung eines Menschen durchaus einen Einfluss auf seine Psyche hat, weshalb es definitiv wichtig ist viel Wert auf eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung zu legen.

### Kann man psychische Krankheiten durch Ernährung heilen?

Obwohl die richtige Ernährung wie schon erwähnt eine Wirkung auf den Gemütszustand hat, ist es unsinnig zu sagen, dass sie eine Alternative zur psychotherapeutischen Behandlung ist. Zwar können ein Paar Symptome durch ausgewogene Nahrung gelindert werden, jedoch bringt dieser Effekt bei Depressionen alleine recht wenig. Es bietet sich jedoch an ergänzend zu einer Psychotherapie auf eine gesunde Ernährung zu achten.

Lasse Bruhn, EF

## Gesunde Ernährung – Empfehlungen für ein vitales Leben

*„Du musst Fleisch zu dir nehmen um deinem Körper die nötigen Proteine zu liefern“*

*„Wer Fette zu sich nimmt, wird selber fett“*

*„Um abzunehmen, muss man auf Kohlenhydrate strengstens verzichten“*

Ich glaube ich könnte eine ganze Liste an Mythen aufzählen, die ich über die Jahre von Mitmenschen gehört habe, wenn es um das Thema „Gesund Ernähren geht“ — Doch das wäre nicht das Ziel meines Artikels.



Ich beschäftige mich schon seit einigen Jahren mit Ernährung näher und habe über die Jahre und natürlich mittels Recherche, Tipps und Empfehlungen für euch gesammelt, die erläutern, wie man sich am besten gesund und ausgewogen ernähren kann beziehungsweise in welche häufig auftauchenden Mythen über Ernährung man **nicht** hereinfallen sollte.

### Kohlenhydrate

Erstes und oberstes Ziel, ist eine *ausgewogene* und *vielfältige* Ernährung. Viele Influencer oder ähnliche Vermittler, sind oft der Meinung, dass man am besten abnehmen kann, wenn man gar keine Kohlenhydrate zu sich nimmt, sowie keinen Zucker. Am besten ist es drei Mal am Tag einen Salat zu essen und dann wären die Kilos auch schnell weg und der Körper sei für den gesamten Tag zufrieden gestellt. Falsch! Kohlenhydrate sind die wichtigsten Kraftstoffe für unseren Körpermotor, denn sie liefern besonders schnell Energie. Vor allem für das Gehirn sind sie unverzichtbar. Im Körper werden Kohlenhydrate in Form von Glykogen in Leber, Niere und Muskeln gespeichert und stehen daher schnell zur Verfügung. Fallen diese komplett weg, fehlt es dem Körper an Energie. Kohlenhydrate müssen daher nicht vom Speiseplan verbannt werden, um sich gesund zu ernähren oder an Gewicht zu verlieren.

**Es kommt einzig und allein auf die Art und die Menge der Kohlenhydrate an.**

Setze auf komplexe Kohlenhydrate wie Haferflocken, Quinoa, Vollkornprodukte, Buchweizen, kohlenhydrathaltiges Gemüse, Kartoffeln, die allesamt einen niedrigen glykämischen Index aufzeigen und demzufolge deinen Insulinspiegel minimal beeinflussen, sind sehr bereichert für den Körper, da sie ihm nicht nur viel Energie geben, sondern sie halten einen und auch lange satt.

Weniger verzehren solltest man hingegen bei Lebensmittel mit Kohlenhydraten wie Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Fertigprodukte, Weizenmehl und stark fruktosehaltige Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel ganz schnell in die Höhe treiben und genauso schnell wieder fallen lassen, Stichwort Heißhunger. Doch auch da bringt es nichts, **ganz** auf Fast Food, Süßigkeiten usw. zu verzichten, da jeder immer mal wieder so etwas braucht. Einzig und allein wegen dem Genuss, welchen jeder Körper verdient!

### Eiweiße

Ein weiterer Weg um sich gesund und ausgewogen zu ernähren ist viel Eiweiß zu sich zu nehmen. Eiweiße halten deinen Körper nicht nur lange satt, sondern sie bilden Muskeln und Knochen und transportieren lebenswichtige Stoffe im Körper. Doch Eiweiß kriegt man nur aus Fleisch oder? Nein! Es gibt zahlreiche pflanzliche Produkte, die sogar noch eiweißhaltiger sind als Fleisch, zum Beispiel Brokkoli. Andere Lebensmittel wären zum Beispiel Hülsenfrüchte, wie Lupinen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Eier, Tofu, Nüsse, usw.

Selbst die besten Sportler wie zum Beispiel Patrick Baboumian, der stärkste Mann Deutschlands, Venus Williams, eine mehrfache goldmedaillen Gewinnerin im Tennis, oder Carl Lewis, einer der erfolgreichsten Leichtathleten der Sportgeschichte, leben **Alle** vegan und ernähren sich daher nicht von tierischem Eiweiß. Viele dieser Sportler berichten dennoch eine höhere Leistungsfähigkeit seitdem sie zum Veganismus umgestiegen sind, sowie mehr Energie, längere Ausdauerfähigkeit, niedrigeren Blutdruck und keine Cholesterinprobleme. Natürlich will ich damit den Fleischkonsum nicht schlecht machen, dennoch ist es gesundheitlich zu empfehlen, tierisches Fleisch in Maßen zu essen und Proteinquellen hauptsächlich aus pflanzlichen Produkten zu entnehmen.

### Motivation

Eine weitere Empfehlung, wenn man sich gesund ernähren will, ist dass man es nicht mit Zwang oder Druck angeht, sondern mit Motivation, gewisser Disziplin und Freude. Selbstverständlich ist eine Ernährungsumstellung nicht leichtes, es ist erstmals ungewohnt, doch wer sich wirklich langfristig gesund ernähren will, muss bereit sein, eine Umstellung vorzunehmen: zum Beispiel neue Ernährungspläne zu schaffen, neue Lebensmittel auszuprobieren, andere Essenszeiten einzulegen usw. Jeder muss für sich natürlich eine goldene Mitte finden, aber was auf jeden Fall gilt: NICHT AUFGEBEN. Es bringt nichts, wenn man sich 1-2 Wochen durch eine Diät boxt, um dann wieder in alte Ernährungsmuster zu fallen. Das tut dem Körper auf lange Sicht nicht gut und kann sogar zu Gewichtszunahme führen, sowie zu anderen Probleme, wie zB. Verdauungsstörungen. Es ist wichtig am Ball zu bleiben, wenn man sein Ziel erreichen will. \*Doch dabei sollte man stets, wie bereits angeführt, verantwortungsbewusst und mit einem gesunden Menschenverstand handeln und sich **nicht** hungern, gewisse Lebensmittel ganz rausstreichen oder nur kurzfristig etwas an der Ernährung umstellen, aber auf langfristige Ergebnisse hoffen.

Weitere Tipps zum gesunden Ernähren sind zudem viel Wasser trinken und langsam essen. Warum? Wasser ist Bestandteil aller Körperzellen und daher nötig für den Stoffwechsel. Es regelt die Körpertemperatur und das nicht nur wenn wir im Sommer schwitzen. Trinkt man zu wenig, schadet das den Organen und zwar allen! Außerdem brauchen wir ausreichend Flüssigkeit für Gehirn, Schleimhäute, Verdauung und Nieren. Also immer hydriert bleiben!

Langsam essen ist außerdem wichtig, da der Körper bei gründlichem Kauen die Nährstoffe besser ausnehmen kann. Außerdem erkennt man so besser für sich selbst und seinen Körper, ob man satt ist oder nicht, da unsere Sättigungssignale im Darm deutlicher arbeiten können.

Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass eine gesunde Ernährung und der Weg dahin natürlich noch vielfältiger ist, als die angeführten Punkte, doch ich hoffe, dass ich dem Einen oder anderen ein paar Tipps geben konnte, wie man sich am besten gesund und ausgewogen ernähren kann und welchen Ernährungsmythen man nicht glauben sollte und warum.

**Johanna Rind, EF**

## Nahrungsergänzungsmittel: sinnvoll oder schädlich?

Durch den momentanen Fitnessstrend und das Bewerben von schier unendlich vielen Produkten durch Influencer werden wohl viele Menschen gerade mit Informationen zu allen möglichen Schlankmachern und etc. bombardiert.

Doch welche Produkte sind wirklich nützlich und welche einfach nur rausgeschmissenes Geld? Diesem Thema werde ich mich heute widmen.

### Proteinpulver

Das wohl bekannteste Supplement der Welt ist Proteinpulver. Es gibt verschiedene Arten von Proteinpulvern:

- Wheyproteine, die auf Milch basieren
- Vegane Proteinblends, diese bestehen meistens aus einem Mix aus Erbsen-, Reis-, Soja- und Weizenprotein
- Caseinprotein, das auch auf Milchbasiert aber besser zum backen geeignet ist

Jedes dieser Pulver dient dem Zweck, den täglichen Proteinbedarf eines Sportlers leichter und besser zu decken, denn das ist gar nicht so leicht. Um den besten Muskelaufbau zu gewähren, muss ein Sportler 1.6-2.5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen um die Proteinbiosynthese bestmöglich zu stimulieren. Bei einem 80Kg Athleten kommt man da auf 128g-200g. Wenn man den Mittelwert, 164g, davon nimmt, so müsste der Sportler ganze 1.4 Kg Magerquark, 800g Hühnchen oder 700g rote Linsen essen. Dass das den Alltag einschränkt ist klar, deswegen kann es für den Sportler sehr sinnvoll sein einen Proteinshake zu trinken, um einfach den Stress und die Menge an Essen die man zu sich nehmen muss zu reduzieren. Es ist aber sehr wichtig anzumerken, dass man nur mit Proteinpulver nicht wirklich gut Muskeln aufbauen wird, da in „normalem“ Essen natürlich noch Vitamine und Spurenelemente vorhanden sind, die den Muskelaufbau deutlich fördern.

Der Mythos, dass Proteinpulver den Nierenschadet, kann damit widerlegt werden, dass Proteinpulver nur ein isolierter Makronährstoff ist, wie auch Speiseöl, oder Stärke. Es ist kein Synthetisches Produkt, sondern einfach eine Isolierte Variante der jeweils natürlichen Produkte. Wenn jemand also Probleme mit den Nieren hat, sind diese sowieso nicht gesund und er hätte die gleichen Probleme, wenn er größere Mengen an Quark, Fleisch oder Linsen essen würde.

### Kreatin

Kreatin ist ein weiteres Nahrungsergänzungsmittel, welches von vielen Sportlern zwar empfohlen wird doch immer noch einen relativ schlechten Ruf hat. Viele werden wahrscheinlich abgeschreckt, wenn sie die Vorteile des Konsums hören und werden an eine Art Steroid oder Anabolika denken, doch Kreatin ist einfach eine Isolierte Aminosäure, die in den Muskeln unter anderem für die Kraft und die Kraftausdauer verantwortlich. Wenn man Kreatin also einnimmt, werden die Speicher besser gefüllt und dadurch wird die Kraft um bis zu 15% gesteigert. Dadurch, dass man dann mehr Gewicht bewegen kann werden die Muskeln deutlich mehr beansprucht, was wieder dazu führt, dass Muskeln effizienter wachsen können.

### Omega 3

Als letztes Nahrungsergänzungsmittel werde ich auf Omega 3 eingehen, was entweder in Form von Fisch- oder Algenöl zu sich genommen werden kann. Omega 3 Fettsäuren sind für den Körper essenziell und lassen sich in Fischen, Walnüssen und Leinsamen in großer Menge finden. Sie sind unabdinglich für eine gesunde Hirnfunktion und bei einem Mangel wird die Leistungsfähigkeit sowie das generelle Wohlbefinden stark eingeschränkt. Wenn man um diese Faktoren weiß, weiß man also, dass ein Mangel nicht wünschenswert ist und um gegen einen zu arbeiten Omega 3 Supplemente auf jeden Fall sinnvoll sind. Wenn man allerdings im Alltag schon ausreichend Fisch, Walnüsse oder Leinsamen zu sich nimmt, besteht eigentlich kein Anlass mehr Omega 3 weiter zu zuführen, daher wird es wahrscheinlich nur Menschen helfen, die wenig von dem genannten Nahrungsmittel konsumieren. Zu viel zu sich zunehmen ist aber schwierig, also wer auf Nummer sicher gehen will, kann Omega 3 ohne Probleme zuführen.

**Justus Mühlhöver, EF**

## Grünzeug statt Currywurst?

**Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich zur Vegetarierin wurde. Ich sollte in der 5. Klasse in der Mensa Essen bestellen. Dabei fiel mir auf, dass es auch eine vegetarische Variante gab. Das interessierte mich sofort: Auf der Grundschule hatte es immer nur Essen mit Fleisch gegeben. Außerdem hatte ich gehört, dass vegetarisches Essen besser für das Klima ist. Erst war ich mir nicht sicher: Würde ich beim Mittagessen neidisch auf die Bolognese der Mitschüler starren? Aber ich probierte es erst mal aus und war positiv überrascht: Das Essen ohne Fleisch war eigentlich genauso lecker und man fühlte sich nachher gut, weil man seinen Teil für den Umweltschutz beiträgt. Aber stimmt das überhaupt?**

Die Herstellung von tierischen Produkten verbraucht deutlich mehr Wasser und Energie als die Produktion von pflanzlicher Nahrung. Außerdem wird für das Kraftfutter der Tiere Regenwald abgeholzt, und bei der Herstellung tierischer Produkte werden mehr Treibhausgase freigesetzt als im Verkehr. Also gute Gründe dafür, auf Fleisch zu verzichten.

Und was ist mit der Gesundheit? Häufig behaupten Fleischesser, dass Vegetarier nicht alle benötigten Vitamine zu sich nehmen. Aber das ist nicht richtig, denn Vegetarier können diesen Verlust durch bestimmte Lebensmittel wie Nüsse oder Hülsenfrüchte ausgleichen. Im Durchschnitt sind Vegetarier ein niedrigeres Gewicht als Fleischesser, was Krankheiten verhindern kann.

Übrigens ist vegetarisches Essen auch billiger als fleischhaltiges Essen und schont daher nicht die CO<sub>2</sub>-Bilanz, sondern auch das Portemonnaie.

Mein Experiment habe ich bis heute durchgezogen. Was es mir einfach gemacht hat, war, dass meine Familie und auch einige Freundinnen sich ebenfalls für eine vegetarische Ernährung entschieden haben. Also probiert es doch einfach mal aus!

**Carlotta Krämer, 7f**

## Ernährungsmythen

Jeder hat zumindest schon einmal einen gehört: Einen Ernährungsmythos. Vor allem im Internet kursieren tausende von ihnen und sie scheinen auf den ersten Blick wie die einfache Lösung zu all unseren gesundheitlichen oder ernährungstechnischen Problemen. Doch wie viel Glauben kann man diesen Mythen schenken?

### Salat ist gesund!

Das ist wahrscheinlich einer der bekanntesten Ernährungsmythen. Doch stimmt dieser Mythos nur teilweise. Salat an sich ist zwar kalorienarm, aber das liegt vor allem daran, dass Salat zu 95 Prozent aus Wasser besteht. Damit Salat wirklich gesund ist, sollte man immer die aktuelle Sorte der Saison verwenden, denn in diesen sind dann die meisten Nährstoffe enthalten. Allerdings hängt die Nährstoffmenge jeweils von der Sorte des Salats und seinem Reifezustand ab. Auch spielt die Zubereitung eine Rolle dabei, wie gesund Salat tatsächlich ist. Oft enthalten fertige Salatsoßen auch zu viel Salz, Fett und Zucker, weshalb man jenes immer selbst zubereiten sollte, wenn man einen wirklich gesunden Salat haben möchte.

### Superfoods sind das Allheilmittel!



Zu den sogenannten Superfoods gehören die verschiedensten Früchte, Samen und Beeren. Sie unterstützen zweifellos unsere Gesundheit und enthalten viele Nährstoffe. Sie sollen aber auch das Immunsystem, den Muskelaufbau und den Stoffwechsel unterstützen und zum Teil auch Krankheiten heilen. Allerdings sind diese Wirkungen häufig wissenschaftlich nicht eindeutig bestätigt. Superfoods haben definitiv keine negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit, genauso wenig allerdings Obst und Gemüse. Deshalb könnte man einige exotische „Superfoods“ mit regionalem Obst und Gemüse ersetzen, würde damit die gleiche Wirkung erzielen und gleichzeitig auch noch helfen, die Umwelt zu schützen.

### 2 Liter Wasser pro Tag sind das Minimum!

Das stimmt auch nur zum Teil. Zwar stimmt es, dass man als Erwachsener pro Tag 2,5 Litern Wasser zu sich nehmen sollte, allerdings nehmen wir einen Teil davon auch durch unsere Nahrung auf. Insgesamt sollten wir dann also um die 1,5 Liter Wasser am Tag als Erwachsener trinken. Wichtige Faktoren sind aber auch Alter und Jahreszeit, sowie sportliche Aktivität Krankheit. Der Körper benötigt da zum Teil bis zu einem Liter mehr Wasser am Tag. Insgesamt ist die 2-Liter-Regel jedoch ein guter Maßstab, um genug Wasser jeden Tag zu trinken.



### Smoothie sind ein valider Obst- und Gemüseersatz!

Das stimmt so nicht. Smoothies bestehen zwar aus püriertem Obst und Gemüse, allerdings enthalten sie weniger Nährstoffe, wie z.B. Ballaststoffe, besonders wenn Saft hinzugegeben wird. Smoothies machen weniger satt, haben aber gleichzeitig eine höher Energiedichte, was sie ungesünder als von vielen vermutet macht. Besonders aufpassen sollte man bei industriell gefertigten Smoothies, da diesen häufig Zucker, Aromen und andere Zusatzstoffe hinzugefügt werden. Allerdings ist ein selbst hergestellter Smoothie ab und zu kein Verbrechen, allerdings sollten Smoothies nicht die tägliche Gemüse- und Obstportion ersetzen.



### Nahrungsergänzungsmittel sind gut für die Gesundheit!

Ein Großteil der Deutschen hält Nahrungsergänzungsmittel für gesundheitsfördernd. Allerdings stimmt dies nicht. Solange man keine Mangelerscheinungen hat, haben Nahrungsergänzungsmittel keinen positiven Effekt. Bestimmte

Nahrungsergänzungsmittel können in zu hohen Mengen sogar gefährlich sein, wie z.B. Vitamin A oder Vitamin D. Ein weiterer negativer Aspekt ist, dass die empfohlene Menge auf den

Verpackungen der Ergänzungsmittel häufig überschritten wird und man dann eine zu hohe Dosis des Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt. Das Ergebnis lautet deshalb: Nahrungsergänzungsmittel können der Gesundheit helfen, wenn man Mangelerscheinungen hat und jene vom Arzt verschrieben werden. Ansonsten helfen sie nicht oder können sogar schädlich sein.



### Light Produkte sorgen für die schlanke Linie!

Das ist falsch. Diese Produkte sollen häufiger weniger Fett oder Zucker enthalten. Häufig enthalten die Produkte dann auch weniger der genannten Inhaltsstoffe, aber das macht sie nicht gesünder. Das fehlende Fett wird dann zum Beispiel durch Zucker ersetzt und der Zucker durch Süßstoffe, die vor allem für Kinder schädlich sein können. Auch in der Kalorienbilanz tut sich häufig kaum was, allerdings sind Light Produkte ab und zu sogar ungesünder als das Originalprodukt, da das fehlende Fett oder der fehlende Zucker versucht wird durch was anderes ausgeglichen zu werden, was das Produkt insgesamt ungesünder bis kaum gesünder macht.

### **Krebs lässt sich durch gesunde Ernährung vorbeugen!**

Auch bei diesem Mythos lässt sich nicht eindeutig festlegen, ob er wahr oder falsch ist. Während man in den 1990er-Jahren noch glaubte, dass bis zu 50% des Krebsrisikos mit der Ernährung zusammenhing, wurde in zahlreichen Studien festgestellt, dass es einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Krebsrisiko eines Menschen gibt, dieser jedoch um einiges kleiner ist, als vermutet wurde. In groß angelegten Studien erwies sich eine gesunde Ernährung



als wenig schützend was das Krebsrisiko angeht. Allerdings lassen sich einige Krebsarten durch die Ernährung beeinflussen. Ein Dickdarm-Tumor ist wahrscheinlicher bei einem Menschen, der viel rotes Fleisch und geräucherte Wurstwaren gegessen hat. Obst und Gemüse senken vermutlich das Risiko an einem Rachen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Magen- oder Dickdarmtumor. Allerdings hat man wissenschaftlich bewiesen, dass ein hoher Alkoholkonsum die Wahrscheinlichkeit erhöht einen Tumor im Mund, Rachen, Kehlkopf, Darm in der Leber oder Speiseröhre zu erkranken. Auch wird das Risiko für Brustkrebs erhöht.

**Darya Shalamzari, EF**

## **Essen auf anderen Kontinenten**

**Es heißt, Essen hält Leib und Seele zusammen. Und dem kann ich persönlich nur zustimmen. Doch da frage ich mich, wenn ich an Essen denke und wenn andere Personen auf anderen Kontinenten und in anderen Ländern an Essen denken unterscheiden sich unsere inneren Bilder bestimmt.**

**Und was essen überhaupt Menschen in anderen Ländern und auf anderen Kontinenten?**

### **Europa**

Fangen wir mit unserem Heimatkontinent Europa an. Bei den Essensgewohnheiten in Europa muss man zwischen den nordischen und den südlichen Ländern unterscheiden. Die nordischen Länder in Europa essen meist ein kräftiges und herzhaftes Mahl, in den südlichen Ländern Europas hingegen werden süßere Speisen bevorzugt.

Dies zeigt sich schon sehr deutlich beim Frühstück. Die nördlicheren Länder lieben ein Frühstück, was aus Wurst, Käse, Eiern, Bohnen und Würstchen besteht.

Die südlichen Länder hingegen frühstücken des öfteren süßes Gebäck, beispielsweise Croissants mit Marmelade oder Magdalenas.

In England gibt es auch „Tea-Time“, Dabei gönnt man sich am Nachmittag ein leckeres Stück Kuchen oder Kekse mit Tee.

Ebenfalls wie aus kleine Sandwiches und Scones mit cream od-Konfitüre.

Einen hohen Stellenwert in Europa hat auch das vorzugsweise gemeinsame Abendessen mit der Familie. Auch hier unterscheiden sich wieder die südlichen und nördlichen Länder.

In den südlichen Ländern wird erst ab 20-21 Uhr gegessen. Um diese Zeit haben die nördlichen Länder schon gegessen, meist Fleisch und Beilagen wie Kartoffeln.

Die südlichen Länder genießen zu Abend des Öfteren Fisch, Gemüse und viel Obst.

### **Australien**

Die australischen Essensgewohnheiten sind sehr stark von anderen Essensgewohnheiten geprägt. Von den englischen Getränken haben sie den Tee.

Die weitere Küche gilt auch als sehr vielfältig, da sie ebenfalls von Südostasien, Italien und Griechenland beeinflusst wurde. Hast du schon einmal etwas von Vegemite gehört? Nein? Wenn du nach Australien reist, musst du das probieren. Vegemite ist ein aus Hefeextrakt bestehender und typisch australischer Brotaufstrich. Es schmeckt salzig, malzig und leicht bitter und wird als „The taste of Australia“ (Der Geschmack Australiens) bezeichnet.

Fleisch ist sehr wichtig im australischen Essen. Egal ob Rind, Kalb, Geflügel und Lamm oder auch außergewöhnlichere Sorten wie Känguru, Emu, Büffel oder Krokodilfleisch sind dort zu finden.

Auf dem Teller dürfen aber auch Meeresfrüchte und Fische nicht fehlen. Das Abendessen ist die wichtigste Mahlzeit in Australien und wird zwischen 18 und 21 Uhr genossen.

### **Nordafrika**

Die Nordafrikaner lieben es scharf und würzig. Besonders gerne wird Couscous mit Schafsfleisch

Lamm oder auch Geflügel gegessen.

Typische Zutaten sind außerdem Kichererbsen, Hirse, Datteln und Mandeln.

Im östlichen Afrika stellt die Fladenbrotvariation „Injera „die Grundlage der Ernährung da.

Ergänzen tun dort Wurzeln wie Maniok und verschiedene Pflanzenkörner das Mahl.

Yams und Kochbananen sind in Westafrika üblich.

### **Amerika**

In Amerika unterscheiden sich die Essensgewohnheit von Nord und Südamerika in vielerlei Hinsichten. Morgens wird der Tag mit Cornflakes in allen möglichen Varianten, Donuts, Pancakes und Muffins. Ebenso wie mit Schinken und Speck. Bei gutem Wetter finden in Amerika oft Grillpartys mit den Nachbarn statt, dabei stehen meistens Burger und Fries auf dem Speiseplan. Eben ein amerikanisches Barbecue, wie wir es kennen und lieben.

Amerika ist sehr groß und nicht überall wird dasselbe gegessen. Die kanadische Essenskultur wurde besonders von den französischen und englischen Essensgewohnheiten geprägt.

In Richtung des Atlantiks und der Pazifikküste wird viel Fisch gegessen.

Bei den Kanadiern gelten aber auch Steaks, Roastbeef und Kartoffeln als Spezialität.

Die mexikanische Küche ist in Südamerika sehr verbreitet. Auf dem Speiseplan steht dort viel frisches Gemüse, Reis und Chillis.

Ebenso wie Mais, Bohnen und Tacos.

Typisch für die Amerikaner ist es, als erstes das Essen kleine Stücke zu schneiden, dann das Messer zur Seite zu legen, um schließlich nur mit der Gabel in der rechten Hand zu essen.

Das kommt daher, dass die Cowboys früher ihre linke Hand unter dem Tisch hielten, um möglichst schnell im Notfall zu ihrem Colt greifen zu können. Da der ständige Handwechsel dabei ganz schön nervte schnitten sie ihr Steak zu Beginn in kleine Stückchen und aßen es dann nur noch mit der Gabel. Dies wird „American Style „ genannt.

## Asien

Und nun geht es weiter nach Asien. In Asien ist Reis das Grundnahrungsmittel und daher wichtig für viele Mahlzeiten. Schon zum Frühstück gibt es Klebereis. Es werden aber auch viele exotische Gewürze wie Ingwer, Fischsoße oder auch Tamarinde verwendet. Weiterhin gibt es zusätzlich noch verschiedene Kohlsorten, etwa Weiß und Chinakohl. Es gibt auch noch viel frisches Gemüse und Obst. Somit ist asiatisches Essen sehr gesund.

Die Tischmanieren jedoch sind gewöhnungsbedürftig und deutlich anders als unsere.

Wenn am Tisch gerülpt oder geschmatzt wird gilt dies als Lob an den Koch.

Oft wird in Asien mit Stäbchen gegessen.

In China ist es ein absolutes Tabu, seine Stäbchen in die Reisschale zu stecken.

Das erinnert an ein buddhistisches Totenritual, bei dem Räucherkerzen in einer Schüssel Reisgesteckt werden, um so dem Toten sein Essen darzubringen.

Gut und üppig-so ist das russische Essen. Zum Frühstück kommt Schwarzbrot mit Wurst und Käse, Kefir, saurer Sahne oder Quark, gekochte Eier oder Spiegeleier auf den Tisch.

Ebenso wie Kascha (Buchweizenbrei) mit Frikadellen und Bockwürsten.

Das Mittagessen gibt es erst am späten Nachmittag und ist mehrgängig.

Am Anfang gibt es Salate und eingelegtes Gemüse.

Anschließend wird Fleisch, Geflügel oder Fisch mit klassischen Beilagen wie Kartoffeln oder Reis und Gemüse serviert.

Eis oder Kompott mit Tee und Kaffee gibt es zum Nachtisch.

Das Abendessen ähnelt dem Mittagessen sehr, ist nur etwas bescheidener.

Warst du schon einmal in Russland?

Die Russen sind sehr gastfreundlich, unablässig fordert der Gastgeber seine Gäste zum Essen auf und serviert ihnen nach.

Dieser sanfte Druck wird aber nicht als unhöflich erachtet, sondern entspricht den Etiketten.

Jeder soll auch wirklich satt werden.

Demnach gilt es auch nicht so wie bei uns als unhöflich ein Häppchen übrig zu lassen.

Dieses „Anstandshäppchen“ beweist in Russland, dass man nichts mehr essen kann und gesättigt ist.

Auf den russischen Tisch darf außerdem das russische Nationalgetränk Wodka nicht fehlen.

So unterschiedlich die Essensgewohnheiten rund um die Welt auch sind und egal, was für Essen wir gewohnt sind. Wir alle haben etwas gemeinsam. Wir genießen unser Essen, kommen mit unserer Familie und unseren Freunden zusammen und freuen uns auch mal Essen aus anderen Kontinenten zu probieren.

Karla Flach, 7b



## Gesunde Ernährung

Viele Leute wollen sich gesünder ernähren, wissen aber gar nicht, was dabei wichtig ist und beachtet werden sollte und warum man dort Dinge beachten sollte.

### Was ist das wichtigste, was ich bei gesunder Ernährung beachten sollte?

Einmal sollte man natürlich beachten, dass man das ganze nicht übertreibt. Das heißt man sollte in einem Alter von 10-18 Jahren, wo man vielleicht noch wächst, das Thema Gesunde Ernährung noch nicht zu ernst nehmen. Natürlich ist es wichtig, dass man sich ausgewogen und gesund ernährt, aber ab einem gewissen Maß geht das ganze dann auch zu weit. Beispielsweise sollte man darauf achten, dass man genügend Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zu sich nimmt. Kohlenhydrate findet man zum Beispiel in Stärke und somit auch in Kartoffeln. Fette kann man beispielsweise in Form von Pflanzenfetten und -ölen zu sich nehmen. Aber auch in Sahne oder Butter findet man Fette. Eiweiße findet man in tierischen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch oder Eiern. Aber auch Hülsenfrüchte und Sojaprodukte sind reich an Eiweißen.

### Was sind die speziellen Aufgaben dieser Nährstoffe, weshalb sie so wichtig sind?

Kohlenhydrate spielen für den menschlichen Organismus eine sehr wichtige Rolle als Energielieferant. Es gibt Kohlenhydrate, die der Körper sehr schnell verwerten kann. Beispielsweise kann der Darm Traubenzucker aufnehmen und ihn direkt ins Blut überführen, sodass er Geweben und Organen schnell zur Verfügung steht. Eiweiße nutzt der Körper überwiegend als Baustoff. Zum Beispiel sind Eiweiße wichtig für den Aufbau von Körpergeweben, wie Haaren. Fette sind wichtig für den Aufbau und Funktion von Nerven. Die größte Energiereserve des Körpers, ist das Körperfett.

### Von welchen Lebensmitteln sollte man vielleicht bei gesunder Ernährung weniger essen und warum?

Einmal sollte man am besten nicht so viel frittiertes essen. Gekochte Kartoffeln sind überaus gesund. Werden Kartoffeln jedoch mit viel Fett zubereitet, etwa frittiert, ist die gesundheitsfördernde Wirkung dahin. Außerdem sollte man nicht so viel süßes essen, sowie weniger Softdrinks (Cola, Fanta etc.) und Fast-Food. Da diese Produkte sehr viel Zucker und Kalorien enthalten, was sich schlecht auf den Körper auswirken kann.



## Yogaübungen zum Entspannen

Jeder braucht etwas Entspannung im Alltag. Die folgenden Übungen sind genau richtig, um zwischendurch kurz zu relaxen und dann gestärkt weiter seinen alltäglichen Aufgaben nachzugehen. Erstmal ist es wichtig, richtig zu atmen. Das macht man am besten, indem man durch die Nase ein und durch den Mund ausatmet. Wenn man angeleitetes Yoga, zum Beispiel auf YouTube macht, wird aber auch häufig gesagt, wann man ein, und wann man ausatmen soll. Die folgenden Übungen sind meine Lieblingsübungen zum Entspannen:



Die erste Übung, ist das so genannte „Kind“. Dabei kniet man sich zunächst auf den Boden, die Füße liegen flach auf dem Boden. Dann beugt man langsam den Oberkörper, mit den armen nach vorne gestreckt in Richtung Boden, bis die Stirn den Boden berührt. Die Arme flach auf den Boden legen und entspannen. In der Übung gleichmäßig atmen und den Moment genießen.



Die nächste Übung ist keine richtige Übung, sondern eher eine Methode der Entspannung, jedoch ist sie auch bemerkenswert und scheint auf den ersten Blick einfach, jedoch braucht sie viel Konzentration. Man legt sich flach auf den Boden, die Arme sind circa 45 Grad vom Körper entfernt. Man schließt die Augen und beginnt, vom Kopf an, seinen Körper zu „scannen“. Das heißt, dass man bewusst zum Beispiel in seine Arme reinfühlt, spürt, ob diese kribbeln oder vielleicht sogar wehtuen. Von einer Körperpartie zur nächsten wandern und danach weniger gestresst sein.



Die letzte Übung ist der „herabschauende Hund“. Bei dieser Übung startet man in der Liegestützposition. Als ersten Schritt werden die Fersen aktiv in den Boden gepresst. Das Becken wird dann in Richtung Himmel zum Ende der Matte, falls eine vorhanden, geschoben. Diese Übung sollte in den Unterschenkeln ziehen, denn diese werden dadurch gedehnt. Zudem ist diese Übung gut für den Rücken, weil dieser gesteckt wird.

Diese drei Übungen sind nur ein kleiner Ausschnitt aus der Welt der Yogaübungen zur Entspannung. Wer interessiert ist, kann im Internet einfach mal „Yogaübungen zum Entspannen“ eingeben und noch viele weitere Übungen ausprobieren.

**Carlotta Krämer, 7f**

## Ernährung in verschiedenen Kulturen und Ländern

**Unterschiedliche Orte auf der Welt bieten unterschiedliche Ressourcen und somit entstehen automatisch auch unterschiedliche Ernährungsformen. Doch wie genau unterscheidet sich die Ernährung in all diesen Ländern, Regionen und Kulturen wirklich? Und welche Auswirkungen haben die einzelnen Arten, sich zu ernähren auf die dort lebenden Menschen und ihre Gesundheit?**

Am Meisten unterscheiden sich die einzelnen Essgewohnheiten zwischen den verschiedenen Kontinenten. Dabei hatten diese jedoch in der Vergangenheit auch große Einflüsse auf einander. So hat das Essen in Australien starke Einflüsse von Italien, England, Griechenland und auch Ostasien. Die australische Küche ist sehr fleischbasiert, wobei auch exotischere Fleischsorten wie Känguru oder Emu eine große Rolle spielen.

Die USA sind bekannt dafür, teilweise sehr ungesundes Essen zu sich zu nehmen, wie vor Allem Fast Food. Dabei wird weniger auf Makrowerte oder Vitamine geachtet, als darauf, dass das Essen durch Geschmacksverstärker möglichst gut schmeckt und im Zweifelsfall süchtig macht. Deshalb liegt Amerika mit der Anzahl an Übergewichtigen auch besonders weit vorne, wobei das natürlich in jedem Staat Amerikas auch nochmal anders ist.

In Afrika dagegen bevorzugt man scharfe Gewürze, die durch mildes Fladenbrot ausgeglichen werden. Als Grundlage für viele Gerichte gelten vor Allem Wurzeln und Hülsenfruchte. In Asien gelten Reis, Gemüse, Fleisch und Fisch als Nahrungsgrundlage. Diese werden mit verschiedenen Gewürzen, wie zum Beispiel Ingwer, zu mehrgängigen Menus verarbeitet. In Europa isst man je nach Region gerne Fisch, Gemüse und Obst. Die Kartoffel ist dabei ein für Europa sehr bekanntes Gemüse. Das gilt in so gut wie allen europäischen Kulturen und Ländern. Natürlich unterscheiden sich die Küchen der einzelnen europäischen Länder und somit auch die daraus resultierende Gesundheit teilweise sehr stark voneinander. Als Indikator dafür kann man zum Beispiel die Ausprägung von Diabetes oder Übergewicht in verschiedenen europäischen Ländern verwenden und miteinander vergleichen. Dabei schneiden nördlichere Länder wie Schweden oder Finnland, die sich vor allem auf Fisch, Eier, Müsli, Brot und Salat konzentrieren besser ab als südlichere Länder wie Griechenland, wo man sich gerne von Fleisch und Käse ernährt.

Insgesamt lässt sich also durchaus feststellen, dass Ernährungsformen sowohl auf nationaler, als auch auf regionaler Ebene stark variieren und sich das auch auf die Gesundheit der in den jeweiligen Ländern und Regionen lebenden Menschen auswirkt.

**Nele Bachmann, 9f**



# GyRoLife

**Infos**



Die Schülerzeitung am  
Gymnasium Rodenkirchen  
Juni 2021

**Aktuelles**

## Impressum

*GyRoLife* ist die Schülerzeitung von Schülern für Schüler am Gymnasium Rodenkirchen.

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes ist:  
Leni Kirchhoff, Sienna Schreiner und Sophia Hackenbroch, EF

Mitglieder aus dem Drehtürprojekt:  
Lasse, Johanna, Justus, Darya, EF  
Lara, Klasse 7f und Karla, Klasse 7b  
Nele, Klasse 9f und Savio, 7d  
Sowie Beeke, Tammo und Carlotta, Klasse 7f  
Und Johanna, Klasse 6c

**Meinungen**

