

Inhaltsverzeichnis

1 GESUNDHEIT	6
1.1 Was versteht man unter Gesundheit?	7
1.2 Bedeutung von Gesundheit in verschiedenen Altersbereichen	8
1.3 Gesundheit als Wirtschaftsfaktor	9
2 ERNÄHRUNG	11
2.1 Kohlenhydrate	12
2.2.1 Mono-, Di- und Polysaccharide	12
2.2.2 Kohlenhydratzufuhr	13
2.2.3 Ballaststoffe	14
2.2 Eiweiß (Proteine)	16
2.2.1 Pflanzliche und tierische Proteine	16
2.2.2 Essentielle Aminosäuren	17
2.2.3 Proteinzufuhr	17
2.3 Fett und essentielle Fettsäuren	18
2.3.1 „Unsichtbares“ Fett	18
2.3.2 Aufbau	18
2.3.3 Fettszufuhr	19
2.3.4 Essentielle Fettsäuren	19
2.4 Getränke	20
2.4.1 Wasserhaushalt	21
2.4.2 Flüssigkeitszufuhr	21
2.4.3 Was also sollst du am besten trinken?	21
2.5 Vitamine und Spurenelemente	22
2.5.1 Was sie „können“	22
2.5.2 Welche Vitamine gibt es und was sind Spurenelemente?	23
2.6 Nährwertangaben	24
3 ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN	26
3.1 Ernährungspyramide	27
3.2 Übergewicht	30
3.2.1 Die weltweite Entwicklung von Übergewicht	30
3.2.2 Veränderung der Lebensgewohnheiten	31
3.2.3 Fast Food	32
3.3 Was ist normal?	34
3.3.1 Der Body Mass Index (BMI)	35
3.3.2 Ess-Störungen	36
3.4 Ernährungstagebuch	38
4 BEWEGUNG - SPORT - FITNESS	40
4.1 Wie ist deine Einstellung zu Sport und Bewegung?	42
4.2 Ausdauersport	44
4.3 Sport ist gesund, Sport macht gesund	45

4.3.1 Sport macht glücklich	46
4.4 Unerlässlich: Warm up und Cool down	46
4.5 Bewegung im Laufe der Zeit	46
4.6 Sporttagebuch	47
5 RAUSCHMITTEL/DROGEN	48
5.1 Abhängigkeit	49
5.1.1 Erkennungsmerkmale einer Abhängigkeitserkrankung	49
5.1.2 Abhängigkeitsformen	49
5.2 Einteilung Drogen/Rauschmittel nach verschiedenen Kriterien	50
5.3 Nikotin	52
5.3.1 Trends	55
5.3.2 Rauchen ist die Ursache vieler Krankheiten.	55
5.4 Alkohol	57
5.4.1 Wirkung	58
5.4.2 Warum konsumieren Jugendliche Alkohol	60
5.4.3 Körperliche Folgen von Alkoholmissbrauch	61
5.5 Ecstasy	62
5.5.1 Illegale Angebote	63
5.5.2 Wirkung	63
6 ANHANG	64
6.1 Lösungen	65