

Essen verbindet: Neue Terra Xplore-Serie zur gesunden Ernährung

Entdecken Sie die neue "Terra Xplore"-Reihe mit Jasmina Neudecker, die Fragen zu gesunder Ernährung und emotionalem Essen beleuchtet. Ab dem 3. November 2024 im ZDF erkundet die Biologin, wie unser Essverhalten unser Wohlbefinden beeinflusst und warum gemeinsames Essen wichtig ist. Die Reihe behandelt zudem, wie Psyche und Ernährung miteinander verknüpft sind und welche Risiken moderne Ernährungstrends bergen. Verpassen Sie nicht diese spannende Erkundung der komplexen Welt der Ernährung!



Essen ist mehr als nur Nahrung – es ist ein Gefühl, ein Ritual, eine Lebensart! Die Biologin Jasmina Neudecker geht in der neuen ZDF-Reihe Terra Xplore der Frage nach, wie unser Essen unser Leben beeinflusst und was es wirklich bedeutet, gemeinsam am Tisch zu sitzen. Ab dem 3. November 2024 um 18:30 Uhr im ZDF, und zehn Jahre lang in der

ZDFmediathek, erwarten uns spannende Einblicke in die geheimen Beziehungen zwischen Ernährung, Psychologie und Gesellschaft.

Der erste Teil der Reihe: Gemeinsam essen ein wichtiger Ritual! In der Auftaktfolge bringt Jasmina Neudecker Licht ins Dunkel. Ist es wirklich gesünder, mit anderen zu essen? Wie fühlt es sich an, am Tisch zu sitzen und den Austausch beim Essen zu erleben? Sie trifft Carla, eine beeindruckende Frau, die trotz ihrer Autoimmunerkrankung nicht auf das gemeinsame Essen verzichten möchte. Studien zeigen: Es macht einen Unterschied, ob wir alleine essen oder in Gesellschaft! Gemeinsam speisen sorgt für Entspannung und wirkt sich positiv auf unsere Verdauung aus. Ein ganz neues Gefühl dazu erwartet die Zuschauer!

Emotional Eating: Höre auf deine Psyche!

In der zweiten Folge, die am 10. November 2024 um 18:30 Uhr ausgestrahlt wird, geht es um das Thema emotionales Essen. Hier trifft Jasmina Tanja, die ihre psychischen Konflikte mit Essen zu bewältigen versuchte und dadurch in einen Teufelskreis aus Essattacken und Selbsthass rutschte. Tanja hatte mit 245 Kilo zu kämpfen und offenbart die verborgenen Zusammenhänge zwischen Psyche und Hunger. Ernährungspsychologin Prof. Katja Krøller verrät, dass der Einfluss der Psyche auf unser Essverhalten viel größer ist, als viele denken. Von der Kindheit an begleiten uns Prägungen wie Schokolade als Trost oder Eis als Belohnung was macht das mit uns?

Gesund oder gefährlich? Die Wahrheit über Essenstrends!

Am 17. November 2024 um 18:30 Uhr folgt die spannende letzte Folge, in der Jasmina Neudecker auf Nils Binnberg trifft, einen ehemaligen Betroffenen der Orthorexie. Hierbei handelt es sich um eine Essstörung, bei der Menschen obsessiv gesund essen.

Nils, der schließlich nur noch fünf Lebensmittel zu sich nahm, erzählt von seinem Kampf und der Bedeutung, die Essentscheidungen für unsere Identität haben. Dr. Daniel Kofahl, Soziologe, verdeutlicht, dass die Art, wie Menschen essen, viel über ihre Werte und sozialen Zugehörigkeiten aussagt. Spannend wird es auch, wenn Dr. Stefan Kabisch von der Charité Berlin erklärt, wie schwierig es ist, klare Antworten auf die Frage nach gesunder Ernährung zu finden.

Nach Abschluss der Dreharbeiten hat Jasmina Neudecker eine klare Botschaft: Eine entspannte Einstellung und Balance in Bezug auf unser Essverhalten sind langfristig der Schlüssel zu einem gesünderen Leben. Diese packende Entdeckungsreise in unsere Essgewohnheiten wird durch Untertitel ergänzt, um in den Genuss dieser Erkenntnisse zu kommen!

Schau dir die Reihe **Terra Xplore** an und lasse dich inspirieren, wie tief unsere Essgewohnheiten in der Gesellschaft verwurzelt sind und welche psychologischen Facetten sie mit sich bringen. Alle Folgen sind nicht nur zur visuellen Erfahrung, sondern auch zur persönlichen Reflexion gedacht – das ist TV, das bewegt!

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net