



Eine kleine Auswahl der frei zur Verfügung stehenden Filme im Web zum Thema Ernährung und gesunde Ernährung

### **Gesund und richtig abnehmen**

Lange Zeit war Sven Kukereit übergewichtig. Vor einigen Monaten wog er noch 112 Kilo. Dann fing er an, seine Ernährung umzustellen und Sport zu treiben. Nun geht der 45-Jährige zweimal in der Woche ins Fitness-Studio und hat schon zwölf Kilo abgenommen.

[http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/lokalzeit/lokalzeit-aus-  
duisburg/hausbesuch/videogesundundrichtigabnehmen100.html](http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/lokalzeit/lokalzeit-aus-duisburg/hausbesuch/videogesundundrichtigabnehmen100.html)

### **Vollweib und Pfundskerl - Schluss mit den Diäten!**

Vor allem im Frühjahr machen sich Tausende Deutsche daran, ihren Körper mit Abnehmprogrammen in Form zu bringen. Dabei sind Sinn und Unsinn von Diäten umstritten. Ist es also nicht endlich an der Zeit, sich ihrer Diktatur zu widersetzen?

[http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/westart/westart\\_talk/videovollweibundpfundskerlschlusmitdendiaeten101\\_size-L.html?autostart=true#banner](http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/westart/westart_talk/videovollweibundpfundskerlschlusmitdendiaeten101_size-L.html?autostart=true#banner)

Bio, Bio, Bio - wo bleibt da die Qualität?

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/servicezeit/videobiobiobiowobleibtdadiequalitaet100.html>

### **Was steckt in unserem Hackfleisch?**

Der Pferdefleisch-Skandal läuft möglicherweise schon viel länger als gedacht. Viele Tonnen des falsch deklarierten Fleisches sind offenbar auch in einem Kühlhaus in Neuss zwischengelagert worden. Möglicherweise sind die Lebensmittel zum Teil sogar noch mit verbotenen Medikamenten belastet.

[http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/aktuelle\\_stunde/videowasstecktinunseremhackfleisch100.html](http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/aktuelle_stunde/videowasstecktinunseremhackfleisch100.html)

### **Nitrat im Salat, Wie hoch ist die Belastung?**

Im Winter hat Salat oft einen weiten Weg hinter sich, bis er bei uns auf dem Tisch steht. Und in den Gewächshäusern in ganz Europa wird nicht gerade zimperlich mit Düngemitteln und Pestiziden umgegangen. Wie viel Nitrat ist im Salat?

[http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2013/kw12/0318/01\\_nitratbelastung\\_salat.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2013/kw12/0318/01_nitratbelastung_salat.jsp)

### **Mogelpackung: Fruktose, Die süße Verführung**

Fruchtzucker ist der umgangssprachliche Begriff für Fruktose. Das hört sich zunächst einmal lecker und gesund an – zumindest gesünder als normaler Kristallzucker. Viele Verbraucher meinen, dass Fruchtzucker eine gesunde Alternative zu normalem Zucker ist, weil es sich dabei um die natürliche Süße aus dem Obst handelt. Ein Irrglaube, denn Fruktose ist nur dann gesünder als Zucker, wenn sie noch in der Frucht steckt und zusammen mit den fruchteigenen Ballast- und Nährstoffen gegessen wird

[http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw47/1120/03\\_mogelpackung\\_fruktose.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw47/1120/03_mogelpackung_fruktose.jsp)

### **Unser Darm**

Der Darm beeinflusst unsere Gesundheit viel stärker als bisher angenommen. Darmbakterien sind individuell wie ein Fingerabdruck, machen uns anfällig für bestimmte Krankheiten und können sogar dick machen! Neueste Forschung zeigt, dass der Darm sogar unsere Gefühle beeinflusst - *Quarks* stellt das Superorgan vor, hinterfragt gängige Verdauungsmythen und stellt fest, dass der Reizdarm alles andere als eine eingebildete Krankheit ist.

[http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2013/0312/darm\\_uebersicht.jsp](http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2013/0312/darm_uebersicht.jsp)

### **Was unser Darm leistet**

3200 Kilogramm Fleisch und 3300 Kilogramm Gemüse muss der Darm im Laufe seines Lebens bewältigen. Zählt man alle Nahrungsmittel zusammen, dann werden insgesamt 30 Tonnen Speisen durch den Darm geschleust. Um dieses Pensum zu schaffen, hat das Superorgan erstaunliche Strategien entwickelt. Weil so viele Nahrungsmittel über kurz oder lang für Abnutzungserscheinungen sorgen, verpasst es sich zum Beispiel jede Woche eine komplett neue Oberfläche. Für uns ist das alles überlebenswichtig, denn über die Haut des Dünndarms gelangen die Nährstoffe in unseren Körper und halten uns am Leben.

[http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2013/0312/001\\_darm\\_superorgan.jsp](http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2013/0312/001_darm_superorgan.jsp)

### **Abenteuer Ernährung - Ein Tag im Leben eines Schulkindes**

Vom Frühstücksei übers Pausenbrot bis zum Abendessen strukturieren Mahlzeiten den Tagesablauf. Oft denken wir nicht groß darüber nach, welche Nahrungsmittel wir uns einverleiben und was damit im Körper passiert. Dabei wirft ein genauerer Blick auf Essen und Ernährungsgewohnheiten eine Menge spannender Fragen auf. Im Film begleiten wir ein Schulkind durch den Tag und sehen die Welt der Ernährung durch seine Augen.

[http://www.planet-schule.de/sf/php/02\\_sen01.php?sendung=8458#sendetermine](http://www.planet-schule.de/sf/php/02_sen01.php?sendung=8458#sendetermine)

### **Die Grosse Lebensmittelverschwendung**

Mehr als die Hälfte unserer Lebensmittel landet im Müll. Das meiste schon auf dem Weg vom Acker in den Laden, bevor es überhaupt unseren Esstisch erreicht: jeder zweite Kopfsalat, jede zweite Kartoffel und jedes fünfte Brot. Das entspricht etwa 500.000 Lkw-Ladungen pro Jahr. Bis zu 20 Millionen Tonnen Lebensmittel werden jedes Jahr allein in Deutschland weggeworfen. Und es werden immer mehr.

[http://www.planet-schule.de/sf/php/02\\_sen01.php?sendung=8459](http://www.planet-schule.de/sf/php/02_sen01.php?sendung=8459)

### **Kaffee**

Ein Aufguss aus gemahlene Pflanzensamen ist aus unserem Alltag nicht wegzudenken – Kaffee. Manche brauchen ihn als Muntermacher, für andere gehört er einfach zu einem Treffen und Schwätzchen dazu. Aber woher kommt der braune, bittere Trunk? Und welche Arbeitsschritte sind nötig, bevor wir die gemahlene Bohnen aufbrühen können? Dieser Film verfolgt den Weg des Kaffees von den Plantagen in Afrika und Amerika bis zu den großen Kaffeeröstereien in Deutschland.

[http://www.planet-schule.de/sf/php/02\\_sen01.php?sendung=8630](http://www.planet-schule.de/sf/php/02_sen01.php?sendung=8630)

### **Kampf um jedes Gramm**

"Das ist, als wäre ich nicht ich selbst." So beschreibt die 14-jährige Jessica das Gefühl, das die Magersucht in ihr auslöst. In solchen Momenten ist die Krankheit stärker als Jessica. Nach mehreren Klinikaufenthalten lebt sie in einer betreuten Wohngruppe der Diakonie für essgestörte Mädchen in

Aachen. Dort wohnt auch die 15-jährige Patricia. Sie kämpft schon seit drei Jahren gegen die Ess-Störung. Ihr größter Wunsch: "Normal sein."

[http://www.planet-schule.de/sf/php/02\\_sen01.php?sendung=7396](http://www.planet-schule.de/sf/php/02_sen01.php?sendung=7396)

### **Der Lidl-Check**

Mit dem Lidl-Check beginnt das Erste eine dreiteilige Reihe, in der populäre Konsummarken auf den Prüfstand gestellt werden. Lidl ist nach Aldi der führende Discounter in Deutschland. Anders als Aldi hat Lidl ein breites Sortiment an Markenprodukten. Lidl gilt als billig, und viele Kunden glauben, dass man Markenware dort günstiger bekommt als bei Supermärkten wie Rewe oder Edeka. Doch stimmt das auch? Und wie gut ist die Qualität der besonders günstigen Lidl-Eigenmarken?

[http://www.planet-schule.de/sf/php/02\\_sen01.php?sendung=8800](http://www.planet-schule.de/sf/php/02_sen01.php?sendung=8800)

### **Wie kocht man bei den Römern?**

Wie schmeckte das Essen bei den Römern? Und was haben sie überhaupt gegessen? Zur Beantwortung dieser Fragen wurden drei Spezialisten ins Fernseh-Kochstudio geladen, die sich den unterschiedlichen Themengebieten rund um die römische Ernährung verschrieben haben. Gastgeber und Chefkoch ist Horst Lichter, der nach original römischen Rezepten ein dreigängiges Menü bereitet, das von den Gästen, Althistorikern und Archäologen, nach heutigen Geschmackskriterien bewertet wird.

[http://www.planet-schule.de/sf/php/02\\_sen01.php?sendung=8625](http://www.planet-schule.de/sf/php/02_sen01.php?sendung=8625)

Eine Auswahl der Kurzfilme aus Youtube

Wissen macht Ah! Was sind die E's in Nahrungsmitteln?

<http://www.youtube.com/watch?v=4CvcX4Ndfuo>

Warum macht ein Vollkornbrot länger satt?

<http://www.youtube.com/watch?v=Ayr96KslRaA>

Warum soll man nach Obst kein Wasser trinken?

<http://www.youtube.com/watch?v=g8XjBe8VqS0>