

Der vermeintlich „perfekte“ Lifestyle

Fragestellung:

“Welchen Einfluss haben eine vegane, Industriezucker-freie Ernährung in Kombination mit regelmäßigem Sport auf das Wohlbefinden?”

Selbstexperiment Vorgehensweise:

- 7 Teilnehmer*innen mit unterschiedlichen Ernährungsweisen (industriellen Zucker meiden, vegetarisch, vegan)
- Tägliche körperliche Aktivität (30 Minuten)
- Krafttraining 3x wöchentlich
- Tagebuchführung zu psychischem und körperlichem Wohlbefinden, physischen Veränderungen

Ergebnisse

- Verändertes Hautbild (von unrein zu rein)
- Gewicht konstant
- Blutzuckerwert verbessert
- Psychische Veränderungen Reizbarkeit
- Schwankende Stimmungslagen
- Steigerung der Schlafqualität
- Anfangs Energielosigkeit/Müdigkeit
- Keine Heißhungerattacken mehr
- Erschwertes und zeitaufwendiges Einkaufen
- Auswärts essen schwierig
- Mit Familie und Kindern schwer umsetzbar (vor allem vegan)



Methodik

Themenfindung
Erstellen einer MindMap zur Themeneingrenzung
Literaturrecherche
Selbstversuch
Auswertung des Selbstversuchs und Reflexion

Ziele

- Effekte vegetarischer/vegane + industriezuckerfreier Ernährung +
- tgl. sportliche Betätigung auf Körper und Wohlbefinden herausfinden
- Aufzeigen der psychischen Veränderungen



Themenbereiche

Körperliche Bewegung

Leistet nachweislich einen großen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Neben Sport- und Freizeitaktivitäten zählen hierzu auch tägliche Verrichtungen wie zügiges Gehen, körperlich anstrengende Berufstätigkeit und die tägliche Hausarbeit.

Vegane/vegetarische und industriezuckerfreie Ernährung

Eine pflanzenbetonte Ernährung basiert auf einer Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und pflanzliche Öle. Ausgenommen sind hier tierische Lebensmittel sowie Fleisch, Milchprodukte und Eier.

Industriezuckerfreie Ernährung bezieht sich auf jeglichen Zuckergehalt in Produkten, ausgenommen natürlich vorkommender Zucker wie bei der Fructose bei Obst.

Michelle-Wahlmüller, BSc; Marco-Hözl, BSc; Daniela-Kopp, Jasmin-Steindl, BSc; Birgit-Wolfganginger, MEd; Liliana-Danu, Elzine-Ponjevic, Wolfgang-Weinzinger, BScN, MMH (FH-Gesundheitsberufe-ÖO)