

Nach diesem Film wird Zucker
in aller Munde sein!

„Erschreckend und aufschlussreich“
TIM MÄLZER

„Unbedingt ansehen“
JAMIE OLIVER



VOLL VERZUCKERT
THAT **Sugar**™
FILM

MADMAN PRODUCTION COMPANY SCREEN AUSTRALIA
"VOLL VERZUCKERT - THAT SUGAR FILM" DAMON GAMEAU BRENTON THWAITES ISABEL LUCAS JESSICA MARAIS UND STEPHEN FRY
KAMERA JUDD OVERTON SCHNITT JANE USHER VES SETH LARNEY SUPERVISOR SETH LARNEY SZENENBILD GARETH DAVIES ORIGINAL MUSIK JOJO PETRINA ED-PRODUCER VIRGINIA WHITWELL AUSFÜHRENDE PRODUCENTEN PAUL WIEGARD JASON SOURASIS SETH LARNEY
PRODUZIERTE VON NICK BATZIAS DREHBUCH & REGIE DAMON GAMEAU © 2014

DIEFILMAGENTINNEN



Das Buch zum Film
erscheint bei
Gräfe und Unzer



www.vollverzuckert-thatsugarfilm.de

[f /VollVerzuckert.DerFilm](https://www.facebook.com/VollVerzuckert.DerFilm)

AB 29. OKTOBER IM KINO

Filmpädagogische Begleitmaterialien

THAT SUGAR FILM, Australien 2014, 102 Min.

Kinostart: 29. Oktober 2015, Universum Film

Regie & Buch	Damon Gameau
Kamera	Judd Overton
Schnitt	Jane Usher
Musik	Jojo Petrina
Produzent	Nick Batzias
Mitwirkende	Damon Gameau, Stephen Fry, Isabel Lucas, Brenton Thwaites, David Gillespie, Debbie Herbst, Ken Sikaris, Sharon Johnston, Michael Moss u. a.

FSK	ohne Altersbeschränkung
Pädagogische Altersempfehlung	ab 13 Jahre; ab 7. Klasse
Themen	Zucker, Ernährung, Gesundheit, Lebensmittelindustrie, Werbung, Experiment, Dokumentarfilm
Anknüpfungspunkte für Schulfächer	Deutsch, Englisch, Biologie, Kunst
Sprachfassung	deutsche Synchronfassung, englische Originalfassung mit Untertiteln

Aufbau und Ziel dieser Begleitmaterialien

Diese Begleitmaterialien geben Anregungen, wie VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM im Schulunterricht eingesetzt werden kann. Eine inhaltliche Auseinandersetzung ist dabei ebenso wichtig wie eine Beschäftigung mit der filmischen Gestaltung, durch die die Wahrnehmung sensibilisiert werden soll.

Auf eine knappe Erläuterung des dokumentarischen Stils sowie eine Übersicht über den Inhalt folgt eine Darstellung ausgewählter Themen des Films. Diese werden mit Unterrichtsvorschlägen und einem Ausblick auf Arbeitsblätter verbunden, die im Unterricht als Kopiervorlagen verwendet und vor beziehungsweise nach dem Kinobesuch bearbeitet werden können. Anregungen zur Lösung finden Sie im ersten Teil des Schulmaterials. Auf eine ausgearbeitete Musterlösung wird jedoch bewusst verzichtet, um die Auseinandersetzung mit dem Film nicht auf eine einzige vorgegebene Interpretation einzuschränken.

Es ist nicht notwendig, die Unterrichtsvorschläge oder Arbeitsblätter vollständig und chronologisch zu bearbeiten. Wählen Sie vielmehr solche Aufgaben aus, die Ihnen für die Arbeit mit Ihren Schülern/innen und für den gegebenen Zeitrahmen sinnvoll erscheinen und modifizieren Sie diese gegebenenfalls, damit sie sich in Ihren Unterricht optimal einfügen.

Impressum

Herausgeber:
Universum Film GmbH
Neumarkter Str. 28
81673 München

Bildnachweise:
Universum Film GmbH

Text und Konzept:
Stefan Stiletto
stiletto@filme-schoener-sehen.de

www.universumfilm.de

Das süße Leben

Wenn ein Löffelchen voll Zucker bitt're Medizin versüßt, rutscht sie gleich nochmal so gut.

Mary Poppins

Wir leben in einer höchst verwirrenden Zeit, wenn es um unsere Ernährung geht: Gesundheitsexperten, Freunde, Medien – alle haben eine eigene Meinung dazu. Zucker hat in letzter Zeit etwas mehr Aufmerksamkeit erfahren und die Meinungen zu dessen Auswirkungen gehen auseinander. So schien mir nur eine Sache sinnvoll: Wir können noch so viel über eine Sache lesen, aber was am Ende zählt ist unsere eigene Erfahrung. Mit diesem Film möchte ich meine Erfahrung mit Zucker teilen.

Damon Gameau
über seinen Film VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM

Zu viel Zucker? Ist schlecht, klar. Und dass Softdrinks, Schokolade oder Eis wahre Zuckerbomben und nicht gerade nahrhaft oder gesundheitsförderlich sind, überrascht auch niemanden. Dabei wird oft vergessen, dass wir Zucker nicht nur über diese einschlägigen Lebensmittel zu uns nehmen, sondern eben auch über Obstsaft oder Müsli. Und genau auf solche Produkte, die ihren Zuckergehalt unter Versprechungen wie „low fat“, „natürlich“ oder „gesund“ verbergen, hat Damon Gameau es in seinem Dokumentarfilm abgesehen.

In den vergangenen Jahren hat Gameau auf „freie Zucker“ – also solche Zucker, die von ihrer „Originalquelle“ losgelöst oder Lebensmitteln künstlich als Süßungsmittel zugesetzt wurden – vollkommen verzichtet. Nun will er in einem 60-tägigen Selbstversuch herausfinden, wie ein hoher Zuckerkonsum auf seinen Körper wirkt und welche Folgen dieser für die Gesundheit hat. 40 Teelöffel „freie Zucker“ pro Tag hat er sich zum Ziel gesetzt. Das klingt nach einer großen Menge und entspricht doch nur dem australischen Durchschnitt.

VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM begleitet Gameau bei diesem Experiment, zeigt den Verlauf und die besorgniserregenden gesundheitlichen Folgen – und bleibt dabei stets überaus unterhaltsam. Gameau dokumentiert die Folgen aus erster Hand, trifft aber auch Experten/innen aus der Gesundheits- oder Zuckerbranche und versucht, möglichst viele Fakten über den Zuckerkonsum anschaulich darzustellen. Er will aufklären und für eine bewusste Ernährung sensibilisieren – und wirkt vor allem durch seine kurzweilige, verspielte Inszenierung nicht belehrend.

Dass Gameau bisweilen bewusst übertreibt, ändert nichts an der Wirkung des Films: Er regt zum Nachdenken und zur Auseinandersetzung an. Und kann damit tatsächlich Folgen für das Konsum- und Ernährungsverhalten seines Publikums haben. Zucker schmeckt anders nach diesem Film.

VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM eignet sich insbesondere für Schüler/innen ab der 7. Jahrgangsstufe und ab 13 Jahren und bietet gute Anknüpfungspunkte für die Schulfächer Biologie, Deutsch, Englisch und Kunst.



VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM: Dokumentarischer Stil, Dramaturgie und Thesen

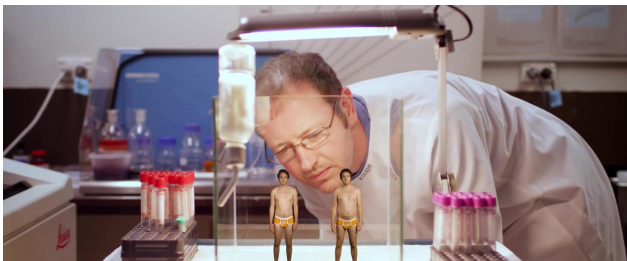
Wenn ich auf 40 Teelöffel Zucker am Tag komme ohne Süßigkeiten oder Fast Food – schwer vorstellbar – aber wenn das geht und man Veränderungen merkt, würde das schon für Aufruhr sorgen. Das wäre eine ziemlich gute Geschichte.

Damon Gameau

VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM wird konsequent aus der Sicht von Damon Gameau erzählt. Gameau führt als Erzähler durch den Film, ist Journalist und Versuchskaninchen, Privatperson und Komiker in Personalunion. Damit verlässt er deutlich die neutrale Position, die oft von Dokumentarfilmregisseuren/innen erwartet wird. Seine Methode, Persönliches und Journalistisches zu verknüpfen, erinnert dabei an die Arbeiten von Michael Moore (BOWLING FOR COLUMBINE, Kanada, USA, Deutschland 2002) oder Werner Boote (PLASTIC PLANET, Österreich, Deutschland 2009), vor allem aber an Morgan Spurlock und dessen ebenso radikalen Fast-Food-Selbstversuch SUPER SIZE ME (USA 2004). Im Vergleich zu diesem jedoch ist VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM ausgewogener und weniger plakativ, weil Gameau die Folgen des Zuckerkonsums eben nicht an üblichen Verdächtigen wie Süßigkeiten oder Softdrinks zeigen möchte, sondern an jenen Lebensmitteln, die als gesund gelten oder zumindest so beworben werden.

Ein Vorteil dieses dokumentarischen Stils ist, dass ein Thema dadurch eine persönliche Note und somit eine größere Dringlichkeit erhält. Die Leidenschaft der Filmemacher für ihr Thema wird sichtbar. Und im Fall von VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM erweist sich Damon Gameau auch als überaus charismatischer Entertainer: So ist sein Film sehr unterhaltsam, aber eben nicht aufdringlich oder unangenehm belehrend.

Ein Überblick über Gameaus „Rollen“ oder Funktionen im Film:



1

Damon Gameau als Untersuchungsobjekt

Der Regisseur wird selbst zum Thema seines Films und inszeniert sich als „Versuchskaninchen“. Damit verlässt er bewusst die beobachtende, neutrale und distanzierte Sicht eines Journalisten. Durch das Selbstexperiment erhält der Film eine andere Art der Verbindlichkeit und des Humors.



2

Damon Gameau als Journalist

Gameau möchte nicht nur vorführen, welche Folgen ein hoher Zuckerkonsum hat, sondern auch aufklären. Als Journalist führt er daher Interviews mit Wissenschaftlern/innen, erklärt biochemische Zusammenhänge und spricht das Publikum dabei meist direkt an. Das Publikum wird zum imaginären Gesprächspartner.



3

Damon Gameau als Privatperson und Familienmensch

Damon Gameau bettet sein Experiment von Anfang an in sein Privatleben ein. Die Schwangerschaft seiner Freundin ist das Motiv, sich mit Ernährung und einer gesunden Lebensweise zu beschäftigen. Gameau gewährt immer wieder Einblicke in sein Privatleben. Dadurch entsteht auch der Eindruck, ihn persönlich zu kennen (parasoziale Interaktion).



4

Damon Gameau als Komiker

Bisweilen nimmt Gameau auch die Rolle des Komikers oder Entertainers ein. Er inszeniert sich als böser „Mr. Sugar“ in einer überdrehten Videoclip-Sequenz oder verkleidet sich auf dem Times Square in New York. Dadurch erhält VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM auch komödiantische Elemente, durch die das Thema humorvoll oder satirisch dargestellt werden kann.

Dass VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM funktioniert, ist aber auch Gameaus verspielter Inszenierung zu verdanken. VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM nutzt gezielt optische Spielereien, um das Publikum bei der Stange zu halten: Interviewpartner/innen, deren Köpfe auf Etiketten von Lebensmitteln erscheinen und von dort aus erzählen, tricktechnische Reisen ins Innere des Körpers, in die Blutbahnen oder sogar zum Gehirn sowie ebenso manieristische Inserts: Damon Gameau legt Wert darauf, so wenig Standardsituationen üblicher „aufklärender“ Dokumentarfilme wie möglich zu reproduzieren.

Die folgende Übersicht stellt grob dar, in welche Sequenzen VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM dramaturgisch gegliedert ist und welche Inhalte in diesen jeweils verhandelt werden. Dadurch erhalten Sie einen schnellen Überblick über die Argumentationsstruktur und den „Handlungsverlauf“ des Films.

Nr.	Sequenz	Inhalte
1	Damon Gameau stellt sich und seine Motive vor	Über den Einfluss von Zuckerkonsum auf die Gesundheit wird derzeit viel geschrieben. Die Ausgangsfrage lautet: Wie schädlich ist freier Zucker wirklich – vor allem solcher, der sich in normalen Lebensmitteln „versteckt“?
2	Einspieler: „Die Geschichte des Zuckers im Schnelldurchgang“	Eine kleine Geschichte der Zuckergewinnung und -herkunft.
3	Grundlagen und Regeln des Selbstexperiments	Damon Gameau, der in den vergangenen Jahren vollständig auf freie Zucker verzichtet hat, wird täglich 40 Teelöffel Zucker zu sich nehmen und die Veränderungen dokumentieren. Dies entspricht dem durchschnittlichen Verbrauch in Australien. Das Experiment wird 60 Tage dauern.
4	Einspieler: „Familie Zucker“	Die unterschiedlichen Zuckerarten werden vorgestellt: Traubenzucker (Glucose), Milchzucker (Lactose), Kristallzucker (Saccharose, die zu 50 Prozent aus Traubenzucker und zu 50 Prozent aus Fruchtzucker besteht) und Fruchtzucker (Fructose).

Nr.	Sequenz	Inhalte
5	Erste Selbsterfahrungen – beim Frühstück und beim Konsum von Säften	Die angestrebte „Tagesdosis“ Zucker ist schneller erreicht als gedacht. Vor allem der Zuckergehalt in Säften ist hoch – und Säfte tricksen das Sättigungsgefühl aus, das beim Verzehr des Obstes an sich entstanden wäre. Damon Gameau hat bereits an Tag 12 viel Gewicht zugenommen.
6	„Zucker-Vergleichstag“	Damon Gameau isst den Gegenwert des in Lebensmitteln enthaltenen Zuckers pur und veranschaulicht so Mengenäquivalente.
7	Bluttest: Zusammenhang von Leberwerten und Zucker	Gameaus Leberwerte haben sich dramatisch verschlechtert. Er erklärt, wie aus Fruchtzucker in der Leber Fett wird und dieses zu einer Fettleber führen kann.
8	Stimmungsschwankungen durch Zucker	Schwankende Blutzuckerwerte führen bei Gameau zu starken Stimmungsschwankungen.
9	Praxisbeispiel: Amata	Gesundheitsprobleme der Aborigine-Bevölkerung lassen sich auf den Zuckerkonsum zurückführen.
10	Reise in die USA: Smoothies	Auch scheinbar gesunde Smoothies enthalten immense Mengen an Zucker.
11	Zucker hat viele Namen	Damon Gameau deckt auf, wie durch verschiedene Bezeichnungen der künstliche Zuckerzusatz bei Lebensmitteln verschleiert wird.
12	Praxisbeispiel: Mountain Dew	Anhand eines Teenagers zeigt Gameau die Folgen übermäßigen Zuckerkonsums seit Kindheit an durch einen Softdrink auf: Die Zähne des Teenagers sind nicht mehr zu retten.
13	Zuckersucht?	Großer Forschungsaufwand wird betrieben, um den perfekten Süßungsgrad von Lebensmitteln zu finden. Gameau erklärt, welchen Einfluss Zucker auf das Gehirn und die psychische Verfassung hat.
14	Rückkehr nach Australien und Fazit des Selbstversuchs	Trotz ähnlichen Kalorienverzehr hat sich der allgemeine Gesundheitszustand von Gameau stark verschlechtert. Anscheinend muss differenziert werden, woher die Kalorien stammen.
15	Der „Entzug“	Damon Gameau kehrt zur zuckerfreien Ernährung zurück. Gesund einkaufen ist nicht teurer als der Einkauf (stark) zuckerhaltiger Produkte.
16	Mr. Sugar-Song/-Videoclip	Als Mr. Sugar versucht Damon Gameau in einem kunterbunten Videoclip, der an Werbung erinnert, zum Konsum von Zucker zu verführen und macht sich so über die Ästhetik der Zuckerwerbung und die Versprechungen der Zuckerindustrie lustig.

Themen und Ausblick auf Arbeitsblätter

Vor dem Kinobesuch: Gesund essen?

VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM ist so interessant, weil er ein Thema aus dem Lebensalltag anspricht. Jeder isst, jeder kauft Lebensmittel, jeder weiß, was ihm schmeckt – oder eben nicht. Und auch wenn bekannt ist, dass zu viel Zucker schädlich ist – im Alltagswissen verbindet man damit wahrscheinlich zunächst die Zahngesundheit – so wird doch nur eingeschränkt wahrgenommen, in welchen Lebensmitteln sich Zucker „versteckt“.

Dies ist der Ausgangspunkt von Damon Gameaus Selbstversuch. Er möchte dafür sensibilisieren, welche Menge an Zucker wir verzehren, ohne dass uns dies bewusst ist. Und zugleich möchte er damit die Marketinglügen der Zuckerindustrie aufdecken, die mit dem Versprechen einer gesunden und natürlichen Ernährung locken.

Aufgabenblock 1: Gesund essen?



Die folgenden Aufgaben eignen sich insbesondere, um noch vor dem Kinobesuch das Bewusstsein für versteckte Zuckermengen in unseren Lebensmitteln zu schärfen und setzen am Alltag der Schüler/innen an. In den ersten Aufgaben geht es um Einschätzungen. Die Schüler/innen listen auf, was sie normalerweise zum Frühstück oder in der Schulpause essen und bewerten diese Lebensmittel mit den Kategorien gesund/ungesund beziehungsweise kein Zucker/wenig Zucker/viel Zucker. Die Ergebnisse werden im Anschluss verglichen und überprüft. Dies dient einer groben Orientierung. In der nächsten Aufgabe geht es um konkret vorgegebene Produktgruppen wie etwa Marmelade, Müsli oder Orangensaft. Die Schüler/innen tragen auf einer Skala ein, wie viel Gramm Zucker sich in 100 Gramm beziehungsweise Millilitern des Produkts befinden. Im ersten Schritt erfolgt eine freie Schätzung, im Anschluss wird diese anhand einer Recherche der Nährwertkennzeichnungen auf den Etiketten überprüft. Interessant ist hier vor allem, ob die Unterschiede zwischen vermutetem und tatsächlichem Zuckergehalt deutlich ausfallen und welche Abweichungen überraschen. Verglichen wird auch, wie die jeweiligen Produkte beworben werden und inwieweit der Zuckergehalt durch bestimmte Vokabeln („gesund“, „natürlich“) gegebenenfalls verschleiert wird.

Damon Gameaus Experiment

Damon Gameaus Regeln

- 40 Teelöffel Zucker täglich konsumieren.
- Es muss sich um versteckte Zucker in „gesunden“ Lebensmitteln handeln, die zum Beispiel in Frühstückszerealien, Müsliriegeln oder Fruchtsäften enthalten sind.
- Keine Softdrinks, Eiscreme, Schokolade oder andere Süßigkeiten.
- Die Zucker müssen aus Kristallzucker oder Fruchtzucker bestehen, ob künstlich hinzugefügt oder natürlich enthalten. Kohlenhydrate, die im Körper zu einem Zuckertyp verarbeitet werden (zum Beispiel Brot), werden jedoch nicht gezählt.
- Fettarme Nahrungsmittel sind stets zu bevorzugen.
- Körperliches Training wird während der ganzen Zeit beibehalten.

40 Teelöffel oder etwa 160 Gramm Zucker pro Tag – das war der Zielwert von Damon Gameau. Und damit wollte er nicht einmal untersuchen, welche Folgen ein überdurchschnittlicher Zuckerverbrauch für Körper und Geist haben kann. Er wollte sich lediglich der durchschnittlichen Zucker-Ernährung in Australien anpassen – und war überrascht, wie schnell dieser erreicht war. Bei seiner Reise in die USA nimmt er einmal einen Becher Smoothie zu sich, der allein schon mit mehr als 30 Teelöffeln Zucker zu Buche schlägt.

Wichtig ist bei Gameaus Selbstversuch, dass er dazu vor allem solche Lebensmittel isst, die als gesund deklariert oder wahrgenommen werden. In einigen Fällen läuft er damit offene Türen ein: Dass Fruchtojoghurt stark gesüßt ist und auch Müsliriegel nicht sonderlich nahrhaft sind, dürfte bekannt sein. Interessanter wird es, wenn es um Erzeugnisse aus Obst geht und Gameau etwa erläutert, wie bei Smoothies oder Obstsaften durch das Fehlen der Ballaststoffe das Sättigungsgefühl unterlaufen wird – was zu einem höheren Zuckerkonsum führt.

Auf der Website zum Film betont Damon Gameau ergänzend:

SUGARS naturally occurring in fruits, vegetables and dairy are OKAY but SUGARS removed from their original source and ADDED to foods, we need to be wary of.

‘Free Sugars’ are those sugars that are removed from their original source and ADDED to foods usually as a sweetener or as a preservative for longer shelf life. There are estimated to now be around 60 different names for these ‘free sugars’.

Quelle: <http://thatsugarfilm.com/blog/2015/03/16/added-sugar-vs-natural-sugar>

Weil Gameau vor Beginn des Experiments vollständig auf freie Zucker verzichtet hat, wirkt die Dosis, die er plötzlich zu sich nimmt, um so stärker. Daher sollte, was die Folgen und Veränderungen angeht, auch berücksichtigt werden, wie radikal die Ernährungsumstellung war und dass sein Körper deshalb vielleicht sogar auch besonders heftig reagiert. Andererseits zählt dies selbstverständlich zum Konzept des Films, weil Veränderungen der Gesundheit dadurch möglichst deutlich werden. Gameaus Argumentation wirkt dadurch umso stärker; gerade auch, weil er sich selbst als Versuchsperson zur Verfügung stellt. Wenngleich manches auch überspitzt wird – wie etwa der plakative „Zucker-Vergleichstag“, an dem Gameau den Zuckergehalt ausgewählter Lebensmittel 1:1 durch Teelöffel Haushaltszucker ersetzt – so ändert dies nichts an der Kernaussage des Film: Zuckerkonsum kann schädlich sein. Und deshalb sollten wir Zucker bewusster konsumieren oder sogar ganz darauf verzichten.

Vergleichswerte des internationalen Zuckerverbrauchs

nach einer Statistik der WHO aus dem Jahr 2011

Zucker und Zuckersirup pro Kopf am Tag in

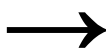
den USA	166g
Deutschland	131g
Australien	127g
Spanien	68g
China	20g

zitiert nach:

www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/specials/zucker-weltkarte-100.html (28.8.2015)

Übrigens: 2015 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO die empfohlene Menge freien Zuckers pro Tag auf 6 Teelöffel (25g) (und damit um die Hälfte!) abgesenkt. Dies entspricht 5 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs. (Der in frischem Obst und Gemüse sowie in Milch enthaltene Zucker zählt ausdrücklich nicht zu dieser Menge; dabei handelt es sich nicht um die „freien Zucker“.)

Aufgabenblock 2: Damon Gameaus Experiment



Zunächst setzen sich die Schüler/innen kritisch mit Damon Gameaus Versuchsaufbau auseinander. Sie formulieren dessen Ausgangsthese, berücksichtigen seinen Ernährungsstil vor dem Experiment und diskutieren über die Regeln des Versuchs. Zudem überlegen sie, mit welchem anderen Versuchsaufbau die Folgen eines hohen Zuckerkonsums ebenfalls in einem Dokumentarfilm dargestellt werden könnten. Ein Projektvorschlag regt zu einem Selbstexperiment an: Wie fühlt es sich an, auf künstlich zugesetzte Zucker zu verzichten? Darüber hinaus analysieren die Schüler/innen in diesem Zusammenhang auch Damon Gameaus Rolle in VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM und erarbeiten, in welche Rollen er mit welchem Ziel schlüpft (siehe auch das Kapitel „Dokumentarischer Stil, Dramaturgie und Thesen“).

Unterrichtsvorschlag: Was nicht im Film zu sehen ist



Nicht jeder Tag des Experiments wird im Film abgebildet. Aber Damon Gameau hat ein öffentliches Tagebuch während des Experiments geführt, das unter der Rubrik „Blog“ auf <http://thatsugarfilm.com> nachzulesen ist. In diesen Einträgen beschreibt er, was er gegessen hat, wie es ihm geht und was er getan hat. In Gruppenarbeit lesen die Schüler/innen eine Auswahl dieser Tagebucheinträge und bereiten interessante Ergebnisse oder Erkenntnisse, die nicht im Film erwähnt werden oder zu sehen sind, in einem Kurzreferat auf. Gemeinsam wird diskutiert, inwieweit sich dadurch die Wahrnehmung des Experiments verändert. - Für diesen Unterrichtsvorschlag werden gute Englischkenntnisse vorausgesetzt.

Unterrichtsvorschlag: Der Standpunkt der Zuckerindustrie



Auf ihrer Website versucht die Südzucker AG, Vorurteile gegen Zucker und dessen vermeintliche gesundheitliche Folgen abzubauen. Widerlegt wird etwa, dass ein strikter Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Karies besteht oder hoher Zuckerkonsum zu Übergewicht führt (Quelle: www.suedzucker.de/de/Zucker/Zucker-und-Ernaehrung). In Kleingruppen setzen sich die Schüler/innen mit je einem der auf der Südzucker-Website genannten Aspekte auseinander (Karies, Übergewicht, Diabetes, Zucker als essentieller Nährstoff) und vergleichen diese mit den Ergebnisse aus VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM. Welche Argumente und Forschungsergebnisse sind stichhaltiger?

Was uns der Film über Zucker erzählt

Damon Gameau belässt es nicht nur bei einem Selbstversuch und der Dokumentation der Veränderungen. Zugleich lässt er auch vielfältige Informationen über die Beschaffenheit und Herkunft von Zucker, Zuckerarten, Zucker im Körper oder die Zuckerindustrie einfließen und vermittelt damit auch grundlegendes Hintergrundwissen.

Dazu zählt zum Beispiel die Vorstellung der vier ausgewählten **Zuckerarten** Traubenzucker (Glucose), Milchzucker (Lactose), Kristallzucker (Saccharose, die zu 50 Prozent aus Traubenzucker und zu 50 Prozent aus Fruchtzucker besteht) sowie Fruchtzucker (Fructose). Fruchtzucker enttarnt Gameau als „schwarzes Schaf“ der „Zuckerfamilie“, weil deren Verfügbarkeit für den Menschen in dessen Evolution stark beschränkt war, diese mittlerweile jedoch als günstiges Universal-Süßungsmittel zum Einsatz kommt und im Überfluss konsumiert wird, ohne dass der menschliche Körper damit umgehen könnte.

Fruchtzucker wird dann gefährlich, wenn sie von ihren natürlichen Quellen befreit wird, sie also beispielsweise nicht mehr zusammen mit den im Obst enthaltenen Ballaststoffen konsumiert wird. In der Leber wird Fruchtzucker in Fett umgewandelt und kann so Krankheiten wie Insulinresistenz oder Diabetes begünstigen. Gelangt das Fett als Triglycerid in die Blutbahn, drohen Übergewicht, verstopfte Arterien und Herzerkrankungen. Wenn zugleich der Insulinspiegel durch Traubenzucker im Blut hochgehalten wird (weil Insulin dabei hilft, die Traubenzucker zur Energiegewinnung in die Körperzellen zu verteilen), dann

wird durch das Insulin auch die Fettverbrennung gehemmt (weil ja Energie aus Traubenzucker gewonnen werden kann und deshalb nicht auf Fettreserven zurückgegriffen werden muss). Belegt ist zudem, dass Fruchtzucker nicht sättigt – und daher weit mehr Lebensmittel mit Fruchtzucker konsumiert werden, als eigentlich nötig wären.

Überhaupt erweist sich die **Benennung von Zucker** oft als Marketing-Taktik. Denn wenn der Zuckergehalt in Lebensmitteln im Zutatenverzeichnis auf dem Etikett durch unbekannte Bezeichnungen oder gar scheinbar gesunde oder natürliche Süßungsmittel getarnt wird, wirkt dieser nicht abschreckend.

Zu Zuckern und zuckerreichen Zutaten gehören:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fructosesirup oder Fructose-Glukose-Sirup
- Glukosesirup, Glukose-Fructose-Sirup oder Stärkesirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose oder Malzextrakt
- Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin
- Süßmolkenpulver
- Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt

Zusätzlich kann Zucker auch über eine süßende Zutat ins Lebensmittel gelangen, zum Beispiel in Form von Honig, Traubenfruchtsüße und Dicksäfte wie Agavendicksaft. Auch Fruchtkonzentrate, -pürees oder getrocknete Früchte wie Rosinen enthalten viel Zucker.

zitiert nach:

www.lebensmittelklarheit.de/informationen/zucker-hat-viele-namen (28.8.2015)

Im Hinblick auf das Thema „gesunde Ernährung“ sind auch die Informationen über **Low-Fat-Produkte** interessant, die ein wichtiger Bestandteil von Gameaus Experiment-Ernährung ausmachen. Was nach einem gesünderen Lebensmittel klingt, entpuppt sich als Mogelpackung. Gary Taubes beschreibt es in VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM so:

Wir haben die Ansicht verinnerlicht, fettarm sei gesund. Man muss also das Fett loswerden, dachte man in der Branche. Wir entfernen Fett aus gesunden Produkten, müssen aber dann die Kalorien ersetzen. Es soll sich im Mund richtig anfühlen und so schmecken wie mit Fett. Das geht am besten mit Zucker.

Gary Taubes

Daraus resultiert einer der wichtigsten Beobachtungen des Films: Dass nämlich Gameau während des Versuchs nicht mehr **Kalorien** zu sich genommen hat als zuvor – und seine Gesundheit danach trotzdem angegriffen ist. Im Film wird von dem Expertenteam geschlussfolgert, dass die Kalorienzufuhr nur aussagekräftig ist, wenn auch deren Quellen berücksichtigt werden: ob sie also aus wertvollen Produkten stammen oder etwa aus Zucker.

Aufgabenblock 3: Was uns der Film über Zucker erzählt

Dieser Aufgabenblock gibt eine Struktur vor, um Fakten und Informationen des Film noch einmal zu sammeln und zu reflektieren. Zunächst erläutern die Schüler/innen die vier vorgestellten Zuckerarten Traubenzucker, Milchzucker, Kristallzucker und Fruchtzucker. Die Recherche alternativer Zuckerbezeichnungen oder zuckerhaltiger Süßungsmittel steht im Mittelpunkt der nächsten Aufgabe. Im Anschluss definieren sie den „Glückspunkt“, der den erforschten ausgewogenen Süßungsgrad von Lebensmitteln beschreibt, und ergänzen die folgende, auf dem Arbeitsblatt mit Lücken wiedergegebene Satzfolge, die die Umwandlung natürlicher Produkte mit höherem Fettgehalt in stark zuckerhaltige „Low-Fat“-Produkte beschreibt:

Auch an sich gesunde Produkte mit hohem Fettgehalt gelten als ungesund.



Der Fettgehalt wird reduziert.



Gleichzeitig wird der Zuckergehalt erhöht.



Dadurch sollen die fehlenden Kalorien ersetzt und gewährleistet werden, dass das Produkt „richtig“ schmeckt.

Abschließend beschäftigen sich die Schüler/innen mit den gesundheitlichen Folgen des Experiments für Damon Gameau und erläutern diese. Die Ergebnisse werden gemeinsam diskutiert. Welche dieser Folgen können als verallgemeinerbar gelten?

Über Zucker erzählen – Eye Candy

Damon Gameau wählt einen sehr unterhaltsamen Weg, um über die Gefahren des Zuckerkonsums zu erzählen. Er sucht stets nach besonderen, ausgefallenen Sichtweisen und setzt auf eine humorvolle Umsetzung, weil er weiß, dass sein Publikum nicht platt belehrt werden will. Eine exemplarische Szene zeigt Gameau in Miniatur auf einem Löffel mit einem Würfelzucker. Von dem australischen Schauspieler Brenton Thwaites lässt er sich verspeisen und geht so live auf die Reise in den Körper um zu erklären, was in der Leber mit dem Zucker passiert. Was folgt, ist eine Art DIE REISE INS ICH (USA 1987, R: Joe Dante) im Dokumentarfilm: Gameau geht schutzhelmbewehrt durch Blutbahnen und reitet auf verfetteten Zuckermolekülen. Die biologischen Fakten in dieser Szene werden sehr schnell abgehakt, was das Verständnis etwas erschwert. Doch insgesamt gelingt es Gameau, die Aufmerksamkeit des Publikums zu behalten. Und er bemüht sich darum, anschaulich zu sein. Insofern wird diese zunächst etwas plakative Szene besser im Gedächtnis bleiben, als wenn derselbe Sachverhalt nur in einer nüchternen Infografik oder gar nur in einem Interview zur Sprache gekommen wäre.

Insgesamt orientiert Gameau sich mit seiner Inszenierung an der poppig-bunten Werbung zuckerreicher Lebensmittel. So stellt er sein Team aus Experten/innen mit knallbunten Inserts vor und verleiht diesen coole Namen (aus dem Pathologen Dr. Ken Sikaris etwa wird „Professor Blood“), die Köpfe von Interviewpartnern/innen werden auf Verpackungen eingeblendet, wodurch die Aussagen plötzlich weniger statisch erscheinen, und mit tricktechnisch aufwändigen Exkursen (wie etwa der von Stephen Fry präsentierten Erklärung der „Sugar Family“) passiert stets etwas Neues. So wird Gameaus Film Zucker fürs Auge: „Eye Candy“.

Aufgabenblock 4: Über Zucker erzählen – Eye Candy

→ Die erste Aufgabe bezieht sich auf die Szene, die Damon Gameaus Reise in die Blutbahn zeigt. Standfotos regen dazu an, sich mit dem Erkenntniswert dieser Darstellung auseinanderzusetzen. Die Schüler/innen diskutieren über Stärken dieser Form der Darstellung, hinterfragen diese aber auch. Im Anschluss entwickeln sie in Kleingruppen Konzepte, wie dieselben Wissensinhalte auf eine andere Art gezeigt werden könnten.

Anhand weiterer vier Standfotos beschreiben die Schüler/innen, wie Gameau Figuren vorstellt und inszeniert, welche Farbgestaltung auffällt und welche Rolle Tricktechnik spielt. Sie diskutieren, wie ihnen diese Art der Wissensvermittlung gefällt und besprechen mögliche Stärken und Schwächen.

Unterrichtsvorschlag: Werbeanzeigen und -spot analysieren

→ Die Ästhetik von VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM weist eine große Nähe zu Werbeanzeigen und -spots für Softdrinks und Süßigkeiten auf und imitiert diese bewusst. Dies kann auch dazu einladen, die filmische Gestaltung und Wirkung ausgewählter Werbeclips oder -anzeigen zu analysieren, zum Beispiel anhand der folgenden Fragen:

- Wie sehen die werbenden Menschen in den Anzeigen oder Clips aus?
- Welche Musik wird gespielt?
- Welche Farben fallen auf?
- Welche Schlagworte fallen?
- Welche Rollen spielen Attraktivität der Menschen, Coolness und Humor?

Und ergänzend:

- Wie viel Zucker befindet sich eigentlich in dem Produkt?

Gesunde Ernährung – nach dem Film

Auch wenn Gameaus Herangehensweise kritisch beleuchtet werden kann: Insgesamt gelingt es ihm doch, die Gefahren eines regelmäßigen zu hohen Zuckerkonsums aufzuzeigen, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen und für das Thema zu sensibilisieren. Wer vollständig auf freie Zucker verzichten will, wird schnell merken, wie schwierig dies ist. Aber wer nach dem Film auch nur damit beginnt, Lebensmitteletiketten bewusster (oder vielleicht zum ersten Mal) zu lesen und dabei versteckte Zutaten erkennt, wird vielleicht schon sein Einkaufsverhalten verändern oder zumindest manche Produktgruppen anders wahrnehmen.

Unterrichtsvorschlag: Kochen ohne freie Zucker

→ Auf seiner Website zum Film bietet Damon Gameau unter <http://thatsugarfilm.com/recipes> auch Rezepte an, die auf freie Zucker verzichten. In Kleingruppen können die Schüler/innen solche Rezeptvorschläge auswählen, die sie gerne ausprobieren würden. Sie übersetzen das Rezept ins Deutsche und kochen es nach. Für gut befundene Rezepte können in Form einer kleinen Broschüre selbst zu einem „Kochbuch ohne freie Zucker“ zusammengestellt werden. Dabei können Gameaus Rezepte auch durch eigene Ideen ergänzt werden. Um das Kochbuch grafisch ansprechend zu gestalten, können auch Fotos der Gerichte hinzugefügt werden. In einer aufwändigeren Variante bietet es sich auch an, das Kochbuch mit einer Einleitung zu versehen, die knapp die Gefahren freier Zucker erläutert und daher eine Alternative vorstellen will. - Für diesen Unterrichtsvorschlag werden gute Englischkenntnisse vorausgesetzt.

Aufgabenblock 1: Gesund essen?

Mein Frühstück

Was ist du zum Frühstück? Liste alle Produkte einzeln auf und bewerte diese.

Produkt	Menge	Einschätzung (bitte Zutreffendes ankreuzen)				
		gesund	ungesund	kein Zucker	wenig Zucker	viel Zucker

Mein Pausenbrot

Und was isst du in der Schulpause (oder allgemein im Laufe eines Schultags zwischen den großen Mahlzeiten)?

Produkt	Menge	Einschätzung (bitte Zutreffendes ankreuzen)				
		gesund	ungesund	kein Zucker	wenig Zucker	viel Zucker

Vergleiche und überprüfe deine Einschätzungen. Markiere farblich Fehleinschätzungen.

Was meinst du: Wie viele Teelöffel Zucker (1 Teelöffel entspricht 4 g Zucker) nimmt ein Mensch in Australien durchschnittlich pro Tag zu sich? _____ Und du selbst? _____

Wie viel Zucker steckt eigentlich in unseren Lebensmitteln?

Wer Lebensmittel einkauft, macht sich oft erst einmal keine Gedanken darum, wie viel Kohlenhydrate, Fett oder eben Zucker diese enthalten.

In der folgenden Tabelle werden ausgewählte Lebensmittelgruppen genannt.

- Wie viel Gramm Zucker je 100 g beziehungsweise 100 ml befinden sich in diesen Produktgruppen? Tragt eure Schätzungen mit **blauer Farbe** in die Tabelle ein.
- Überprüft eure Vermutungen. Angaben findet ihr in der sogenannten Nährwertkennzeichnung, die auf dem Etikett jedes Lebensmittels angegeben sein muss. Nennt exakt das Produkt, das ihr euch angesehen habt und tragt die tatsächlichen Zuckerwerte mit **roter Farbe** in die Tabelle ein. (Anmerkung: Der Zuckergehalt unterschiedlicher Hersteller kann dabei variieren.)

Zucker in Gramm je 100 g / 100 ml	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Fruchtjoghurt											
Naturjoghurt											
Ketchup											
Ananas aus der Dose											
Marmelade											
Schokoladenaufstrich											
Tomatensauce (Fertigprodukt)											
Müsli (gebacken)											
Müsliriegel											
Schokoriegel											
Tiefkühlpizza											
Toast											
Cola/Limonade											
Orangensaft											
Eistee											
Smoothie											
Gemüsesaft											

- Besprecht eure Ergebnisse gemeinsam in der Klasse. Bei welchen Lebensmitteln lagt ihr mit euren Vermutungen richtig, bei welchen deutlich daneben?
- Überraschen euch die Ergebnisse?
- Vergleicht die Ergebnisse mit der Bewerbung der Produkte auf den Packungen: Halten diese, was sie versprechen? Führen sie in die Irre? Gibt es Widersprüche?

Aufgabenblock 2: Damon Gameaus Experiment

Welche Absicht verfolgt Damon Gameau mit seinem Experiment? Was möchte er erforschen oder belegen?

Nennt die wichtigsten Regeln, die sich Damon Gameau selbst für sein Experiment setzt.

Damon Gameaus Regeln

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Diskutiert über diesen „Versuchsaufbau“.

Wie neutral ist Damon Gameau zu Beginn des Experiments?

Diskutiert, ob/inwieweit dadurch die Ergebnisse des Selbstversuchs möglicherweise beeinflusst werden.

Wie könnte man alternativ im Rahmen eines Dokumentarfilmprojekts überprüfen, welche Folgen ein hoher Zuckerkonsum für die Gesundheit hat? Stellt ähnliche Regeln auf und überlegt, wie eure Dokumentation möglichst anschaulich umgesetzt werden könnte.

Ein Leben ohne Zucker ist...

Damon Gameau ist davon überzeugt, dass er selbst besser lebt, wenn er auf künstlich zugesetzte Zucker (die so genannten „freien Zucker“) verzichtet.

Probiert es aus! Verzichtet über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen entweder wie Damon Gameau komplett auf freie Zucker oder aber setzt euch selbst einen (niedrigen) Zucker-Höchstwert pro Tag.

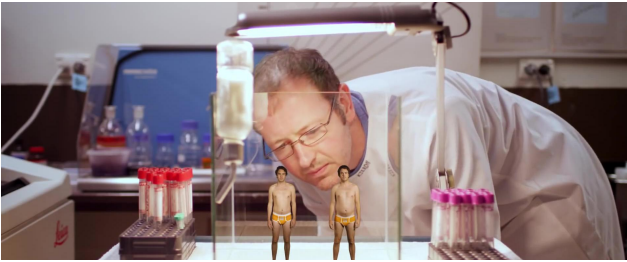
Wichtig: Der natürlich in Obst enthaltene Zucker zählt nicht dazu (solange aus dem Obst kein Saft gemacht wurde), ebenso wenig der natürliche Zucker aus Milch, Joghurt, Brot oder Nudeln.

Führt ein Projekttagebuch, in dem ihr festhaltet, welche Veränderungen ihr feststellen könnt (falls es solche gibt) oder auch, wann euch der Verzicht besonders schwer gefallen ist (oder gar nicht einzuhalten war).

Stellt eure Ergebnisse danach in der Klasse vor und diskutiert Beobachtungen und Folgen.

Die Rolle(n) von Damon Gameau in VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM

Damon Gameau bleibt in seinem Dokumentarfilm als Regisseur nicht unauffällig hinter der Kamera, sondern übernimmt gleich mehrere Rollen. Beschreibe diese anhand der folgenden Standfotos aus dem Film und erlääutere, wie er sich vor der Kamera inszeniert.



1



2



3



4

Vergleicht Damon Gameaus Rollen nun mit denen anderer Dokumentarfilmregisseure/innen. Geht auch auf die folgenden Aspekte ein:

- wodurch Damon Gameau sich unterscheidet
- wie Damon Gameau argumentiert – und wie andere Dokumentarfilmregisseure/innen argumentieren
- wie glaubwürdig Damon Gameau wirkt
- ob ihr euch von Damon Gameau unangenehm belehrt fühlt
- ob ihr neues Wissen aus VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM mitnehmen könnt
- ob VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM euer Einkaufs- und Ernährungsverhalten beeinflussen wird

Aufgabenblock 3: Was uns der Film über Zucker erzählt

Welches Wissen vermittelt VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM über Zucker und die Gefahren eines zu hohen Zuckerkonsums? Fasse die Fakten des Films noch einmal zusammen.

Die Zuckerarten

Erkläre, wo die folgenden Zuckerarten auftreten und was sie auszeichnet. Markiere, welcher Zucker besonders gefährlich ist.

Traubenzucker	
Milchzucker	
Kristallzucker	
Fruchtzucker	

Zucker ist nicht immer nur „Zucker“

Lebensmittelhersteller haben viele Namen, um den Zuckeranteil in ihren Produkten zu verschleiern. Recherchiere sechs dieser Süßungsmittel.

Erstellt in Kleingruppen einen Info-Flyer, der über diese Süßungsmittel aufklärt. Dieser sollte einen erläuternden Text enthalten, in dem das Problem beschrieben wird, sowie grafisch zeigen, wo man sich über die Zusatzstoffe informieren kann.

Der „Glückspunkt“

Erkläre, was man unter dem „Glückspunkt“ versteht.

Low-Fat-Produkte

Ergänze die folgende Sätze:

Auch an sich gesunde Produkte mit hohem Fettgehalt gelten als _____ .



Der Fettgehalt wird _____ .



Gleichzeitig wird _____ erhöht.



Dadurch sollen die fehlenden _____ ersetzt und gewährleistet werden, dass das Produkt „richtig“ schmeckt.

Folgen eines zu hohen Zuckerkonsums

Fasse zusammen, welche Veränderungen oder Beschwerden der erhöhte Zuckerkonsum während des Experiments bei Damon Gameau zur Folge hat oder über welche Folgen eines zu hohen Zuckerkonsums Damon Gameau in VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM berichtet. Erläutere, weshalb der Zucker (gemäß der Argumentation des Films) für diese verantwortlich ist.

Gewicht und Bauchumfang	
Leberwerte	
Blutwerte	
Stimmung	
Zahngesundheit	
Suchterscheinungen	

Diskutiert, welche Folgen eurer Meinung nach wissenschaftlich belegbar und verallgemeinerbar sind.

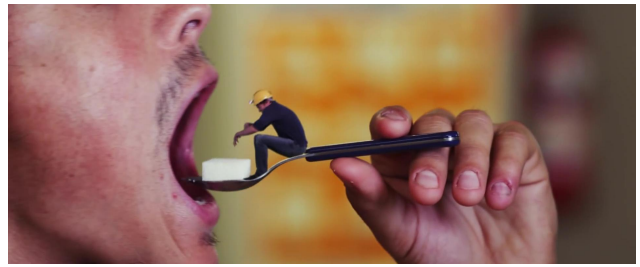
Aufgabenblock 4: Über Zucker erzählen – Eye Candy

Wie der Körper Zucker verarbeitet

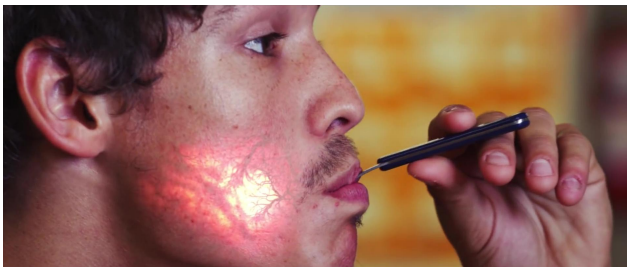
Hier seht ihr Standfotos aus der Szene, in der Damon Gameau erklärt, wie Fruchtzucker in der Leber in Fett umgewandelt wird und Insulin die Fettverbrennung hemmen kann.



1



2



3



4



5



6

Welche Rolle kommt Damon Gameau in dieser Szene zu?

Was kann diese Szene gut erklären? Welche neue Sichtweise ermöglicht sie?

Besprecht gemeinsam in der Klasse: Wie wirkt diese Szene auf euch?

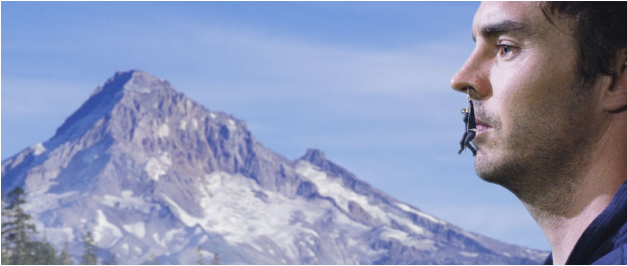
Erarbeitet in Kleingruppen ein Konzept für eine alternative Szene, die in einem Dokumentarfilm den Weg von Fruchtzucker im Blut nachzeichnet und darstellt, welche Folgen übermäßiger Zuckerkonsum hat.

Ein unterhaltsamer Dokumentarfilm

VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM ist ein überaus verspielt inszenierter Dokumentarfilm. Erläutert anhand der folgenden Standfotos aus dem Film, durch welche filmgestalterischen Mittel und Techniken dieser so unterhaltsam wirkt.

Achtet insbesondere auf

- die Darstellung/Funktion der Personen
- die Farbgestaltung
- den Einsatz von Filmtricks



1



2



3



4

Bewertet diese Art der Inszenierung eines Dokumentarfilms in einer Diskussion: Wie gefällt es euch, dass Gameau selbst vor die Kamera tritt (siehe auch Aufgabenblock 2) und dass VOLL VERZUCKERT – THAT SUGAR FILM auch sehr humorvoll inszeniert wurde? Geht dies zu Lasten der Glaubwürdigkeit? Lenkt dies vom Thema ab? Ermöglicht dies neue Sichtweisen?