

Safari Power Saver
Click to Start Flash Plug-in

Safari Power Saver
Click to Start Flash Plug-in



MIT JEDEM EINKAUF
DIE WELT EIN BISSCHEN BESSER MACHEN.

Mittwoch, 27. November 2013

Safari Power Saver
Click to Start Flash
Plug-in



**Winnender
Zeitung**

Wir über uns | Kontakt | Leserbriefe

Suchbegriff eingeben

Auf einen Klick

Anzeigen Abo & Service

Nachrichten Sport Videos Fotos Ausgehen Ratgeber E-Paper Archiv

Lokales Stuttgart & Region Überregionales Nicht Jugendfrei Zeitung in der Schule Serien Weinstadt spricht Firmenporträts Magazin

Nachrichten >Überregionales >Wissen

✉ [5.00/1]

Welternährungstag

Oft wissen wir nicht, wie viel wir essen und trinken

Sandra Markert, vom 16.10.2013 14:21 Uhr

Bild 1 von 2



Hätten Sie's gewusst? Schätzen Sie mit: Wie viel Popcorn ist in den verschiedenen Eimern? Der kleinste (Kinder-Becher) ist gefüllt mit 72 Gramm. Wie viel steckt in dem mittleren, dem großen und dem Jumbo-Becher? Auf Artikelseite 2 erfahren Sie die Lösung. Foto: StN

F Empfehlen

Tweet

+1

Stuttgart - Eigentlich praktisch, so eine Riesen-Schokoladentafel mit 250 Gramm. Muss man schon nicht so oft einkaufen, denkt sich der Kunde. Doch kaum geöffnet, ist die Tafel meist genauso schnell verputzt wie eine normal große, die nur 100 Gramm wiegt. Nur, der Mensch nimmt das nicht wahr: „Wir neigen dazu, Portionsgrößen kleiner einzuschätzen, als sie sind“, sagt Bernd Weber, Professor für Neurowissenschaften an der Uni Bonn.

Um diesen Effekt zu erklären, hat Weber zusammen mit einem internationalen Forscherteam mehreren Gruppen von Kindern und Erwachsenen Bilder mit unterschiedlich großen Portionen gezeigt. Je mehr Schokoladenstückchen, Gummibärchen oder Karotten auf den abgebildeten Tellern lagen, umso schlechter konnten die Teilnehmer die Portionsgröße einschätzen. „Im Durchschnitt nehmen wir eine Größenveränderung von 100 Prozent nur als 50 bis 70 Prozent größer wahr“, sagt Weber.

Offensichtlich ist das menschliche Gehirn auf eine solche Aufgabe schlecht vorbereitet – vor allem dann, wenn ein Teller nicht nur voller, sondern gleichzeitig auch größer und tiefer wird. Oder aber die Schokoladentafel wird nicht nur länger, sondern auch noch breiter und dicker. „Länge oder Dicke ändern sich für das Gehirn dann kaum wahrnehmbar, die Menge insgesamt steigt aber erheblich“, sagt Weber.

Die Lebensmittelindustrie macht sich diesen Verzerr-Effekt mit zwei verschiedenen Strategien zunutze. So sind die Portionsmengen bei Chips, Softdrinks oder Gummibärchen in den letzten Jahren stetig gestiegen. Enthielt die klassische Gummibärchentüte vor 30 Jahren beispielsweise noch 75 Gramm, gibt es heute Tüten mit bis zu 300 Gramm. „Der Herstellungspreis steigt nur minimal, wenn ich etwas mehr abfülle. Verkaufen lässt sich ein solches XXL-Produkt aber deutlich teurer“, sagt Weber.

Bei abgepackten Lebensmitteln immer Grundpreise vergleichen

Dieser Verzerr-Effekt funktioniert aber auch in die umgekehrte Richtung: Indem die Lebensmittelunternehmen die Verpackungen in Höhe, Breite und Tiefe schrumpfen lassen.

Winterdepression

Raus aus dem Dämmerzustand



Die dunklen Herbst- und Wintermonate können manche Menschen depressiv machen. Licht kann helfen.

Schokolade im Warentest

Falsch gekennzeichnet - Ritter Sport "Mangelhaft"



Stiftung Warentest prüft die Sorte Nuss: Ritter Sport bekommt bei der Schokoladensorte nur die Note mangelhaft. Schuld ist eine falsche Kennzeichnung bei der Zutatenliste.

Für alle bis 25 Jahre: 100 Euro Extra-Bonus
Wunscherfüllung leicht gemacht mit dem Sparkassen-Tandemsparen.
mehr

Safari Power Saver
Click to Start Flash Plug-in teilen
Wunscherfüllung leicht gemacht mit dem Sparkassen-Tandemsparen.
virtuelle Kerzen, Gedankseiten

Wetter

Mi, 27.11.2013



2°C | -4°C

Do, 28.11.2013



3°C | 0°C

Fr, 29.11.2013



4°C | 1°C

Videos

Aktuelles Lokales VfB Kinonews

„Meist bleibt der Preis gleich, der Kunde bemerkt den geringeren Inhalt nicht und kauft eine Mogelpackung“, sagt Sabine Holzäpfel, Ernährungswissenschaftlerin von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

Um dem zu entgehen, sollten Kunden bei abgepackten Lebensmitteln immer die Grundpreise vergleichen – und sich nicht an den Verpackungsgrößen orientieren. „Und selbst wenn eine XXL-Packung dabei günstiger abschneidet, muss ich mir überlegen, ob ich den Inhalt wirklich essen kann oder die Hälfte wegwerfen muss“, sagt Holzäpfel. Gespart habe man dann nämlich nichts.

In Restaurants allerdings, wo es keine Angaben zu Gewicht und Größe der Portionen gibt, ist so ein Vergleich deutlich schwieriger. Dabei sind aber gerade in der Gastronomie die Portionsgrößen in den vergangenen 15 Jahren deutlich gestiegen, wie Yann Cornil von der Business-School Insead in Frankreich bestätigt. Auch Cornil gehört zu Webers Forschungsteam.

Dass die Menschen ihre Teller in Restaurants dennoch häufig leer essen, zeigte schon vor einigen Jahren ein Experiment an der Universität Göttingen: Die Testesser bekamen einen Teller Suppe, der über einen versteckten Schlauch ständig wieder aufgefüllt wurde. Ein Teil der Tester hörte auf zu essen, sobald er satt war – unabhängig vom Suppenrest im Teller. „Dabei achtet man nur auf seine inneren Reize, so wie es vor allem Säuglinge und Kleinkinder machen“, sagt Ernährungspsychologe Thomas Ellrott von der Uni Göttingen.

In Schulkantinen gesunde Gerichte seltener verschmähen

Der andere Teil der Teilnehmer versuchte vergeblich, den Teller leer zu essen – und aß dabei sehr große Mengen. „Hier überwiegen die Außenreize: Man hat gelernt, den Teller leer zu essen oder dann zu essen, wenn Zeit dafür ist, und nicht dann, wenn der Hunger am größten ist“, sagt Ellrott.

Menschen, die auf solche Außenreize getrimmt sind, bekommen nun Hilfe von unerwarteter Seite: So fordert der Deutsche Hotel- und Gaststättenverband (Dehoga) Restaurants, Cafés und Bistros dazu auf, unterschiedliche Portionsgrößen anzubieten. Allerdings nicht nur, um das Essverhalten der Gäste positiv zu beeinflussen. Die Forderung ist ein Punkt auf einer Checkliste, mit der der Dehoga die Lebensmittelabfälle in der Gastronomie zu verringern versucht.

Doch auch wenn der Gast nun selbstbestimmt zu einem kleineren Gericht greifen kann, so gehen dem Neurowissenschaftler Bernd Weber diese Neurungen nicht weit genug: Er möchte insbesondere in Schulkantinen dafür sorgen, dass gesunde Gerichte seltener verschmäht werden. Auch dabei sollen ihm die Forschungsergebnisse zu den Portionsgrößen helfen. „Bei unseren Versuchen haben wir auch festgestellt, dass die Portionen realistischer eingeschätzt werden, wenn die Menschen das angebotene Essen zwar mögen, gleichzeitig aber auch mitgeteilt bekommen, dass es ungesund ist.“

Pommes als Beilage könnten so beispielsweise rot gekennzeichnet werden. Lässt ein Kind sie stehen, möchte Weber dieses Verhalten zusätzlich belohnen – mit einer Art Punktesystem wie bei Vielfliegern. „Gesunde Mahlzeiten geben mehr Punkte, ab einer bestimmten Punktezahl könnte die Klasse dann beispielsweise einen Ausflug machen.“

Ob sich Kinder mit der Aussicht auf eine Wanderung locken lassen, ist wieder eine andere Frage. Aber noch hat Weber zu dieser neuen Idee auch nicht richtig geforscht.

» **Oft wissen wir nicht, wie viel wir essen und trinken**
» **Seite 2: Lösungen**

Seite [1](#) [2](#) [3](#)

Weitere Nachrichten

- Ritter Sport vs. Stiftung Warentest - [Experte: Klage hat kaum Erfolgchancen](#)
- Vorsicht vor Tropenkrankheiten - [Urlaub in Panama - mit Kind](#)
- Streit mit Stiftung Warentest - [Ritter Sport plant rechtliche Schritte](#)
- Der grüne Daumen - [Expertentipp: Winterfeste Palmen](#)
- Magnetfeld - [Fliegende Schwarm-Intelligenz](#)

Kommentare (0)

» [Kommentarregeln](#)

[Kommentare anzeigen](#) [Kommentare schreiben](#)

Titel *

Ihr Name *

Kommentar *



USA droht Wetter-Chaos zu Thanksgiving





[Alle Videos »](#)

Interaktiv

Umfrage



Winnenden bekommt kostenloses Internet im Stadtzentrum. Das hat der Gemeinderat beschlossen. Was halten Sie vom gratis WLAN?

- Klasse! Andere Gemeinden sollten dem Beispiel folgen.
- Nutze ich nicht. Kostenlose öffentliche WLAN-Zugänge sind mir nicht sicher genug.
- Interessiert mich nicht.

[Abstimmen](#)

[\(Ergebnis anzeigen\)](#)

[Meist gelesen](#) [Neueste Artikel](#)

Meist gelesen

- [Video & Bilder: Brand in einem Lagerhaus in Hegnach](#)
Von ZVW
- [TV Bittenfeld - SC DHfK Leipzig](#)
Von Steffen Sauer
- [Zu betrunken fürs Taxi](#)
Von ZVW
- [Epaper](#)
Von Administrator

[Twitter](#) [Facebook](#) [Lokalredaktion](#) [Facebook Sportredaktion](#)

Rundschlag



Manches Mal oder auch gelegentlich
Dieser Rundschlag macht seinem Namen alle Ehre und rechnet gleich mit mehreren Themen ab.



Zum Glück ist das jetzt zu Ende
Über die Themenwoche "Glück" in der ARD und warum nichts auf der Welt gut und gerecht ist.

Bundesliga-Tippspiel

(optional)
 E-Mail (wird nicht veröffentlicht)

Straße Hausnr.

PLZ Wohnort

(Anschritt und E-Mail sind keine Pflichtangabe, allerdings können Kommentare ohne Angabe der vollständigen Adressdaten in der gedruckten Ausgabe leider nicht berücksichtigt werden. E-Mail, Straße und Nummer werden nicht veröffentlicht.)

* Pflichtfelder



Tippen Sie mit
 Tippen und gewinnen Sie bei unserem Bundesliga-Tippspiel. Hier können Sie mitspielen >>

TV Bittenfeld



Video: Interview vor dem Spiel gegen Rimpar

Weiterhin personelle Notlage: Szczesny fällt aus, Schweikardt, Kienzle und Friedrich fraglich



Bittenfeld erkämpft sich einen Punkt

Handball, 2. Bundesliga: EHV Aue – TV Bittenfeld 26:26. Ein Sieg wäre jedoch drin gewesen.

nach oben ▲

© Zeitungsverlag Waiblingen

[Nachrichten](#) | [Lokales](#) | [Stuttgart & Region](#) | [Überregionales](#) | [Nicht Jugendfrei](#) | [Zeitung in der Schule](#) | [Serien](#) | [Weinstadt spricht](#) | [Firmenporträts](#) | [Magazin](#)

[Sport](#) | [Rems-Murr-Sport](#) | [Sportspecht](#) | [TV Bittenfeld](#) | [Handball-Portal](#) | [Fußball in BW](#) | [VfB Stuttgart](#) | [Sportvideos](#) | [Redaktionsstatut Sport](#)

Videos

[Fotos](#) | [Bildergalerien](#) | [Leserfotos](#)

Ausgehen

[Ratgeber](#) | [Familienforum](#) | [Reise](#) | [Gesund, fit und vital](#) | [Verbrauchertipps](#) | [Gastro](#) | [Beruf & Karriere](#) | [Bauen & Wohnen](#)

E-Paper

Archiv

[Abo & Service](#) | [Abo-Bestellung](#) | [Abo-Vorteile](#) | [Aboservice](#) | [Lesershop](#) | [Leserreisen & Tagesfahrten](#) | [FAQ](#) | [AGB](#)

[Anzeigen](#) | [Stellen](#) | [Kleinanzeigen](#) | [Inserieren](#) | [Anzeigenservice](#) | [Messen](#) | [Ansprechpartner](#)

[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Nutzungsbasierte Onlinewerbung](#)

[Mediadaten](#) | [Inserieren](#) | [Abo](#) | [E-Paper](#) | [Twitter](#) | [Facebook](#)

[Partner](#) | [Backnanger Kreiszeitung](#) | [Bietigheimer Zeitung](#) | [Gäubote](#) | [Kornwestheimer Zeitung](#) | [Kreiszeitung Böblinger Bote](#) | [Leonberger Kreiszeitung](#)

[Marbacher Zeitung](#) | [Märkische Oderzeitung](#) | [Mühlacker Tagblatt](#) | [Nürtinger Zeitung](#) | [Sindelfinger Zeitung / Böblinger Zeitung](#) | [Sonntag Aktuell](#)

[Stuttgarter Zeitung](#) | [Südwest Presse](#) | [Schwarzwälder Bote](#) | [Vaihinger Kreiszeitung](#) | [Waiblinger Kreiszeitung](#)