
Subject: Deutschland lebt zu ungesund..

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 17 Nov 2008 15:36:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,590918,00.h tml>

Sogar die Briten stehen besser da..

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..

Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 17 Nov 2008 15:57:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wundert das denn irgendjemanden???

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..

Posted by [Cynic](#) on Mon, 17 Nov 2008 16:08:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mich wundert nicht. Wir leben in einem Land, wo es alle 500m einen Zigarettenautomat gibt, Bier mit Leitungswasser verwechselt wird, und man sich wahnsinnig stressen muss, nicht 2min zu spät zur Arbeit zu kommen, um kein Lack vom Chef zu kriegen.

Hinzu kommt unsere kulturelle Verkümmern in Sachen Ernährung... Deutschland ist ein Land voller Leute, denen eigene Gesundheit erst wichtig ist, wenns zu spät ist.

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 17 Nov 2008 16:09:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt müsste man Überlegungen anstellen, woran das liegt. Alkohol- und Nikotinkonsum kanns fast nicht sein, denn wenn ich mich recht erinnere, sind diese nicht überdurchschnittlich hoch bei uns. Dann wären wir wieder bei der Ernährung.. Oder auch der Bewegungsmangel..

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..

Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 17 Nov 2008 19:04:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was man nicht unterschätzen darf, ist der Standard, was wirklich als "gesund" gilt. Gesund, frisch, biodynamisch und was weiß ich noch, was als Standard kann einfach nicht klappen. Wenn man in die Arbeit rennt, kann man sowas gnadenlos vergessen, auch wenn oft anderes behauptet wird.

Da wird behauptet, es dauert nicht lange und es wäre nicht viel dabei, was frisches und

gesundes auf den Tisch zu zaubern. Sicher, aber wenn man nach der Arbeit heimkommt und einen sowieso der ganze Tag schon ankotzt und man nur noch mit ekel an den nächsten denkt, dann denkt man an alles, aber bestimmt nicht ans kochen und geschweige denn ans frisch kochen.

Kann auch sein, dass ich der einzige bin, der so denkt, aber wenn man mal in diverse Läden reingeht wie eine Metzgerei, dann pfeift das Schwein bei den Preisen gewaltig, genauso frische Waren. Wenn ich billig einkaufen möchte, dann muss ich die Familienpackung nehmen, weil oft das Einzelne Zeugs, was man sowieso kaum noch kriegt, einfach teurer ist. Der Rest verdirbt schweren Herzens.

Ne richtig frische gesunde Mahlzeit herzustellen, dauert verhältnismässig lange, wenn man bedenkt, dass man erst um ca. 6 daheim ist, nachdem man eingekauft hat. Dann noch herrichten, schnippeln, kochen und was weiss ich was ist dann einfach nicht mehr drin, irgendwann eine Stunde oder später ist man dann fertig, dann ist man das Zeug genau so gewissenlos wie n Fertiggericht und steht dann vor einem Berg von Geschirr, den man abspülen sollte und dann wirds locker 9 Uhr. Dann hat man ja immer noch 1-3 Stunden Freizeit, wo eventuell noch der Haushalt erledigt werden muss, wenn man wieder um 5 raus muss wegen der Arbeit.

Bleibt nur noch Essen gehen, aber da weiss kein Mensch, was wirklich drin ist und es ist einfach zu teuer.

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..
Posted by [Amarok](#) on Tue, 18 Nov 2008 11:21:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stimmt schon.. ich koche meistens für 2 Tage im vorraus, damit ich mir den Stress schonmal halbiere.

Vom Aufwand her gibts da schon ein paar Sachen, die nicht ewig dauern.

Ich mach mir zum Beispiel oft Reis, währenddessen schnippel ich Zwiebeln, Paprika, Schafskäse klein.

Zwiebeln leicht anbraten, dann Paprika, Mais und Reis rein und Schafskäse dazu. Schmeckt und ist halbwegs gesund. Dauert ca. 20-25 Minuten.

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..
Posted by [pippo24](#) on Tue, 18 Nov 2008 11:46:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmmmmmmmmmmmm Bayyyyyyyyyyyern Bieeeeeeeeeeeeeeeer

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..
Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 18 Nov 2008 12:12:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wir könnten ja im Ernährungsforum ein Sticky Thread aufmachen mit gesunden Rezepten für jeden Tag: schnell, einfach, schmackhaft

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..
Posted by [Amarok](#) on Tue, 18 Nov 2008 15:24:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dafür!

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..
Posted by [Minox-user](#) on Tue, 18 Nov 2008 17:09:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit einem Jahr lebe ich auch sehr gesund, sprich sport und sehr gute ernährung.

Ich fühle mich wohler, hab ein besseres gewissen und nach einer zeit merkt man auch das sachen wie chips und frittenbude nur schrott ist.

Subject: Re: Deutschland lebt zu ungesund..
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 18 Nov 2008 20:28:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist schon mit aufwand und teilweise auch höheren ausgaben verbunden, sich gesund zu ernähren. Ich mach es wie amarok und koche meistens auch für zwei tage und da kochen sowieso einer meiner hobbys ist, ist es halb so wild bzw. kein grosser stress für mich. Unter tags esse ich eh keine grösseren mahlzeiten. Besteht meistens aus rohem gemüse und obst, abends gibts dann halt was richtiges.

Es findet aber ganz offensichtlich ein wandel im konsumverhalten der deutschen statt und gesunde gerichte welche schnell, einfach zuzubereiten und dabei trotzdem billig sind gibt es immer häufiger. Letzens musste es schnell gehen und habe dabei auch zu fertiggerichten gegriffen. Habe im supermarkt dann Bio Rahm-Kaisergemüse, Bio-Ente 300gr und Bio-Rotkohl, alles tiefgefroren eingekauft! War schnell zubereitet und reichte mir für zwei tage. Zusammen hatte mich das nicht mal 6€ gekostet! Gut, das ist noch nicht die regel (und die ente war im angebot) aber es zeigt ganz klar in welche richtung es die nächsten jahre gehen wird..

Übrigens, die studie spiegelt ja eigentlich nur die gesundheit der heutigen rentner wieder. Diese haben sich in den letzten jahrzehnten alles andere als gesund ernährt. Gerade in den ersten 2-3 nachkriegsjahrzehnten war die ernährung durch hohen fett- und gleichzeitig hohem kohlenhydratgehalt geprägt. Stichwort schweinebraten mit ner grossen portion nudeln und dick soße Vitaminreiche nahrung war für menschen die in den 30ern und 40ern gross geworden sind absolut zweitrangig. Hauptsache man wurde satt und das hat die ernährung der folgenden jahrzehnte stark beeinflusst.

Nicht zu verwechseln mit dem phänomen der zunehmenden fettleibigkeit heutzutage. Diese tritt gehäuft in sozial schwächeren und wenig gebildeteren schichten auf.. das ist aber wieder ein anderes thema.
