
Aktionstage „Zukunft selbst gestalten“ zu planetarer Gesundheit

Das Thema: Essen für planetare Gesundheit

Die sogenannte „Planetary Health Diet“ hat die EAT Lancet Kommission entwickelt. 37 Wissenschaftler*innen aus 16 Ländern und unterschiedlichen Disziplinen stellten sich die Frage, wie eine nachhaltige und gesunde Ernährung für eine wachsende Weltbevölkerung bis 2050 aussehen könnte. Unsere Ernährungsweise mit immer mehr Fleisch, Zucker und Fertigprodukten ist nicht nur die Ursachen für ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes II. Sie schädigt auch den Planeten durch den Ausstoß von Klimagasen in der Landwirtschaft, Verarmung der Böden und Vergiftung mit Pestiziden.

Die gute Nachricht: Was für uns Menschen gut ist, schützt auch die natürlichen Ressourcen. Eine mehrheitlich pflanzliche Ernährung ist gesünder als eine fleischlastige, frische Produkte sind besser als hoch verarbeitete, Hülsenfrüchte sind gesund und düngen den Boden auf natürliche Weise.

Pfadfinder_innen als Zielgruppe

Ernährung ist ein Bereich, in dem Jugendliche aktiv werden können, sei es als Konsument_innen, an ihrer Uni oder im Ausbildungsbetrieb, als Hobbygärtner_innen oder im Kiez. Und auch sie fragen sich, wie es bei steigenden Preisen am besten möglich ist, gesund zu essen.

Die Teilnehmer_innen beschäftigen sich während der Aktionstage mit Aspekten des Themas, die sie interessieren, und führen am Ende der Woche eine selbstbestimmte Aktion durch.

Ablauf der Aktionstage

In Zusammenarbeit mit dem Ökohaus Rostock entwickeln wir ein Bildungsformat, in dem die Teilnehmenden sich im Rahmen des Themas planetare Gesundheit mit Problemen ihrer individuellen und gesellschaftlichen Zukunft auseinandersetzen und eigenständig Handlungsoptionen erarbeiten. Dabei bauen wir auf dem Format "Zukunft selbst gestalten" auf, das das Ökohaus bereits anbietet.

Die Teilnehmenden bekommen zunächst einen einführenden Workshop zum Thema: wie hängt unser Ernährungssystem mit dem Klimawandel und der Biodiversität, aber auch mit unserer Gesundheit zusammen? Wie können wir uns so ernähren, dass es für uns und unseren Planeten gut ist? Dazu stehen verschiedene Materialien zur Verfügung - Spiele, Video, Audio, Texte.

Zudem erhalten die sie einen Input zur Formulierung machbarer Ziele nach dem SMART-Prinzip (Ziele sind realistisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert) und reflektieren die Ressourcen, die ihnen zu Verfügung stehen, um eine Aktivität zu entwickeln. Danach finden die Teilnehmenden sich in Gruppen (wenn sie möchten, es können auch alle zusammen arbeiten) und planen ihre Aktivität, wobei die Referent_innen sie begleiten und beraten. Am Ende der Woche wird die Aktivität durchgeführt und schließlich werten die Teilnehmenden die Woche aus und geben Feedback.

Informationen und Buchung bei Dinah Stratenwerth: stratenwerth@blue21.de