

Gesunde Ernährung: Expertin warnt vor falschen Vorsätzen!

Carmen Hügemann erläutert am 11. Februar die Bedeutung regionaler Ernährung für Resilienz und Gesundheit in Friedrichshafen.

Friedrichshafen, Deutschland - Zu Beginn eines neuen Jahres setzen sich viele Menschen den Vorsatz, sich gesünder zu ernähren. Carmen Hügemann, eine erfahrene Ökotrophologin, betrachtet den Begriff „gesunde Ernährung“ jedoch als problematisch. Laut Hügemann ist es entscheidend, dass jeder individuell entscheidet, was ihm guttut und empfiehlt, weniger Fleisch und Fastfood zu konsumieren und stattdessen mehr Gemüse und frisch Gekochtes in die Ernährung zu integrieren. Sie arbeitet am Landwirtschaftsamt des Bodenseekreises, wo sie landwirtschaftliche Betriebe berät und Ernährungsprojekte für Schulen und Kindergärten koordiniert.

Hügemann plädiert für eine ausgewogene Ernährung als einen wesentlichen Baustein zur Stärkung der Resilienz, welche die Fähigkeit beschreibt, schwierige Lebenssituationen zu meistern. In diesem Zusammenhang betont sie die Bedeutung einer bunten, vielfältigen und frischen Nahrungsmittelvielfalt. Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente seien wichtig für den Körper. Zudem hebt sie die Notwendigkeit eines bewussten Einkaufsverhaltens und der Herkunft der Lebensmittel hervor. Regionale Lebensmittel könnten langfristig kostengünstiger werden, auch wenn sie derzeit oft teurer sind, erklärt Hügemann.

Regionale Ernährung und Resilienz

Ein resilientes Ernährungssystem sollte in der Lage sein, Störungen zu widerstehen und sich zu erholen, ein Ziel, das durch den Netzwerkgedanken in der Ernährung unterstützt wird: lokale Landwirte zu fördern und den Genuss sowie die Wertschätzung von Lebensmitteln zu erhöhen. Besonders alarmierend ist, dass der Selbstversorgungsgrad mit Gemüse in Deutschland nur bei 35 Prozent liegt. Für einen gelungenen Einstieg in eine resiliente Ernährung empfiehlt Hügemann, einen Einkaufszettel zu schreiben, eine angenehme Atmosphäre beim Essen zu schaffen und lokale Märkte zu besuchen. Am 11. Februar bietet Hügemann zudem einen Online-Vortrag über resiliente Ernährung an, wofür Anmeldungen möglich sind.

Die Notwendigkeit einer vielfältigen und regionalen Ernährung wird durch weitere aktuelle Forschung unterstrichen. Die Globalisierung des Lebensmittelhandels, die sich seit 1980 verdoppelt hat, hat nicht nur zu Vorteilen, sondern auch zu erheblichen Herausforderungen geführt. Wie eine Analyse des Projekts „Feminization, Agricultural Transition und Rural Employment“ zeigt, sind Subsistenzlandwirtinnen besonders durch die industrialisierte Landwirtschaft und volatile Märkte bedroht. Diese Entwicklungen führen dazu, dass die Ernährungssicherheit der eigenen Bevölkerung Priorität haben sollte, während der Eigenversorgungsgrad in der Schweiz bei circa 60 Prozent liegt, abzüglich tierischer Produkte sogar nur bei 50 Prozent.

Die Risiken, die durch Monokulturen und den Trend zur Exportlandwirtschaft entstehen, sind erheblich und erfordern eine kohärente Agrarpolitik sowie transparente Wertschöpfungsketten, um die Auswirkungen des Handels besser zu verstehen. Gleichzeitig können positive Entwicklungen wie lokale Projekte und Urban Gardening als Chancen für eine stärkere regionale Selbstversorgung gesehen werden, besonders vor dem Hintergrund der gegenwärtigen globalen Herausforderungen in den Ernährungssystemen.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Friedrichshafen, Deutschland
Quellen	• www.schwaebische.de • www.cde.unibe.ch

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at