

1. Kapitel: Gesund essen

Unser Essen hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Frisches Obst und Gemüse sind besonders gesund.

All unsere Nahrung wächst im oder aus dem Boden oder kommt von der Milch von Tieren, wurde als Honig von den Bienen gesammelt oder ist aus Fleisch von geschlachteten Tieren.

Die Wurst ist kein süßes Bärchen, sondern war in der Regel ein Schwein, eine Pute oder ein Rind.

Im Supermarkt oder im Schnellrestaurant werden uns viele fertige Gerichte angeboten. Diese sehen vielleicht lecker aus, sind aber nicht gesund.

In solchen Fertiggerichten sind viel Fett und Zucker enthalten. Isst du häufig oder zu viel davon, machen sie dick und auf Dauer krank.

Frisch und mit viel Gemüse zu kochen ist viel gesünder.

Dabei gibt es Lebensmittel, von denen wir viel, und welche, von denen wir wenig essen sollten.

- (1) Am wichtigsten ist Trinken: viel Wasser, etwas Milch oder Säfte sind gut. Zuckerhaltige Getränke sind schlecht und sollten nicht getrunken werden.
- (2) Obst und Gemüse sollten mehrmals täglich auf unserem Teller zu finden sein.
- (3) Täglich Müsli ohne Zucker und etwas Vollkornbrot oder Kartoffeln sind prima. Hin und wieder auch Nudeln.
- (4) Lieber Fisch als Fleisch und lieber Käse als Wurst sollte es an jedem zweiten oder dritten Tag geben.
- (5) Möglichst ganz wenig Öle und Fette sollten beim Kochen verwendet und Fettiges wie Pommes oder Pizza sollte ganz vermieden werden.
- (6) Zucker in Form von Schokolade, Süßigkeiten und Eis sollte die Ausnahme sein.

Zucker ist ganz schlecht für unsere Gesundheit. Zucker macht die Zähne kaputt, macht dick und krank. Zucker findet sich beispielsweise auch in solchen Fertiggerichten.

Hinterhältig ist die sogenannte Zuckerkrankheit, Diabetes Typ 2 genannt. Dieser Typ der Krankheit ist oft auf Übergewicht zurückzuführen. Man merkt oft jahrelang nichts von Diabetes, aber die Folgen für die Gesundheit sind schlimm.

In vielen Lebensmitteln gibt es sogenannte Zusatzstoffe. Diese nennen wir beispielsweise Farbstoffe und Aromen, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Stabilisatoren und Säuren oder eben Zucker. Hier hinten auf der Verpackung sind sie aufgezählt.

Zusatzstoffe sollen Lebensmittel länger haltbar machen, dafür sorgen, dass sie fest oder weich sind. Sollen den Geschmack verstärken oder Lebensmittel einfach farblich besser aussehen lassen. Zusatzstoffe können auch als Füllstoffe beigegeben werden, um die Produktion billiger zu machen.

Kommentartext:

Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser



In Tiefkühlwaren oder Fertiggerichten sind beispielsweise viele solcher Zusatzstoffe, die uns auf Dauer schaden können. Bei frisch Zubereitetem können wir ganz darauf verzichten. Lecker!

2. Kapitel: Biologisch, saisonal, regional

Kennst du „Bio“-Lebensmittel? „Bio“ steht für biologischen Anbau von Lebensmitteln oder für biologische Tierhaltung.

„Bio“ ist besser für die Umwelt und meistens auch für die Tiere. Bio schmeckt häufig besser und ist gesünder.

Biologischer Anbau bedeutet, dass keine Gifte wie sogenannte Pflanzenschutz- und Düngemittel verwendet werden.

Tiere auf Bio-Höfen bekommen biologisch angebautes Futter und nur dann Medikamente, wenn sie diese dringend brauchen.

Die Anzahl an Tieren ist von der Größe der bewirtschafteten Fläche abhängig, und Tiere sollen so ähnlich gehalten werden, wie sie ursprünglich gelebt haben. Dies nennen wir artgerecht.

Bio-Lebensmittel kannst du direkt in Hofläden, im Bio-Markt oder als Bio-Produkte im Supermarkt kaufen.

Du erkennst Bio-Produkte an solchen Abbildungen. Sie werden auch Bio-Siegel genannt.

Wächst das alles hier übers ganze Jahr bei uns? Nein, Obst und Gemüse haben ihre Klimazonen und ihre Jahreszeiten:

Frühjahr,
Sommer,
Herbst
und Winter.

Du kannst dich also frisch und gesund ernähren, wenn du darauf achtest, ob die Lebensmittel, die du kaufst, gerade Erntesaison haben.

Wenn nicht, kommen sie aus anderen Ländern oder Kontinenten oder wurden aufwendig gelagert oder konserviert. Wo sie herkommen, muss auf den Verpackungen stehen.

Saisonale und regionale Lebensmittel bekommt ihr häufig auf den Märkten in eurem Stadtteil oder in den Hofläden.

Beim Transport gehen beispielsweise Vitamine verloren, und lange Transportwege sind sehr schlecht für das Klima.

3. Kapitel: Tierhaltung und Klima

Weißt du, was die Wörter Klimawandel oder CO₂-Emissionen bedeuten? Und was das mit unserem Essen zu tun hat?

Vor allem der Ausstoß von Kohlenstoffdioxid – oder kurz CO₂-Emissionen genannt –, beispielsweise durch Abgase von Verkehr, Industrie oder zur Energiegewinnung, ist verantwortlich für den „Klimawandel“.

Von Klimawandel sprechen wir, weil die Temperaturen weltweit ansteigen, es heißer wird und sich das Klima dadurch verändert.

Das Klima beeinflusst das Wetter. Hitzesommer oder Starkregen sind beispielsweise Folgen des Klimawandels.

Erzeugung, Verarbeitung, Lagerung, Transport, Verpackung und Verkauf unserer Lebensmittel verbrauchen Energie und verursachen CO₂-Emissionen.

Es gibt daher Möglichkeiten für klimafreundliche Ernährung. Du kennst schon einige davon: saisonal, regional und möglichst direkt einkaufen, so dass die Wege der Nahrung auf deinen Teller möglichst kurz sind.

Bio verursacht oft weniger CO₂-Emissionen. Ohne Plastik verpackt ist gut für die Umwelt und das Klima. Wenig oder keine Fertigprodukte zu essen bedeuten keine Weiterverarbeitung und wenig Lagerung.

Wie oft isst du Fleisch oder Wurst? Mehrmals am Tag? Einmal am Tag? Mehrmals in der Woche? Einmal in der Woche? Oder ernährst du dich vegetarisch?

Vegetarierinnen und Vegetarier sind Menschen, die ganz auf Fleisch oder Wurst und Fisch verzichten. Weil eine ausgewogene Ernährung ohne Fleisch gesund ist oder weil sie einfach keine Tiere essen wollen.

Um beispielsweise Milch, Käse, Eier oder Fleisch und Wurst zu essen, müssen Schweine, Kühe, Rinder oder Kälber, Hühner oder Puten gehalten, transportiert und geschlachtet werden.

Tiere fressen Kraftfutter, Heu ... oder grasen auf Weideland.

Um Fleisch und Lebensmittel von Tieren zu bekommen, braucht man viel mehr Fläche als für Lebensmittel aus Pflanzen. Dieser Acker voller Mais wird komplett an Rinder und Schweine verfüttert.

Für Ackerflächen, beispielsweise in Südamerika, werden sogar tropische Regenwälder angezündet. Das ist sehr schlecht für Umwelt und Klima.

Lebensmittel von Tieren verursachen mehr sogenannte Treibhausgase wie CO₂, die Ursache für den Klimawandel sind. Tiere brauchen pflanzliches Futter, müssen aufgezogen, gehalten und transportiert werden. All das braucht Energie und verursacht Emissionen.

Auf diesen Flächen könnte man auch Getreide für Brot oder Gemüse anbauen.

4. Kapitel: Überfluss und Mangel

Obst und Gemüse aus aller Welt zu jeder Jahreszeit. Solche vollen Regale wie hier im Supermarkt gibt es nicht überall auf der Welt. Alles im Überfluss von früh bis spät.

Nach Ladenschluss werden Lebensmittel, die schlecht geworden sind oder nicht mehr gut genug aussehen, einfach weggeworfen. Auch auf unseren Äckern oder zu Hause landen Lebensmittel einfach im Müll.

In anderen Ländern der Welt herrscht Armut und Hunger. Lebensmittel sind zu teuer, oder es gibt nicht genug zu essen und kein sauberes Wasser.

Kinder werden krank, und viele müssen sogar an Hunger oder Krankheiten sterben. Das müsste nicht sein!

Der Klimawandel führt vor allem in den armen Ländern der Welt zu Überschwemmungen und Dürre. Die Ernte wird vernichtet. Der Boden wird weggeschwemmt oder trocknet aus. Hier kann nichts mehr wachsen.

Die Menschen müssen vor Hunger und Not fliehen. Die Tiere können nicht mehr mit ausreichend Futter oder Wasser versorgt werden. Familien müssen als Folge des Klimawandels oder aus Armut und Not ihr Zuhause verlassen.

Ursache dafür ist auch der Überfluss hier. Wie wir einkaufen und was wir essen hat mit dem Klimawandel und Armut auf der Welt zu tun.

Verpackungen werden mit viel Energie und aus Erdöl hergestellt. Erdöl ist ein sogenannter Rohstoff.

Bunte Spielzeuge, farbige Filzstifte, Gummischuhe oder Verpackungen – sehr vieles in unserer Umgebung ist aus Plastik. Schau dich selbst mal um, was alles aus Plastik ist!

Kunststoffen werden Zusatzstoffe oder Chemikalien wie Weichmacher, Stabilisatoren oder Farbstoffe beigemischt.

Diese Zusatzstoffe und Chemikalien sind im Plastik meist nicht fest gebunden und können mit der Zeit als ganz kleine Teilchen an die Umwelt abgegeben werden.

Sie gelangen dann aus Verpackungen oder Plastikflaschen über Lebensmittel oder die Atemluft in unseren Körper und können dort Schaden anrichten.

Immer mehr Plastikverpackungen sammeln sich als Müll wie hier an den Stränden oder auf dem Meer. Dort sinkt der ganze Plastikmüll nach und nach auf den Meeresgrund.

Plastik zersetzt sich gaaaanz langsam. Über viele Jahre in immer kleinere Teilchen, die wie hier an den Strand gelangen, oder sie werden von Fischen gefressen.

Über Lebensmittel gelangen diese kleinen Plastikteilchen auch in unseren Körper.

Unser Plastikmüll verschwindet eben nicht im gelben Sack oder in der gelben Tonne und ist dann weg. Da hilft nur, Plastikmüll zu vermeiden.

5. Kapitel: Wasser uns Gesundheit schützen

Das wichtigste unserer Lebensmittel ist das Trinkwasser. Trinken müssen wir notwendiger und häufiger als essen. Wasser ist kostbar. Alles, was wir zu uns nehmen, gelangt direkt in unseren Körper.

Wir dürfen also nur sauberes Wasser trinken. In Trinkwasser sind bei uns keine Schadstoffe. Aus Bächen und Seen oder wo „kein Trinkwasser“ dransteht darf man nicht trinken.

In armen Ländern ist teilweise Trinkwasser nicht sauber, und häufig sind keine Toiletten vorhanden. Eine der Hauptursachen, warum sich Krankheiten ausbreiten können.

Trinkwasser wird wie hier aus dem Bodensee entnommen oder oft aus dem Grundwasser gewonnen und aufbereitet.

Grundwasser ist Wasser, welches versickert und über Pumpen aus dem Boden gewonnen werden kann.

Gleich wie bei den Seen und Flüssen darf auch Grundwasser nicht verunreinigt oder mit Schadstoffen belastet werden.

Es gibt Gefahrenquellen für das Grundwasser. Der Eintrag von Pflanzenschutzmitteln, Dünger und Gülle kann der Qualität des Grundwassers schaden.

Emissionen in Luft und Boden durch Industrie, Gewerbe und Verkehr können durch Regen und Versickern ins Grundwasser gelangen.

Falsche Entsorgung von Giften und Schadstoffen auch aus unseren privaten Haushalten kann Boden und Grundwasser gefährden.

In jeder Gemeinde und Stadt gibt es Annahmestellen für Problem Müll: Batterien, Farben, Reinigungsmittel und andere chemische Substanzen. Kinder sollten diese nicht anfassen, und Eltern sollten diese nach Gebrauch zur sicheren Sammelstelle bringen.

Durch weniger Energieverbrauch und Müll, gesunde Ernährung und wenn wir auf das, was wir essen, besser achten, tun wir Gutes für die Umwelt, das Klima und unseren Körper.

Wir müssen unseren Körper vor Giften, Schadstoffen und Krankheiten schützen und auf ihn gut achten. Das heißt wenig Zucker und Fette von Tieren und mehr Gemüse essen.

Wenn du dich dann noch viel in der Natur bewegst oder Sport treibst, hast du viel Spaß und bleibst gesund!