Würfelspiel durch Dick und Dünn – Spielanleitung

Spielaufbau

1. **Ereigniskarten** ❗, **Singlefragekarten** ❓, **Gruppenfragekarten** ❔ und **Antwortkarten** ❕ werden getrennt gemischt.
2. **Ereigniskarten** ❗, **Singlefragekarten** ❓ und **Gruppenfragekarten** ❔ kommen verdeckt als drei Stapel neben das Spielfeld.
3. Die **Antwortkarten** ❕ werden verdeckt ausgeteilt, so dass jedeR gleich viele erhält. Geht die Zahl nicht auf, so wird um die überzähligen Antwortkarten gewürfelt: die niedrigste Augenzahl gewinnt jeweils eine Antwortkarte. Würfeln mehrere MitspielerInnen dieselbe niedrigste Zahl, dann würfeln sie unter sich noch einmal.
4. Die **Antwort-Kontroll-Karten** werden so neben das Spielfeld gelegt, dass nur die Nummern sichtbar sind
5. Zusätzlich wird noch ein Haufen **Gewinnmarken** benötigt, z.B. Plättchen aus einem anderen Spiel oder Papierschnipsel.

Spielverlauf

1. Wer die niedrigste Zahl würfelt, beginnt das Spiel. Würfeln mehrere MitspielerInnen dieselbe niedrigste Zahl, dann würfeln sie unter sich noch einmal.
2. Es wird reihum gewürfelt und gesetzt. Wer eine 6 würfelt, darf gleich noch einmal würfeln und setzen und rückt die Gesamtpunktzahl vor.
3. Endet ein Spielzug auf einem **Singlefragefeld** ❓, liest die vorige Mitspielerin / der vorige Mitspieler eine Singlekarte vor. Bei richtiger Antwort erhält man zwei Gewinnmarken. Bei falscher Antwort passiert nichts.
4. Endet ein Spielzug auf einem **Gruppenfragefeld** ❔, liest man selber eine Gruppenfragekarte vor. Alle SpielerInnen schauen nun ihre Antwortkarten durch. Wer meint, die richtige Antwortkarte zu haben, legt sie in die Mitte. Aus den Antwort-Kontroll-Karten wird nun die richtige Antwort herausgesucht.
   Die / der SpielerIn mit der richtigen Antwort erhält zwei Gewinnmarken. Antwortkarte und Gruppenfragekarte werden aus dem Spiel genommen.
   SpielerInnen mit falschen Antworten erhalten die Antwortkarte zurück und müssen wählen, ob sie lieber zwei Gewinnmarken zurück geben oder zwei Felder zurück gehen. Haben sie keine zwei Gewinnmarken, müssen sie zwei Felder zurück.
   Hat niemand die richtige Antwortkarte ausgelegt, wird die Gruppenfragenkarte aus dem Spiel genommen und eine neue Gruppenfragekarte gezogen. Alle SpielerInnen, die keine Antwortkarte ausgelegt hatten, müssen außerdem zwei Felder zurück.
5. Endet ein Spielzug auf einem **Ereignisfeld** ❗, liest die vorige Mitspielerin / der vorige Mitspieler eine Ereigniskarte vor, und man muss die verlangte Aktion ausführen.
6. Kommt man beim **Zurück- oder Vorgehen** auf ein Aktionsfeld ❓, ❔ oder ❗, wird keine Karte gezogen.

Zieleinlauf

1. Das **Fast-am-Ziel** Feld darf man nur betreten, wenn man passend gewürfelt hat. Ansonsten muss man es in der nächsten Runde erneut versuchen.
2. Wer auf das **Fast-am-Ziel** Feld kommt, darf in der nächsten Runde jeweils 2 Gewinnmarken für einen Zug um ein Feld eintauschen. Kommt man damit nicht auf das **Ziel** Feld, muss man in der nächsten Runde passend würfeln und ggf. wieder auf die nächste Runde warten.

Versuche, ohne Worte deinen MitspielerInnen dein Lieblingsgericht klar zu machen. Wenn sie es herausfinden, würfle noch einmal! Wenn sie es nicht herausfinden, müssen sie alle 10 Kniebeugen machen und du darfst ebenfalls noch einmal würfeln.	Auf dem Schulhof hänselst du eine Klassenkameradin, weil sie dick ist. Weil du so gut an die herrschende Gemeinheit angepasst bist, darfst du noch einmal würfeln. Aber du könntest dich auch weigern!	Ein Freund bietet dir einen leckeren Schokokuss an. Zwar hast du Hunger, doch lehnst du ab, um deine Figur zu halten. Jetzt fühlst du dich ganz matt. Setze eine Runde aus.
Du hast einer Klassenkameradin einen Apfel mitgebracht, weil sie von Zuhause nichts zu Essen mitbekommt. Rücke 2 Felder vor!	Das Essen war so gut, dass du dich so richtig vollgefressen hast. Nun bist du ganz träge. Du erkennst, dass Gewinnen nicht das Wichtigste im Leben ist und machst in der nächsten Runde ein Verdauungspäuschen.	Für eine Klassenarbeit musstest du 3 Stunden lernen. Um deinen Kreislauf wieder in Schwung zu bringen, müssen dich die anderen SpielerInnen mit Grimassen zum Lachen bringen.
Du konntest deinen Vater überreden, am Sonntag mit dir zu kochen. Würfle noch einmal!	Einige MitschülerInnen hänseln dich andauernd, weil du Storchenbeine hast. Du überredest deine Klassenlehrerin, eine Unterrichtsstunde zum Thema „normal“ und „unnormal“ abzuhalten. Weil alle KlassenkameradInnen und sogar die Lehrerin danach schlauer sind, darfst du 5 Felder vorrücken.	Eine Klassenkameradin macht sich Sorgen um ein neues Speckröllchen und will deshalb weniger essen. Zusammen mit drei anderen Klassenkameradinnen erfindest du einen Kleidungsstil, bei dem man möglichst viel Wampe zeigt. Nach und nach übernehmen immer mehr Schülerinnen die neue Mode! Du darfst noch einmal würfeln.
Erkläre deinen MitspielerInnen, wie dein Lieblingsgericht zubereitet wird (je nachdem, was dein Lieblingsgericht ist, musst du entweder die Zubereitung in der Küche oder den Herstellungsprozess in der Fabrik erklären). Wenn deine MitspielerInnen deine Erklärung ausreichend finden, darfst du 3 Felder vorrücken – wenn nicht, musst du 3 Felder zurück!	In der letzten Zeit hast du auf nichts Appetit. Alles ödet dich irgendwie an. Um dich aufzumuntern, veranstaltest du mit Freundinnen und Freunden eine Koch-Session. Rücke 2 Felder vor!	Im Sportunterricht wird ein Mitschüler gehänselt, weil er total unsportlich ist. Du bist genervt und schreist die anderen an, dass sie mit dem Hänseln aufhören sollen. Rücke 2 Felder vor!

Im Unterricht bemerkst du öfters, dass du Durst hast. Trinken ist aber verboten. Weil du still vor dich hin durstest, anstatt den Kampf gegen das Trinkverbot zu organisieren, musst du 2 Runden aussetzen.	Du hast einen Alptraum und kommst deshalb nicht pünktlich aus den Federn. Anstatt ohne Frühstück zur Schule zu laufen, isst du gut und kommst zu spät. Der Lehrer meckert. Damit du nicht traurig bist, darfst du 2 Felder vorrücken.	Du hast dir vorgenommen, eine Woche lang keine Kartoffelchips anzurühren. Am Ende bist du aber doch schwach geworden. Zum Trost darfst du 2 Felder vorrücken.
Im FastFood-Restaurant sind sehr lange Schlangen. Du erwischt natürlich diejenige, bei der es am längsten dauert. Du betrachtest die Menschen und machst dir so deine Gedanken. Sonst passiert nichts.	Deine große Schwester ist total fertig, weil sie meint, dass sie zu dick ist. Du surfst im Internet und druckst Bilder aus, auf denen dicke Menschen schön aussehen. Die Bilder hängst du in der Wohnung auf. Für deine Mühe darfst du noch einmal würfeln.	Du schämst dich beim Essen, weil du dick bist. Da die Welt so fiese ist, hast du eine Aufmunterung verdient. Alle MitspielerInnen nennen mindestens eine Sache, die sie an dir mögen. Danach rücke 2 Felder vor!
Du hilfst deinem Bruder beim Geschirrspülen. Rücke 2 Felder vor.	Von den Massenmedien bist du derart beeinflusst, dass du deinen BMI berechnen willst. Einmal aussetzen und nachfühlen!	Deine Mutter kocht in der letzten Zeit immer dasselbe, so dass es dir schon zum Hals heraushängt. Du bietest an, ein Mal im Monat ein neues Rezept mit ihr auszuprobieren. Würfle noch einmal!
Aus Gewohnheit esst ihr das Abendbrot beim Fernsehen. Du überredest deine Eltern zu einem fernsehfreien Abendbrottag pro Woche. Verdopple die gewürfelte Punktzahl und rücke vor!	Weil die kleinen Kinder in deiner Straße beim Herumtoben vom Autoverkehr gefährdet werden, bringst du erwachsene NachbarInnen dazu, sich für Verkehrsberuhigung einzusetzen. Würfle noch einmal!	Du bist sehr dünn, und alle halten dich für magersüchtig. Jetzt bist du ganz verunsichert und weißt selbst nicht mehr, was los ist. Um es herauszufinden, fragst du KlassenkameradInnen, ob sie einmal aufschreiben, was und wie viel sie an einem Tag essen. Du darfst noch einmal würfeln.

Pech gehabt! Diese Ereigniskarte ist irrtümlich aus einem Spiel der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hierher geraten. Weil die Menschen dort Pünktlichkeit wichtiger finden als Essen, lautet sie so: *Schon wieder bist du nicht aus den Federn gekommen! Dein Frühstück kannst du vergessen! So geht es natürlich nicht! Beginne von vorne, du Schlafmütze!*	Du willst ins Schwimmbad, schämst dich aber, weil du dicke Oberschenkel hast. Deine MitspielerInnen trösten dich, indem sie dir in der nächsten Runde jeweils einen Würfelpunkt von ihrer gewürfelten Augenzahl abgeben.	Du liest ein Jugendmagazin, in dem dünne und dicke Jugendliche nur dann auftauchen, wenn mit ihnen etwas nicht stimmt. Aber das fällt dir gar nicht auf. Einmal aussetzen!
Weil du zufällig Normalgewicht hast und im Sport gut bist, denkst du, ein besserer Mensch als dein Freund zu sein, der dick wie eine Tonne ist. Als dir die Sache auffällt, kommst du ins Grübeln, so dass du zwei Runden keine Zeit zum Spielen hast.	Deine Eltern müssen beruflich bedingt 5 Monate in die Arktis und nehmen dich mit. Dort gibt es keine Reklameplakate und keine Fernsehgeräte. Durch den Medien-Entzug fallen dir die Klischees wie Schleier von den Augen. Rücke 3 Felder vor!	Als deine Großeltern zu Besuch kommen, sagen sie: *„Kind, bist du aber dick geworden!“* Das macht dich fertig. Rücke 2 Felder vor, um Abstand zu gewinnen!
Am liebsten würdest du unsichtbar sein, weil du dich so hässlich fühlst. Damit du diese schlimme Zeit besser überstehst, müssen dir alle MitspielerInnen jeweils 30 Sekunden den Rücken kraulen. Außerdem darfst du 5 Felder vorrücken.	Auf dem Schulhof redet ihr darüber, wie viel ihr wiegt. Du erschrickst, weil du am schwersten bist. Dann sagt aber deine Freundin ihr Gewicht an – und sie ist noch schwerer als du! Du bist erleichtert. Einmal aussetzen!	Die Ernährungsberaterin sagt: *„Reduziere deine Kalorienzufuhr! Iss frisches Gemüse!“* In den folgenden Monaten reduzierst du deine Kalorienzufuhr und isst frisches Gemüse, obwohl du es abscheulich findest. Als du schließlich abgenommen hast, weißt du nicht mehr, was und wie viel du eigentlich gern essen möchtest. Um aus der Gefahrenzone zu kommen, würfle noch einmal und gehe die gewürfelten Punkte zurück!
Dein kleiner Bruder wurde im Kindergarten vor Übergewicht gewarnt. Nun steigt er jeden Morgen ängstlich auf die Waage und bittet, ihm den Wert vorzulesen. Du überredest deine Pflegemutter, die Waage abzuschaffen und sich im Kindergarten zu beschweren. Rücke 4 Felder vor!	Du verachtest dicke Menschen, weil du glaubst, dass sie willensschwach und undiszipliniert sind. Plötzlich wirst du selber dick und überdenkst alles nochmal. Zurück zum Start!	Du bist fett wie nur irgendetwas. Weil deine Eltern befürchten, in der Öffentlichkeit schlecht dazustehen, lassen sie dich so wenig essen, dass du andauernd Hunger hast. Pech gehabt! Zweimal aussetzen!

Deine Klassenkameradin ist dünn wie Bohnenstroh. Du teilst ihr selbstsicher mit, sie müsse magersüchtig sein. Einmal aussetzen!	Du gewinnst in einem Wettbewerb der Gewerkschaft einen Preis für den besten Slogan: *„Samstags gehört Vati mir – damit er für uns alle schön kocht!“* Rücke 5 Felder vor!	Mit KlassenkameradInnen machst du eine Sitzblockade. Ihr wollt einen alternativen Sportunterricht durchsetzen: es soll keine Zensuren geben und alle sollen Spaß haben. Leider nimmt euch die Polizei fest, weil ihr eure Ausweise vergessen habt. Einmal aussetzen!
Du lebst im Waisenhaus. Jede Nacht schleichst du heimlich zum Kühlschrank und trinkst einen Sahnebecher aus. Damit beugst du unbewusst einer Neurodermitis vor. Aber die Erzieherin will wissen, wer dauernd die Sahne verbraucht. Du meldest dich und sagst: *„Ich! Zwar weiß ich nicht weshalb, aber die Sahne ist sehr wichtig für mich.“* Dein Mut bringt dich 5 Felder voran. Leider verbietet die Erzieherin dir, weiterhin die Sahne zu trinken und schickt dich 15 Felder zurück!	Du hängst öfters durch. Testweise isst du mehr Obst. Weil du durch den Versuch klüger wirst, darfst du 2 Felder vorrücken!	Weil deine alleinerziehende Mutter samstags als Verkäuferin arbeitet, gibt es an diesem Tag nur Aufgewärmtes. Du sprichst darüber mit einem Freund. Auch der hat keinen Vater, dafür aber eine erwerbslose Mutter. Ihr bringt seine Mutter dazu, samstags für euch alle vier zu kochen, und deine Mutter, den Spaß zu bezahlen. Rücke 5 Felder vor!
Es ist Winter und deine Familie ist knapp bei Kasse. Deine Eltern sparen, wo sie nur können – auch am Gemüse und Obst. Mit deinen Geschwistern organisierst du einen Flohmarkt, um eure Spielzeuge zu verkaufen. Leider nützt das alles wenig. Aber für die Bemühung darfst du 3 Felder vorrücken!	Als Food-DesignerIn entwickelst du Knabbergebäck, das die Menschen dazu bringt, immer weiter und weiter zu knabbern, obwohl sie schon total satt sind. Weil du dich dabei mies fühlst, wechselst du den Beruf. Beginne von vorn beim Start!	Da ist ein Junge, den du sehr nett findest und mit dem du gern gehen würdest. Leider ist er dermaßen dünn, dass er als Begleitung geradezu peinlich wirkt. Du lachst über deine Kleinkariertheit und baggerst ihn an. Rücke 2 Felder vor!
Deine Freundin ist groß und dick und sieht ziemlich plump aus. Du erkennst, dass sie mehr Raum braucht als sie sich getraut einzunehmen. Aber du kennst einen Trick! Alle sollen aufstehen und sich strecken und recken, um den Raum zu spüren, den sie brauchen. Danach darfst du noch einmal würfeln.	Testweise trinkst du Mineralwasser anstatt Limonade, wenn du Durst hast. Wie immer das ausgeht: Rücke 3 Felder vor!	Dein Stiefvater schimpft, weil du stundenlang am Computer sitzt. Du sagst: *„Der Computer ist wichtig. Aber zum Ausgleich wäre ich bereit, sonntags nachmittags mit dir Tischtennis zu spielen.“* Dein Stiefvater winkt ab und traut sich nicht mehr zu schimpfen. Rücke 3 Felder vor!

Obwohl du schlank und kräftig aussiehst, bist du eine Niete im Sport. In allen anderen Fächern bist du ebenfalls schlecht. Niemand mag dich, und du hast keine FreundInnen. Wenn dir einfällt, was man da tun kann, darfst du 2 Felder vorrücken. Wenn dir nichts einfällt musst du eine Runde stehen bleiben.	Wie siehst du aus, wenn du etwas isst, das du überhaupt nicht magst? Wenn du das vorführst, darfst du 3 Felder vorrücken!	

Weshalb wollen viele Jugendliche lieber mit Mädchen bzw. Jungen gehen, die nicht dünn und nicht dick sind? – Sie benutzen den Freund bzw. die Freundin als Statussymbol. – Sie sind zu unsicher, um sich Normverstöße zuzutrauen. Andere Antworten sind möglich.	Wie kommt es, dass kleine Kinder unrealistische Körperfiguren für real halten? – Im wirklichen Leben konzentrieren sich kleine Kinder eher auf kleine Ausschnitte wie Augen, Mund usw. Auch haben Kinder eine ungünstige Blickperspektive. Körper als Ganzes können sie daher oft nur auf Bildern und im Fernsehen gut sehen. Andere Antworten sind möglich.	Was passiert, wenn man als Kleinkind hauptsächlich Brei mit Vanillengeschmack bekommt? – Man fühlt sich später bei Lebensmitteln mit Vanillengeschmack am Wohlsten. – Wenn man später die Wahl hat, isst man eher Dinge mit Vanillengeschmack. Andere Antworten sind möglich.
Weshalb werden Kartoffeln im Unterschied zu anderen Gemüsen beim Kochen ganz mit Wasser bedeckt? – Damit ein unangenehmer Stoff aus den Kartoffeln ins Kochwasser verschwindet. Der Stoff heißt Solanin. Kartoffeln enthalten besonders viel davon - grüne Stellen und Kartoffelkeime ganz besonders, die man deshalb weiträumig herausschneiden sollte.	Weshalb hat jeder Mensch sein eigenes Idealgewicht? – Weil jeder Mensch einmalig ist. – Weil jeder Mensch besondere Lebensumstände hat. Andere Antworten sind möglich.	„Grundumsatz“ nennt man die Energiemenge, die ein Mensch pro Tag beim Nichtstun verbraucht. Um wie viel Kalorien kann sich der Grundumsatz gleich schwerer Menschen unterscheiden: um 5, um 500 oder um 1000 Kalorien? – 1000 Kalorien Zum Vergleich: Der durchschnittliche Grundumsatz bei Menschen liegt bei 1500 bis 2000 Kalorien.
Weshalb bewegen sich Kinder und Jugendliche heute im Allgemeinen weniger als früher? – Computer und Fernsehen bieten mehr Abenteuer als die Welt draußen. – Kinder müssen früh lernen, spontane Bewegungen zu unterdrücken, damit sie nicht durch die Autos sterben. Andere Antworten sind möglich.	Macht Fett im Essen dick? – Nein. Bisher konnte kein Zusammenhang zwischen fettreicher Ernährung und Dicksein festgestellt werden. Auch die Erfahrungen sprechen dagegen: Obwohl sich in den USA der Fettanteil in der Nahrung deutlich reduziert hat, stieg der Anteil dicker Menschen in der Bevölkerung.	Weshalb wollen die meisten Menschen eine schlanke Figur haben? – Sie finden schlanke Figuren schöner. – Sie haben Angst aufzufallen. – Sie denken, dass sie dann eher FreundInnen finden. – Sie bekommen dann eher einen Arbeitplatz oder bessere Posten. Andere Antworten sind möglich.
Was machst du, wenn die Ernährungsratschläge von Erwachsenen einander widersprechen? – Nach meinem Gefühl gehen. – Den Dickeren eher glauben. Jede andere Antwort ist auch richtig.	Weshalb stellen sich Ernährungsratschläge immer wieder als halbwahr oder sogar falsch heraus? – Selten treffen Aussagen auf alle Menschen gleichermaßen zu. – Viele Menschen mögen falsche Sicherheiten lieber als richtige Unsicherheiten. – Der Organismus ist komplexer als menschliches Denken. Andere Antworten sind möglich.	Was würdest du tun, wenn du bemerkst, dass sich deine Gedanken fast nur noch um’s Essen und um deine Figur drehen? – Mit einem Freund oder einer Freundin darüber reden. – Eine Beratungsstelle anrufen. Jede andere Antwort ist auch richtig.

Weshalb sollte Paprika im Dunkeln gelagert werden? – Durch Licht geht das viele Vitamin C im Paprika verloren.	Wie reinigt man am besten einen Brotkasten? – Mit heißem Wasser und Essig. Essig vermindert die Wahrscheinlichkeit von Schimmelbildung.	Weshalb dachten einmal viele Erwachsene, Spinat enthalte besonders viel Eisen? – Beim Abtippen übersah die Sekretärin ein Komma. Der Fehler verbreitete sich in fast alle Nährwerttabellen. – Der gemessene Eisenwert bezog sich auf getrockneten Spinat. Er wurde dann irrtümlich auf frischen Spinat bezogen. Was stimmt, weiß niemand!
Woran erkennt man im Supermarkt angetautes Tiefkühlgemüse? – An größeren Eiskristallen auf der Packung. – Beim Schütteln der Packung bemerkt man, dass das Gemüse zusammengeklumpt ist.	Welche Buttersorte verwendet man am besten für Torten und Gebäck? – Süßrahmbutter.	Wie hält sich Gemüse länger frisch? – In ein Baumwolltuch eingewickelt im Kühlschrank. Es gibt vielleicht auch andere Tricks.
Nenne mindestens ein Lebensmittel, das besonders gut bei Eisenmangel hilft! – Rote Beete – Sojaprodukte – Aprikosen – Erbsen, Bohnen, Linsen – Rindfleisch – Sesam	Unter welchem Begriff werden Erbsen, Bohnen und Linsen zusammengefasst? – Hülsenfrüchte.	Wann wurde die erste Tafel Schokolade produziert: vor 500, vor 120 oder vor 50 Jahren? – Vor 120 Jahren.
Wie viele Menschen auf der Welt haben nicht genügend zu essen: 3 Millionen, 52 Millionen oder 868 Millionen? – 868 Millionen. Jeder achte Mensch auf der Welt (FAO, Stand: 2010-2012)	Was ist ein Flavorist / eine Flavoristin? – Jemand, der oder die Aromastoffe für Nahrungsmittel entwickelt.	Welche scharfen Lebensmittel helfen bei Depressionen? – Chili- und Peperonischoten. Sie kurbeln die Endorphin-Produktion an. Das ist ein körpereigener Stoff, der unsere Stimmung hebt.

Wie vielen Zuckerwürfeln entspricht 1 Liter normale Cola: 5, 35 oder 105? – 35.	Was ist vegetarische Ernährung? Falls das zu leicht ist: Welche Arten vegetarischer Ernährung gibt es? – Vegetarisch: keine Bestandteile toter Tiere essen. – Ovo-lacto-vegetarisch: keine Bestandteile toter Tiere, aber Produkte von lebenden Tieren (Milch, Eier) essen. – Vegan: keine Bestandteile toter Tiere und keine Produkte von lebenden Tieren essen.	Weshalb essen dünne Menschen oft mehr Süßigkeiten als dicke? – Weil sie im Allgemeinen den Zucker schneller verbrennen als dicke Menschen.
Was kann man tun, wenn die Fingernägel brüchig sind oder Streifen haben? – Mineralwasser trinken (nicht Leitungswasser). – Dinge mit einem hohen Mineraliengehalt essen.	Was ist der Unterschied zwischen Fruchtsaft und Fruchtsaftgetränk? – Bei Fruchtsaft beträgt der Fruchtgehalt 100%, bei Fruchtsaftgetränk nur maximal 30%.	Wieso werden bei Erkältungen oft die Lippen spröde? – Der Körper verbraucht mehr Wasser. Anstatt Lippenpflegemittel zu verwenden, kann man in solchen Fällen mehr Mineralwasser trinken und an den Lippen dann erkennen, ob man den Mehrbedarf an Wasser ausreichend ausgleicht.
Welches Essen hilft eventuell, wenn man oft erkältet ist? – Obst – Gemüse	Wieso sollten Menschen heute mehr über Ernährung wissen als früher? – Essen wird von viel mehr Dingen beeinflusst als früher (z.B. von Verpackungen, unregelmäßigen Arbeitszeiten, Lebensmittelzusätzen ...). – Es wird Essen angeboten, das den Körper täuscht, damit mehr davon verkauft wird. Andere Antworten sind möglich.	Wozu dienen die Gurkenscheiben beim Hamburger? – Sie sorgen dafür, dass man hört, wenn man kaut. Dadurch wird das Esserlebnis umfassender. – Sie sorgen dafür, dass der Hamburger sich im Mund nicht wie Brei anfühlt. – Sie bringen eine herbe Komponente ins Spiel, so dass der Hamburger interessanter schmeckt.
Wie könnte eine freie Graffiti-Kultur Kindern gesundheitlich nützen? – Graffitis können helfen, dass Kinder eigenständige Körperideale entwickeln. – Graffitis können Kinder selbstbewusster machen. – Wenn Kinder ihre Umwelt gestalten dürfen, sind sie weniger angetrieben, ihre Körper umzugestalten. Andere Antworten sind möglich.	Wodurch fördert das Schulsystem, dass dicke und dünne Kinder gehänselt werden? – Die Zensuren veranlassen Kinder, sich ständig aneinander zu messen. – Die Kinder werden so zusammengefasst, dass ihre Verschiedenheit zur Abweichung wird. – Leistungsdruck macht wütend. Andere Antworten sind möglich.	Eisenmangel ist mal schlecht und mal gut. Wie kann das sein? – Allgemein kann es Umstände geben, in denen etwas gut ist, und andere Umstände, in denen dasselbe nicht gut ist. – Eisen im Blut ist ein wichtiger Nährstoff für Krankheitserreger. Eisenmangel vermindert das Infektionsrisiko. Deshalb sorgt der Organismus z.B. gegen Ende von Schwangerschaften für Eisenmangel.

Auf den Fidschi-Inseln gibt es erst seit 1995 Fernsehen, wie wir es kennen. Deshalb war es dort möglich, den Effekt des Fernsehens auf Mädchen genauer zu beobachten. 1995 machten Mädchen keine Diäten. Wie viele Mädchen machten rund fünf Jahre später Diäten: keine, 10 bis 20%, 60 bis 70%? – 60 bis 70%.	Zwischen welchen Problemen sollte man unterscheiden, wenn man unter der eigenen Körperfigur leidet? – Zwischen Problemen, die einem die Umwelt bereitet, und Problemen, die man von sich aus hat. – Zwischen Problemen, die das körperliche Wohlbefinden betreffen, und anderen Problemen. Andere Antworten sind möglich.	Weshalb wollen immer mehr Kinder von Erwachsenen wissen, ob sie zu dick oder zu dünn sind? – Kindern wird Angst gemacht, so dass sie sich nicht trauen, nach ihrem eigenen Gefühl zu gehen. – Die Körpernormen werden immer strenger. Andere Antworten sind möglich.
Wieso essen Menschen ungesund, obwohl sie genau wissen, dass es ungesund ist? – Bedürfnisse beeinflussen Menschen stärker als Gedanken. – Menschen vertrauen im Allgemeinen ihren Gefühlen mehr als ihrem Wissen. – Wissen ist oft zu allgemein, um auf die Situation zu passen. Andere Antworten sind möglich.	Können Menschen, die von Natur aus dick sind, durch Abnehmen länger leben? – Nein. Wissenschaftliche Studien deuten sogar darauf hin, dass Abnehmen bei Menschen, die von Natur aus dick sind, die Sterblichkeit erhöht.	Wie kommt es, dass sehr viel weniger Jungen mit ihrer Figur unzufrieden sind als Mädchen? – Bei Jungen ist das Selbstwertgefühl weniger an ihr Aussehen gebunden. – Jungen können Unsicherheiten mit ihrem Körper an Mädchen auslassen. – Ach, das stimmt doch gar nicht mehr! Andere Antworten sind möglich.
Nenne eine Redewendung, die mit Ernährung zusammenhängt! – Er ist ein süßer Junge. – Ich finde das zum Kotzen! – Bist du jetzt sauer auf mich? – Da habe ich mir aber den Mund verbrannt. – Diese Nachricht muss ich erstmal verdauen. – Scheiße! Andere Antworten sind möglich.	Was sagen Erwachsene von sich selber aus, wenn sie „Negerkuss“ sagen, anstatt „Schokokuss“? – Dass sie trotz ihres Alters von der Kolonialgeschichte und ihren Grausamkeiten keine Ahnung haben. – Dass sie das Wort „Neger“ nie auf Menschen beziehen würden. Andere Antworten sind möglich.	

??? **Gruppenfrage 1** Wieso haben die Menschen in den verschiedenen Gegenden der Erde unterschiedliche Ess-Traditionen entwickelt?	??? **Gruppenfrage 2** Weshalb sind Diäten zur Reduzierung von Übergewicht für Kinder gefährlicher als für Erwachsene?	??? **Gruppenfrage 3** In welchen Fällen ist der Nutzen einer Diät bei Kindern meist größer als der Schaden?
??? **Gruppenfrage 4** Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Rechenwert aus Körpergröße und Körpergewicht. Weshalb taugt der BMI nicht dazu herauszufinden, ob man zu dick ist?	??? **Gruppenfrage 5** Wie fördert Fleischkonsum Unterernährung und Hunger in der Welt?	??? **Gruppenfrage 6** Wie viel Prozent der Kinder und Jugendlichen gelten in Deutschland offiziell als untergewichtig?
??? **Gruppenfrage 7** Wie verstärken Geschmacksverstärker den Geschmack des Essens?	??? **Gruppenfrage 8** Wieso übernehmen die meisten Erwachsenen nicht die Verantwortung dafür, wenn sie auf der Arbeit Nahrungsmittel herstellen, die für Kinder schädlich sind?	??? **Gruppenfrage 9** Was können Erwachsene tun, damit sich Kinder später gut ernähren – und zwar, ohne den Kindern Vorschriften zu machen?
??? **Gruppenfrage 10** Muss man etwas über Ernährung wissen, um sich gesund ernähren zu können?	??? **Gruppenfrage 11** Was können Aromastoffe in Fertiggerichten und -soßen ungünstigenfalls bewirken?	??? **Gruppenfrage 12** Wieso kann man durch Süßstoff hungrig werden?

Gruppenfrage 13 Weshalb haben die meisten Menschen Normalgewicht?	**Gruppenfrage 14** Weshalb macht Fruchtzucker eher dick als normaler Zucker?	**Gruppenfrage 15** Wie erkennt man ein frisches Ei?
Gruppenfrage 16 Das Frauenministerium von Tasmanien (Australien) rät ÄrztInnen, dicke Kinder möglichst nicht zu wiegen. Weshalb?	**Gruppenfrage 17** Zwischen welchen Formen der Essstörung wird unterschieden?	**Gruppenfrage 18** Was versteht man unter „ökologischem Anbau“ und „biologischem Anbau“?
Gruppenfrage 19 Weshalb gibt es dünne und dicke Menschen?	**Gruppenfrage 20** Worin liegen die Gefahren, wenn Medien und Politik Übergewicht bei Kindern als Problem darstellen?	**Gruppenfrage 21** Stimmt es, dass glückliche Menschen gesünder sind?
Gruppenfrage 22 Weshalb wird Obst im Unterschied zu Gemüsen selten gekocht?	**Gruppenfrage 23** Wie wird der Kaloriengehalt / Joulegehalt von Lebensmitteln gemessen?	**Gruppenfrage 24** Welchen gesundheitlichen Nutzen hat Zuckergebäck zur Weihnachtszeit?

??? **Gruppenfrage 25** Weshalb haben sich die Menschen seit Urzeiten in aller Welt so viel Mühe gegeben, Weißmehl herzustellen, anstatt einfach das volle Korn zu nehmen?	??? **Gruppenfrage 26** Wer hat den ersten Geschirrspüler entwickelt?	??? **Gruppenfrage 27** Was versteht man unter dem Wort „Körperbild“?
??? **Gruppenfrage 28** Wie heißt der größte Verband von Bäuerinnen und Bauern der Welt und was tut er?	??? **Gruppenfrage 29** Was bedeutet: **a)** Kochen **b)** Dämpfen **c)** Dünsten ?	??? **Gruppenfrage 30** Für welche Krankheiten haben als übergewichtig geltende Menschen geringere Risiken als Menschen, die als normalgewichtig gelten?
??? **Gruppenfrage 31**	??? **Gruppenfrage 32**	??? **Gruppenfrage 33**
??? **Gruppenfrage 34**	??? **Gruppenfrage 35**	??? **Gruppenfrage 36**

Antwort GHZ

Um bei schwierigen Lebens-bedingungen und begrenzter Nahrungsmittelversorgung gesund zu bleiben, braucht man mehr Wissen und Erfahrung als ein einzelner Mensch haben kann. In ihren Traditionen haben die Menschen deshalb ihr Wissen und ihre Erfahrung gesammelt und vor dem Vergessen geschützt.

Antwort JKL

Um sich richtig zu ernähren, ist es sehr wichtig zu spüren, was, wann und wie viel man essen möchte. Diäten behindern Kinder dabei, dieses Gespür zu entwickeln, ihm zu vertrauen und Erfahrungen damit zu sammeln.

Antwort LOP

Unter anderem bei bestimmten Allergien, Neurodermitis, Durchfall, Phenylketonerie, Niereninsuffizienz, GLUT1-Defekt.

Antwort QMW

Der BMI ist ein statistischer Näherungswert für den Ernährungszustand der Menschen im Allgemeinen. Über einzelne Menschen sagt der BMI nichts aus und auch nichts über die Gesundheitsrisiken einzelner Menschen. Jeder Mensch hat ein eigenes Gewicht und eine eigene Größe, die für sie oder ihn richtig sind.

Antwort AWS

Die zum Getreide-Anbau nutzbaren Flächen auf der Welt sind begrenzt. Durch die Verfütterung von Getreide gehen mehr Nährstoffe verloren als durch das Fleisch hinzu gewonnen werden. Durch die Nachfrage der Tierindustrie nach Getreide liegen außerdem die Getreidepreise höher als sie sein müssten.

Antwort YCX

23%.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 1995/2003

Antwort FHT

Geschmacksverstärker bewirken Veränderungen im Gehirn. Dadurch wird die Aufmerksamkeit angeregt. Man nimmt den Geschmack des Essens deutlicher wahr.
Einige Menschen können durch Geschmacksverstärker deshalb auch nervös werden oder sogar so angeregt, dass sie umfallen.

Antwort VBH

Die Verantwortung zu übernehmen, würde bedeuten, die Kontrolle über die Fabriken und Maschinen zu übernehmen. Davor schrecken die meisten Erwachsenen zurück.

Antwort KMJ

Sie können den Kindern möglichst früh Essen verschiedener Farben, Formen und Beschaffenheit anbieten. So haben die Kinder später eine größere Auswahl, was sie als lecker empfinden.

Antwort GGZ

Nicht im Schlaraffenland.

Eine Studie, bei der sich Kleinkinder wochenlang am Buffet frei nach Laune ernähren durften, ergab, dass Kinder sich von selbst optimal ernähren. Werbung und einseitige Ernährung können aber diese Fähigkeit einschrän-ken. Wissen kann die Beschrän-kungen dann teilweise wieder aufheben oder ausgleichen.

Antwort ÖPO

Sie können den Eindruck vermitteln, dass man etwas isst, das man nicht isst. Der Organismus wird so möglicherweise in die Irre geführt und merkt es nicht, wenn ihm etwas fehlt.

Antwort HZT

Der Organismus hält den Süßstoff für echten Zucker und macht sich zur Verdauung bereit. Da es aber nichts zu verdauen gibt, bekommt man Heißhunger.

Antwort FÜP

Aus demselben Grund, aus dem weiße Pferde Schimmel sind: als „normal“ gilt, was auf die meisten Menschen zutrifft (oder in Übergangszeiten: bisher zutraf).

Antwort DHT

Nichts Genaues weiß man nicht! Es wird vermutet, dass Fruchtzucker den Stoffwechsel so beeinflusst, dass es zur Anreicherung von Körperfett kommt.

Deutsches Institut für Ernährungsforschung, Juli 2005

Antwort APH

Das Ei lwird in ein Glas mit Wasser gelegt. Sinkt das Ei nach unten und bleibt auf der Seite liegen, so ist es frisch. Steigt es nach oben, so ist es zu alt, um es zu essen. In den Zuständen dazwischen ist es zwar nicht mehr ganz frisch, kann aber noch gegessen werden.

Antwort XMT

Das Wiegen könnte ein Kind traurig machen und es veranlassen, sich mit einer Norm zu vergleichen. Es ist aber gesundheitsschädlich, sich an einer Norm zu orientieren, anstatt am eigenen natürlichen Gewicht. Die Norm ist ein Durchschnitts-wert. Das natürliche Gewicht der einzelnen Menschen kann darüber oder darunter liegen.

Antwort IUZ

- Magersucht (Anorexia nervosa)
- Bulimie (Ess-Brech-Sucht)
- Binge Eating Disorder (Esssucht)
- Pica-Syndrom (nicht zum Essen Geeignetes essen)
- Othorexia nervosa (krankhaft gesund essen).

Manche ExpertInnen finden andere Einteilungen nützlicher, um den Menschen zu helfen.

Antwort UGC

Beide Ausdrücke sind in der EU gesetzlich geschützt und bedeuten: Verzicht auf einseitige Landwirtschaft (Monokulturen), Verzicht auf Kunstdünger, Pestizide, Hormone und Genmanipulation.

Antwort YLK

Weil die Menschen lebendig sind, unterscheiden sie sich voneinander.

Antwort BVX

Es kann übersehen werden, dass Fehlernährung und wenig Bewegung für alle Kinder schlecht sind. Dicke Kinder geraten in die Gefahr, noch mehr gehänselt zu werden. Auch könnten sie von ihren Eltern weniger Essen bekommen als sie brauchen, oder von selbst weniger essen, als sie brauchen. Schlanke Kinder andererseits können Angst bekommen, dick zu werden.

Antwort ÜLJ

Wahrscheinlich.
Eine Studie hat ergeben, dass Menschen, die sich als glücklich empfinden, günstigere Blutwerte hinsichtlich verschiedener Gesundheitsrisiken haben. Interessanterweise handelt es sich um Gesundheitsrisiken, die auch mit Übergewicht in Zusammenhang gebracht werden.

Antwort DÄI

Obst ist zu seiner Vermehrung darauf angewiesen, dass Säugetiere es durch die Gegend tragen und die Samen irgendwo hinwerfen. Deshalb enthält das Fruchtfleisch von Obst keine Abwehrstoffe gegen Säugetiere. Gemüse dagegen enthält Abwehrstoffe gegen das Gegessenwerden. Beim Kochen werden diese Stoffe vermindert.

Antwort MRA

Die Lebensmittel werden unter Druck in einem Gefäß (Kalorimeter) verbrannt. Dann misst man die entstehende Hitze. Schokolade oder Obst in einem Kalorimeter zu verbrennen, ist etwas ganz anderes als Schokolade oder Obst zu verdauen. Daher ist es Unfug, die Kalorien / Joule verschiedener Lebensmittel gleich zu setzen oder zusammen zu zählen.

Antwort VVD

Licht und Sonne kurbeln die Produktion von Serotonin an. Serotonin ist ein Stoff im Gehirn, der bewirkt, dass wir nicht traurig werden. Im Winter sind die Tage kürzer und man bekommt wenig Sonne. Um trotzdem genug Serotonin zu haben, essen die Menschen zur Weihnachtszeit traditionell mehr Zucker. Auch Zucker kurbelt die Serotonin-Produktion an.

Antwort RHF

Getreide enthält besonders in seinen äußeren Hüllen und im Keim Stoffe, die Mäuse und Menschen abschrecken sollen, es zu essen. Wie unangenehm sich diese Stoffe auswirken, wird u.a. davon beeinflusst, was wir sonst noch so essen.
Im Weißmehl sind die äußeren Hüllen und der Keim beseitigt. Leider gehen dadurch auch wertvolle Stoffe verloren.

Antwort PJA

Josephine Cochrane aus Illinois (USA). Cochrane war reich und spülte nicht selber ab. Sie fand, dass ihre DienstbotInnen beim Abwaschen zu viel Geschirr zerschlagen. 1886 wurde Cochranes Geschirrspül-Gerät patentiert. Auf der Weltausstellung in Chicago 1893 erhielt das Gerät den Preis für „die beste mechanische Konstruktion, Haltbarkeit und Zweckentsprechung“.

Antwort ÜDJ

Die Vorstellung, die wir von unserem Körper haben: wie er aussieht, sich anfühlt, sich bewegt und auf andere wirkt. Zum Körperbild gehören auch die Kleidung (Kleider machen Leute!) und andere Dinge. Bei guten MalerInnen reicht der Körper z.B. bis in die Pinselborsten.

Antwort CFC

KRRS (Karnataka Raiya Ryota Sanghe). Der Verband entstand 1965 aus einer Gruppe von 5 Menschen und hat heute 10 Millionen Mitglieder. Er tritt für Basisdemokratie und Gleichberechtigung der Frauen ein. Zusammen mit Umweltschutzorganisationen kämpft er gegen Gentechnik und wendet dazu Methoden des zivilen Ungehorsams an.

Antwort NSH

a) Garmachen durch Wasser (dabei gehen meist viele Nährstoffe ins Kochwasser über)

b) Garmachen in Wasserdampf (geringer Nährstoffverlust)

c) Garmachen im eigenen Saft, ggf. unter Zugabe von etwas Fett oder Flüssigkeit (geringer Nährstoffverlust)

Antwort MGK

Osteoporose (Knochenschwund), verschiedene Krebsarten wie z.B. Lungenkrebs.

Auch kommt es auf die Lebensumstände an. Dicke Bauarbeiter leben zum Beispiel im Allgemeinen länger als schlanke und dünne.

Antwort VÄA

Antwort QIH

Antwort JDÖ

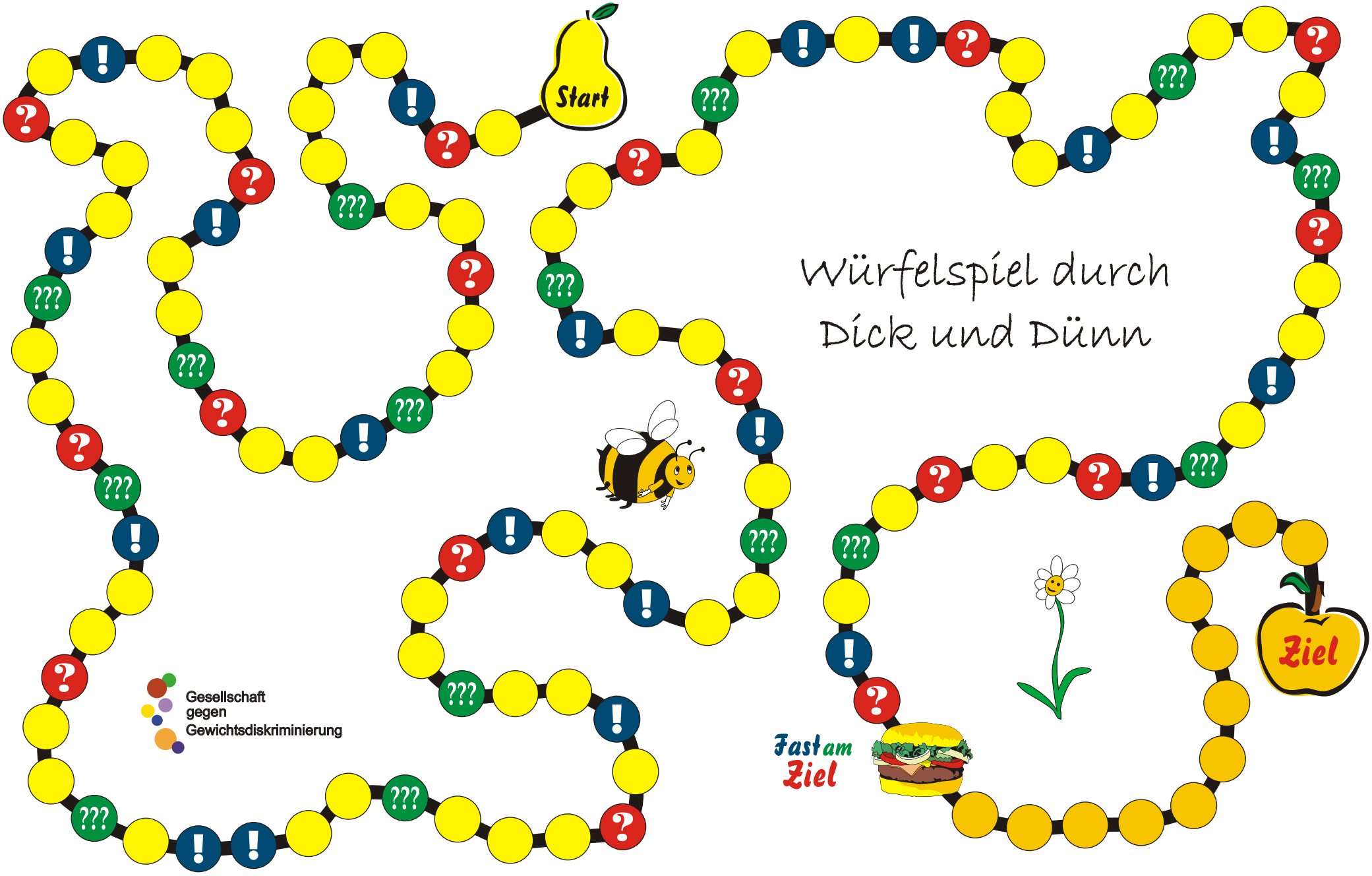
Antwort GHY

Antwort FRE

Antwort YQL

Antwort-Kontrollkarten

1	GHZ	19	YLK
2	JKL	20	BVX
3	LOP	21	ÜLJ
4	QMW	22	DÄI
5	AWS	23	MRA
6	YCX	24	VVD
7	FHT	25	RHF
8	VBH	26	PJA
9	KMJ	27	ÜDJ
10	GGZ	28	CFC
11	ÖPO	29	NSH
12	HZT	30	MGK
13	FÜP	31	VÄA
14	DHT	32	QIH
15	APH	33	JDÖ
16	XMT	34	GHY
17	IUZ	35	FRE
18	UGC	36	YQL



www.dickduenn.de
www.gewichtsdiskriminierung.de

cc BY NC SA