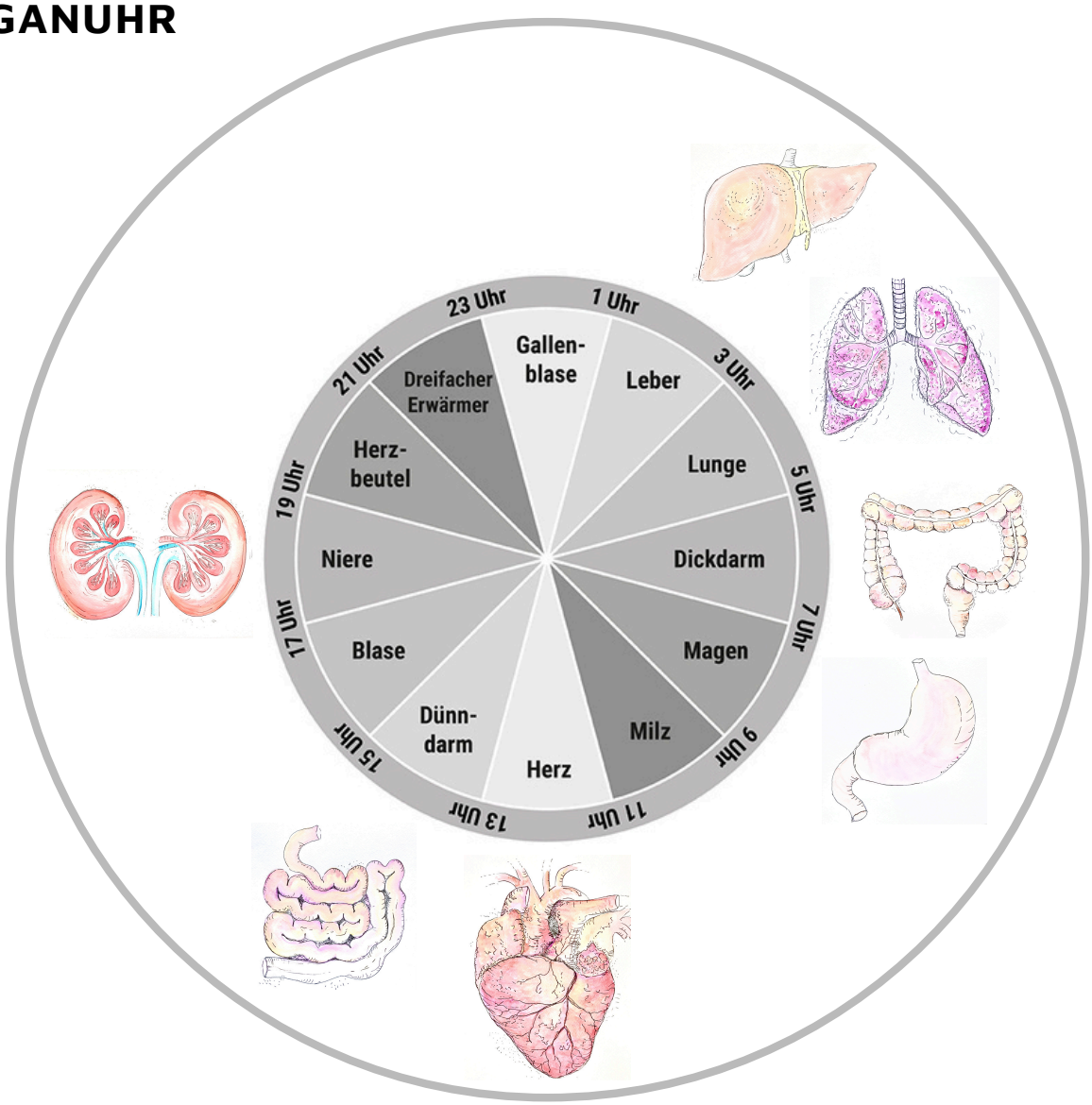
ERNÄHRUNGSEPOCHE 7. KLASSE

ORGANUHR



Der Planeten hat einen Rhythmus: den Rhythmus von Tag und Nacht, den Rhythmus der Jahreszeiten. Welchen anderen Rhythmus kennen wir?

Auch unser Leben hat einen Rhythmus: Wir schlafen in der Nacht, wir stehen morgens auf, wir gehen zur Schule, wir essen zu bestimmten Zeiten, usw.

Unser Körper, unser Organismus hat einen inneren Rhythmus, einen natürlichen Rhythmus. Jedes Organ unseres Körpers arbeitet unermüdlich, aber es gibt Momente mit intensiver Arbeit, Energie und Aktivität und andere Momente mit Pause. Das bedeutet, dass jedes Organ die Möglichkeit hat, eine bestimmte Reinigungsarbeit zu leisten, um weiterhin in gutem Zustand zu funktionieren. Wir nennen dies **Biorhythmus** oder unsere **innere Uhr**.

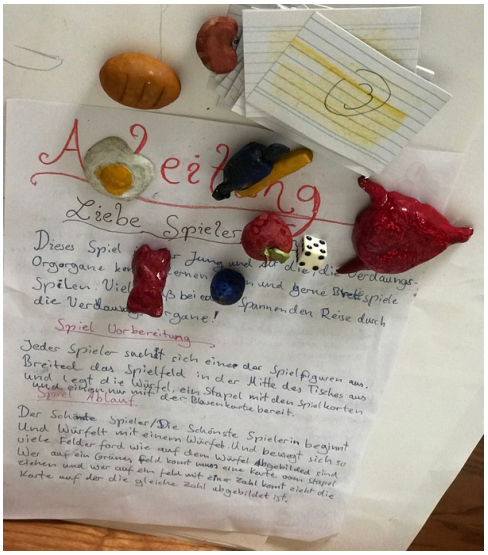
Die Organe orientieren sich an festen Zeiten und haben Arbeits- und Ruhephasen. Die chinesische Medizin weiß das seit langem. Das System der Organuhr teilt den Tag in zwölf Phasen ein, jede davon ist eine zweistündige Phase. Vielleicht ist uns nicht bewusst, dass wir einen inneren Rhythmus haben, einen natürlichen Rhythmus, und dass unser Tagesrhythmus von der Schule, der Familie, der Arbeit unserer Eltern usw. abhängt. Manchmal, wenn wir uns müde oder krank fühlen, kann das mit diesem inneren Rhythmus zu tun haben, wenn wir diese Harmonie verlieren.

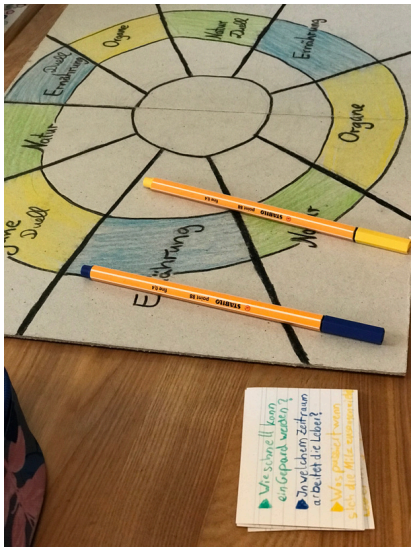
Was haben wir mit den Schülern/innen gemacht?
Wir haben beschrieben, wie diese innere Uhr funktioniert und welche Rolle einige der Organe dabei spielen. Es war auch interessant, diese Bedeutung auf unser tägliches Leben zu übertragen. Das heißt, wie wir uns dieses Verständnis zunutze machen können, um in unserem täglichen Leben zugunsten der Gesundheit zu handeln. Hier sind zwei Beispiele:

Die Leber
Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers und übernimmt lebenswichtige Aufgaben, wie den Prozess der Entgiftung.
Die maximale Energie der Leber liegt zwischen 1 und 3 Uhr. Zwölf Stunden später (15 Uhr) steht ihr nur die geringste Kraft zur Verfügung.
Die Leber arbeitet in horizontaler Lage mit voller Leistung und kann sich nur im Schlaf regenerieren.

Die Lunge
Die Lunge ist zwischen 3 und 5 Uhr am besten leistungsfähig. Die Lunge führt jetzt ihren Reinigungsprozess durch. Unterstützen kann man die Lunge, indem bei geöffnetem Fenster geschlafen oder der Raum vor dem Schlafengehen ordentlich durchlüftet wird. Morgens, sobald wir aufstehen, öffnen wir die Fenster und atmen tief durch.

Das Spannende an diesem Ansatz ist auch der Zusammenhang zwischen allen Organen als Einheit. Die Schüler/innen waren auch überrascht zu erfahren, dass das Sonnenlicht für die Synchronisierung unserer inneren Uhr verantwortlich ist. Vor diesem Hintergrund sprachen wir auch darüber, wie künstliches Licht unseren circadianen Rhythmus beeinflusst und welche negativen Auswirkungen die übermäßige Nutzung von Bildschirmen (Handys, Computer, Fernsehen) hat.
Diese Aktivität führte dann zu einer zweiten, bei der die Organe des Verdauungssystems untersucht wurden. Die Schüler/innen arbeiteten in Gruppen. Jede Gruppe untersuchte ein Organ, erstellte ein Plakat und hielt eine mündliche Präsentation.

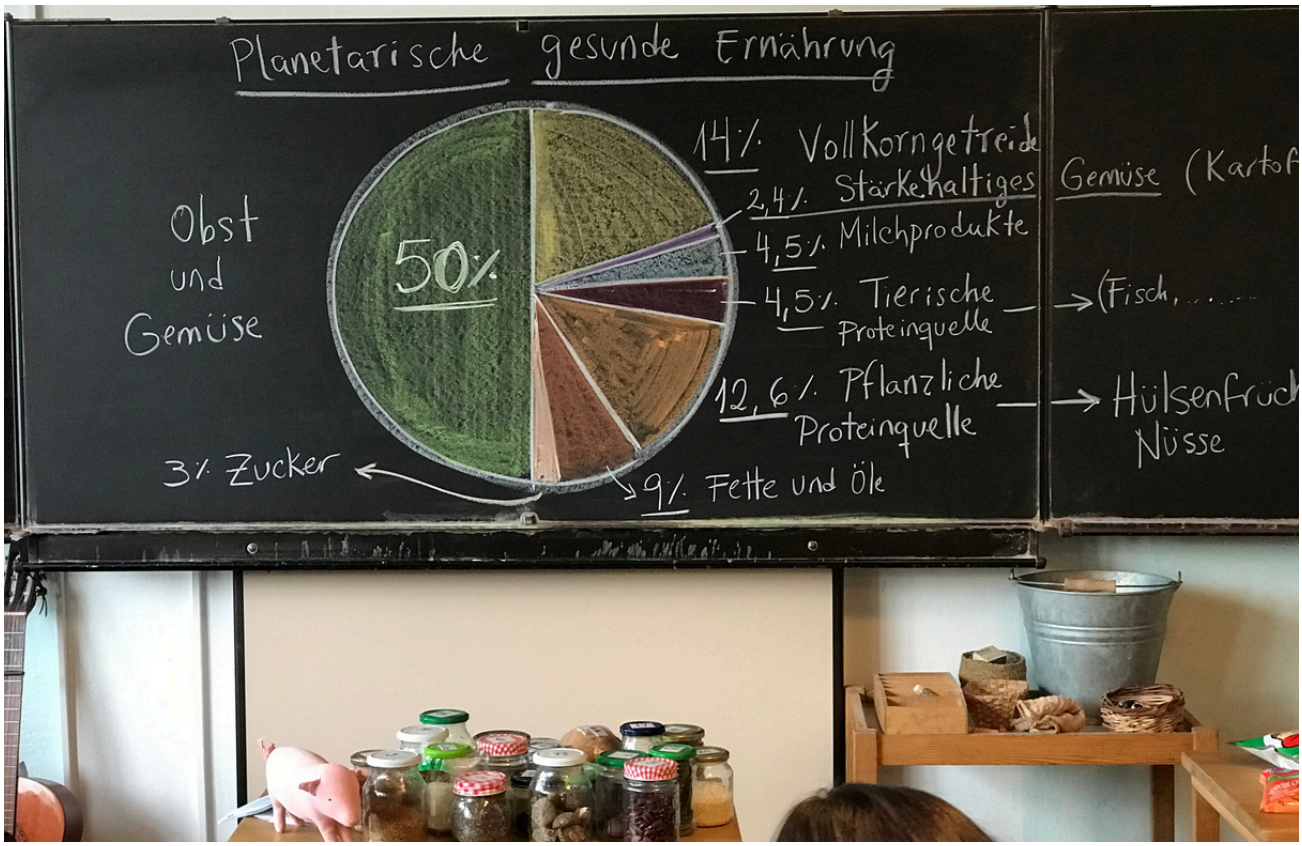




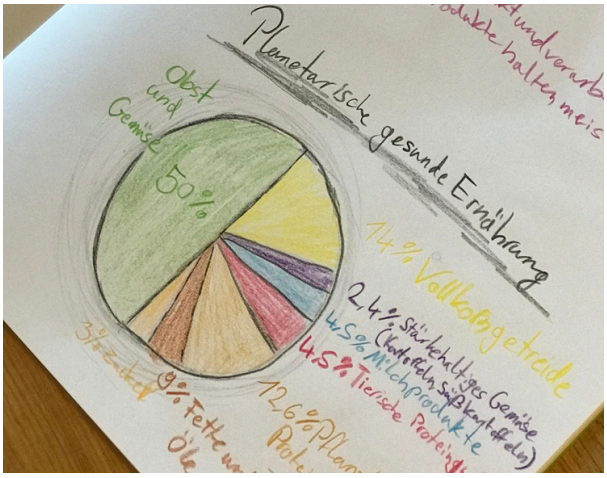
Wir schlossen mit einer letzten praktischen Herausforderung. Jede Gruppe musste ein Spiel entwickeln (Brettspiel, Karten, Puzzle, Memory, Quiz), bei dem sie all dieses Wissen ins Spiel bringen musste. Einige Gruppen bezogen auch andere Themen wie Lebensmittelgruppen oder Makronährstoffe (Fette, Kohlenhydrate und Proteine) mit ein. Auf diese Weise konnten sie das vermittelte Wissen auf sehr anschauliche Weise vertiefen und weiter entwickeln.

PLANETARY HEALTH DIET
PLANETARISCHE GESUNDE ERNÄHRUNG

Was schlägt die Planetary Health Diet vor?
Wir können Gesundheit nicht nur als individuelle Tatsache begreifen. Jede Entscheidung, die wir über unsere eigene Gesundheit treffen, wirkt sich auch auf die Gesundheit anderer Menschen und aller Lebensformen auf dem Planeten aus. Diese Perspektive wird bei der Beantwortung der Frage berücksichtigt:
Wie können wir essen, um unsere eigene Gesundheit und die Gesundheit des Planeten zu respektieren?



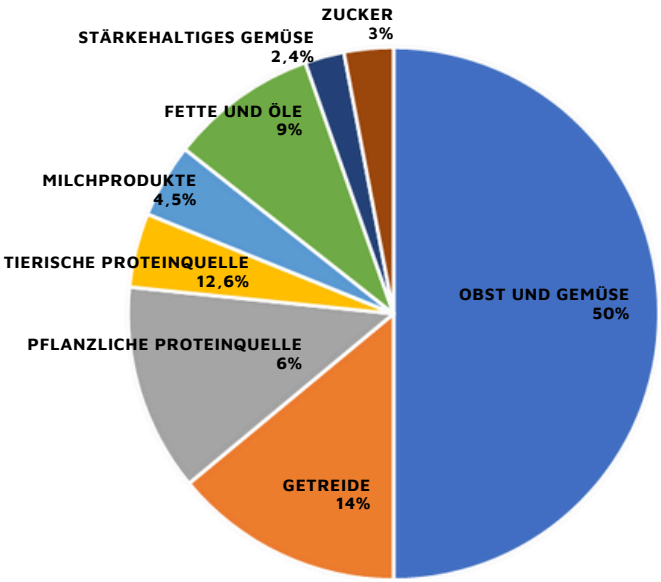
🍽️ In der Ernährungsepoche setzen wir uns kritisch mit dieser Perspektive auseinander. Wir vertiefen auch unser Wissen über unsere eigene Biologie und Physiologie, um ein besseres Verständnis dafür zu erlangen, was uns nährt. Sinnvolle, spielerische und praktische Aktivitäten ermöglichen es uns, aktiv zu werden und Wissen zu verkörpern, um es in unserem täglichen Leben anzuwenden.



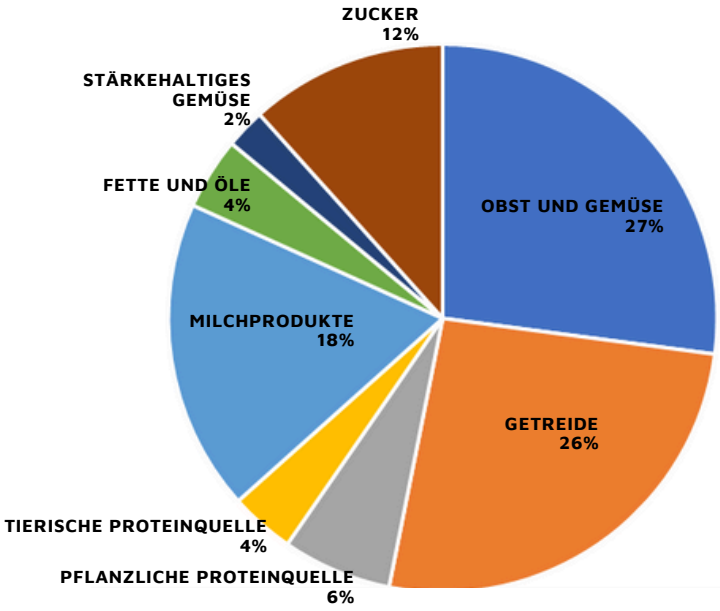
Eine der Aktivitäten während der Epoche bestand darin, einen **Ernährungsplan** auszufüllen, in dem festgehalten wurde, was jeder in der Woche zum Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie als Snack isst.

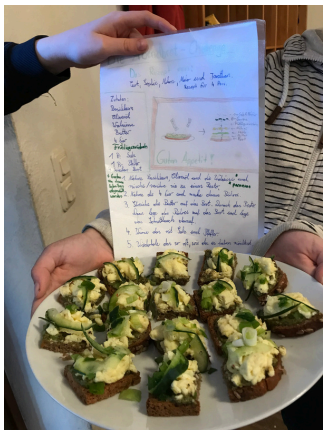
Nach einer Woche bewerten wir den Ernährungsplan unter dem Gesichtspunkt der planetarischen gesunden Ernährung. Wir haben die Lebensmittelgruppen identifiziert und gezählt, wie oft die gleiche Gruppe in unserem Plan vorkommt. Mit diesen Ergebnissen konnten wir dann die Daten der Schüler/innen analysieren und ein ähnliches Diagramm erstellen, um die Statistiken der Klasse im Hinblick auf die Vorschläge der planetarischen gesunden Ernährung zu vergleichen.

PLANETARY HEALTH DIET



UNSERE KLASSE



Die Ergebnisse sind für sie sehr überzeugend und klar, und sie sind immer wieder überrascht über die persönlichen Ergebnisse. Sie können sich sehr konkret vorstellen, wie sie ihre eigene Ernährung verbessern können.

Wir schließen diese Aktivität mit einer weiteren Herausforderung ab: Die **Abendbrot- Challenge**, bei der die Gruppen ein Rezept schreiben und ein Abendbrot aus vier Scheiben Vollkornbrot zubereiten müssen. Dabei sollen sie auch berücksichtigen, was sie über die Lebensmittelgruppen aus der Perspektive der planetarischen gesunden Ernährung gelernt haben.