

## ■ Gesunde Ernährung

Unsere Essgewohnheiten sind manchmal merkwürdig, ja beinahe absurd. Damit wir diese Absurdität begreifen, sollten wir uns folgende Fragen stellen: Was wäre, wenn eine wissenschaftliche Studie mit sicheren Daten beweisen würde, dass Hamburger und Pommes frites gesünder wären als Salat mit Olivenöl und Putenbrust? Wie würden wir als gesundheitsbewusste Esser reagieren? Würden wir unsere Gewohnheiten aufgeben und statt eines Salates zum Mittagessen einen Hamburger verspeisen? Was wäre, wenn uns Monat für Monat Zeitungsartikel erklären würden, wie schädlich Olivenöl sei und wie gesund eine Portion Pommes? Würde der Salat dann noch irgendjemandem schmecken?

Täglich wählen viele Menschen ihr Essen nach Ernährungsweisen, die sie in den Medien gehört oder gelesen haben. Denken wir nur an die Forschungsergebnisse von Ernährungsexperten in den 1960er-Jahren, in denen es hieß, Butter und Eier seien Gift für die Blutgefäße, Margarine hingegen schütze die Menschen vor Herzinfarkt. Inzwischen ist erwiesen, dass der Einfluss von Butter und Eiern auf das Herzinfarkttrisiko äußerst gering ist und dass Margarine durch die bei der Herstellung entstehenden Transfettsäuren sogar besonders schädlich ist. Moderne Ernährungskonzepte setzen längst nicht mehr auf das sture Vermeiden von Cholesterin. Eher sollte man tierische Fette reduzieren und mehr ungesättigte Fettsäuren aus

Pflanzenölen zu sich nehmen. Doch auch die populäre „Mittelmeerdät“, die auf dieser Theorie basiert, musste nach genauerer Prüfung revidiert werden. Denn im viel gepriesenen Olivenöl finden sich in erster Linie einfach ungesättigte Fettsäuren, die sich in gezielten Untersuchungen für die Gesundheit des Herzens als bedeutungslos herausstellten. Als wahrhaft herzgesunde Fette wurden dann die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die zum Beispiel in Sonnenblumenöl vorkommen, ins Licht der Öffentlichkeit gerückt.

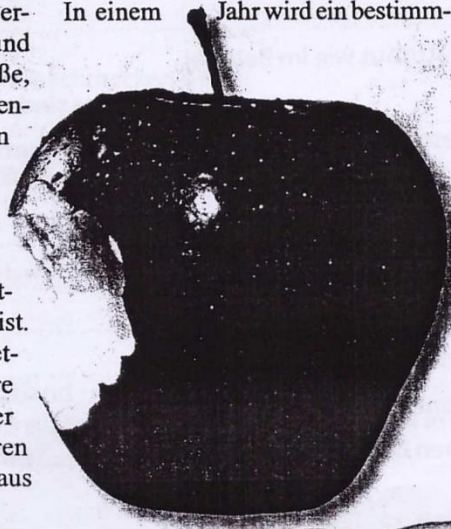
Aber damit ist die Geschichte in Sachen Herz und Fett immer noch nicht zu Ende. Denn nach neuesten Erkenntnissen sind die „Omega-3-Fettsäuren“, die man zum Beispiel im Lachs findet, die beste Medizin gegen Herzinfarkte. Das ist der derzeit gültige Stand der Ernährungswissenschaft. Doch für wie lange?

Das Muster ist immer das Gleiche: In einem Jahr wird ein bestimm-

ter Nährstoff als lebensverlängernd entdeckt, im nächsten Jahr wird er nicht mehr erwähnt oder es wird gar das Gegenteil bewiesen. Wer soll da noch den Überblick behalten?

Studien zeigen jedoch deutlich, dass Menschen, die sich tendenziell gesund ernähren, länger leben. Und da es keinen Artikel über gesunde Ernährung ohne eine Botschaft gibt, hier die gesicherten Wahrheiten:

1. Essen Sie weniger und bewegen Sie sich mehr – über den Nutzwert sind sich alle Experten einig.
2. Essen Sie reichlich Obst und Gemüse. Das ist ein Ratschlag, über den immer noch weitgehend Einigkeit herrscht.
3. Essen Sie stark verarbeitete Lebensmittel nicht in großen Mengen. Leicht verdauliche Speisen aus Weizenmehl und Zucker können dazu verleiten, zu viel zu essen.
4. Misstrauen Sie industriell hergestellten Lebensmitteln, die mit einzelnen besonders gesunden Inhaltsstoffen werben. Vertrauen Sie althergebrachter und naturbelassener Nahrung – sie hat sich schon länger bewährt und Ihr Körper ist daran angepasst.
5. Nehmen Sie Punkt 1 bis 4 nicht allzu ernst. Achten Sie lieber darauf, was Ihnen persönlich besonders gut bekommt. Folgen Sie Ihren Vorlieben und versuchen Sie, Ihre Körpersignale wie das Sättigungsgefühl wieder wahrzunehmen. Vergessen Sie einzelne Nährstoffe – und genießen Sie einfach Ihre nächste Mahlzeit!



### კითხვა 1

ჯერ პასუხაუცემელი

Auf Butter und Eier beim Essen zu verzichten

აირჩიეთ ერთი:

a. Richtig

b. Falsch

**კითხვა 2**

Sich mehr zu bewegen und weniger zu essen.

სირჩიეთ ერთი:

a. Richtig

b. Falsch

**კითხვა 3**

Sich in seiner Ernährung an den neuesten Forschungsergebnissen zu orientieren.

სირჩიეთ ერთი:

a. Falsch

b. Richtig

**კითხვა 4**

Keinen Alkohol zu trinken und nicht zu rauchen.

სირჩიეთ ერთი:

a. Falsch

b. Richtig

**კითხვა 5**

Beim Essen auf den eigenen Körper zu hören

სირჩიეთ ერთი:

a. Richtig

b. Falsch

**კითხვა 6**

Ökologisch hergestellte Produkte zu bevorzugen

სირჩიეთ ერთი:

a. Richtig

b. Falsch

**Ordnen Sie die passenden Verben zu.**

**კითხვა 7**

sich mit frischem Leinen

სირჩიეთ ერთი:

a. trocken tupfen

b. verbringen

**კითხვა 8**

sich mehrmals die Nase

սորձույտ ցրտո:

- a. putzen
- b. schliessen

### Welche Erklärung passt? Kreuzen Sie an.

კითხვა 9  
Übeltäter

սորձույտ ցրտո:

- a. jemand, etwas, der, das etwas Schlechtes, Böses Tut
- b. jemand, etwas, der, das etwas tut, das einem schlecht, übel wird.

კითხვა 10  
Althergebrachte Nahrung

սորձույտ ցրտո:

- a. ursprüngliche
- b. alte

### Ergänzen Sie das Verb im Konjunktiv II.

კითხვა 11  
Wann ..... Sie Zeit?

սորձույտ ցրտո:

- a. hätten
- b. wären
- c. haben

კითხვა 12  
Übermorgen.....mir lieber.

սորձույտ ցրտո:

- a. wurde
- b. wäre
- c. hättet

### Was ist richtig:

კითხვა 13  
Ich habe keine Lust, mein Zimmer....

սորձույտ ցրտո:

- a. um aufräumen
- b. aufzuräumen
- c. aufräume

კითხვა 14

Das alte Haus, .....ich wohne, wird renoviert

სიწმინდე ურთი:

- a. auf dem
- b. in dem
- c. in das

**zur indirekten Rede - Konjunktiv I**

კითხვა 15

Der Politiker sagte,.....

სიწმინდე ურთი:

- a. er hattet keine Ahnung gehabt,
- b. er habe keine Ahnung gehabt,
- c. er hat keine Ahnung