

Manchem ist der Appetit vergangen

Wie Verbraucher dafür sorgen können, dass sie sich gesünder ernähren



www.fotoklick.de

Fleisch vor. Auf Lebensmitteln, die nicht kühl oder trocken genug gelagert werden, entwickelt sich häufig giftiger Schimmel, der das ganze Lebensmittel durchdringt. Nur bei sehr zuckerhaltigen Lebensmitteln wie z.B. Konfitüre kann man den Schimmel abheben. Sonst gilt: Alles wegwerfen. Eine Infektion mit Salmonellen kann durch Erhitzen von Ei-haltigen Speisen, Hackfleisch und Geflügel auf mindestens 70 Grad vermieden werden. Wichtig ist auch, Schneidebrett, Messer und Hände gut zu säubern, damit die Salmonellen nicht auf andere Lebensmittel übertragen werden. Sie befinden sich oft im Auftauwasser von Geflügel.

Mitunter enthalten auch vermeintlich gesunde Lebensmittel eine beträchtliche Menge an Schadstoffen. So speichern Feld-Salat, Kopf-Salat, rote Beete und Spinat weit mehr Nitrat als andere Pflanzen: zwischen 5000 bis 7000 mg pro Kilogramm. Aus dem Nitrat entsteht Nitrit, das bei Säuglingen und Kleinkindern zu Blausucht führen kann. Biologisch angebaute Lebensmittel sind in der Regel weit geringer mit Nitrat belastet als konventionell angebaute.

Lektine, die aus Proteinen (Eiweiße) und Glykoproteinen (Eiweiße mit Kohlenhydratanteil) bestehen, wirken schädlich, wenn Nahrungsmittel falsch zubereitet werden. Wer etwa Garten-Bohnen nicht 15 Minuten kocht, sondern gar roh isst, nimmt giftige Eiweiße zu sich. Auch die Lektine

„230 Tonnen Futtermittel mit Dioxin belastet“, meldete „Die Welt“ im Februar. Seit Januar sorgen sich die Bürger über die Folgen der Geflügelpest in Holland. Und auch das vermutlich krebserregende Acrylamid ist weiter in den Schlagzeilen. „Der Verbraucher weiß nicht, was er isst“, sagt der Bonner Lebensmittel-Chemiker Professor Rudolph Galensa. Doch auch, wenn immer wieder Lebensmittel-Skandale (siehe S.2) durch die Presse gehen, fest steht: Am meisten schaden Verbraucher ihrer Gesundheit in der Regel durch alltägliche Ess-Gewohnheiten, durch Nahrungsmittel, die allen gesetzlichen Vorgaben entsprechen.

Die Haupt-Gründe: geringes Wissen über eine gesunde Ernährung und die unzureichende Kennzeichnung von

Lebensmitteln. So müssen sich EU-weit Lebens- und Futtermittel zwar über alle Produktionsstufen hinweg zurückverfolgen lassen, können Nahrungsmittel schon bei hinreichendem Verdacht auf Schädlichkeit aus dem Verkehr gezogen werden. Anfang 2003 soll die Angabe aller Inhaltsstoffe auf der Packung verbindlich werden. Dann können Allergiker endlich ihre Problemstoffe meiden.

Verbraucher können aber auch heute schon einiges tun, um gesünder zu essen: vielseitiger essen, günstig auswählen und schonend zubereiten.

„Natürliche Schadstoffe“ in Lebensmitteln

Natürliche, unvermeidliche Schadstoffe kommen in Gemüse, Obst und

in Hülsenfrüchten und Weizenkeimen lassen sich durch Erhitzen weitgehend unschädlich machen. Bei anderen Lebensmitteln geht das nicht. Beispiel Glucosesirup, der aus roher Mais- und Weizenstärke gewonnen wird. Er süßt Produkte wie etwa Marmelade, Schokolade, Eis, Joghurt oder Fruchtgummis. Die Lektine im Glucosesirup sollen für den Ausbruch von Allergien, Morbus Crohn, Rheuma oder Schuppenflechte sowie für eine Schädigung der Darmwand mitverantwortlich sein (Naturarzt, 4/2003).



www.fotoklick.de

Schadstoffe, die der Mensch hinzufügt

Frühe Erdbeeren aus Südeuropa und Übersee enthalten häufig hohe Pestizidrückstände. Auch Treibhaus-Pflanzen, z.B. Salate und Paprika, werden mit Dünger und Pflanzenschutzmitteln gepöppelt, damit sie das ganze Jahr über angeboten werden können. Saisonale Gemüse sind in der Regel gesünder. Abwechslungsreiches Essen schützt gegen Schadstoffe: So nimmt man von den stark belasteten Lebensmitteln nicht zu viel auf. Wer sein Kartoffelpüree aus frischen Knollen selber stampft, sein Gemüse selbst in der Pfanne würzt, kann in einem sicher

sein: Er vermeidet eine ganze Reihe von Stoffen, die vor allem Allergikern zu schaffen machen: Emulgatoren, Antioxidantien, Verdickungs- und Geliermittel, Süß-, Farb-, Konservierungs- und Aromastoffe mischen die Hersteller unter fertig zubereitete Speisen, um sie haltbarer, würziger oder optisch attraktiver zu machen. Die Kennzeichnung hilft oft nicht weiter, weil Begriffe wie z.B. E 340 unbekannt sind. Die Websites www.dge.de und www.zusatzstoffe-online.de leisten Übersetzungshilfe. Wer einkauft, sollte genau gucken, ob älteres Obst und Gemüse durch Beleuchtung und Farbstoffe buchstäblich ins rechte Licht gerückt ist.

Gentechnisch veränderte und bestrahlte Lebensmittel

Mit Hilfe der Gentechnik werden Pflanzen und Tiere gegen „Stressfaktoren“ resistent gemacht. Solchen Pflanzen können Trockenheit, Pilz- und Insektenbefall nichts anhaben. Vielen Menschen ist es nicht geheuer, wenn Lebensmittel gentechnisch verändert werden. Kein Wunder: Noch ist unklar, ob genmanipulierte Mikroorganismen Allergien auslösen, wenn sie Fremdproteine freisetzen. Verbraucher können gentechnisch veränderte Lebensmittel nur erkennen, wenn die fremden Gene auch im Endprodukt vorhanden sind. Nicht gekennzeichnet werden müssen bisher verarbeitete Produkte. Sicherheit vor Gentechnik bieten Bio-Produkte: Die EG-Öko-Verordnung verbietet den Einsatz der Gentechnik in Erzeugung und Verarbeitung.

Auch die Lebensmittelbestrahlung ist weiter umstritten: Durch das Verfahren reift Obst und Gemüse langsamer, wird Frische vorgetäuscht. Wird sachgerecht bestrahlt, entstehen keine radioaktiven Isotope. Aber gesundheitsfördernde Vitamine, Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren werden vermutlich zerstört. Außerdem können schädliche, so genannte freie Radikale entstehen. Seit Ende 2000 dürfen in Deutschland bestimmte Lebensmittel bestrahlt werden. Zur Zeit zählen dazu nur „getrocknete aromatische Kräuter und Gewürze“. Für Produkte, die aus Nicht-EU-Ländern kommen, gilt: Auch wenn lediglich Zutaten bestrahlt wurden, muss das gesamte Produkt als „bestrahlt“ oder „mit ionisierenden Strahlen behandelt“ gekennzeichnet sein.

Cornelia Voß, 2.4.2003

Lebensmittel-Skandale

- 1980 Das verbotene, krebserregende Hormon Diethylstilböstrol wird zur Kälbermast eingesetzt.
- 1981 Durch Industrieschmierstoffe im Olivenöl erkrankten mehr als 20.000 Spanier, Hunderte starben.
- 1985 Wein aus Österreich und Deutschland wird mit süßschmeckendem, organischschädigendem Frostschutzmittel versetzt.
- 1986 Durch den Reaktorunfall in Tschernobyl werden Pflanzen und tierische Lebensmittel wie Milch mit krebserregend hoher Dosis Radioaktivität bestrahlt.
- 1987 Durch vermutlich mit Tiermehl angereicherte Futtermittel überträgt sich BSE auf Menschen. Bilanz: 115 Tote allein in Großbritannien.
- 1996 Hühnerfleisch und Eier werden kontaminiert, als „Hühnerbaron“ Pohlmann seine Ställe mit Nikotin desinfizieren lässt.
- 1999 Durch dioxinhaltiges Altöl im Hühnerfutter werden in Belgien Hühnerfleisch und -Eier verseucht. Gefahr für den Menschen: Nerven- und Stoffwechsel-Schäden.
- 2000 Ein Agraringenieur verkauft mit Hilfe gefälschter Herkunftsnachweise 29.000 Tonnen konventionelles Getreide als Bioware.
- 2001 Schweinezüchter setzen illegal gekaufte Antibiotika in der Schweinemast ein. Gefahr für den Menschen: Resistenz gegen antibiotische Medikamente.
- 2002 Öko-Futterweizen wird in einem ehemaligen Pflanzenschutzmittel-Lager aufbewahrt und mit dem krebserregenden Herbizid Nitrofen kontaminiert.
- 2002 Schwedische Forscher entdecken: Beim Erhitzen bestimmter Lebensmittel entsteht krebserregendes Acrylamid.

Informationen im Internet (Auswahl):

- www.nutriinfo.de
- www.foodwatch.de
- www.was-wir-essen.de
- www.greenpeace.de/einkaufsnetz
- www.dge.de
- www.oekotest.de
- www.zusatzstoffe-online.de
- www.wilabonn.de

Wie Pädagogen Umwelt fühlen und hören lernen

Seit vielen Jahren bietet das Bildungszentrum des Wissenschaftsladen e.V. vor allem für LehrerInnen, ErzieherInnen und SonderpädagogInnen Kurse und Seminare in Umweltpädagogik an. Die Teilnehmer lernen, wie sie Kindern und Jugendlichen die Umwelt selbst und das Wissen darum spannend und informativ nahe bringen können. Vorreiter ist das Bildungszentrum bundesweit beim Thema Waldpädagogik.

Der Nebel hängt im Geäst; dicke Tropfen fallen von den Zweigen. Zehn Erzieherinnen sitzen mit Stift und Papier am Boden, vor sich verschiedene Blätter, Äste, Moos und Blüten. Welches Blatt gehört zu welchem Baum? Wie lassen sich Waldmaterialien mit Farbe und Papier in plastische Figuren verwandeln? Der Regen wird stärker. Doch die Pädagoginnen sind vertieft, sie merken davon nichts.

„Ökologie des Waldes“ heißt die Kurseinheit, die nun auf dem Programm steht. Praktische Arbeit, in der das umgesetzt wird, was die Erzieherinnen ein paar Stunden vorher theoretisch gelernt haben. Sie sollen mit allen Sinnen erspüren, was sie später Schülern und Kindergarten-Kindern vermitteln: wie der Wald riecht, wie still er sein kann, wie verschiedenartig sich Natur „anfühlt“, wie sie sich spielerisch entdecken lässt. Seit mehreren Jahren konzipiert und veranstaltet der Wissenschaftsladen gemeinsam mit der Naturschule Freiburg den Lehrgang, in dem die TeilnehmerInnen zu „ErzieherInnen im Waldkindergarten“ ausgebildet werden.

Es ist die dritte von sechs Blockveranstaltungen, die die Teilnehmerinnen im Regen-nassen Wald und in der Tagungsstätte Haus Venusberg in Bonn verbringen: Ökologie, Wetterkunde, Gesundheitsgefahren im Wald, Geländekunde, aber auch Management, Konzeption oder Öffentlichkeitsarbeit bis hin zu Fragen der Schulfähigkeit von Kindern aus dem Waldkindergarten werden praxisnah vermittelt. Das Konzept, das von Fachleuten aus der Theorie wie auch von erfahrenen Praktikerinnen aus Waldkindergärten entwickelt wurde, wird immer wieder ausgewertet und fortgeschrieben. Für die Teilnehmerinnen hat das große Vorteile: Es sei ihr durch den berufsbegleitenden Lehrgang gelungen, ihre bisherige Arbeit zu reflektieren, sagt eine Waldpädagogin. Und eine andere hat festgestellt, dass ihr gerade die Hausarbeit, die sie ursprünglich überflüssig fand, viel ge-



bracht habe: „Mir ist klar geworden, dass die schriftliche Auseinandersetzung Voraussetzung dafür ist, mich weiter zu entwickeln.“ Dabei habe sie ursprünglich gedacht, es genüge, das Konzept im Herzen zu tragen, es täglich aufs neue zu leben.

Ganz wichtig, sind sich die Waldpädagoginnen auch bei dieser Veranstaltung einig, sei der Austausch untereinander. Denn anders als bei Erzieherinnen in „normalen“ Kindergärten seien die Waldkindergärten noch nicht so flächendeckend verbreitet, so dass es kaum die Gelegenheit zum Gespräch gebe bzw. ein solches für die ErzieherInnen mit hohem Fahr- und Zeitaufwand verbunden sei.

Mit riesigen Figuren aus Holz und Blättern fahren die zehn Erzieherinnen am Sonntag Abend wieder in ihre Kin-

dergärten zurück – und nehmen außerdem das Wissen über eine ganze Palette von Themen mit, die andere Seminar-TeilnehmerInnen vor ihnen bearbeitet haben: z.B. wie Naturmaterialien gefärbt werden, Blätterfeen und Wurzelzwerge – Theaterprojekte und einfaches Rollenspiel – entstehen, wie man mit Kindern Indianer-Projekte macht und Tiere im Wald präsentiert. „Ich bringe auch meinen Kolleginnen viel Neues mit“, resümiert eine Erzieherin und beschließt spontan: „Wenn der Lehrgang startet, wo wir lernen, wie man mit den Kindern Seilkonstruktionen im Wald anbringt, bin ich wieder dabei.“

Qualifizierung zum Ausdrucks-pädagogen

Die TeilnehmerInnen lernen, ihr Ausdrucks-Potential und ihre Ausdrucks-fähigkeiten zu entwickeln. Der Umfang der Weiterbildung, in der Körperarbeit, Tanz, Ausdrucks-malen, Klang-improvisationen, Bearbeiten von Stein und Ton auf dem Programm stehen, beträgt 7 Blockveranstaltungen innerhalb von 16 Monaten. Info-Abend: 29. April, 19 Uhr. Zielgruppe: va.a Pädagogen, Erzieher, Logopäden, Künstler, Altenpfleger. Infos bei Margret von der Forst-Bauer: (02 28) 26 52 63

Neues Projekt: Stiftungs-initiativen konkret beraten

Ab Mai wird der Wissenschaftsladen in einem von Bundesumweltministerium und Umweltbundesamt geförderten Projekt 15 bis 20 Agenda 21-Gruppen konkret dabei beraten, wie sie Stiftungen gründen können. Ziel des Projektes „Start-up - Netzwerk Bürger- und Gemeinschaftsstiftungen für Nachhaltigkeit und Agenda 21“ ist es zudem, eine Kommunikationsplattform im Internet aufzubauen sowie einen Praxisleitfaden zu erstellen, um anderen Stiftungs-Gründern Hilfestellung zu geben. Infos bei Theo Bühler (02 28) 2 01 61-25 u. Anke Valentin -23.

Weitere Seminare:

- Thema Steine: von der Arbeit und dem Spielen mit Steinen
- Naturerlebnisexkursionen mit allen Sinnen, z.B. „Die vier Elemente: Feuer, Wasser, Erde Luft“
- Kräuter-Wochenende

Die Methodenpalette wird stetig erweitert: Neben der Theaterpädagogik oder Methoden der Schreibwerkstatt fließen z.B. auch Elemente der Psychomotorik in die Seminare ein.

Bildungszentrum des Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Selbstsicherheit ist lernbar

Die TeilnehmerInnen lernen, berechnete Forderungen und Interessen zu formulieren und durchzusetzen, eigene Bedürfnisse in Beziehungen, am Arbeitsplatz angemessen zu vertreten. Referentin: Marianne Gühlcke, 14./15. Juni 2003, Sa 10:00 – So 17 Uhr, Wissenschaftsladen Bonn, 70,- •

Kreative Konfliktlösung

Streiten hat viel Positives, obwohl die Worte Streit oder Konflikt oft ein unangenehmes Gefühl hervorrufen. Im Seminar wird mit Hilfe von Einzel- sowie Zweierübungen, Rollenspielen das Streiten geübt. Ziel ist es, das eigene Verhaltens-Repertoire zu erweitern. Referentin: Marianne Gühlcke, Termin: 28./29. Juni 2003, Sa 10.00 – So 17.00 Uhr, Wissenschaftsladen Bonn, 70,- • Infos bei Margret von der Forst-Bauer (02 28) 26 52 63



Schlüsselqualifikationen verbessern – neue Berufsperspektiven entwickeln

Die Seminare des Wissenschaftsladen e.V. in Bonn und Berlin bieten BerufseinsteigerInnen, Studierenden und Arbeitslosen eine preisgünstige Orientierungshilfe in Gruppen von zwölf bis 18 TeilnehmerInnen (195 - 265 Euro, erm. 140 - 165 Euro). Nähere Kursinformationen: www.wilabonn.de, inhaltliche Rückfragen: Theo Bühler, (0228) 2 01 61-25, Anmeldung per Fax (02 28) 26 52 87

- 16.5. - 17.5. *Von der Idee zum Projektantrag – das kleine Einmaleins der Projektentwicklung, Bonn, Theo Bühler*
- 16.5. - 17.5. *Zielerklärung und Verhandlungsführung: wie erreiche ich mein Ziel mit erfolgreicher Verhandlungsführung, Berlin, Renate Rieger*
- 23.5. - 24.5. *Sprechtraining - mehr Selbstsicherheit und Ausstrahlung durch besseres Sprechen, Berlin, Kraft-Eike Wrede*
- 30.5. - 31.5. *Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnenplanung für lokale und regionale Projekte, Bonn, Michael Seipel*
- 13.6. - 14.6. *Wie finde ich meinen inneren Wegweiser? Einsichten in sinnvolle Berufs- u. Lebensperspektiven gewinnen, Bonn, Hajo Noll*
- 18.6. - 19.6. *Von der Idee zum Projektantrag – das kleine Einmaleins der Projektentwicklung, Berlin, Theo Bühler*
- 20.6. - 21.6. *Freies Lektorat - Einstieg in ein expandierendes Berufsfeld, Bonn, Petra Begemann*
- 27.6. - 28.6. *Selbstdarstellung und Rhetorik, Berlin, Katharina Markert*
- 7.7. - 8.7. *Wie sag ich's meiner Mitarbeiterin, meinem Mitarbeiter? Kommunikation und Führungsverhalten, Bonn, Renate Rieger*
- 9.7. - 10.7. *Diskussionsleitung und Moderation, Bonn, Renate Rieger*

Gegen den Trend: Umwelt-Berater und -Pädagogen sind stärker gefragt denn je

Für Umweltaufgaben suchten Arbeitgeber 2002 mehr Kommunikationswissenschaftler, Pädagogen und Geowissenschaftler als je zuvor. Doch diese sind die einzigen Gewinner im Umwelt-Arbeitsmarkt. Das zeigt eine Auswertung des Wissenschaftsladen Bonn e.V.,



der wöchentlich die Stellenanzeigen aus 63 deutschen Tageszeitungen und 44 Fachzeitschriften auf umweltrelevante Stellen hin untersucht und diese seit elf Jahren für Stellensuchende zusammenstellt (siehe „Informationsdienste ...“ auf www.wilabonn.de). Insgesamt ging die Zahl der Stellenangebote im Umweltbereich von 2001 auf 2002 um rund 25 Prozent zurück: von rund

8200 Stellenangeboten auf etwa 6500. Die größten Verlierer waren ausgerechnet Spezialisten für regenerative Energien: Für sie gab es 40 Prozent weniger Stellenangebote, trotz des Plans von Bundesumweltminister Trittin, alternative Energien massiv voranzubringen.

Nach wie vor, zeigt die Auswertung, suchen die Arbeitgeber vor allem studierte Umweltexperten. Besonders gefragt – wenn auch deutlich weniger als in den Vorjahren – sind Naturwissenschaftler, Bauingenieure, Stadt- und Landschaftsplaner sowie Ökonomen und Verwaltungsfachleute. Schlechte Karten haben dagegen Handwerker und Promovierte.

Impressum



Viermal im Jahr – kostenlos.

Die Texte, Fotos und Grafiken stehen nach Rücksprache und unter Angabe der Quelle zur Veröffentlichung frei. Bitte schicken Sie ein Belegexemplar!

Redaktion & Layout:

Brigitte Peter, Durchwahl -27, brigitte.peter@wilabonn.de

Fotos: www.fotoklick.de (S. 1 -2), Archiv (S.3-4)

Druck: druckladen gmbh, Bonn

Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Zentrum für bürgernahen Wissenschaftstransfer
Buschstr. 85, 53113 Bonn

Telefon (02 28) 2 01 61-0

Fax (02 28) 26 52 87

info@wilabonn.de, www.wilabonn.de