Methode zur Umsetzung der Leitsätze der Dr. Rainer Wild-Stiftung

Methode zur Umsetzung der Leitsätze der
Dr. Rainer Wild-Stiftung



Von der Mistgabel bis zur Essgabel



und/oder



Vom Acker auf den Teller



Erzeugung (landwirtschaftliche Urproduktion und handwerkliche Verarbeitung)

	LEBENSMITTEL		
	a) natürlich	b) mechanisch verändert	c) fermentativ verändert
Pflanzenreich	**Samen I** Ölsaaten Nüsse Mandeln Oliven	**Öle** zerkleinerte Ölsaaten	**Eigenfermente** Hefe Bakterien
Pflanzenreich	**Samen II** Getreide	**Mahlprodukte** Vollkornmehl Schrote	**Breie** ungekocht aus Vollkorn
Pflanzenreich	**Früchte** Honig	**Salate** aus Früchten Naturtrübe Säfte	**Gärsäfte**
Pflanzenreich	**Gemüse**	**Salate** aus Gemüsen	**Gärgemüse** Sauerkraut
Tierreich	**Eier** **Milch**	**Blut** **Milchprodukte**	**Fleisch** Schabefleisch **Gärmilch** Quark, Käse
Getränke	**Quellwasser**	**Leitungswasser**	**Gärgetränke**

nach Kollath

Erzeugung (landwirtschaftliche Urproduktion und handwerkliche Verarbeitung)



Der BUND empfiehlt: Achten Sie beim Einkauf auf diese Siegel.

Viele Feinschmecker haben es bereits entdeckt: Obst und Gemüse schmeckt frisch geerntet am besten. Regionale und saisonale Gemüse sind frischer und daher geschmacklich im Vorteil gegenüber weit transportierten Lebensmitteln. Auch mit gesunden Inhaltsstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen können wir uns das ganze Jahr über hervorragend aus heimischem Anbau versorgen. Die Umwelt profitiert, weil Transporte gespart werden.

Ökologische Lebensmittel – gesünder und umweltfreundlicher

Die Gehalte an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen in Lebensmitteln schwanken in Abhängigkeit vom Standort, der Bodenqualität, der Sorten und dem Erntezeitpunkt. Studien belegen gleichwohl bei Öko-Obst und -Gemüse höhere Gehalte an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und teils auch höhere Mengen an Vitamin C als konventionelle Vergleichsprodukte. Dieser Vorsprung hat vor allem zwei Gründe: Biolebensmittel werden nicht durch Pestizide vor Fressfeinden und Krankheiten geschützt und bilden daher selbst mehr Abwehrstoffe wie Antioxidanzien. Zudem wirkt der synthetische Dünger im konventionellen Anbau wie ein Verdünner: die Pflanzen wachsen schneller und nehmen dabei vor allem mehr Wasser auf.

Positiv für Gesundheit und Umwelt wirken sich auch die geringeren Nitratgehalte von Ökoprodukten aus. Und natürlich ist es ein großer Vorteil für unsere Gesundheit und auch für die Artenvielfalt, dass im Biolandbau synthetische Pestizide verboten sind. Auch tierische Lebensmittel aus Ökolandbau sind vorteilhaft, weil sie in der Regel höhere Anteile an Omega-3-Fettsäuren enthalten, die als besonders gesund gelten. Eine niederländische Studie zeigt, dass Kleinkinder seltener an Hautallergien leiden, wenn sie Biomilch statt konventioneller Milch trinken. Auch dies lässt sich erklären: Tiere auf dem Biohof fressen Gras und Heu und bekommen auf der Weide viel Sonne ab. Ihre konventionellen Artgenossen fressen vor allem Mais, Getreide und Soja und sehen oft ihr Leben lang keine Sonne.

Einen Vorteil für Mensch und Tier bieten auch Bioeier. Sie sind weniger mit Keimen belastet, die Resistenzen gegen Antibiotika aufweisen. „Somit leistet die ökologische Tierhaltung nicht nur einen Beitrag zum Tierschutz, sondern trägt darüber hinaus auch wesentlich zur Sicherung der weiteren Wirksamkeit von Antibiotika bei Mensch und Tier bei", so Prof. Johann Bauer, Inhaber des Lehrstuhls für Tierhygiene an der Technischen Universität München. „Und das ist für den Verbraucher ein klarer Gesundheitsvorteil." Bakterien können vom Tier auf den Menschen übertragen werden – und umgekehrt. Je weniger Resistenzen gegen Antibiotika Bakterien aufweisen, desto besser könnten sie im Krankheitsfall behandelt werden.

Erzeugung (landwirtschaftliche Urproduktion und handwerkliche Verarbeitung)



CO_2-Einsparpotenziale bei Lebensmitteln

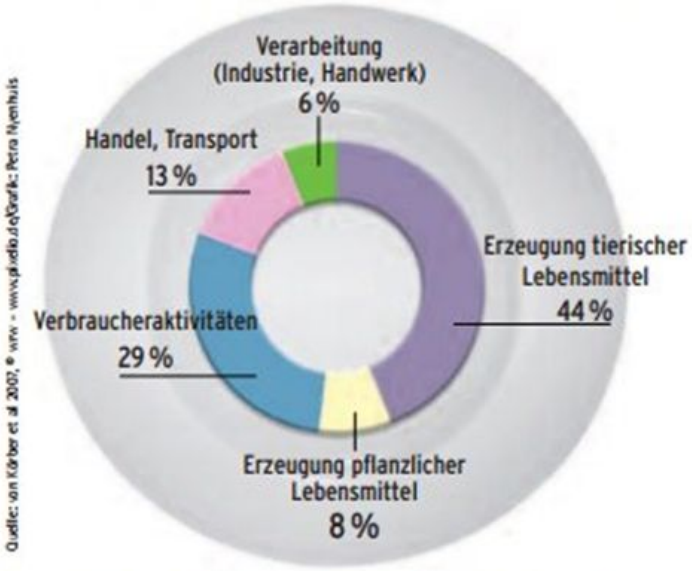
Maßnahme	Potenzial
Frische Ware, keine Tiefkühl-Produkte	*2 %*
Regionaler und saisonaler Einkauf	*bis 10 %*
100 % Bioprodukte	*bis 27 %*
Ernährung fleischreduziert (2-mal Fleisch, 1-mal Fisch/Woche)	*bis 31 %*
Ernährung vegetarisch (kein Fleisch und Fisch)	*bis 47 %*

Quelle: Keller 2009

Das größte Einsparpotenzial für Treibhausgase liegt in der Reduzierung des Konsums tierischer Lebensmittel, gefolgt von ökologischer Erzeugung.

Erzeugung (landwirtschaftliche Urproduktion und handwerkliche Verarbeitung)

Verteilung der Treibhausgas-Emissionen im Bereich Ernährung



Quelle: von Koerber et al 2007, © www.studio-dreyfarb; Petra Nyenhuis

Wer als Verbraucher/-in mit dem Rad einkaufen fährt, den Rohkostanteil gegenüber gekochten Lebensmitteln erhöht und auf Erdbeeren im Winter und andere „Flug-Früchte" verzichtet, kann das Klima prima schonen. Vollwerternährung mit wenig Milch- und Fleischprodukten, nur hin und wieder ein Ei, das hält uns und die Umwelt fit.

Erzeugung (landwirtschaftliche Urproduktion und handwerkliche Verarbeitung)

Über 90 Prozent unserer Nutztiere stehen in Ställen, die nach industriellen Maßstäben funktionieren. Hier können wir Verbraucher mit einem bewussten Einkauf von nachhaltig erzeugten Produkten viel für den Tierschutz und die Umwelt tun.

	Deutschland	Zahl der Tiere in Ökohaltung	Anteil Konventionell	Anteil Öko
Milchkühe	4,2 Mio.	117.000	97,2 %	2,8 %
Mutterkühe	733.200	130.000	82,3 %	17,7 %
Rindfleisch (t)	1,2 Mio.	50.000	95,7 %	4,3 %
Zuchtsauen	2,3 Mio.	18.500	99,2 %	0,8 %
Mastschweineplätze[1]	17,8 Mio.	115.000	99,4 %	0,6 %
Schweinefleisch (t)	5,1 Mio.	21.000	99,6 %	0,4 %
Legehennen	41 Mio.	1,7 Mio.	95,9 %	4,1 %
Eierproduktion	12,8 Mio.	425.000	96,7 %	3,3 %
Masthähnchen	62 Mio.	380.000	99,4 %	0,6 %
Puten	11 Mio.	210.000	98,1 %	1,9 %

1 Die Mast eines Schweins dauert 5–6 Monate, daher können auf jedem Tierplatz mehrere Tiere pro Jahr gemästet werden. 2008 wurde in Deutschland insgesamt 44 Millionen Schweine gemästet.

Quellen: ZMP-Erhebung 2003–2013, Statistisches Bundesamt 2003–2013, BLE 2003–2009, MEG 2009; BÖLW 2009

Biobauer -> Einzelhandel (Logistik, Werbung und Verkauf von Bio-Produkten)





Ernährung (gesunde regionale und saisonale Lebensmittel sowie nachhaltiger Konsum)

Vorteile regionaler Agrarprodukte
Produktion, Vermarktung und Konsum von regionalen Produkten haben viele Vorteile. Von diesen Vorteilen profitieren die Verbraucherinnen und Verbraucher, die Landwirte, die verarbeitenden Betriebe und die Gesellschaft insgesamt.
Vorteile für den Verbraucher.



Regionale Lebensmittel:

- sind frischer durch kürzere Wege und Transportzeiten
- sind geschmacklich voll ausgereift
- bieten eine große Vielfalt im Angebot und in der Verarbeitung
- sind als saisonale Produkte oft relativ günstig im Preis
- ermöglichen direkten Kontakt zwischen Erzeugern und Verbrauchern
- erhöhen die Überschaubarkeit in der Region
- sichern durch die Nähe zum Produzenten das Vertrauen in Lebensmittelqualität und Lebensmittelsicherheit

Ernährung (gesunde regionale und saisonale Lebensmittel sowie nachhaltiger Konsum)



Vorteile für Landwirte und Lebensmittelverarbeiter.

Regionale Lebensmittel:

- erhöhen die betriebliche Wertschöpfung und tragen zur Einkommenssicherung bei
- steigern die Ertragssicherheit durch eine breitere Produktions- und Angebotspalette
- können den Betriebsmitteleinsatz verringern
- tragen zum Erhalt von Arbeitsplätzen bei



Ernährung (gesunde regionale und saisonale Lebensmittel sowie nachhaltiger Konsum)

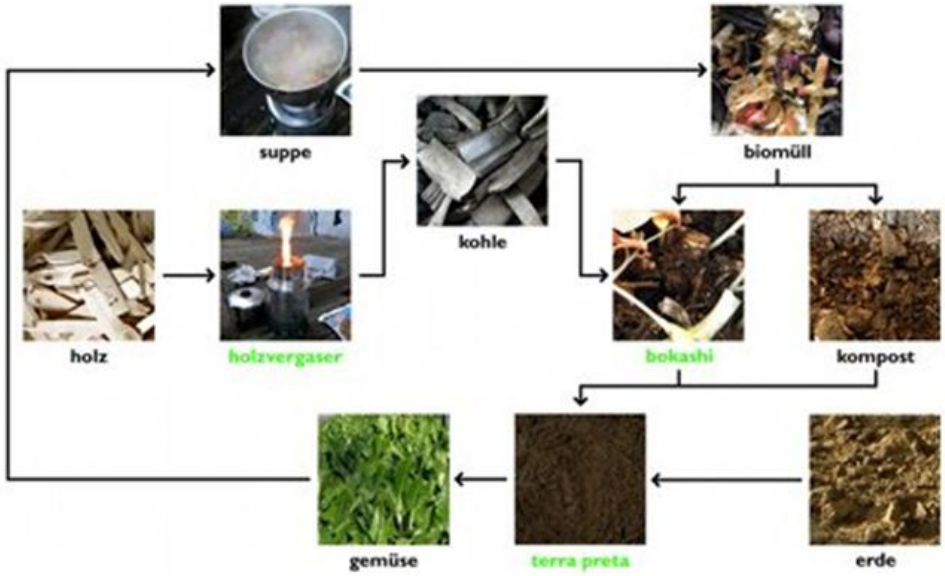


Vorteile für die Gesellschaft.

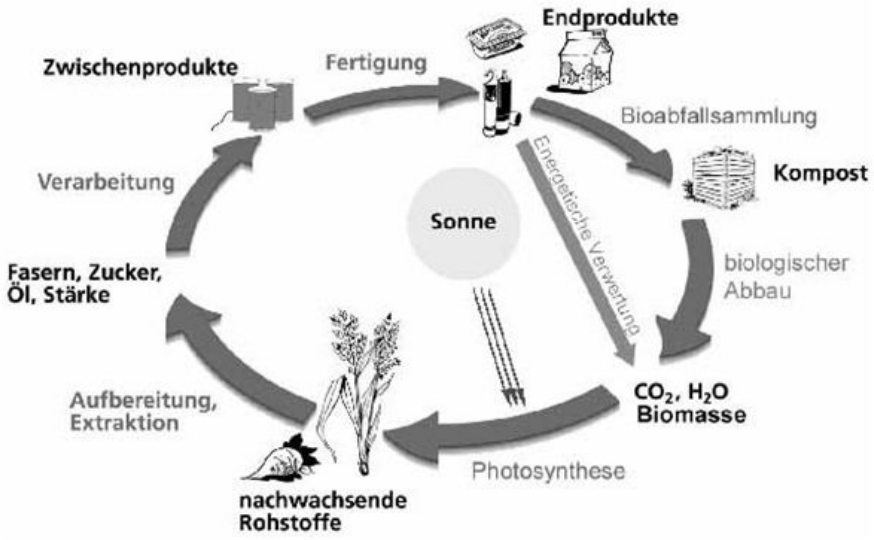
Regionale Lebensmittel:

- erhalten Infrastruktur, Betriebe und Arbeitsplätze in ländlichen Räumen und
- erhöhen dadurch deren Lebensqualität und Attraktivität
- erhöhen die regionale Wertschöpfung
- verringern den Transportaufwand und indirekt den damit verbundenen CO2-Ausstoß
- tragen zum Erhalt der landwirtschaftlichen Nutzung und damit der Kulturlandschaft bei
- erhalten traditionelle Kenntnisse wie regionaltypische Rezepte, handwerkliche Fähigkeiten
- stärken die regionale Identität, das Wir-Gefühl und das Image der Region

Entsorgung (Recycling und ökologische Kreislaufwirtschaft)



Entsorgung (Recycling und ökologische Kreislaufwirtschaft)



Quelle: http://www.gesunde-ernaehrung.org/

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die

Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung