

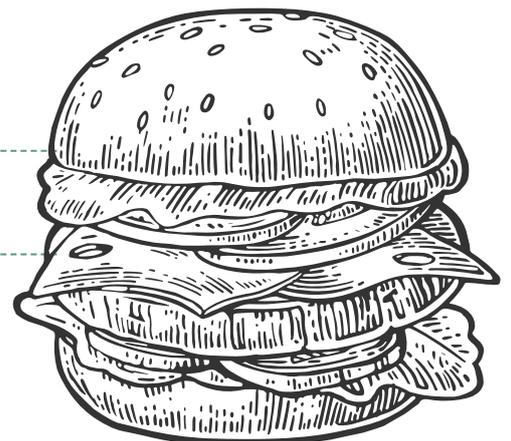
–PROJEKTWOCHE–

ZUKUNFT GESTALTEN MIT

PLANETARY HEALTH DIET – ODER DER ERNÄHRUNG FÜR PLANETARE GESUNDHEIT

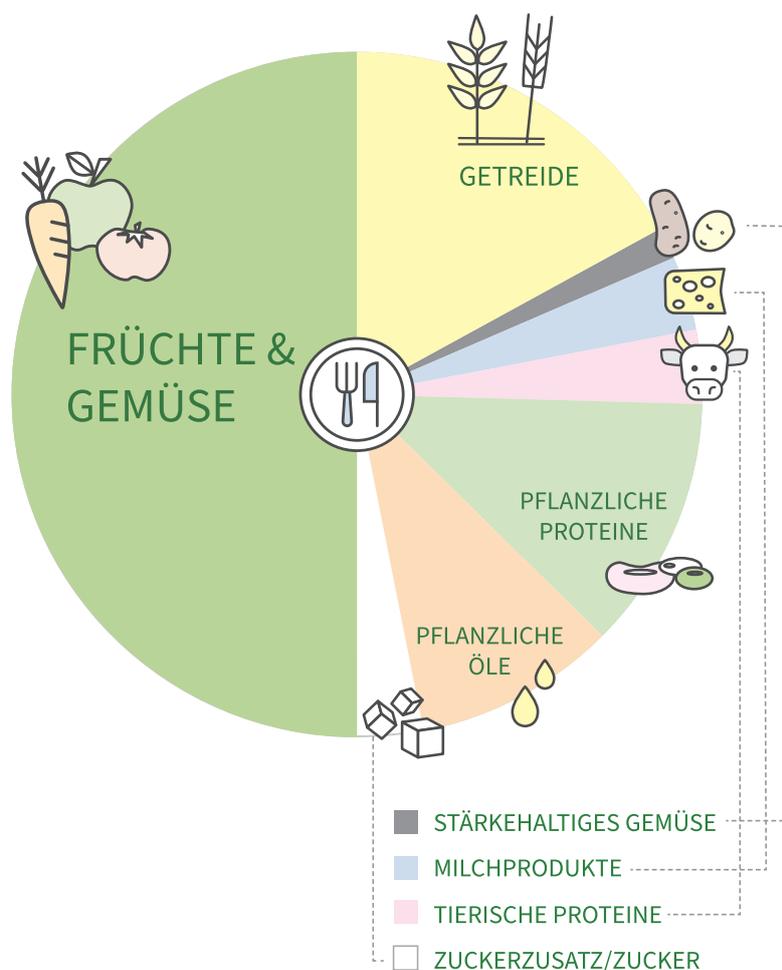
NAMEN

VORHABEN



BASISWISSEN

WAS IST PLANETARY HEALTH DIET?



Wie können wir uns so ernähren, dass wir selbst gesund sind und unseren Planeten nicht weiter zerstören?

DIE EAT-LANCET-KOMMISSION besteht aus 37 Wissenschaftler*innen aus 16 Ländern. Zusammen haben sie eine **PLANETARE GESUNDHEITSDIÄT** entwickelt. Sie berücksichtigt die Gesundheit der Menschen und die planetaren Belastungsgrenzen. Dabei sind auch kulturelle, soziale und ökologische Besonderheiten der jeweiligen Region mit bedacht.

BASISWISSEN

WARUM BRAUCHT ES EINE ERNÄHRUNG FÜR PLANETARE GESUNDHEIT?



Weil unsere derzeitige Ernährungsweise uns und den Planeten krank macht.

Nicht übertragbare Krankheiten wie Herzleiden und Diabetes Typ 2 sind die häufigste Todesursache weltweit. Von 15 Risikofaktoren für Sterblichkeit weltweit hängen neun mit unseren Essgewohnheiten zusammen. Die Produktion von Lebensmitteln ist für rund ein Drittel der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Davon geht 57 Prozent auf das Konto tierischer Lebensmittel. Industrialisierte Landwirtschaft benötigt chemische Pflanzenschutzmittel und Dünger. Beides trägt zum Klimawandel bei und bedroht die Biodiversität sowie Wasserreserven und Böden.

Daher sieht die Planetare Gesundheitsdiät vor, dass wir viel weniger Fleisch und tierische Produkte essen, dafür aber mehr Pflanzen. Auch sind bei dieser Ernährungsweise weniger Zucker und gesättigte Fettsäuren dabei, dafür mehr Nüsse, ungesättigte Fettsäuren und Hülsenfuchte.

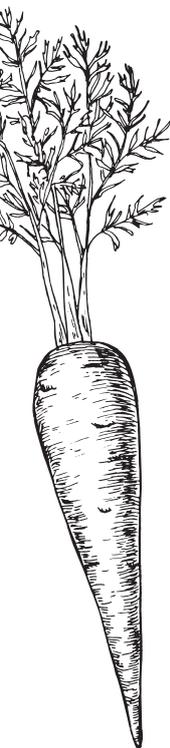
WAS WÜRD PASSIEREN, WENN ALLE MENSCHEN IN DEUTSCHLAND SO ESSEN WÜRDEN?

Wenn sich alle Menschen in Deutschland nach der Planetaren Gesundheitsdiät ernährten, bräuchten wir nur noch 60 Prozent der momentan bestellten landwirtschaftlichen Nutzfläche, um alle Menschen im Bundesgebiet satt zu bekommen.

Das ist das Ergebnis einer Studie des Öko-Instituts im Auftrag von Greenpeace. Die Frage war, wie sich die Lebensmittelproduktion in Deutschland verändern würde, wenn die Regierung alle Klimaschutzversprechen auf nationaler, europäischer und globaler Ebene einlöst. Ohne eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten könnten weiterhin alle Menschen in Deutschland satt werden. Allerdings könnte nichts mehr für den Export und für Energiegewinnung angebaut werden. Denn mehr Biodiversität, ökologische Landwirtschaft, artgerechte Tierhaltung und eine Wiedervernässung von Mooren brauchen Platz.

Anders sähe es aus mit der Planetaren Gesundheitsdiät: Dadurch, dass so viel weniger Fleisch gegessen würde, würden Flächen frei werden. Diese könnte man als naturbelassene Flächen für Biodiversität und als CO₂-Senke nutzen, oder weitere Lebensmittel für den Export anbauen.

<https://www.oeko.de/publikationen/p-details/gesund-essen-fuers-klima>



BASISWISSEN

SIND NACHHALTIG PRODUZIERTE LEBENSMITTEL IMMER GESÜNDER?



Studien haben gezeigt, dass es durchaus einen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Nachhaltigkeit gibt.

So steigert zum Beispiel der Verzehr von Rindfleisch das Risiko, an Krebs oder Herzkrankheiten zu sterben. Die Produktion von Rindfleisch verbraucht sehr viel Wasser und stößt Treibhausgase aus – Methan durch die Verdauung der Rinder, Kohlenstoffdioxid und Lachgas durch die Abholzung von Wäldern und die massive Düngung beim Anbau von Futtermitteln in Monokulturen.

Ein weiterer Zusammenhang lässt sich bei hochverarbeiteten Lebensmitteln wie Süßigkeiten, Fertigsuppen oder Snacks erkennen: Diese sind oft billig, haben aber wenig Nährstoffe. Dafür enthalten sie viel Zucker, Salz und ungesättigte Fettsäuren. Weil sie so nährstoffarm sind, essen Menschen eher mehr davon.

Die meisten hochverarbeiteten Lebensmittel basieren auf Zutaten, die aus wenigen industriell produzierten Anbaupflanzen gewonnen werden. Zum Beispiel Glukosesirup aus Mais, Gluten aus Weizen und Sojaprotein aus Soja. 90 Prozent der Kalorien, die Menschen zu sich nehmen, beruhen auf nur 15 Anbaupflanzen. Diese werden industriell in Monokulturen angebaut, was nicht nur Boden, Wasser und Klima schädigt, sondern auch den Menschen in den Anbauländern die Möglichkeit nimmt, ihr eigenes Essen anzubauen, und ihre Menschenrechte verletzt.

Agrarökologisch produzierte, nicht verarbeitete Lebensmittel wie saisonales Obst und Gemüse, Nüsse und pflanzliche Öle wiederum sind gesund und schaden in ihrer Produktion weniger der Umwelt.

Online-Reportage zu Planetarer Gesundheit:



AKTIONSFORMEN

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Im Folgenden stellen wir euch einige politische Aktionsformen vor.

Ihr könnt auch erst einmal den **Handprint** ausprobieren auf handabdruck.eu.
Er gibt euch eine Orientierung, welche Aktionsform zu euch passt:



HIER UNSERE VORSCHLÄGE

- **Interview**, um Informationen von Menschen zu bekommen, die Entscheidungen treffen oder aktiv sind.
Zum Beispiel mit Politiker_innen oder Aktivist_innen (siehe nächste Punkte)
- **Petition starten**, um zu zeigen, dass viele Menschen eine Veränderung wollen.

Hier ein Überblick über die Plattformen:

https://praxistipps.chip.de/eigene-petition-starten-so-gehts_33249



- **Straßentheater**, um in der Öffentlichkeit auf ein Thema aufmerksam zu machen.



- **Kreideaktion**, um in der Öffentlichkeit auf ein Thema aufmerksam zu machen.



AKTIONSFORMEN

NOCH MEHR VORSCHLÄGE

- In einem Geschäft oder auf dem Markt mit dem/der Verantwortlichen über euer Thema sprechen
- Kochaktion, um zu zeigen, wie nachhaltige Ernährung funktionieren kann. Öffentlich oder an eurer Schule.
- Flashmob, um in der Öffentlichkeit auf ein Thema aufmerksam zu machen und zu überraschen.

Zum Beispiel hier ein Smarttmob zu Lebensmittelverschwendung. Ein Smartmob hat eine Botschaft.

<https://www.youtube.com/watch?v=yKkOfJqnY98>



- Ein Carrotmob ist eine andere Art eines Flashmobs. Ihr mobilisiert eine möglichst große Gruppe, die in einem Geschäft in einem vorher festgelegten Zeitraum einkauft. Mit dem/der Inhaber_in spricht ihr vorher ab, dass er/sie den gesamten Erlös aus diesem Zeitraum dafür verwendet, sein/ihr Geschäft umweltfreundlicher und nachhaltiger zu gestalten, also z. B. das Geschäft auf Ökostrom umzustellen, keine Plastiktüten mehr zu verwenden oder das Fair-Trade-Sortiment auszubauen.

Mehr Infos und Beispiele gibt es auf der Seite der Carrotmob-Gruppe in Köln: <https://www.carrotmob-macht-schule.de>



- Guerilla-Garten anlegen, damit die Stadt grüner wird. <https://wildes-berlin.de/guerilla-gardening/>



- Umfrage zu Thema bei Passant_innen, um herauszubekommen, was die Menschen denken, und Informationen zu sammeln.
- Weitere Ideen

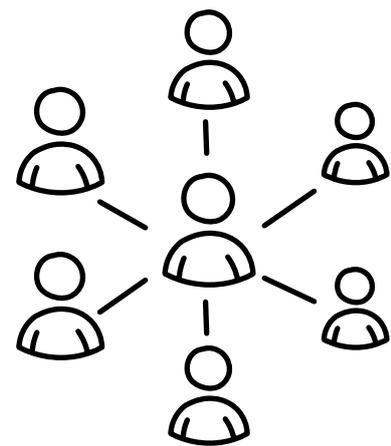
WO BEKOMME ICH INFORMATIONEN?

MIT DIESEN VERANTWORTLICHEN AUS DER POLITIK KÖNNT IHR Z. B. SPRECHEN

- Wahlkreisabgeordnete der Parteien im Wahlkreis eurer Schule
- Mitglieder von Ausschüssen für Ernährung/Landwirtschaft/Bildung im lokalen Parlament (Stadt- oder Bezirksebene)
- Grünflächenämter
- Sprecher_innen der Fraktionen zu den entsprechenden Themen
- Kleine Parteien
- Weitere Ideen

INTERESSANTE ORGANISATIONEN

- Foodsharing
<https://foodsharing.de>
- Ernährungsräte
<https://ernaehrungsraete.org>
- Fridays for Future
<https://fridaysforfuture.de>
- Wissenschaftler_innen
Scientists for Future: <https://de.scientists4future.org>
- Solidarische Landwirtschaft (Solawi)
<https://www.solidarische-landwirtschaft.org/startseite>
- Stadtgärten
- Lebensmittelpunkte
<https://ernaehrungsrat-berlin.de/lebensmittelpunkte/>



UND WIE MACHE ICH DAS JETZT ALLES?
**PLANUNGSHILFEN FÜR
EURE PINNWAND**

Auf den folgenden Seiten gibt es einige Vorlagen,
die euch beim Planen helfen sollen.
Ihr arbeitet sie nach und nach ab und
hängt sie an eure Pinnwand.

- 1 Unser Vorhaben – unsere Stärken
- 2 Mindmap und Ziele genauer formulieren
- 3 Ablaufplan



BEISPIEL – ERSTMAL SORTIEREN

UNSER VORHABEN – UNSERE STÄRKEN

WAS IST UNSER ANLIEGEN?

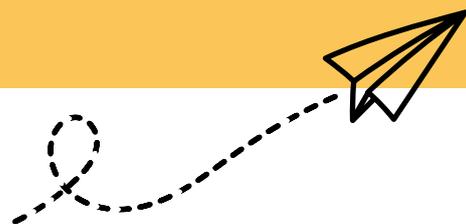
z. B.: Wir möchten in unserer Stadt bessere Fahrradwege.

WAS KÖNNEN WIR GUT?

z. B.: Verena kann gut Texte schreiben, Mehmet hat kein Problem, Leute anzurufen, die er nicht kennt, und Carolina kann toll zeichnen.

WELCHE FÄHIGKEITEN BRAUCHEN WIR? WER KANN UNS AUSHELFEN, WENN WIR SIE NICHT SELBST HABEN?

z. B.: Wir möchten Politiker*innen anschreiben und anrufen. Das können wir gut alleine. Aber woher wissen wir, wer überhaupt für Fahrradwege zuständig ist? Wir könnten unsere Politiklehrerin fragen oder unseren Klassenkameraden Jacob fragen, der sich für Politik interessiert. Vielleicht hat auch jemand aus unserer Klasse/Schule Eltern in der Politik/Verwaltung und die können uns weiterhelfen.

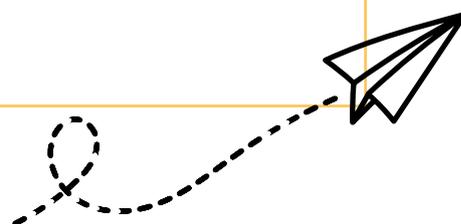


UNSER VORHABEN – UNSERE STÄRKEN

WAS IST UNSER ANLIEGEN?

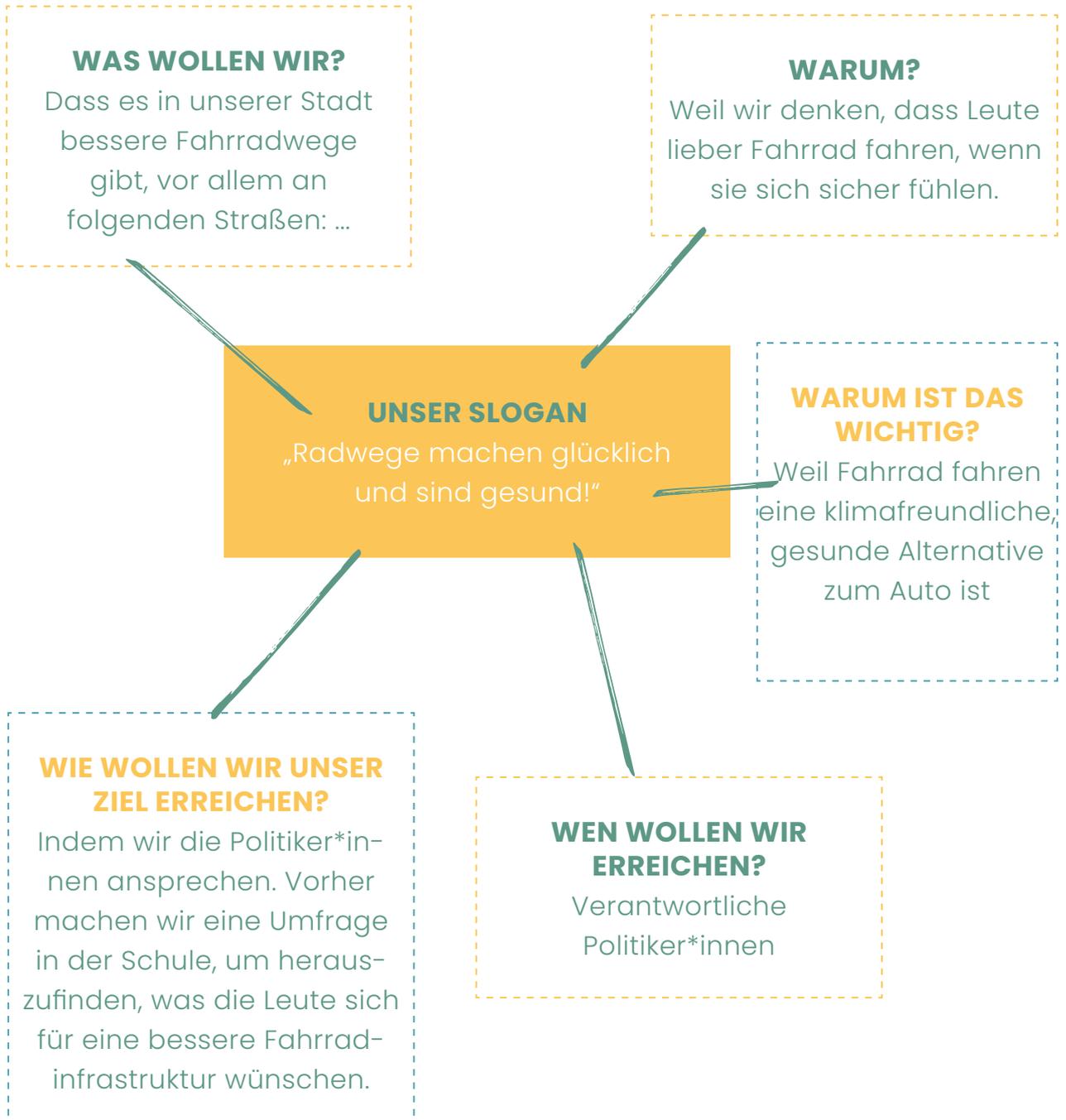
WAS KÖNNEN WIR GUT?

**WELCHE FÄHIGKEITEN BRAUCHEN WIR?
WER KANN UNS AUSHELFEN, WENN WIR SIE
NICHT SELBST HABEN?**



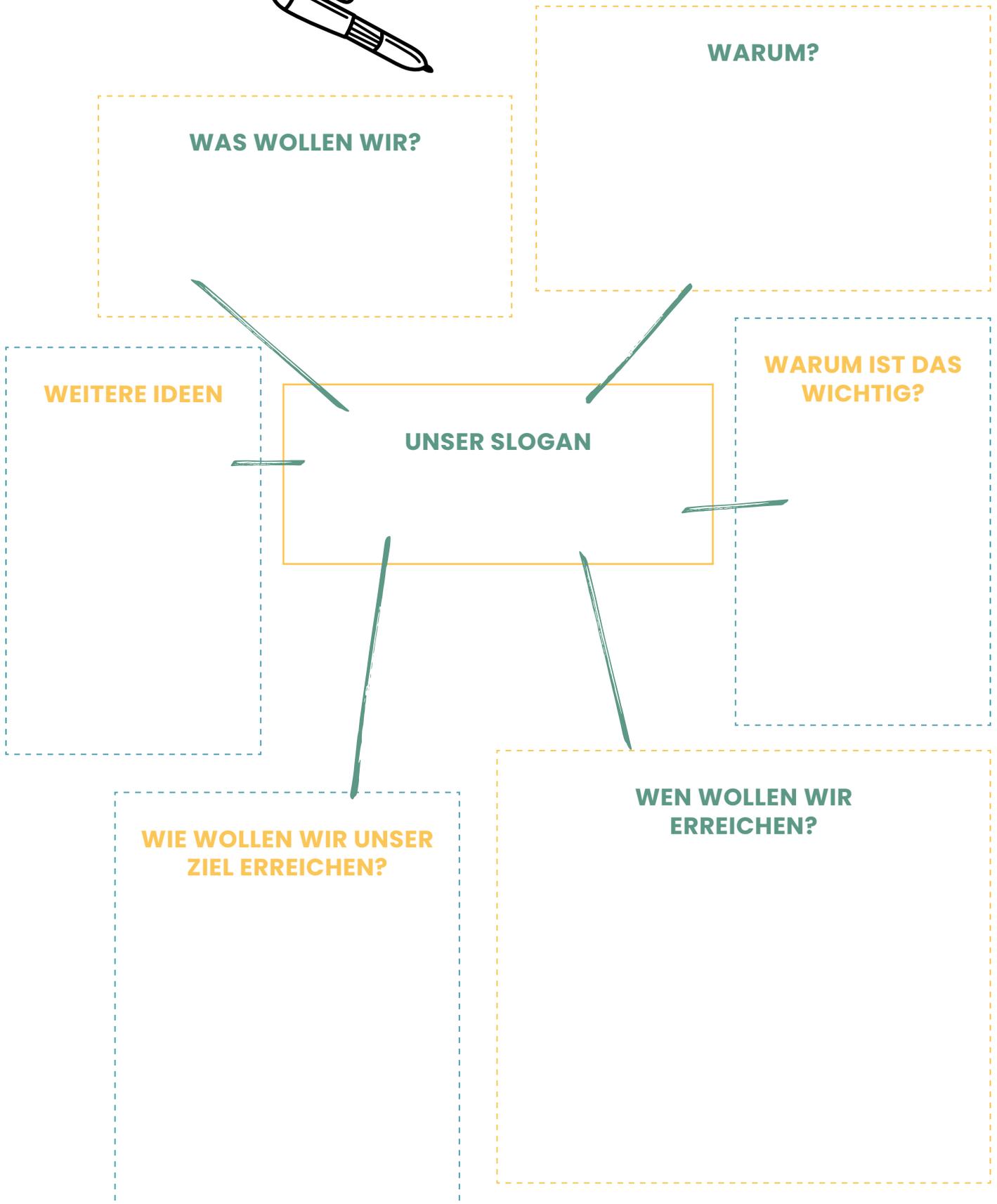
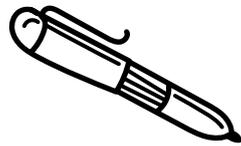
BEISPIEL – ERSTMAL SORTIEREN

MIND MAP



ERSTMAL SORTIEREN – ZUM AUSFÜLLEN

MIND MAP BEISPIEL



BEISPIEL – ZIELE

ZIELE GENAUER FORMULIEREN

Ist mein Ziel spezifisch? Das heißt: weiß ich genau, was ich wie wo warum mit wessen Hilfe erreichen will?

WAS?

Es soll mehr Radwege geben

WO?

In unserem Bezirk/Stadt

WIE?

Die Wege werden ausgewiesen und dann aufgemalt.

WARUM?

Weil Radfahren eine gesunde und klimafreundliche Fortbewegungsart ist.

MIT WESSEN HILFE?

Politiklehrer*innen, Menschen, die sich mit Politik und Verwaltung in der Stadt/ im Bezirk auskennen.

Ist mein Ziel erreichbar?
Können wir es mit unseren Möglichkeiten erreichen?



WIR KÖNNEN ALLE AUFGABEN VERTEILEN.



WIR HABEN, WAS WIR BRAUCHEN (Material, Computer, Wissen ...).



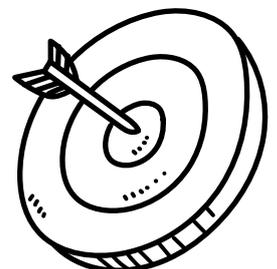
WIR WISSEN, WEN WIR UM HILFE BITTEN KÖNNEN.



WIR WISSEN, WO WIR ARBEITEN.



WIR WISSEN WO WIR UNSERE AKTION DURCHFÜHREN.



ZIELE – ZUM AUSFÜLLEN

ZIELE GENAUER FORMULIEREN

Ist mein Ziel spezifisch? Das heißt: weiß ich genau, was ich wie wo warum mit wessen Hilfe erreichen will?

WAS?

WO?

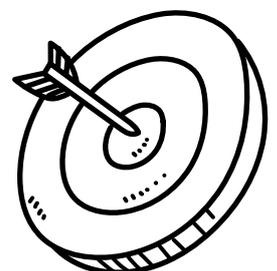
WIE?

WARUM?

MIT WESSEN HILFE?

Ist mein Ziel erreichbar?
Können wir es mit unseren Möglichkeiten erreichen?

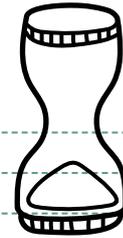
- WIR KÖNNEN ALLE AUFGABEN VERTEILEN.**
- WIR HABEN, WAS WIR BRAUCHEN** (Material, Computer, Wissen ...).
- WIR WISSEN, WEN WIR UM HILFE BITTEN KÖNNEN.**
- WIR WISSEN, WO WIR ARBEITEN.**
- WIR WISSEN WO WIR UNSERE AKTION DURCHFÜHREN.**



TIMING

ZEITEN FESTLEGEN

Ist mein Ziel terminiert?
Weiß ich, wann ich daran arbeite und wann es erreicht sein soll?



WANN SIND UNSERE ARBEITESZEITEN?:

.....

.....

.....

.....

WANN FINDET/N DIE AKTION/EN STATT?

.....

.....

.....

.....

WANN IST DER ABSCHLUSS?

.....

.....

.....

.....

.....

BEISPIEL

ABLAUFPLAN FÜR UNSERE AKTION



WAS IST ZU TUN?	WANN MACHEN WIR DAS?	WAS BRAUCHEN WIR DAFÜR?	WER MACHT DAS?
Umfrage formulieren	Mittwoch Vormittag	Computer, Drucker	alle
Umfrage durchführen und auswerten	Mittwoch Nachmittag	Ausgedruckte Fragebögen	Verena und Carolina
Herausfinden, welche Politiker*innen verantwortlich sind	Mittwoch nachmittag	Telefon	Mehmet
Brief formulieren	Donnerstag Vormittag	Computer, Drucker	Verena, Mehmet
Social Media Post entwerfen	Donnerstag Vormittag	Computer	Carolina
Brief übergeben und Post veröffentlichen	Donnerstag Nachmittag	Brief, Post, Computer, Kamera	alle

NACH DER AKTION

**FOLGENDE FRAGEN KÖNNEN
EUCH HELFEN, EURE AKTION
ZU REFLEKTIEREN UND FÜRS
NÄCHSTE MAL DAZUZULERNEN:**

- **WAS HAT AM MEISTEN SPASS GEMACHT?**
- **WAS HABE ICH NEU GELERNT?**
- **WAS HAT MICH ÜBERRASCHT?**
- **WAS HÄTTE ICH GERNE VORHER GEWUSST?**
- **WEN HÄTTE ICH VORHER FRAGEN SOLLEN?**
- **WER WAR RICHTIG HILFREICH?**
- **WORAUF BIN ICH STOLZ?**
- **WORAUF WERDE ICH DAS NÄCHSTE MAL BESONDERS ACHTEN?**
-
-

MEINE EIGENEN FRAGEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

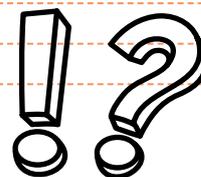
.....

.....

.....

.....

.....





IMPRESSUM

foodjustice
c/o BLUE 21 e.V.
Gneisenaustr. 2a
D-10961 Berlin (Germany)

IDEE, KONZEPT & TEXT
Dinah Stratenwerth, Nora Klein

LAYOUT & DESIGN
Katika Design

ILLUSTRATIONEN & BILDER
Seite 1: istockphoto.com: ©DenPotisev | 952043582

Seite 2: Katika Design & Verena Fäth

Seite 3: istockphoto.com: Hotdog: ©DenPotisev,952043582 ||
Karotte: © Epine_art | 952043582

Seite 4: istockphoto.com: ©channarongsds | 1297530679

Seite 5: Megafon: istockphoto.com: ©MicrovOne | 905845354 ||
Kreidebild: Jena, Damenwirtel: Kreide gegen Dummheit. 16.8.2016
Grafikerorg from Deutschland, CC BY 2.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>>,
via Wikimedia Commons

Seite 6: Flashmob: TTIP Flashmob Dortmund 2014
Dörthe Boxberg/Campac, Namensnennung - Nicht -
kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen
(CC BY-NC-SA 2.0) ||
Straßentheater 2008: Toshinori Kawate, CC BY 2.0
<<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>>,
via Wikimedia Commons
Straßentheater 2: <https://iftf-frankfurt.com/internationales-frauentheater-festival-2021-open-call-performances-im-oeffentlichen-raum/>

Seite 7-18: istockphoto.com: © fleaz | 1166954692

Mit freundlicher Unterstützung von:



Brot mit Mitteln des
für die Welt Kirchlichen
Entwicklungsdienstes

MISEREOR
IHR HILFSWERK

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL
mit Mitteln des



Für die Inhalte der Publikationen ist allein die BLUE 21 verantwortlich. Die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe oder von Engagement Global und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.