

## **Bericht über den Gesundheitstag am 11.03.2025**

**Referentin: Angelina Günther**

Am 11. März 2025 nahmen die Klassen 10a und 10b am Gesundheitstag teil, bei dem sich alles um das Thema „Fast Food und Junk Food“ drehte. Die Ernährungsberaterin Angelina Günther erklärte zunächst den Unterschied zwischen Fast Food und Junk Food, denn das ist erstmal nicht dasselbe. Fast Food ist ein harmloser Begriff – er bedeutet einfach nur „schnelles Essen“ und kann durchaus gesund sein, wenn frische Zutaten verwendet werden. Junk Food hingegen ist stark verarbeitet und enthält viele ungesunde Fette, Zucker und Zusatzstoffe.

Dazu durften wir unsere eigenen Gedanken zu diesem Thema sammeln und auf Kärtchen festhalten. Dabei fiel auf, dass es deutlich mehr Kärtchen zu Junk Food als zu Fast Food gab – das Thema ist deutlich präsenter. Während Junk Food mit ungesunden Nährwerten, schlechter Fleischqualität und Dopaminanstieg in Verbindung gebracht wird, beschreibt Fast Food eher To-Go-Konzepte, Fertiggerichte und Drive-in-Restaurants.

Anschließend arbeiteten wir in Gruppen zu verschiedenen Themen rund um Ernährung. Es ging unter anderem um die Sucht nach Junk Food, den Einfluss von Influencern, verarbeitete Lebensmittel, Energydrinks, gesunde Alternativen und „Meal Prep“. Nach zwei Stunden aktiver Arbeit, in denen einige Shakes mixten und andere Umfragen in den Klassenzimmern durchführten, präsentierten die Gruppen ihre Ergebnisse auf schön gestalteten Plakaten. Dabei gab es spannende Ergebnisse. Die erste Gruppe, die sich mit der Sucht nach Junk Food auseinandersetzte, erklärte, dass hochverarbeitete Lebensmittel mit übermäßigem Zucker, Fett und Salz das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren und ein starkes Bedürfnis nach mehr auslösen. Die zweite Gruppe untersuchte den Einfluss von Influencern und zeigte, wie unterschiedliche Influencer verschiedene Arten von Lebensmitteln bewerben – einige bewerben Fast Food, während andere gesundes Essen oder Nahrungsergänzungsmittel empfehlen. Die dritte Gruppe setzte sich mit der Verarbeitung von Lebensmitteln, der schlechten Fleischqualität und auch den Kosten, die dabei entstehen, auseinander. Die vierte Gruppe beschäftigte sich mit dem Konsum von Energydrinks und untersuchte, wie die Inhaltsstoffe die Gesundheit des Körpers beeinflussen. Nachdem die fünfte Gruppe ihre selbstgemachten Getränke präsentierte und Flyer mit Rezepten verteilte, erklärte die sechste Gruppe, wie „Meal Prep“ hilft, Zeit zu sparen und ungesunde Mahlzeiten zu vermeiden.

Zum Abschluss durften alle die selbst gemixten Müslishakes sowie einen Cold-Brew Tea probieren. Dazu gab es einen Kichererbsen-Snack und 100%-Schokolade. Anschließend hatten wir die Gelegenheit, Angelina Günther Fragen zu ihrer Berufswahl zu stellen, zum Beispiel dazu, wie eine Stunde bei einer Ernährungsberaterin abläuft, wann es sinnvoll ist, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen und welche Kosten dabei entstehen. Zudem erzählte sie uns, wie und warum sie Ernährungsberaterin wurde und was sie an diesem Beruf besonders fasziniert. Der Tag endete mit einer Feedbackrunde, die den informativen und abwechslungsreichen Gesundheitstag perfekt abrundete.

Ein großes Dankeschön an Angelina Günther für den spannenden und lehrreichen Vortrag sowie an alle, die diesen Gesundheitstag möglich gemacht haben!

**Bericht: Paula Steurer**