

Einfach nachhaltig

Umweltbewusst einkaufen, haushalten und leben

(stg) Die Erderwärmung und der Klimawandel schreiten rascher voran, als vormals prognostiziert. Ressourcen wie fruchtbarer Boden und Süßwasser werden weltweit immer knapper. Der neue Ratgeber der Verbraucherzentrale „Einfach nachhaltig“ navigiert vor diesem Hintergrund durch die alltäglichen Lebensbereiche: von Ernährung, Kleidung, Kosmetik, Technik und Verbrauchsgegenstände über Abfall bis hin zu Energie/Strom, Wasser und Mobilität. Mit in den Ratgeber eingeflossen sind die vielen Fragen, die Verbraucherinnen und Verbraucher in den über 200 Beratungsstellen der Verbraucherzentralen bundesweit stellen. Verfasserin des Buches ist Johanna Prinz, promovierte Biologin und Autorin im Bereich Naturvermittlung.

Nach dem Einstieg mit „Wichtigsten Fragen und Antworten“ enthält jeder Abschnitt leicht verständlich aufbereitetes Hintergrundwissen, schnell erfassbare Grafiken und übersichtliche Zusammenfassungen zu ressourcenschonenderen Entscheidungen. Was das Buch auszeichnet, ist die hohe Alltagsrelevanz, die sich u. a. durch zahlreiche konkrete Tipps bemerkbar macht, bspw. dass entkalkte Geräte wie Wasserkocher weniger Energie benötigen, ein Abfall-ABC oder dass selbst einzelne fleischfreie Tage bzw. weniger tierische, mehr pflanzliche Nahrung viel für Umwelt und Klima bewirken können. Auch *Do it Yourself*- und *Zero Waste*-Ideen für einen umweltbewussteren Alltag lockern viele Kapitel auf. Hilfreich sind insbesondere die anschaulichen Gegenüberstellungen mehrerer Alternativen wie Elektroherd vs. Induktionsfeld vs. Wasserkocher oder der Vergleich zwischen Mehrweg-/Einweg-Plastikflaschen vs. Mehrweg-/Einweg-Glasflaschen vs. Getränkekartons oder Getränkedosen.

Bei der Vielfalt der Bereiche, Tipps und Stellschrauben zieht sich sehr ermutigend durch das gesamte Buch die Haltung „Keine Sorge: Es genügt, wenn Sie irgendwo anfangen“, denn: „Es kommt nicht auf Perfektion an, sondern darauf, bewusste Entscheidungen zu treffen, die zu Ihnen passen.“ Daher eignet sich das Buch für jede und jeden, der oder die einzelnen Bereiche seines/ihrer Alltags ein wenig mehr Richtung Nachhaltigkeit ausrichten will.

Ernährungswandel, Nachhaltigkeit, Klimaschutz

Ernährungswandel bzw. Ernährungstransformation, Nachhaltigkeit und Klimaschutz in der Ernährung oder durch Ernährung – zu diesen Themen gibt es auf dem YouTube-Kanal des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) eine Reihe von Videos in der Playlist „Für meine Zukunft“.

Dort sind bspw. die Keynote-Beiträge der nationalen Auftaktveranstaltung zum *UN Food Systems Summit* eingestellt. Ernährungsinitiativen werden vorgestellt und Filme zum *Urban Gardening* zeigen, wie jeder und jede selbst einen Beitrag zum Ernährungswandel leisten kann.



Johanna Prinz
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (ed.)

Einfach nachhaltig **Umweltbewusst einkaufen, haushalten und leben**

144 S., 16,90 € Taschenbuch; 12,99 € E-Book
Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf 2021

ISBN: 978-3-863-361358



→ www.youtube.com > Bundeszentrum für Ernährung > Playlists

Modul für die Ernährungsberatung

Zucker bewusst genießen

(ab) Zucker ist ein Bestandteil der Esskultur vieler Länder und im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung birgt er in geringen Mengen auch keine Risiken. Ein zu hoher Konsum führt allerdings zu einem gesteigerten Risiko für die Entstehung von Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes mellitus. Um ein gesundes Limit nicht zu überschreiten, ist es wichtig, typische Zuckerquellen zu identifizieren und einzuordnen. Denn neben Erfrischungsgetränken, Süßigkeiten und Co. können z. B. auch herzhaftere Lebensmittel viel Zucker enthalten.

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat Beratungsmaterialien rund um das Themengebiet Zucker online zum Download veröffentlicht. Das Medienpaket besteht aus Infoblättern, Schaubildern und Arbeitsvorlagen, die unabhängig voneinander oder zusammen genutzt werden können und Ernährungsfachkräfte bei der Beratung zum Umgang mit Zucker unterstützen sollen.

Die *Infoblätter* richten sich an VerbraucherInnen und KlientInnen und geben in ausführlicheren Texten einen Überblick zu verschiedenen Aspekten des Zuckerkonsums, z. B. zur Kennzeichnung von Zucker sowie zum Umgang mit Süßigkeiten. Mithilfe der *Schaubilder* können Ernährungsfachkräfte wichtige Inhalte in kompakter Form visualisieren und anschaulich vermitteln. Zum Beispiel werden die Zuckergehalte von süßen und herzhaften Lebensmitteln in Form von Zuckerwürfeln dargestellt oder Alternativen für zuckerreiche Produkte abgebildet. Die *Arbeitsvorlagen* enthalten Übungen und Anregungen zur Selbstreflexion, zur Vertiefung wichtiger Aspekte, die entweder gemeinsam in der Praxis oder als „Hausaufgabe“ bearbeitet werden können.

Lösungen und Informationen zur Nutzung des Materials sind im *Leitfaden/Beraterflyer* zu finden. Neben der PDF-Datei werden die Vorlagen auch im Word-Format zur Verfügung gestellt, sodass sie individuell angepasst werden können.

Ergänzend zu den ausführlichen Materialien wäre eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte hilfreich, sodass die KlientInnen am Ende dieses Beratungsmoduls einen handlungsorientierten Überblick der gelernten Inhalte bekommen.

Einige der Materialien können auch von Lehrkräften verwendet werden, um Kindern und Jugendlichen den Zuckergehalt vieler Lebensmittel spielerisch deutlich zu machen und einen bewussteren Umgang damit bereits in jungen Jahren zu fördern.

Mit „Zucker bewusst genießen“ haben die Autorinnen bewusst einen Titel gewählt, der Zucker nicht weiter „verteufelt“. In die-



ser Form könnte er allerdings auch in einem Werbemittel für die Zuckerindustrie stehen. Fachkräfte wie KlientInnen sollten sich dadurch nicht verunsichern lassen, denn es wird schnell deutlich, dass die Materialien inhaltlich ganz bei den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegen.

Ergänzend zum Medienpaket gibt es ein Video „Zucker – wo, wie viel, warum?“ auf dem BZfE-YouTube-Kanal und genauere Informationen auf der Internetseite des BZfE.

Bundeszentrum für Ernährung:

„Zucker bewusst genießen – Modul für die Ernährungsberatung“

BLE-Medienservice Bestell-Nr. 0195, Download kostenlos:

→ www.ble-medienservice.de/0195/zucker-bewusst-genies-sen-modul-fuer-die-ernaehrungsberatung?number=0195

→ www.youtube.com/watch?v=VFsrTWD3n-c

→ bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/zucker-bewusst-genies-sen/