



GesundheitsBlitz No.5  
Gesundheitswoche 2022

# Ernährung

## GesundheitsBlitz Nr. 5

Dies ist die Endauswertung von Dienstag, dem 20.01.2022 18:00 Uhr

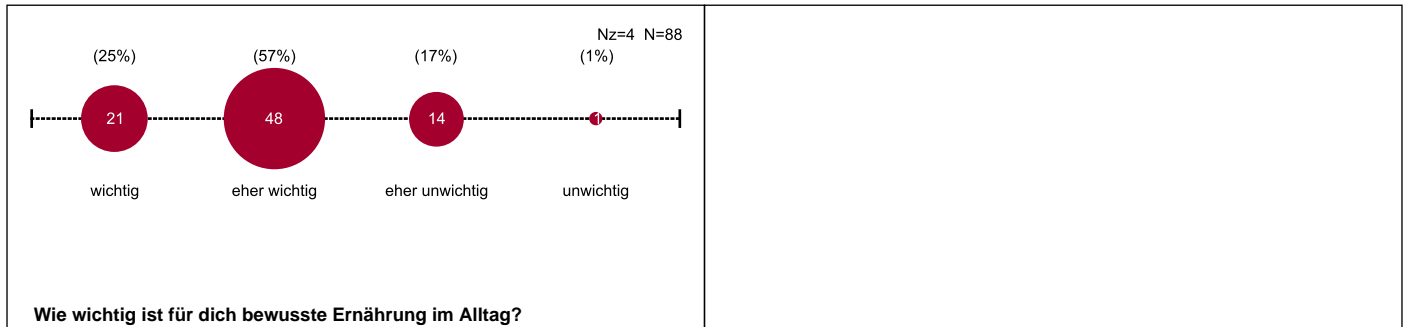
90 Bewertungen

78 vollständig

11 unvollständig

1 Aufruf

## GesundheitsBlitz Nr. 5



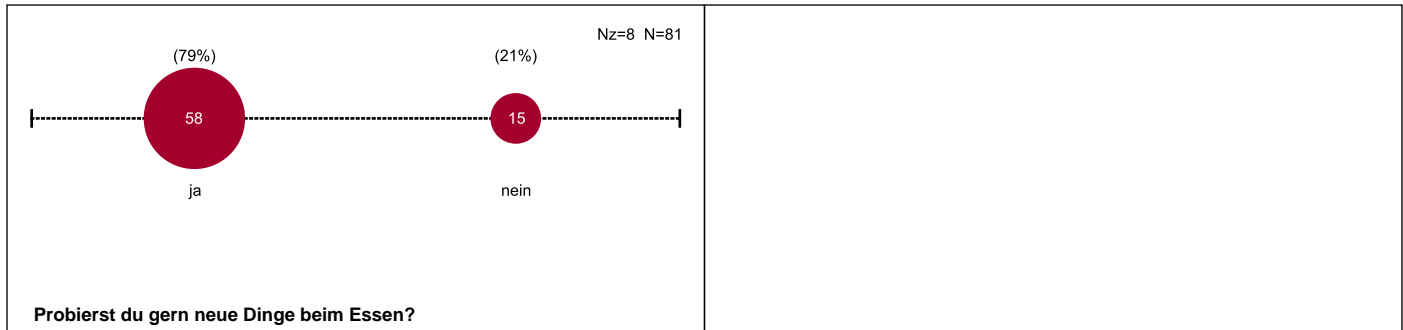
## Warum ist bewusste Ernährung im Alltag für dich wichtig oder eher wichtig?

1. - etwas Gutes für den Körper tun  
- gesund bleiben  
- fit bleiben  
- Umweltgedanke
2. - ich möchte abnehmen  
- bewusst auch in dem Sinne woher mein Essen kommt, weil aus regionalen Anbauten mehr Co2 Ausstoß gespart wird
3. -lege Wert auf gesunde Ernährung  
-koche sowieso gerne  
-interesse an veganer Ernährung
4. Beeinflusst mein gesamtes Leben direkt - Essen muss man sowieso, also deshalb lieber auf eine gesunde, ausgewogene Art & Weise, was etliche positive Effekte auf verschiedenste Lebensbereiche hat
5. Besseres Körpergefühl
6. Da ich merke, wie sich meine Ernährung auf meine Konzentration und mein Wohlbefinden auswirkt.
7. damit ich Energie zum Lernen und Sport machen habe und gesund bleibe
8. Damit man genug Energie hat und gesund bleibt
9. Damit mein Körper alle Nährstoffe erhält, die er benötigt.
10. Dient ebenso wie Bewegung der Gesunderhaltung  
Für eine gute Belastbarkeit im Alltag  
Für eine robuste Gesundheit
11. Durch das stundenlange Sitzen braucht man Energie, deshalb achte ich auf Vitamine und ausgewogene Ernährung. Aber ganz ohne die Schoki geht es eben nicht ;)
12. Einerseits um negative Auswirkungen wie Übergewicht, unwohlsein zu vermeiden, und andererseits um sich selbst fit und vital zu fühlen und dabei bewusst & nicht willkürlich sich wirklich der Nährstoffe zu bedienen, die gebraucht werden. Außerdem hat für mich Ernährung auch mit Haltung zutun, deshalb ernähre ich mich vegan.
13. Erhaltung des Gesundheitszustandes
14. Erstens möchte ich meinen Kindern durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung die besten Voraussetzungen für ein gesundes und vitales Leben ermöglichen. Zweitens möchte ich Krankheiten, die durch eine einseitige, fettreiche Ernährung und durch zu viele tierische Produkte (Wurst und Fleisch) entstehen oder begünstigt werden, vermeiden. Und drittens möchte ich meinen Kindern (und auch mir in meinem Studium) alle Voraussetzungen mitgeben, stets die Leistungen in Schule, Sport oder Hobby zu erbringen, die ihren Fähigkeiten entsprechen und dies durch eine ausgewogene Ernährung unterstützen.
15. für die Gesundheit
16. Gesundheit
17. Gesundheit, leckeres und gutes Essen
18. Gesundheit, länger und gesünder leben
19. Gesundheit, Tierwohl, Umwelt, macht mich zufrieden
20. Gibt mir mehr Energie und durch das viele Sitzen würde ich sonst seeehr schnell zunehmen
21. Gut für die körperliche und mentale Gesundheit.
22. ich fühle mich wohler bzw. der Körper fühlt sich gut und ich koche auch gerne jeden Tag frisch
23. ich koche gerne, ich mag gesundes Essen (also es schmeckt mir gut, wenn ich viel Gemüse esse) und ich fühle mich zu dick, also erreiche ich mit gesundem Essen auch ein anderes Ziel
24. ich mache viel Fitness und ohne genügend Proteine wird es schwerer mit dem Muskelaufbau
25. Ich möchte meinem Körper gutes tun und ihm die optimalen Lebensbedingungen liefern.
26. Ich möchte mich nur auf ungesunde Weise ernähren um meinen Körper nicht unnötig zu belasten.
27. Kalorien
28. Mein Körper und meine Gesundheit sind mir sehr wichtig, weshalb es mir wichtig ist, was ich meinem Körper gebe.
29. Möchte nicht dick werden; Wenig Fast Food und SB-Zeug essen
30. Prophylaxe
31. Um gesund zu leben, genug Energie für den Tag zu haben
32. Um mich meinem Körper bewusst zu werden. Mein Körper ist das, was mich am leben hält und deshalb sollte ich mich durch eine gesunde Ernährung (selbstverständlich sollten Ausnahmen die gesunde Balance schaffen) und ausreichender Nährstoffzufuhr (und Sport) um ihn kümmern.
33. Weil das ehrlich gesagt das einzige ist, was mir zur Zeit ein bisschen Routine gibt und wo ich mich mit neben meine Studium beschäftigen kann.
34. Weil es die Voraussetzung für die Gesundheit ist
35. Weil es zu besserem Körpergefühl, besseren Leistungen, besserer mentalen Gesundheit und dem allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.
36. Weil ich denke, dass Ernährung einen großen Teil zur Gesundheit beiträgt.

37. weil ich mich wohler fühle, wenn ich darauf achte was ich esse. habe mehr Energie. Und denke ich dass ich dadurch im Alter vielleicht und HOFFENTLICH weniger Problem habe.  
Für die Umwelt
38. Weil man sich bei einer bewussten und gesunden Ernährung besser fühlt und generell gesünder lebt.
39. Wenn es unbewusst wär, so würde ich meinem Körper viele Zusatzstoffe, Süßigkeiten oder Fette zukommen lassen, die ich durch bewusste Ernährung vermeiden kann.
40. Wichtig, trägt zu einen gesunden Gesundheitszustand bei
41. Wichtiger Teil des Lebens, Gesund essen gibt gutes gefühl, aber auch Essen von Süßem oder ähnlichem wichtig für Selbstbelohnung o.ä.
42. Ökologische und Gesundheitliche Gründe

**Warum ist bewusste Ernährung im Alltag für dich eher unwichtig oder unwichtig?**

1. andere Prioritäten
2. Bei muss Essen eher schnell gehen, da ich oft zwischen zwei Veranstaltungen essen muss oder direkt nach der Arbeit, bevor ich eine Veranstaltung habe. Daher achte ich nicht immer darauf, was ich essen oder wie gesund/ungesund das ist.
3. Funktionalität und Zeitrahmen der Zubereitung sind aktuell wichtiger
4. fühle dadurch keine Veränderung an meinem Wohlbefinden
5. Zu anstrengend ständig darauf zu achten was man isst



**Welches Gericht würdest du anderen Studierenden unbedingt empfehlen?**

1. Alle möglichen Varianten von Curry, da es immer lecker ist, eine große Vielfalt bietet, schnell zubereitet ist und einen mit vielen Nährstoffen versorgt.
2. Alles mit Süßkartoffeln :D .
3. Alles mögliche mit Nudeln :)
4. Allgemein, Vegetarische oder vegane Ersatzprodukte auszuprobieren. Es geht nicht um den gänzlichen Verzicht von tierischen Produkten, aber für Offenheit und ein Wandel im Denken
5. Allgemein etwas wie Aufläufe oder Gratins, man hat immer noch eine Portion für den nächsten Tag, gerade bei vollen Tagen muss man das Essen nur aufwärmen und hat nicht noch den Stress des Kochens. Sehr gerne empfehle ich Nudelaufläufe oder die klassische Lasagne :)
6. Als Fleischersatz zu allen möglichen Gerichten: Räuchertofu in fingerdicke Streifen legen, in Sojasoße einlegen, mit Ei und Paniermehl panieren und braten. Herzhaft und knusprig
7. Besonders für Studenten: Dinkel-Penne mit Gemüse-Tofu-Pfanne (Marinierter Tofu in verschiedensten Kombinationen möglich)
8. Burritos
9. Butterchicken mit Naan. (nicht Gesund, aber sehr lecker)  
Nudelaufwurf mit Butternut-Kürbis  
Palak Paneer (indisches Gericht mit u. a. Spinat und Käse)
10. Butter Chicken mit Reis und Salat (eher nicht so ausgewogen)
11. Den veganen Semmelknödel Auflauf von dem Blog "Zucker und Jagdwurst" :)
12. Die asiatische Küche ist super vielfältig. Hier kann man wunderbar, egal welche Ernährungsform, Kohlenhydrate, Fisch & Fleisch, Gemüse, gesunde Fette und spannende Gewürze und Schärfe miteinander kombinieren.
13. Die Taco-Bowl. :-)
14. Gebackener Hirtenkäse/Schafskäse oder Bruschetta mit Pesto und Parmaschinken
15. gelbes Gemüsecurry
16. Gemüse-Couscous-Pfanne!  
-> Couscous kochen  
-> Gemüse anbraten  
-> Tomatenmark/Sambal Olek/ Currypaste nach belieben  
-> Couscous zum Gemüse dazugeben und nach belieben würzen
17. Gemüsenudeln (Zucchini, Möhren), mit Frischkäse, Currypulver oder -paste, Hähnchen/Kichererbsen
18. Gemüsesuppe
19. Gnocchi mit Gemüse aus dem Ofen
20. Grünkohl-Dinkel-Strudel mit Schafskäse
21. Haferbrei mit Schokolade und Obst
22. Hähnchen-Curry mit Reis :)
23. Hühnchen mit Reis!
24. Ich empfehle ein warmes Porridge zum Frühstück, weil es vielseitig wandelbar ist, lange satt macht und ein richtiges Wohlfühlessen ist.
25. Ofenfeta mit Gemüse und Pasta
26. One Pot Pasta
27. Pad Thai mit Tofu
28. Papas Arrugadas con Mojo Rojo
29. Protein Waffeln mit Weißen Bohnen
30. Ratatouille
31. Reispfanne
32. Rosenkohlaufwurf
33. Selbstgemachte Gnocchi mit Tomatensoße
34. Shakshuka
35. Spaghetti alla Nerano

36. Spaghetti Bolognese
37. Spiegei-Ei Toast beste leben
38. Spinat mit Kartoffeln und einem gekochten Ei oder Spiegelei dazu. :)
39. Vodka-Pasta, Hähnchenfilet aus dem Ofen mit Kartoffelspalten und selbstgemachter Flammkuchen
40. vor allem einfache, bezahlbare und schnelle Gerichte wie Tofu mit Gemüse; einfache, pürierte Suppen (z.B. Gemüsebrühe, Zucchini, Zwiebeln, Hafersahne); oder Gerichte wie Ei, Kartoffel und Spinat oder "geriebene" Salate (rote Beete, Apfel, Sellerie) und dazu Tofu mit Zwiebeln
41. Wildfleisch probieren
42. Zitronenhuhn. Ein Gericht, welches fast ohne Fett zubereitet wird.  
Man legt über den Tag eine Hühnchenbrust, welche schon in Stücke geschnitten hat in Zitronensaft und Zitronenzeste ein.  
Dann macht man eine Soße aus 3 getrockneten Paprika aus dem Glas und 6 getrockneten Tomaten aus dem Glas, zusammen mit einer Konblauchzehe. Das alles wird Püriert. Am Ende mischt man Spagetti mit der Soße in der Pfanne in der das Fleisch angebraten wurde