

# StadtZeit

KASSEL  
MAGAZIN

Informations- und Kommunikationsforum für Kassels innovative Seiten

No. 48 • Jahrgang 10 • Feb/Mär 2012

48

SCHWEIN GEHABT?

einfach gesund

Gesundheitsanbieter aus der Region



BIOLÄDEN  
IN KASSEL UND REGION



documenta (13)  
EINE KUNST-  
AUSSTELLUNG  
IN KASSEL  
9/6-16/9-2012





Foto: Petra Hegewald/pixelio.de

Über dem Tellerrand...

# Klimafreundlich genießen

Von Eva Metz

**E**rnährungsratschläge zur Reduzierung von Übergewicht sind sehr gefragt. Gängige wissenschaftliche Empfehlungen, können für die Umwelt und den Menschen jedoch ungewollte Folgen haben. Gegen Übergewicht bzw. für unser Wohlfühlgewicht braucht es systemische Lösungen.

„Käsebrötchen und Rührei zum Frühstück  
Putengeschnitzeltes mit Gemüse zu Mittag  
Steak und Salat zum Abendessen.“  
So oder so ähnlich lauten zur Zeit viele Ernährungsempfehlungen für Ab-

nehmwillige oder sogar auch Krebspatienten. Das Eiweiß in der Nahrung steht dabei im Vordergrund. Nach diesen Empfehlungen sollte der Eiweiß-Anteil wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte erhöht und die Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, zuckerreiche Lebensmittel reduziert werden.

Aus gesundheitlichen, vor allem aber auch aus Klimaschutzgründen stehe ich diesen Empfehlungen sehr skeptisch gegenüber.

Das Umweltbundesamt hat errechnet, dass das „Bedürfnisfeld Ernährung“ einen Anteil von 20 Prozent an

den Treibhausgas-Emissionen verzeichnet. Ein Aspekt, der bei gängigen Klimaschutzbetrachtungen immer noch stark vernachlässigt wird.

## Ess-Entscheidungen mit globalen Auswirkungen

Werden Lebensmittel erzeugt, verarbeitet, gelagert, transportiert, gekühlt und am Herd zubereitet, entstehen Treibhausgasemissionen wie CO<sub>2</sub>, Methan und Lachgas.

Klimaschutz und Essen hängen also eng zusammen. Die Entscheidungen,

die jeder für den eigenen Tisch und Bauch trifft, wirken sich auf viele andere Menschen der Erde aus. Vor allem die Produktion von tierischen Lebensmitteln schlägt bei der Betrachtung ernährungsrelevanter Anteile am Klimawandel zu Buche. Die beiden Klimagase Methan und Lachgas spielen hierbei eine Rolle. Methan, 25-mal so schädlich wie CO<sub>2</sub>, entweicht den Kuhmägen bei der Verdauung und es entsteht durch die tierischen Ausscheidungen die in Form von Mist und Gülle anfallen.

Lachgas, 296-mal so klimaschädlich


# Wärme und Strom aus Sonnenlicht

*Unser Fachwissen und Können für Ihre Unabhängigkeit*

Wir planen, bauen und warten Ihre Solaranlage fach- und bedarfsgerecht.

**ökoTronik**  Solartechnik GmbH & Co.KG

Sälzer Str. 3a • 34587 Felsberg • Tel.: 05662-6191 • info@oekotronik.de • www.oekotronik.de

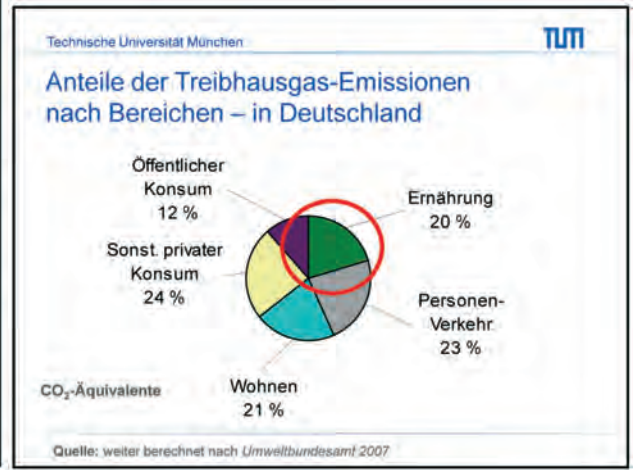
Technische Universität München 

### Treibhausgas-Emissionen bei tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln

Erzeugung (konventionell) + Verarbeitung + Handel, Deutschland

Tierische Lebensmittel		Pflanzliche Lebensmittel	
	CO <sub>2</sub> -Äquivalente (kg/kg LM)		CO <sub>2</sub> -Äquivalente (kg/kg LM)
Butter	23,6	Tofu*	1,10
Rindfleisch	13,4	Speiseöl	1,02
Käse	8,5	Teigwaren	0,91
Rohwurst	7,9	Brot	0,76
Geflügelfleisch	3,6	Margarine	0,75
Schweinefleisch	3,3	Weizenmehl	0,59
Eier (Freiland)	2,7	Obst	0,45
Frischkäse	1,9	Kartoffeln	0,20
Milch	0,9	Gemüse	0,15

Quelle: Öko-Institut 2009 \*Fallstudie konv. Tofu (Bio-Tofu, regenerative Energie: 0.7)



wie CO<sub>2</sub>, bildet sich vor allem durch die Ausbringung von Kunstdünger (synthetische Stickstoffdünger) auf die Äcker. Der Anbau von Kraftfutter (Soja, Mais und Getreide) für die Tierernährung trägt zur Monokultur der landwirtschaftlichen Flächen bei und die Fütterung der Tiere damit ist nicht artgerecht.

Durch dieses Kraftfutter werden Rinder und Co. zu Nahrungskonkurrenten des Menschen vor allem im Hinblick auf die Welternährungssituation. Sieben Kalorien pflanzliche Futtermittel sind durchschnittlich notwendig um eine Kalorie tierische Lebensmittel zu erzeugen. Angesichts von fast einer Milliarde hungernder Menschen ist diese Nahrungsmittelproduktion der Industrieländer ethisch und klimaschutztechnisch nicht mehr vertretbar.

#### Käse klimaschädlicher als Wurst

Viel Käse zu essen, um die Wurst zu meiden ist leider auch keine Lösung. Wie das Schaubild verrät, schneidet

der Hartkäse in der Klimabilanz sogar schlechter ab als die Wurst, was vor allem mit der Produktion, Lagerung und im Besonderen mit der Kühlung zusammenhängt. So manche nordhessische „ahle Worscht“, die luftgetrocknet reift und gelagert wird, liegt bei der CO<sub>2</sub>-Betrachtung niedriger als der lange gereifte Käse aus der Kühltheke. Möglichst viel Tiefkühl-Gemüse zu essen ist vor diesem Hintergrund natürlich auch die falsche Empfehlung.

Es wäre an der Zeit endlich damit aufzuhören, einseitig auf die Probleme unserer Zeit zu schauen, sondern gemeinsam und interdisziplinäre Lösungen zu finden. Da gerade die Menschen, die die Probleme mit verursacht haben, oftmals weiterhin Entscheidungsträger sind, kann die Verteidigung ihrer Vorteile bei der Problemlösung im Weg stehen.

Ein Beispiel: In der Fachgesellschaft Ernährung herrscht ein regelrechter Kampf um die Bewertung des Kohlenhydrat-Anteils der täglichen Verzehrmenge. Die unterschiedlichen Aussagen und vermeintlichen Be-

weise verunsichern die „Esser“ zu tiefst. Wem kann man denn noch glauben? Eine sehr berechtigte Frage! Das „böse“ Fett wurde viele Jahre verantwortlich für das wachsende Übergewicht gemacht. Nun stehen die Kohlenhydrate auf der Anklagebank. Die Auswirkungen der „richtigen“ Ernährung auf den Menschen und die Umwelt ist jedoch viel komplexer, als wir es überhaupt zum jetzigen Zeitpunkt verstehen können. Deshalb ist es so wichtig über den Tellerrand zu schauen.

#### Pfunde purzeln nebenbei

Fangen wir an, gemeinsam nach Lösungen zu suchen, Verantwortung zu übernehmen, die Erfahrung der Älteren mit neuem Wissen und Fertigkeiten zu verbinden und lernen ganzheitlicher zu schauen. Dann ist von Koch- und Gesundheitstreffs, Lern- und Saisongärten, Selbsternteprojekten, solidarischer Landwirtschaft, über essbare Grünbereiche bis zu blühenden bienenfreundlichen Zonen in der Stadt noch vieles möglich von

dem wir jetzt nur träumen. Es gibt schon so viele Initiativen, Projekte und nordhessische Produzenten, die sich auf den Weg gemacht haben und mit denen jeder Einzelne etwas für den Klimaschutz tun kann.

Mit einem klimaoptimierten Ernährungsstil kann der Treibhausgas-Ausstoß im Bereich Ernährung um mehr als die Hälfte vermindert werden. Ganz ohne Neuschaffungen oder zusätzliche Investitionen kann jeder sofort beginnen. Ein Gewinn für die Umwelt, die Region und die eigene Gesundheit. Das gute Gewissen kann sich dann zusätzlich noch positiv auf unser Immunsystem auswirken.

Die Stärkung der Ernährungskompetenz des Einzelnen im Umgang mit Lebensmitteln könnte einen positiv Einfluss auf das Wohlfühlgewicht haben: Wo kommen meine Lebensmittel her?, Welche Inhaltsstoffe enthalten sie?, Wie kann ich sie lagern?, Wie kann ich sie zubereiten und die Reste verwerten? sind die zentralen Fragen. Vielleicht purzeln beim gemeinsamen tun und klimafreundlichen Essen sogar einige Pfunde - so ganz nebenbei!



**Energieberatung Kassel**  
Architektur- und Planungsbüro

Energieausweis Neubau Altbau Modernisierung  
KfW-Effizienzhaus KfW-Fördermittel  
BAFA Vor-Ort-Beratung

Tel. 0561. 2026848  
kontakt@energieberatung-kassel.de  
www.energieberatung-kassel.de

Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle  
**kfw**  
FÖRDERBANK



Gebäudenenergieberater  
In Hessen e.V.



info@hsbau-kassel.de

**HS Bau GmbH**  
Dem Handwerk verpflichtet

Firnskuppenstraße 21 • 34128 Kassel  
**Tel. 0561 - 88 48 65**



## Hunger und Sättigung aus der Balance

Die Menschen sind tief verunsichert und wissen nicht mehr, wie eine ausgewogene Ernährung schmeckt. Hunger und Sättigung sind aus der Balance gekommen. Der tägliche Rhythmus, der sich sehr verändert hat, die Kompensation von Stress mit Essen, die Lebensmittelenaturierung (Diätprodukte, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, etc.) haben einen viel größeren Einfluss auf das Gewicht der Menschen als der Anteil der Kohlenhydrate. Sonst wären alle Vegetarier, Veganer und Menschen, die wenig tierische Produkte zu sich nehmen dick. Das Gegenteil ist der Fall! Schon heute, gibt es Hinweise darauf, dass zu viel tierisches Eiweiß krank machen kann. Übergewicht oder Wohlfühlgewicht: Das ist keine Frage vom Kohlenhydratanteil in der Nahrung sondern von der Qualität der Kohlenhydrate, des Erkennens der komplexer Ernährungszusammenhänge und der Fähigkeit, systemische Lösungsansätze zu finden.

Info:  
[www.essbarestadt.de](http://www.essbarestadt.de)  
[www.ttkassel.de](http://www.ttkassel.de) (Stadt im Wandel)  
[www.mach-was-stiftung.de](http://www.mach-was-stiftung.de)  
[www.klima-sucht-schutz.de](http://www.klima-sucht-schutz.de)  
[www.oeko-fair.de](http://www.oeko-fair.de)  
[www.nachhaltigeernaehrung.de](http://www.nachhaltigeernaehrung.de)  
[www.tiefenoekologie.de](http://www.tiefenoekologie.de)  
[www.anders-besser-leben.de](http://www.anders-besser-leben.de)



### Die Autorin

Eva Metz hat in Fulda Oecotrophologie (Ernährungswissenschaft) studiert, ist freiberuflich in der Ernährungsberatung, der betrieblichen Gesundheitsförderung und der Adipositas-therapie (Adipositas = starkes Übergewicht mit krankhafter Auswirkung) tätig. Berufserfahrungen im ökologischen Landbau, der Großgastronomie und im Personalwesen im Rahmen von Zusatzausbildungen in der Tiefenökologie und der Ernährungspsychologie hat sie über den Tellerrand geschaut.

Info: [www.esswertsein.de](http://www.esswertsein.de)

## Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

Die Region Nordhessen hat viel „Gutes“ und „Unbelastetes“ zu bieten. Leider, so berichtete ein Kräuter- und Teeproduzent aus unserer Region, wissen das Konsumenten aus anderen Regionen eher zu schätzen als die ansässige Bevölkerung. In Nordhessen gibt es hervorragende Landwirte, Gärtner, Lebensmittelproduzenten, Regiohändler, Imker und leckere Produkte.

**1. Regionale Ware bevorzugen**  
 „Flugzeugware“ ist extrem klimaschädlich!

**2. Saisonale Ware einkaufen**  
 Freiland-Anbau ist weniger klimabelastend als die Erzeugung (außerhalb der Jahreszeit) in beheizten Treibhäusern. Außerdem enthalten diese Nahrungsmittel oft mehr Nitrat und sind deshalb auch weniger empfehlenswert. Ein Beispiel: Erdbeeren aus Südafrika verursachen 11,67 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente je kg Lebensmittel Treibhausgas-Emissionen im Vergleich zu Erdbeeren aus Italien mit 0,219 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente und Erdbeeren (zur Erdbeerzeit!) aus der Region mit 0,061 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente (Demmeler 2007).

### 3. Mehr pflanzliche, weniger tierische Nahrungsmittel

Die Produktion/Erzeugung tierischer Lebensmittel erfordert einen wesentlich höheren Energieverbrauch (meist aus fossilen Energieträgern) als die Erzeugung von pflanzlichen Nahrungsmitteln. Artgerecht wäre besser:

Eine grasende Kuh auf der Weide wäre artgerecht, wesentlich klimafreundlicher als Stalkühe und die Milch weist auch noch bessere Werte bei den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen aus.

### 4. Ökologisch erzeugte Lebensmittel bevorzugen

Bei der Betrachtung der Treibhausgasbilanz schneiden Öko-Produkte besser ab als Lebensmittel aus konventionellem Anbau. Außerdem sind synthetische Stickstoffdünger im Ökolandbau verboten. Die Herstellung dieser Dünger ist sehr energieaufwendig. Die ökologische Tierhaltung verbraucht weniger Energie als die konventionelle, was auf den geringeren Energieverbrauch der ökologischen Futtermittelproduktion zurückzuführen ist.



# Danke für 30 duftende Jahre

natürlich  
vielfältig  
lecker

## GROßE JUBILÄUMS-AKTION

mit vielen BONUS-BROTEN und 30 sonnigen Preisen beim GEWINNSPIEL



**Wir freuen uns auf SIE!**

- Friedrich-Ebert-Straße 141 / Nähe Bebelplatz
- Treppenstraße 2 • Markthalle Kassel
- Wochenmärkte Wehlheiden & Baunatal

## IMPRESSUM

Herausgeber: Dipl.Ing. Klaus Schaake

StadtZeit Kassel erscheint 6 Mal jährlich  
 Erscheinungstermin: Mitte der geraden Monate

Redaktion:  
 Klaus Schaake  
 Friedrich-Ebert-Str. 48 • 34117 Kassel  
 Fon: 0561/475 10 11  
[redaktion@stadtzeit-kassel.de](mailto:redaktion@stadtzeit-kassel.de)

Grafik/Layout:  
 Günter Benedix  
 Friedrich-Ebert-Str. 48 • 34117 Kassel  
 Fon: 0561/475 10 12  
[layout@stadtzeit-kassel.de](mailto:layout@stadtzeit-kassel.de)

Verlag:  
 printsenrolle  
 verlag & medien GmbH  
 Anzeigenpreisliste: 03/12

Titelbild: Kunstzirkus/pixelio.de

Autoren  
 Günter Benedix (gb), Miriam Claus (mc), Katharina Haus (kh), Ralph M. Luedtke, Klaus Schaake (sc), Gastautoren

Fotos/Grafiken:  
 Günter Benedix, Jule Benedix, Klaus Schaake  
 Alle nicht näher bezeichneten Bilder/Grafiken wurden der Redaktion von den verschiedenen Veranstaltern zur Veröffentlichung überlassen.

**SONDERSEITEN**  
 Innerhalb des Magazins besteht die Möglichkeit in Kooperation mit dem Verlag Sonderseiten zu verschiedenen Themen aufzulegen. Texte, Fotos und Grafiken wurden vom den im vorliegenden Magazin vorgestellten Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt bzw. vom Verlag in Eigenregie erstellt und von printsenrolle verlag und medien GmbH entsprechend für die Veröffentlichung aufbereitet. Alle Gestaltungsrechte liegen beim Verlag.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Für eingesandte Bilder oder Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich die Kürzung von zur Veröffentlichung eingesandten Beiträgen vor. Die Urheberrechte für Anzeigengestaltungen liegen bei printsenrolle - verlag & medien GmbH und dur mit Genehmigung zur Weiterverwendung gelangen. Alle Angaben ohne Gewähr.  
 Die Sender von Manuskripten, Grafiken oder Fotos erklären sich einverstanden mit der Veröffentlichung und erklären, im Besitz der Nutzungs- bzw. Abdrucksrechte zu sein. Sollten auf Grund der Zusendung von Manuskripten, Grafiken oder Fotos die Rechte Dritter berührt sein, trägt der Übersender etwaige aus Urheberrechtsverletzungen resultierende Schäden.

### Ausgestellen und Verteilung:

StadtZeit Kassel wird in einer Auflage von 10000 Exemplaren gezielt Entscheidern aus Wirtschaft, Kultur und Verwaltung übersandt, "die tageszeitung" (taz) und die „Frankfurter Rundschau“ legen es als lokale Beilage für ihre Kasseler Abonnenten bei, wie auch Hettling's Lesezirkel. StadtZeit Kassel bedient einen eigenen Verteiler (siehe unten) und steht in allen Sparkassenfilialen zur Disposition. Unser eigener Verteiler wird auf Kundenwunsch permanent erweitert – eine Auswahl:  
 ...Fahrradhof, FIDT - Technologie und Gründerzentrum , Filmladen, Gloria, Bali, Frauencampuschule If, FrauenLesbenZentrum Kassel, Freie Schule Kassel, Freies Radio Kassel, Freiwilligenzentrum Kassel, Fritz macht Licht, Gesundheitszentrum Marbachshöhe, GWG der Stadt Kassel, GWH, Handwerkskammer Kassel, uvm.  
 Heilhaus Kassel, Heilzentrum Kassel, Hessen Akademie, Hessischer Rundfunk, Hillebrand Liegen + Sitzen, Institut InBalance, Jean-Paul-Schule, kassel tourist und Kurinformation, Kasseler Kinder- und Jugendkunstschule, Kassel-West e.V., Kirchhof Woman, Komödie Kassel, Kulturhaus Dock 4, Kulturinitiative Kassel im AZ, KulturNetz Kassel e.V., u.v.m.