



## BEWUSSTE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,

gesund leben, einen athletischen Körper haben und fit sein möchte jeder. Viele denken, der Weg dahin sei sehr mühsam und ohne harte Disziplin und strenge Diäten nicht möglich. Dabei spricht gar nichts dagegen, Freude am Essen zu haben, im Wesentlichen auf nichts verzichten zu müssen und auch keine Extrazeit hergeben zu müssen – und trotzdem gesund, athletisch und fit zu sein.

### Bewusste Ernährung

Die unnötigste Form der Kalorienaufnahme sind gesüßte Getränke. Das Beste, was man zu sich nehmen kann, ist Wasser – am besten aus dem Wasserhahn. Das ist hygienisch einwandfrei, überall zu bekommen und kostenlos. Verzichtet man grundsätzlich auf Cola, Fanta, Sprite und Mezzo-Mix, hat man schon einmal eine Art strenge Diät ganz ohne Mühen in seinen Lebensplan eingebaut. Auch Säfte (Apfelsaft, Orangensaft, Multivitamin) beinhalten viel unnötigen Zucker. Lieber Vitamine über Obst aufnehmen und zum Trinken nur Wasser.

Essen darf man alles, was Spaß macht. Man sollte nur seinen Verstand dabei benutzen. Bewusst essen bedeutet:

1. Wenn gegessen wird, wird gegessen – und nichts anderes gemacht. Am Tisch keine Handys, keine Tablets, kein Fernsehen. Zwischendurch Lust auf Chips? Kein Problem, aber: Nicht nebenbei Chips essen, sondern sich hinsetzen, die Chipstüte auf den Schoß nehmen und nichts anderes nebenher machen. Bewusst ein paar Chips zu sich nehmen, seine Lust stillen – und dann ist wahrscheinlich schnell langweilig und damit genug.
2. Alles ist erlaubt, aber bitte in gesunden Portionen. Muss das Gefühl „ich kann nicht mehr“ wirklich erreicht sein? Eigentlich tut es doch auch, wenn man einfach nur ganz angenehm satt ist.
3. Zwischendurch: Kein Hunger aber Lust? Lieber auch mal auf Obst und Gemüse zugreifen als auf das typische Naschzeugs.
4. Eine gute Regel für gesundes Essen ist grundsätzlich: Esse nichts, was deine Großmutter nicht als Essen erkannt hätte. Wenn Oma nachfragen müsste, was das denn sei, ist es wahrscheinlich schon Quatsch.

### Nebenbei bewegen

Man muss nicht wöchentlich Joggen gehen um in Bewegung zu bleiben. Viele haben keine Zeit für diese Art regelmäßige sportliche Unternehmen – oder schlichtweg auch einfach keine Lust. Viel einfacher ist es, Bewegung in den Alltag zu integrieren: eine Station zu laufen als in den Bus zu steigen. Oder Treppen laufen statt den Aufzug zu nutzen. Wer Lust hat, kann natürlich auch seinen Sport betreiben. Das gilt dann allerdings schon als Fleißarbeit.

### Hilfe bei Adipositas/Übergewicht:

Gesundheitsamt Stuttgart, Tel.: 0711 – 216 25457, E-Mail: [kinder-adipositas@stuttgart.de](mailto:kinder-adipositas@stuttgart.de)