



# Gesundheit und Ernährung

---

# Inhalt

## **3 Gesundheit**

### **4 Gesundes Leben – was ist das?**

### **7 Gesundheit und Politik**

#### **10** Pandemie – Wenn die Welt krank wird

### **11 Gesundheit und Umwelt**

### **13 So bleibst du gesund**

## **15 Ernährung**

### **16 Was wir essen**

#### **18** Wenn Essen krank macht

### **20 Was hat Ernährung mit Politik zu tun?**

#### **21** Lebensmittelsicherheit

#### **23** Hunger und Ernährungssicherheit

### **26 Zukunft der Ernährung: Aktuelle Herausforderungen und Strategien**

#### **28** Zukunft der (Welt-)Ernährung

### **29 Iss, was?**

#### **31** Was steckt in unseren Lebensmitteln drin?

#### **33** Essenstrends

## **35 Impressum**

---

# Gesundheit

Was gesund sein bedeutet und was wir dazu beitragen können.

Wir wünschen sie uns gegenseitig bei vielen Gelegenheiten, an Geburtstagen, zum Jahreswechsel und sogar beim Niesen: Gesundheit! Besonders in Zeiten von Covid-19 stehen der Erhalt und die Sorge um unsere Gesundheit an oberster Stelle. Aber was versteht man unter Gesundheit überhaupt? Ist jeder Mensch, der nicht körperlich krank ist, gesund? Oder bedeutet Gesundheit mehr als nicht krank zu sein? Erfahre mehr über Gesundheit und Wohlbefinden und warum all das viel mit Politik zu tun hat!

# Gesundes Leben – was ist das?

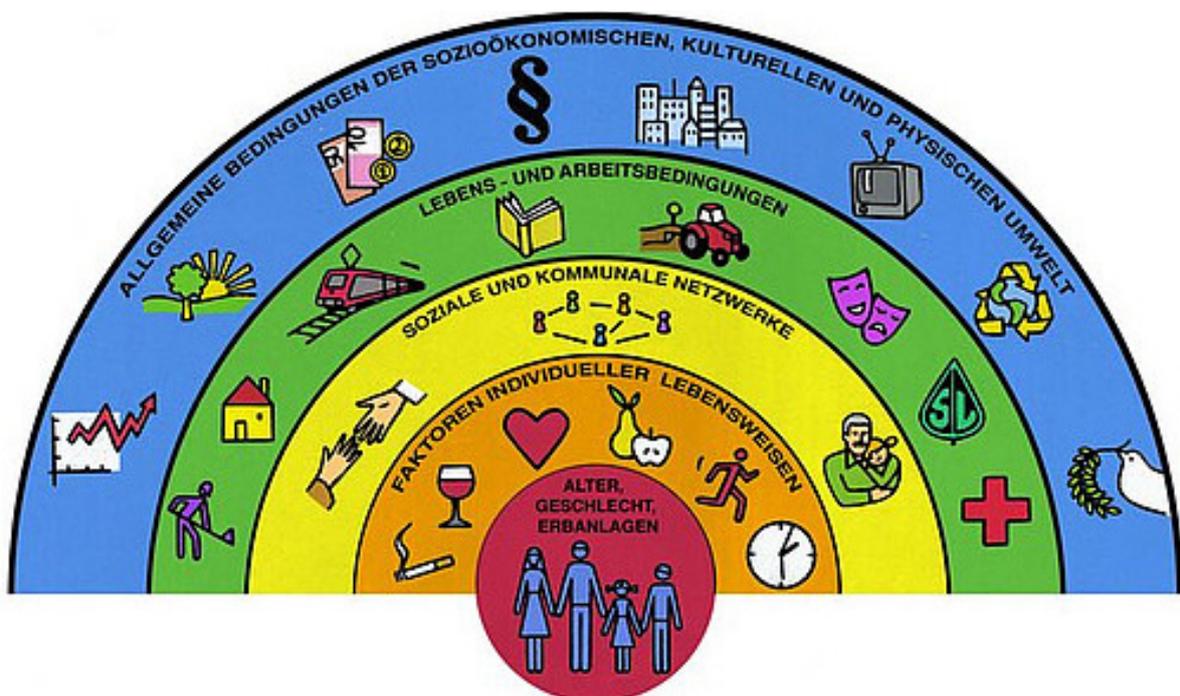
Hauptsache gesund! Ein Alltagsausspruch, den du sicher schon oft gehört hast und der gerade heute besonders wichtig ist. Unsere Gesundheit ist die Grundlage für unser Wohlbefinden. Gleichzeitig erleben wir im Laufe unseres Lebens immer wieder Phasen, in denen es uns nicht so gut geht und wir mit kleineren oder größeren Gesundheitsproblemen konfrontiert sind. Gesundheit hat aber nicht nur etwas mit körperlichem Wohlbefinden zu tun, sondern hängt mit vielen verschiedenen Faktoren zusammen. Aber was ist Gesundheit überhaupt?

## Körper und Geist

*Gesundheit ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“*

Keine Sorgen zu haben und sich sicher zu fühlen gehört zum Beispiel zu einem gesunden Leben, genauso wie sauberes Trinkwasser zu haben und sich genügend Essen leisten zu können. Frische Luft zum Atmen zählt ebenso dazu wie eine gute Krankenversorgung mit genügend Ärzten und Ärztinnen und Spitälern, damit wir schnell gesund werden, wenn wir doch einmal krank sind. Ein Zuhause zu haben, in die Schule gehen zu können oder als ErwachseneR einen Job zu finden, auch das sind wichtige Aspekte der Gesundheit. Zu einem gesunden Leben für Kinder gehört auch, mit anderen spielen zu können und FreundInnen und Familie um sich zu haben.

Man könnte also sagen, dass alles, was glücklich macht, auch gesund hält. Zum Glück können wir auf Vieles davon selbst Einfluss nehmen. Aber auch der Staat hilft, wenn er etwa dafür sorgt, dass alle die bestmöglichen Voraussetzungen haben, um ein gesundes Leben führen zu können.



## **Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit**

Was beeinflusst unsere Gesundheit? Ist es unser Verhalten, sind es die Gene oder ist es die Umwelt, die bestimmen, ob es uns gut oder schlecht geht? Tatsächlich gibt es zahlreiche Faktoren, die sich auf unsere Gesundheit auswirken.

- Alter, Geschlecht und Erbanlagen,
- individuelle Verhaltens- und Lebensweisen des oder der Einzelnen,
- Beispiel: Ernährung, Bewegung, Konsum von Alkohol/Tabak,
- das soziale Umfeld, das ein gesundes Leben möglich macht oder erschwert,
- Beispiele: Familie, PartnerIn, FreundInnen,
- die Lebens- und Arbeitsbedingungen (z.B. Wohnung, Bildungsmöglichkeiten, Sozial- und Gesundheitsversicherung) und die Verfügbarkeit von Gesundheitsressourcen, wie Spitäler, Ärzte und Ärztinnen, Krankenversicherung,
- gesellschaftliche und ökonomische Rahmenbedingungen, wie zum Beispiel die wirtschaftliche Entwicklung oder Umweltverschmutzung.

Viele dieser Faktoren haben wir selbst in der Hand, manche Faktoren können durch Gesellschaft und Politik beeinflusst werden.

## **Was uns krank macht - Zivilisationskrankheiten**

Hast du gewusst, dass eines der größten Gesundheitsrisiken für Kinder in Österreich der Überfluss ist, also dass wir viel haben, manchmal zu viel?



Übergewicht, Karies und  
Essstörungen sind  
Zivilisationskrankheiten ©  
Ice Clipdealer

---

Nicht nur wenn man zu wenig zu essen und zu trinken hat, kann das krank machen. Auch zu viel davon ist nicht gut. In Österreich und in vielen weiteren Staaten Europas essen die Menschen zu viel und sitzen zu lange vor dem Computer, herrschen zu viel Lärm und Verkehrsbelastung sowie Stress und Hektik. All das kann uns krankmachen. Krankheiten, wie zum Beispiel Übergewicht, treten vor allem in Ländern auf, die eigentlich über ein hoch entwickeltes Sozial- und Wirtschaftssystem verfügen. Man spricht deshalb von Zivilisationskrankheiten.

Dazu zählen:

- Karies
- Herz- und Gefäßkrankheiten
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2)
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- bestimmte Stoffwechselerkrankungen wie Gicht
- manche Allergien
- bestimmte Krebsarten
- bestimmte Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis, Akne)
- Essstörungen
- bestimmte psychische Erkrankungen, wie Depressionen und Angstzustände

Andererseits können natürlich auch viele Krankheiten geheilt werden, weil es in Österreich und anderen Ländern genügend ärztliche Versorgung, Medikamente und gute hygienische Bedingungen gibt. Zur Hygiene gehört zum Beispiel ein funktionierendes Abwasserkanalsystem und sauberes Trinkwasser. Der Lebensstandard ist also in vielen Ländern gestiegen und die Voraussetzungen dafür, ein gesundes Leben führen zu können, werden immer besser.

Ein gesundes Leben und eine medizinische Versorgung für alle Menschen weltweit zu ermöglichen, ist auch eine der Kernbotschaften der Sustainable Development Goals.

Kinder haben ein Recht darauf, dass alles getan wird, damit sie gesund leben können. Das steht auch in Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention. Mehr über Kinderrechte erfährst du in unserem Thema „Kinderrechte“.

---

**Auf den Punkt gebracht:** Zu kurz, zu häufig oder falsch: Wenn Medikamente zum Problem werden Medikamente sind wichtig, sie helfen uns bei vielen Krankheiten und Beschwerden, schnell wieder gesund zu werden. Die übermäßige und falsche Einnahme von Medikamenten kann aber zu Problemen, wie Medikamentenabhängigkeit oder Resistenzen führen. Bei einer Resistenz kann ein normalerweise wirksames Antibiotikum oder antivirales Mittel schädliche Krankheitserreger, wie Bakterien oder Viren, nicht mehr abtöten.

# Gesundheit und Politik

Beim Thema Gesundheitspolitik geht es nicht nur darum, für den Fall von Krankheiten, Unfällen oder Notfällen eine gute Versorgung zu sichern, sondern auch um Regelungen und Maßnahmen, die den Menschen dabei helfen, gesund zu bleiben. Gesundheitspolitik hängt deshalb mit noch vielen weiteren Lebensbereichen wie zum Beispiel Bildung, Arbeit, Wohnen, Ernährung, Verkehr, Umwelt, Familie oder Freizeit zusammen.

## Gesundheitssystem Österreich

Wenn es um Gesundheit geht, können wir selbst eine ganze Menge tun, damit es uns gut geht. Vieles muss aber auch gemeinsam geregelt werden, damit alle Menschen die Möglichkeit haben, ein gesundes Leben zu führen. Wichtig dafür ist ein funktionierendes Gesundheitssystem. Der Staat sorgt dafür, dass es genügend Ärzte und Ärztinnen, Spitäler und Medikamente für alle gibt. Auch die Krankenversicherung ist Teil des Gesundheitssystems eines Landes. Für all das werden vom Parlament Gesetze gemacht. Auf Basis dieser Gesetze können die Mitglieder der Bundesregierung dann Verordnungen erlassen.

In Österreich gibt es eine Pflichtversicherung, d.h. dass alle BürgerInnen versichert sein müssen. Bei welcher Krankenkasse man versichert ist, kann man sich aber nicht aussuchen, sondern das hängt davon ab, wo man arbeitet. Aber auch wenn man arbeitslos ist oder in Pension geht, ist man weiter versichert. Kinder und Jugendliche sind beitragsfrei bei den Eltern mitversichert. Das Sozialversicherungssystem ist auf dem Solidaritätsprinzip aufgebaut.

---

Auf den Punkt gebracht: Solidaritätsprinzip

Durch das Solidaritätsprinzip kann eine gerechte Gesundheitsversorgung für die Bevölkerung unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft gewährleistet werden. Je nach Einkommen zahlen die Menschen einen Beitrag in die Sozialversicherung ein. Dafür hat jeder Mensch das Recht auf eine medizinische Behandlung, unabhängig davon, wie hoch der eingezahlte Beitrag ist und wie oft man die Leistungen in Anspruch nimmt, z.B. zur Hausärztin oder zum Hausarzt geht.



---

Ärztinnen und Ärzte © Clipdealer/  
spotmatikphoto



---

Pflegerinnen und Pfleger © Clipdealer/  
kzenon

---

Der Staat Österreich gibt im Verhältnis zu anderen Ländern viel Geld für die Gesundheitsversorgung aus. Auch die Tatsache, dass alle Menschen in Österreich die Leistungen des Gesundheitssystems nutzen können, ist nicht selbstverständlich. In den USA beispielsweise müssen die Menschen oftmals eine private Krankenversicherung abschließen, damit sie medizinische Behandlungen in Anspruch nehmen können.

## **Bund**

Der Bund ist für die allgemeine Gesundheitspolitik zuständig, konkret das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Zu seinen Aufgaben zählt es, die Gesundheit der Bevölkerung zu schützen. Das Ministerium erlässt Verordnungen, die von den Bundesländern umgesetzt werden. Das Ministerium ist auch für die Gesundheitsförderung, die Zulassung von Arzneimitteln und für alle anderen wichtigen Fragen der öffentlichen Gesundheit verantwortlich.

## **Länder**

Die Bundesländer sorgen dafür, dass die Gesetze umgesetzt werden. Sie sind zuständig für die Krankenhäuser und dass wir dort gut versorgt werden. Außerdem werden hier Gesundheitsberatungsstellen und gesundheitsfördernde Projekte, wie etwa Impfaktionen oder der Mutter-Kind-Pass, organisiert. Auch die Altenheime und Pflegehilfen sind hier geregelt.

## **Sozialversicherung**

In Österreich ist das Gesundheitswesen eng an die Sozialversicherung geknüpft. Die Sozialversicherung ermöglicht die soziale Absicherung und Versorgung aller Einwohnerinnen und Einwohner. Dazu zählen zum Beispiel die Pensionsversicherung, die Krankenversicherung und die Unfallversicherung. Mehr dazu erfährst du im Beitrag „Das Gesundheitssystem“ in der Rubrik „Angekommen“.

In Österreich gibt es fünf Sozialversicherungsträger: die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), die Versicherungsanstalt öffentlicher Bediensteter, Eisenbahn und Bergbau (BVAEB), die Sozialversicherung der Selbständigen (SVS), die Pensionsversicherungsanstalt (PVA) und die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA).

## **Gesundheitsversorgung als Beruf und Wirtschaftsfaktor**

Am Gesundheitswesen sind viele Institutionen, Berufe, Betriebe und Anlaufstellen beteiligt. Sie alle stellen verschiedene medizinische und therapeutische Behandlungen, Medikamente, Heilbehelfe (Brillen und Hörgeräte), Beratungsangebote und Gesundheitsförderungsprojekte bereit. Gesundheit ist ein wichtiges Arbeitsfeld und ein wichtiger Wirtschaftsfaktor in Österreich. Fast eine halbe Million Menschen sind in Österreich im Gesundheitswesen tätig.

### Wichtige Bereiche der Gesundheitsversorgung

- Ärzte und Ärztinnen, PflegerInnen, TherapeutInnen
- Hauskrankenpflege bzw. mobile Hilfe und Betreuung
- Spitäler
- Beratungs- und Servicestellen
- Apotheken
- Medizinische Forschung und Universitäten
- Alten- und Pflegeheime
- Pharmaunternehmen

---

## **Gesundheitsförderung**

Der Grundstein für ein gesundes Leben wird schon in jungen Jahren gelegt. Deshalb ist ein wichtiges Ziel öffentlicher Gesundheitspolitik, gute Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen zu schaffen. Dazu gehören Gesetze, wie Jugendschutzgesetze, Tabak- und Alkoholverbote genauso wie gleiche Bildungschancen für alle.

---

### **Nachgefragt: Was ist Public Health?**

Public Health bedeutet öffentliche Gesundheit. Damit sind gesundheitsförderliche Maßnahmen für die gesamte Bevölkerung beziehungsweise für Bevölkerungsgruppen gemeint. Dieser Gesundheitsbereich beschäftigt sich mit der Vorbeugung von Krankheiten, Förderung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens.

### *Sport und Schule*

Ein gutes Beispiel für die Gesundheitsförderung ist der Schulunterricht: Bewegung ist wichtig! Aber wenn man den ganzen Tag in der Schule sitzt und daheim mit Hausaufgaben beschäftigt ist, wann soll man sich richtig austoben? Damit Zeit für Bewegung bleibt, steht in der Schule „Bewegung und Sport“ auf dem Stundenplan. Das Unterrichtsgesetz regelt dabei, wie viele Stunden der Schulzeit dafür zur Verfügung stehen müssen.

### *Alkohol und Tabak*

Drogen können krank und süchtig machen. Kinder und Jugendliche werden vom Gesetzgeber ganz besonders geschützt. Zu diesen Schutzmaßnahmen gehört etwa das Rauchverbot in Schulen, in Lokalen und öffentlichen Einrichtungen oder Gesetze, die den Verkauf von Alkohol und Tabak an Kinder und Jugendliche verbieten.

## **Weltgesundheitsorganisation**

Die Weltgesundheitsorganisation – kurz WHO genannt – beobachtet, wie es um die Gesundheit der Menschen auf der ganzen Welt steht und wo es Probleme gibt. Sie macht darauf aufmerksam, wo die Menschen nicht genug zu essen und kein sauberes Trinkwasser haben, und sie weiß, wo es gerade Seuchen oder andere Krankheiten gibt.

Die Weltgesundheitsorganisation hat sich zum Ziel gesetzt, für ein „Höchstmaß an Gesundheit“ für alle Menschen auf der Welt zu sorgen. Deshalb führt sie Programme zur Bekämpfung von Krankheiten wie AIDS, Malaria, SARS und Grippe durch, sie informiert die Menschen über Impfungen oder die Folgen von gesundheitsschädlichem Verhalten, wie Rauchen oder Alkoholkonsum, und unterstützt überall auf der Welt den Aufbau eines guten Gesundheitssystems.

## Pandemie – Wenn die Welt krank wird

Im Laufe der Geschichte gab es immer wieder Krankheiten, die sich rasch über weite Teile der Erde ausgebreitet haben. Eine der schlimmsten Pandemien war die sogenannte „Spanische Grippe“, an der zwischen 1918 und 1920 bis zu 50 Millionen Menschen weltweit starben.

Mit verbesserten Hygienemaßnahmen und medizinischen Errungenschaften, wie Impfstoffen und Arzneimitteln, konnten bereits zahlreiche Krankheiten geheilt und eingedämmt werden. Trotzdem gibt es immer wieder neue Herausforderungen durch ansteckende Krankheiten, die sich rasch ausbreiten können.

### Covid 19

Covid 19 hat seit Anfang des Jahres 2020 unser Leben auf den Kopf gestellt. Über alle Ländergrenzen hinweg hat sich das Virus rasch verbreitet und weltweit wird an einem Impfstoff geforscht. Auch auf unser Zusammenleben und auf unsere Umwelt hatte und hat das Virus Auswirkungen.

---

#### **Nachgefragt:** Was ist Covid 19?

Covid bedeutet „Corona Virus Disease“. Das Wort „Corona“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Krone“, denn durch das Mikroskop betrachtet, schaut das Virus ein wenig wie eine vielzackige Krone aus. Die Nummer 19 steht für 2019, denn Ende 2019 ist das Virus das erste Mal diagnostiziert worden.

Um uns vor einer Ansteckung zu schützen ist es besonders wichtig, Abstand zu halten, falls notwendig einen Mund-Nasenschutz zu tragen und uns mehrmals täglich die Hände gründlich zu waschen.

In Österreich werden Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung vor ansteckenden Krankheiten im Epidemiegesetz geregelt. Es regelt alle Vorkehrungen und Verordnungen zur Bekämpfung von ansteckenden Krankheiten und Seuchen.

Informationen, Schutzmaßnahmen und Aktuelles zum Coronavirus findest du auf dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs.

# Gesundheit und Umwelt

Das Thema Gesundheit hat viele Aspekte. Ein wichtiger Faktor, um ein gesundes Leben führen zu können, ist unsere Umwelt. Viele Menschen verbringen gerne viel Zeit in der Natur. In unserer Umwelt finden sich aber auch Verschmutzung, Lärm und Giftstoffe. Je länger und öfter wir uns an einem Ort aufhalten, wo das der Fall ist, desto eher wirkt sich das auf unsere Gesundheit aus.

## Luftverschmutzung

Wenn du einmal im Sommer von einem Berg ins Tal heruntergeschaut hast, ist dir vielleicht eine Art grauer Schleier aufgefallen. Dieser Schleier wird als Smog bezeichnet. Smog bildet sich, wenn die Luft stark verschmutzt ist. Diese Verschmutzung wird zum Beispiel durch die Verbrennung von fossilen Energieträgern oder durch den Einsatz von chemischen Düngemitteln in der Landwirtschaft verursacht. Luftverschmutzung kann Krankheiten wie zum Beispiel Asthma oder Krebs auslösen. Weltweit sterben rund 7 Millionen Menschen jedes Jahr an den Folgen verschmutzter Luft, in Österreich sind es rund 6.000 Menschen jährlich.

**Tipp:** Wenn du in der Stadt wohnst, ist es besser, deine Wohnung außerhalb der Hauptverkehrszeiten zu lüften.

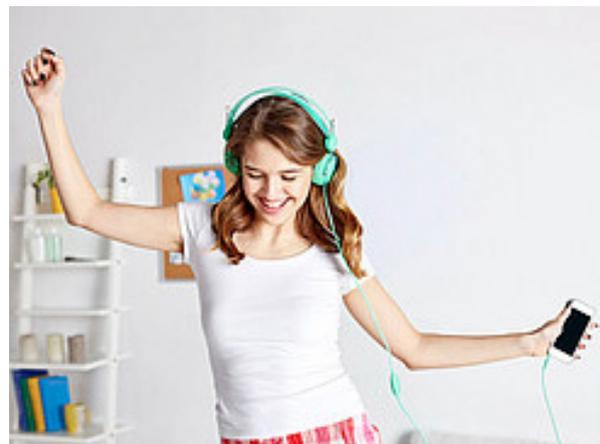
## Lärm

Manche Menschen fühlen sich schon durch leise Geräusche gestört, anderen kann es gar nicht laut genug sein. Was jemand als Lärm empfindet, ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden und hängt auch von der jeweiligen Situation ab. Ständiger Lärm ist jedoch ein Stressfaktor, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hat Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Ab einer Lautstärke von 85 Dezibel kann es zu Gehörschäden kommen. Es kommt aber auch darauf an, wie oft und wie lange man diesem Lärm ausgesetzt ist.

**Tipp:** Verwende in der Disco Gehörstöpsel aus Kunststoff und gönne deinen Ohren immer wieder Zeiten, wo es ganz ruhig ist.



Rauchender Schornstein © Clipdealer /  
Erwin Wodicka



Musik hören © Clipdealer / dolgachov



Apfelplantage ©  
BMLFUW /  
Alexander  
Haiden

### **Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft**

Damit Erdbeeren und Äpfel das ganze Jahr über im Supermarktregal angeboten werden können, müssen sie mit Pestiziden behandelt werden. Pestizide sind Giftstoffe, die zum Beispiel verhindern, dass der Apfel von Käfern und Insekten befallen wird. In Österreich wird ein Apfel durchschnittlich mit 31 Pestiziden behandelt. Laut der Gesundheitsagentur AGES wurden 2017 in 26 Prozent aller Lebensmittelproben Rückstände von Pestiziden gefunden. Die Konzentration der Pestizide lag in nahezu allen Proben unterhalb der erlaubten Grenzwerte. Dennoch können sie sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

**Tipp:** Kauf vor allem Obst und Gemüse, das derzeit Saison hat und biologisch angebaut wird.

### **Mikroplastik**

Ob als Flasche, als Spielzeug oder als Fasern in Kleidungsstücken – Plastik kommt nahezu überall vor und ist in aller Munde. Und das leider auch im wahrsten Sinne des Wortes. Laut einer Studie nimmt jeder Mensch pro Woche durchschnittlich bis zu fünf Gramm Mikroplastik auf, was dem Gewicht einer Bankomatkarte entspricht. Die Aufnahme der kleinen Plastikteilchen geschieht beim Atmen, Essen und Trinken. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellen die gemessenen Mengen an Mikroplastik im Trinkwasser kein Gesundheitsrisiko dar. Welche Auswirkungen Mikroplastik generell auf den menschlichen Körper hat, muss aber erst genauer erforscht werden.

**Tipp:** Verwende Mehrweg-Glasflaschen anstatt Plastikflaschen und achte darauf, dass Waschmittel und Kosmetika keine Kunststoffe wie Polyethylen enthalten.

Es gibt noch weitere Umwelteinflüsse, die ebenfalls schädlich für die Gesundheit sind, z.B. die Hitze im Sommer, die durch den Klimawandel noch verstärkt wird.

---

# So bleibst du gesund

„Zieh dich warm an!“, „Iss nicht so viel Zuckerzeug!“, „Schau nicht dauernd fern!“ Ratschläge wie diese kennst du sicher und meistens sind sie auch gut gemeint, aber auf seine Gesundheit muss jeder Mensch auch selbst achten. Nur: Wie weiß man, was einem gut tut und was nicht? Sind Naschen, Computerspielen und mit nassen Haaren außer Haus gehen wirklich schlecht für die Gesundheit oder gibt es noch mehr, auf das es sich zu achten lohnt?

## Stress macht Stress

Wir alle kennen ihn, manchmal tritt er verstärkt auf, manchmal ist es weniger schlimm. Die Rede ist vom Stress. Es gibt viele Möglichkeiten, ihn zu reduzieren, zum Beispiel Atemübungen oder Sport. Trotzdem hat die WHO Stress und seine Auswirkungen als größte Gesundheitsgefahren für das 21. Jahrhundert definiert. Auch in der Schule ist man davor nicht sicher: Der Leistungsdruck ist groß, hier noch eine Prüfung, da noch eine Schularbeit. Nicht mit allen LehrerInnen versteht man sich gleich gut und auch die MitschülerInnen können manchmal ganz schön nerven. Computer und Social Media haben in Schule und Freizeit Einzug gehalten und erleichtern zwar vieles. Doch auch die digitale Welt kann manchmal ganz schön stressen.

---

### Diskussionsfrage: Wie gesund ist die digitale Welt?

Digitale Kommunikation macht vieles einfacher und ermöglicht es uns zum Beispiel, auch während der Corona-Pandemie in Kontakt zu bleiben. Gleichzeitig führt die Dauerpräsenz in Onlineplattformen und sozialen Netzwerken zu noch mehr Stress und immer öfter ist man im virtuellen Raum „Hate Speech“ und Mobbing ausgesetzt. Überwiegen für dich die positiven oder negativen Erfahrungen im Umgang mit Internet, Computer und Co.?

Wer gestresst ist, fühlt sich schnell überfordert, kann oft nicht gut schlafen und sich nur schwer konzentrieren. Stress hat viel mit Angst zu tun und mit dem Gefühl, dass einem alles zu viel wird. Aber stressen kann auch ein schlechtes Schulklima, wenn das Miteinander in der Klassengemeinschaft etwa nicht mehr funktioniert, wenn KlassenkollegInnen fies zu dir sind oder wenn man von anderen ungerecht behandelt wird.

[Mehr zum Thema Mobbing](#) und wo man sich Hilfe holen kann, wenn man gemobbt wird, erfährst du in unserem Schwerpunktthema.

## Sucht und Abhängigkeit

Ein Zigarettenzug, ein Schluck Wein, noch eine Stunde länger am Computer zocken, das kann ja nicht schaden, oder? Viele Drogen, Suchtmittel und Abhängigkeiten beginnen recht harmlos. Sie locken mit Entspannung und schönen Gefühlen, bis man plötzlich nicht mehr davon loskommen kann.

Von Sucht und Abhängigkeit spricht man dann, wenn ein geradezu übermächtiges Verlangen nach

---

einer Substanz (Alkohol, Tabak oder Cannabis) oder einem Verhalten (Computerspielen, Internet surfen) besteht und die Person auf diese Substanz oder dieses Verhalten nicht verzichten kann. Suchtmittel und Suchtverhalten können zu physischer und/oder psychischer Abhängigkeit führen.

Hier findest du Hilfe:

- [Österreichische ARGE Suchtvorbeugung](#)
- [Jugendberatungsstellen Österreich](#)

### **Deine Gesundheit stärken**

Eine Zauberformel für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter gibt es leider nicht. Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess, der von persönlichen und sozialen Faktoren beeinflusst wird. Tipps für mehr Gesundheit und Fitness finden sich in Magazinen, Internetseiten und Online-Plattformen mehr als genug. Nicht immer sind alle Tipps und Ratschläge wirklich sinnvoll. Wichtig ist, dass man seine Informationen von seriösen, medizinischen Quellen bezieht. Schlussendlich muss jede und jeder selbst entscheiden, was ihr/ihm wirklich guttut.

Ausreichend Wasser trinken, eine ausgewogene Ernährung, frische Luft und Bewegung, genug Schlaf und Entspannung sowie der Verzicht auf Drogen sind einfache Grundregeln, die für Alt und Jung gelten. Aber auch zu wissen, wer oder was einem guttut und wo man Hilfe findet, wenn es einem gerade nicht so gut geht, ist wichtig, um die Gesundheit zu stärken. Eine gute familiäre und soziale Basis sind vor allem für unsere seelische Widerstandskraft notwendig. Außerdem sind ab und zu kleine Herausforderungen und Abwechslungen im Alltag ein guter Tipp, um uns auch geistig fit zu halten.

Training für die grauen Zellen findest du in [unserem Spielbereich](#).

Hier findest du Infos und Tipps für mehr Gesundheit:

- [Österreichisches Gesundheitsportal für Kinder und Jugendliche](#)
- [Bewegungspyramide \(pdf\)](#)
- [Feel-ok.at - Online-Gesundheitsinterventionsprogramm für Jugendliche](#)



---

Ausreichend Schlaf ... © Clipdealer /  
hasenonkel



---

... und den Augenblick genießen. ©  
Clipdealer / sivilolk

---

# Ernährung

Wie wir uns heute ernähren und was wir in Zukunft essen werden.

Das Thema Ernährung spielt in unserem Leben eine wichtige Rolle. Nicht nur für jede oder jeden Einzelnen, sondern für die ganze Welt. Wie kann die wachsende Weltbevölkerung ernährt werden? Wie schaut die Zukunft unserer Ernährung aus? Welche Trends im Essverhalten gibt es? Und was ist ein/e Pudding-VegetarierIn? Was wir essen, sagt viel über unsere Kultur und die Gesellschaft, in der wir leben, aus. Und nicht zuletzt haben Ernährung und Lebensmittel viel mit Politik zu tun!

---

# Was wir essen

Unsere Nahrung setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen: Fette und Kohlehydrate, Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das alles braucht unser Körper, um genügend Energie zu haben und optimal versorgt zu sein. Von manchem braucht er viel und von anderem nur ganz wenig.

---

Auf den Punkt gebracht:

Lebensmittel liefern Energie und Nährstoffe. Die drei wichtigsten Hauptenergielieferanten sind Kohlehydrate, Eiweiß und Fette. Wie viel Energie ein Nahrungsmittel liefert, wird in Kilokalorien Kalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben.

Eine ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Körper, für unser Wohlbefinden und für das Wachstum. Essen ist aber mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen ist Genuss und Freude. Essen kann aber auch zur Qual werden und der Auslöser vieler körperlicher und seelischer Probleme sein.

## Wie isst Österreich?

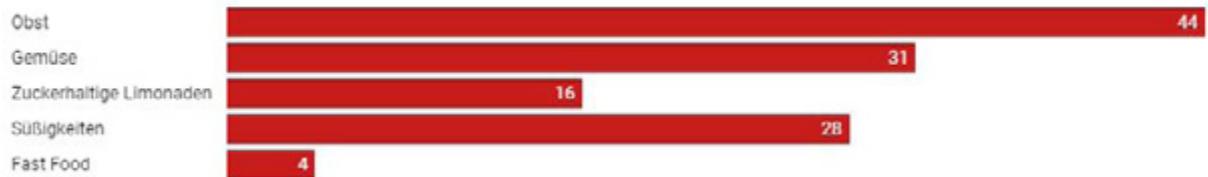
Ernährung und Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Das wissen wir zwar alle, trotzdem ist es gar nicht so leicht, sich gesund zu ernähren. Zu süß und zu fettig: So lautet das Fazit der Studien über das österreichische Essverhalten. Über vierzig Prozent der Erwachsenen sind übergewichtig, jedeR vierte Jugendliche ist zu dick. Wir nehmen zwar meist ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu uns, gesunde Kohlehydrate, Obst und vor allem Gemüse essen wir aber zu wenig. Stattdessen mögen wir viel lieber Zucker, Fett und Fleisch und greifen im Supermarkt und für den schnellen Imbiss zwischendurch oft zu Fast Food, Fertiggerichten, Limonaden, Chips oder Süßigkeiten. Was wir essen und was wir essen sollten, stimmt also nicht wirklich überein.

## Lieblingsspeisen

Welche Speisen kommen am liebsten auf den Tisch? Was essen wir besonders gern? Werden wir nach unserer Lieblingsspeise gefragt, dann können wir so richtig ins Schwärmen kommen, und sofort läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Pizza, Obstsalat, Spaghetti, Schnitzel, Risi Bisi, Lasagne, Palatschinken, Sushi, Kebap, Kaiserschmarrn, selbst gebackenes Brot, Fischstäbchen, Spinat mit Spiegelei. Die Palette an Lieblingsspeisen ist riesig!

[Klick](#) dich durch die Lieblingsspeisen unsere PolitikerInnen.

## So essen Österreichs SchülerInnen (11-17 Jahre) täglich:



So essen Österreichs SchülerInnen zwischen 11 und 17 Jahren. Quelle: Ernährungsbericht 2017, S. XVI, 53ff.

Meist sind traditionelle Speisevorlieben einer Region vom Klima und dem damit verbundenen Nahrungsangebot beeinflusst. Ob man zu Reis, Maniok, Yams oder Erdäpfel greift, hängt meist davon ab, wo man wohnt, genauso wie die Vorliebe für Fisch oder Fleisch. Auch die Zubereitungsarten sind oft unterschiedlich. Während bei uns am liebsten gebraten und frittiert wird, werden anderswo Lebensmittel öfter gedämpft und fermentiert. Viele Essensvorlieben sind „erlernt“: Sie sind Ausdruck kultureller Traditionen und familiärer Gewohnheiten. Globalisierung, Migration, Fernsehen und Social Media machen unser Essen vielfältiger und haben ebenfalls einen wichtigen Einfluss auf unsere Essgewohnheiten.

## Wenn Essen krank macht

### Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten

Immer mehr Menschen leiden unter Lebensmittelallergien oder Intoleranzen (Unverträglichkeiten). Dabei werden bestimmte Lebensmittel „nicht vertragen“ oder sie können sogar allergische Reaktionen auslösen.

Bei einer **Allergie** überreagiert der Körper auf einen eigentlich ungefährlichen Fremdstoff, wie zum Beispiel einem Nahrungsbestandteil. Es kommt zu allergischen Reaktionen, wie Jucken, Brennen, Atemnot oder sogar Kreislaufversagen.

Bei einer **Intoleranz** hat der Körper nicht genug von bestimmten Stoffen, um Bestandteile der Nahrung, wie beispielsweise Laktose, Fruktose und Gluten abzubauen bzw. aufzunehmen. Dadurch kann es zu schwerwiegenden Verdauungsproblemen kommen.

Allergien und Unverträglichkeiten müssen medizinisch abgeklärt werden! Bei der Ernährung muss dann ganz genau auf all jene Nahrungsbestandteile geachtet werden, die Probleme verursachen. Dabei hilft die [Lebensmittelkennzeichnung](#). Seit 2014 müssen Allergene in Lebensmitteln auf der Verpackung bzw. auf der Speisekarte deutlich gekennzeichnet werden.

### Zu viel, zu wenig oder gerade richtig?

Babyspeck, Abnehmtipps, purzelnde Kilos oder Wohlfühlgewicht. Kaum ein Körperthema wird mehr diskutiert als die Suche nach dem idealen Gewicht. Schönheitsideale, Essenstrends und Gesundheitsempfehlungen gehen dabei oft weit auseinander.

Vieles was wir an Gewicht auf die Waage bringen, hat mit Veranlagung zu tun. Es gibt Menschen, die ganz wenig Energie verbrauchen und sehr schnell dick werden. Andere können essen, soviel sie wollen und nehmen nicht zu, weil ihr Körper einfach viel Energie verbraucht. Aber obwohl jeder Mensch anders gebaut und anders veranlagt ist, gibt es eine Regel, die für alle gilt: Das Gewicht bleibt konstanter, wenn dem Körper genauso viel Energie durch Nahrung zugeführt wird, wie er verbraucht.

Damit der Körper im Gleichgewicht bleibt und man nicht zu dick oder zu dünn wird, müssen die Signale des Körpers ernst genommen werden. Das ist oft aber gar nicht so leicht, denn ein stressiger Tagesablauf, ungesunde Schönheitsideale oder auch das Essverhalten, das man in der Familie lernt, können einen daran hindern. Wird das Gleichgewicht im Körper gestört, dann kann man richtig krank werden.

Welche Formen von Essstörungen gibt es?

### Anorexie

Wer an Magersucht (Anorexie) leidet, will immer dünner werden, selbst wenn das Körpergewicht schon viel zu gering ist. Magersüchtige essen ganz wenig, und ihre Gedanken kreisen immer ums Essen und die Figur. Zusätzlich zur Mangelernährung wird oft exzessiv Sport getrieben. Selbst wenn sie schon lebensbedrohlich dünn sind, bleibt bei den Betroffenen das Gefühl, zu dick zu sein.

---

## **Bulimie**

Menschen, die an einer Ess-Brech-Sucht (Bulimie) erkrankt sind, haben meist große Angst vor Gewichtszunahme und unternehmen alles Mögliche dagegen: Sie treiben ganz viel Sport, verwenden Abführmittel oder Fasten. Dadurch wird der Hunger aber richtig groß und sie bekommen regelrechte Heißhunger-Attacken. Um nicht zuzunehmen, übergeben sie sich anschließend. So entsteht ein furchtbarer Kreislauf aus Essen und Erbrechen. Bulimie kann schwere körperliche Krankheiten verursachen.

## **Binge-Eating**

Bei der Esssucht auch Binge-Eating genannt, muss man auch dann noch weiteressen, wenn der Körper schon lange satt ist. Im Gegensatz zur Bulimie folgt nach den Essanfällen aber kein Erbrechen. Viele Betroffene essen aus Langeweile, Frust oder weil Essen ihre einzige Freude ist. Viele haben dieses Verhalten schon als kleine Kinder gelernt und wurden mit Essen getröstet oder mit Süßigkeiten belohnt.

## **Orthorexie**

Bei der Orthorexie drehen sich die Gedanken der Betroffenen um „gesundes“ Essen. Die Auswahl an Nahrungsmitteln wird stark eingeschränkt und alle Lebensmittel werden in gut und schlecht aufgeteilt. Nur was als „gut“ für den Körper eingestuft wird, darf gegessen werden. Wie bei den anderen Essstörungen bestimmt das Essen das Leben der Betroffenen. Auch die Orthorexie kann zu seelischen und körperlichen Problemen führen

Essstörungen sind psychische Erkrankungen. Sie treten sowohl bei Mädchen als auch bei Burschen auf. Die Gründe für eine Essstörung können vielfältig sein: Stress, Unsicherheit, Druck und der Wunsch nach der „perfekten Figur“ können Auslöser einer Essstörung sein. Die Warnzeichen sind bei vielen Essstörungen ähnlich: Die Gedanken kreisen fast ausschließlich ums Essen und die Figur. Essstörungen können zu schweren körperlichen Erkrankungen führen. Wer unter einer Essstörung leidet, braucht Unterstützung und professionelle Hilfe. Eine Therapie kann helfen, denn Essstörungen haben oft seelische Ursachen.

Rat und Information:

[Rat auf Draht](#)

[Lollipop-Informationsbroschüre](#)

---

# Was hat Ernährung mit Politik zu tun?

Kann man bestraft werden, wenn man lieber Spaghetti Bolognese als Maccheroni mit Käsesauce ist?  
Gibt es ein Gesetz, das festlegt, wie viele Mahlzeiten pro Tag erlaubt sind?

Nein, solche Gesetze gibt es natürlich nicht!

Aber wusstest du, dass es in Österreich mehr als hundert Gesetze und Verordnungen gibt, die alleine die Herstellung und Kennzeichnung von Lebensmitteln regeln?

Essen und Ernährung sind einerseits „Privatsache“, aber gleichzeitig sind sie auch eine politische Angelegenheit!

## Lebensmittelsicherheit

In Österreich müssen sich alle, die Lebensmittel herstellen oder verkaufen, an strenge Regeln halten. Sowohl am Acker und im Stall als auch in Geschäften, auf Märkten und in Lokalen wird regelmäßig überprüft, ob die Qualität der Lebensmittel stimmt, und es werden auch Laborproben gemacht.

Für diese Kontrollen sind in Österreich eigene Behörden der Bundesländer zuständig, die Lebensmittelaufsichtsbehörden.

Im Jahr 2019 waren in Österreich von insgesamt 25.752 untersuchten Lebensmittelproben 0,5% gesundheitsschädlich (Quelle: AGES, Lebensmittelsicherheitsbericht 2019)

Die Lebensmittel in Österreich sind also sehr sicher. Weil es viele Gesetze zur Lebensmittelsicherheit gibt, an die sich alle Mitgliedsstaaten der EU halten müssen, gilt das grundsätzlich auch für die gesamte EU.

### Was wird kontrolliert?

Es gibt vieles, wodurch Lebensmittel ungenießbar oder sogar gesundheitsschädlich werden können. Bei den Kontrollen wird insbesondere auf Folgendes untersucht:

- krankmachende Keime (wie Bakterien, Viren, Schimmelpilze)
- Schadstoffe aus der Umwelt (z.B. Schwermetalle)
- Rückstände von Tierarzneimitteln, Hormonen, Pestiziden oder anderen Stoffen
- Pflanzengifte
- Radioaktivität
- Schädliche Substanzen, die bei der Zubereitung entstehen (z.B. beim Rösten, Räuchern, ...)

---

Nachgefragt: Was sind Grenzwerte?

Für viele Stoffe ist festgelegt, welche Menge davon in Lebensmitteln höchstens vorkommen darf. Wenn diese erlaubte Höchstmengen bzw. Grenzwerte überschritten werden, so darf das Produkt nicht mehr gehandelt werden (man nennt das auch „nicht mehr in Verkehr gebracht werden“)

### Rückrufaktionen

Trotz aller Kontrollen kommt es vor, dass Lebensmittel in den Handel kommen, die von den Herstellern zurückgerufen werden müssen, z.B. wegen Salmonellen oder Fremdkörpern wie Glassplittern. Diese Rückrufaktionen übernehmen entweder die Hersteller selbst, oder z.B. die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES).

---

Rückrufe findet man z.B. über Aushänge in den Geschäften, über Medien (Presse, Social Media, ...), auf der Website [www.produktwarnung.at](http://www.produktwarnung.at), und es gibt sogar eigene Handy-Apps.

### **Konsumentenschutz**

Hast du dich auch schon mal geärgert, dass in der Packung mit deinen Lieblingskekse mehr Luft und Verpackungsmaterial als Kekse waren? Solche „Mogelpackungen“ kann man z.B. beim [Verein für Konsumenteninformation \(VKI\)](#) melden. Auch Produkte, bei denen nicht deutlich sichtbar ist, woher sie kommen, was genau sie beinhalten, oder wenn etwa irreführende Werbung auf der Website des Herstellers veröffentlicht wird.

### **Weitere Linktipps:**

- [Ages: www.ages.at/themen/ernaehrung/](http://www.ages.at/themen/ernaehrung/)
- [Bundesumweltamt: www.umweltbundesamt.at/](http://www.umweltbundesamt.at/)
- [VKI: vki.at/lebensmittel](http://vki.at/lebensmittel)
- [www.produktwarnungen.at](http://www.produktwarnungen.at)
- [www.lebensmittel-check.at](http://www.lebensmittel-check.at)

## Hunger und Ernährungssicherheit

Der „Blick über den Tellerrand“ zeigt, wie schwierig die Ernährungssituation weltweit ist. 2019 waren etwa 690 Millionen Menschen von Hunger betroffen. Bei einer Weltbevölkerung von rund 7,5 Milliarden Menschen heißt das, dass etwa jeder 11. Mensch – das ca. 9 Prozent – weltweit Hunger gelitten hat. Insbesondere Frauen, Kinder und ältere Menschen sind von Hunger betroffen.

Besonders viele Menschen hungern in den südlichen Teilen unserer Erde, in Asien (381 Mill.), Afrika (250 Mill.) und Lateinamerika (48 Mill.). Aber auch in Industriestaaten hungern circa 16 Millionen Menschen.

### Hunger: Von akut bis verborgen

Hunger wird definiert als das „Fehlen von Nahrungsenergie“, gemessen in Kalorien. Meist geht man davon aus, dass eine erwachsene Person täglich 1800 bis 2100 Kilokalorien braucht. Hunger kann aber in vielen verschiedenen Formen auftreten.

Viele Menschen sind von **akuten Hungerkrisen** betroffen, z.B. aufgrund von Naturkatastrophen.

Am häufigsten ist jedoch **chronischer Hunger**. Chronischer Hunger bedeutet, dass die Betroffenen unter dauerhafter Unterernährung leiden. Der Körper nimmt weniger Nahrung auf, als er braucht. Meist tritt diese Form in Zusammenhang mit Armut auf. Chronisch Hungernde haben zu wenig Geld für eine gesunde Ernährung, für sauberes Wasser oder eine Gesundheitsversorgung.

Die Anzahl der weltweit chronisch Hungernden stieg in den vergangenen Jahren kontinuierlich an.

### Mangelernährung

Außerdem leiden etwa zwei Milliarden Menschen an Mangelernährung. Sie sind nicht mit ausreichend nährstoffreicher und abwechslungsreicher Nahrung versorgt. Der Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – wie z.B. Vitamin A, Jod oder Eisen – kann auch bei genügender und kalorienreicher Ernährung vorkommen. Man spricht hier auch von „**verborgendem Hunger**“.

### Kinder und Hunger

Kinder trifft Hunger und Mangelernährung besonders schlimm, weil genügend Nahrung wichtig fürs Wachstum ist. Unterernährung hemmt die körperliche und die geistige Entwicklung, ganz besonders bei Babys.

Zwischen einem Viertel und einem Drittel aller Kinder unter 5 Jahren, in Zahlen rund 191 Millionen Kinder, sind in Folge von Mangelernährung unterentwickelt. Mehr als fünf Millionen Kinder sterben jährlich, weil sie unter- oder mangelernährt sind. Alle zehn Sekunden verhungert ein Kind unter 5 Jahren.

Gleichzeitig sind weltweit etwa 38 Millionen Kinder unter fünf Jahren übergewichtig!

---

### Nachgefragt: Was ist „UNICEF“?

Das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen „UNICEF“ (englisch: United Nations International Children’s Emergency Fund) setzt sich weltweit dafür ein, das Überleben von Kindern zu sichern und ihre Rechte zu verwirklichen. In über 150 Ländern arbeitet UNICEF daran, die Lebensbedingungen der Kinder zu verbessern. Sie sorgt für eine bessere medizinische Versorgung und ausreichende Ernährung, für sauberes Trinkwasser und Bildung.

Mehr über die Arbeit von UNICEF erfährst du unter [unicef.de/kids/](https://www.unicef.de/kids/)

### Warum müssen so viele Menschen hungern?

Die Gründe, warum Menschen hungern, sind sehr vielschichtig. Dazu gehören

- Naturkatastrophen wie Dürre und Überschwemmungen
- Kriege
- (wirtschaftliche) Krisen
- ungerechte Landverteilung
- gesellschaftliche Ausgrenzung
- ungerechte internationale Handelsverträge

Derzeit führen auch die Folgen der Corona-Pandemie dazu, dass Menschen, v.a. auch in ärmeren Regionen, ihr Einkommen bzw. ihre Arbeit verlieren. Dadurch verschlechtert sich auch ihre Ernährungssituation. Die Politik kann zwar nicht unmittelbar gegen alle diese Ursachen etwas unternehmen. Dennoch kann sie viele Faktoren beeinflussen.

### Hunger bekämpfen, Ernährungssicherheit verbessern

Das Recht auf ausreichende Nahrung ist bereits seit 1948 als grundlegendes Menschenrecht festgeschrieben. Eines der 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung ([Sustainable Development Goals, SDGs](https://www.un.org/sustainabledevelopment/)) lautet „**ZeroHunger**“.

Doch noch haben nicht alle Menschen weltweit tagtäglich genug zum Essen. Dabei gäbe es genügend Nahrungsmittel für die gesamte Weltbevölkerung. Bereits heute, im Jahr 2020, könnten theoretisch bis zu 12 Milliarden Menschen ernährt werden. Durch Ernährungssicherheit soll die weltweite Nahrungsmittelverteilung verbessert werden.

Der Welternährungsgipfel definierte 1996, dass **Ernährungssicherheit** („Food Security“) dann gegeben ist, „wenn alle Menschen — jederzeit — ausreichenden Zugang zu sicheren, nahrhaften Lebensmitteln haben, um ein gesundes und aktives Leben führen zu können“.

---

### **Auf den Punkt gebracht:**

Ernährungssicherheit als Menschenrecht: Auch das Europäische Parlament erklärte Ernährungssicherheit zum Menschenrecht: „Die Ernährungssicherheit ist ein Menschenrecht. Sie ist gegeben, wenn alle Menschen jederzeit in physischer, sozialer und wirtschaftlicher Hinsicht Zugang zu ausreichenden, unbedenklichen und nahrhaften Nahrungsmitteln haben, die ihrem Ernährungsbedarf und ihren Ernährungsgewohnheiten im Hinblick auf ein aktives und gesundes Leben entsprechen.“

### **Verfügbarkeit**

Voraussetzung für Ernährungssicherheit ist, dass ausreichend Nahrungsmittel hergestellt und gehandelt werden können. Diese sollen hochwertige, sichere Lebensmittel sein, und es sollte ein möglichst vielfältiges Angebot geben, um eine ausgewogene Ernährung zu ermöglichen.

### **Zugang, Verteilung**

Außer der Menge und der Qualität der Nahrungsmittel ist wichtig, dass die Menschen auch tatsächlich Zugang dazu haben und die Nahrung gerecht verteilt wird. Dazu gehört, dass die Märkte (für Nahrung, aber auch für Saatgut, Dünger etc.) erreichbar sind und die Menschen genügend Einkommen haben, um sich gesunde Ernährung leisten zu können.

### **Nutzung**

Auch Ernährungsgewohnheiten und Traditionen führen manchmal dazu, dass die vorhandene Nahrung nicht optimal genutzt werden kann. Bildung und Wissen über ausgewogene Ernährung können hier helfen, damit Lebensmittel so gelagert und zubereitet werden, dass sie möglichst sicher sind.

### **Stabilität**

Wirtschaftliche Krisen, Konflikte oder auch das Wetter haben Einfluss darauf, ob Nahrungsmittel auf Dauer für die Menschen verfügbar und zugänglich sind. Deshalb geht es darum, nachhaltige Maßnahmen zu setzen (etwa durch Förderung von nachhaltiger Entwicklung, Demokratie und Frieden).



Das Welternährungsprogramm der UN („World Food Programme“) erhielt 2020 den Friedensnobelpreis.

---

# Zukunft der Ernährung: Aktuelle Herausforderungen und Strategien

Für eine gerechte Ernährungsverteilung und eine nachhaltige Lebensmittelproduktion zählt nicht nur WAS wir essen, sondern auch WO und WIE Nahrung hergestellt wird.

## **Ernährung und Umwelt**

Damit möglichst viele Nahrungsmittel erzeugt werden können, werden die Felder und Wiesen in der Landwirtschaft intensiv genutzt. Die beiden wichtigsten Ressourcen für die Lebensmittelproduktion sind Wasser und Boden. Für den Anbau von Getreide, Gemüse und Obst, aber auch für die Viehhaltung, braucht es riesige Flächen und viel Wasser. Etwa 70 Prozent des weltweit verbrauchten Wassers werden für die Landwirtschaft verwendet. Wie unterschiedlich der Wasserverbrauch für verschiedene Nahrungsmittel ist, siehst du in der untenstehenden Grafik.

Damit möglichst viel geerntet werden kann, kommen Düngemittel und Pflanzenschutzmittel zum Einsatz. Beim Transport der Nahrungsmittel werden große Mengen an Kohlendioxid freigesetzt. Um noch mehr Anbaufläche zur Verfügung zu haben, werden oftmals Wälder und Regenwälder gerodet. Die Umwelt wird bei der herkömmlichen Erzeugung von Nahrungsmitteln also stark belastet.

## **Ressourcenschonende Landwirtschaft**

Eine umweltfreundliche Alternative dazu ist die biologische Landwirtschaft. Dabei wird versucht, ein Gleichgewicht in der Umwelt herzustellen, in dem auch die Abfälle wiederverwertet werden. Statt Pestiziden kommen schonende Mittel und Nützlinge, wie Käfer oder Regenwürmer zum Einsatz. Auch wenn verschiedene Pflanzen zeitlich hintereinander angebaut werden (Fruchtfolge), können sich die Böden erholen.

## **Artgerechte Tierhaltung**

Nur durch einen geringeren Fleischkonsum und mehr Bewusstsein der KonsumentInnen beim Einkauf kann das Wohl der Tiere nachhaltig verbessert werden. Heute stammt in Österreich bereits fast ein Viertel des Rindfleisches aus biologischer Tierhaltung. Aber auch bei der konventionellen Nutztierhaltung müssen Mindeststandards eingehalten werden. Dabei wird festgelegt, wie viel Platz jedem Tier zur Verfügung stehen muss, welche Futtermittel eingesetzt werden dürfen und wie die Tiere transportiert und geschlachtet werden.

---

Nachgefragt: Was bedeutet biologische Nutztierhaltung?  
Tiere haben in der biologischen Landwirtschaft mehr Platz zur Verfügung. Die Futtermittel müssen gentechnikfrei sein und es dürfen keine Antibiotika eingesetzt werden.

## Essen aus der Region und nach den Jahreszeiten

Bis Lebensmittel zu uns auf den Tisch kommen, haben sie mitunter eine lange Reise hinter sich. Durchschnittlich stecken fast 50.000 Kilometer in einem vollgefüllten Einkaufswagen. So ist etwa eine Kiwi aus Neuseeland 18.000 Kilometer gereist. Je länger die Wegstrecke ist, die ein Nahrungsmittel von den ProduzentInnen zu den KonsumentInnen zurücklegt, desto stärker wird die Umwelt belastet. Eine nachhaltige Ernährung achtet auf saisonale und regionale Produkte beim Einkauf. So können Transportwege verkürzt werden.



Dieses Logo garantiert, dass Lebensmittel aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft stammen.

### Tipps für einen nachhaltigen Umgang mit Nahrungsmitteln

- Übermäßigen Fleischkonsum vermeiden
- Auf artgerechte Haltung beim Einkauf von Fleisch- und Milchprodukten achten
- Regionale, saisonale und wenn möglich biologisch angebaute Nahrungsmittel kaufen
- Fair gehandelte Lebensmittel bevorzugen
- Den Einkauf gut planen und nur so viel kaufen, wie man auch braucht
- Auf Verpackungsmüll beim Einkauf verzichten

### Auf den Punkt gebracht: Fairer Handel

Unsere Ernährung ist ein wichtiger Teil der (Welt-)Wirtschaft. Viele Menschen weltweit sind an der Herstellung und dem Verkauf von Lebensmitteln beteiligt. Für eine Tafel Schokolade muss etwa Kakao in fernen Ländern angebaut werden. Meist wissen wir gar nicht so genau, wo dieser Kakao genau angebaut wurde und unter welchen Arbeitsbedingungen die Menschen ihn dort produziert haben. Beim fairen Handel wird darauf geachtet, dass die ProduzentInnen ausreichend entlohnt werden, gute Arbeitsbedingungen herrschen und keine Kinderarbeit zum Einsatz kommt.

## Zukunft der (Welt-)Ernährung

Bis ins Jahr 2050 wird laut Schätzungen die Weltbevölkerung auf 9 Milliarden Menschen anwachsen. Um auch dann genügend Nahrung für alle zu haben, müsste die weltweite Nahrungsmittelproduktion um 70 Prozent gesteigert werden. Das stellt Politik, Forschung und Gesellschaft vor große Herausforderungen: Wie kann die ungleiche Nahrungsmittelverteilung gelöst werden? Wie kann die Umweltbelastung in der Landwirtschaft eingedämmt werden und welche Strategien gibt es, um in Zukunft alle Menschen gesund zu ernähren?

### **Ernährungsgewohnheiten verändern**

Ein wichtiger Schritt zu einer nachhaltigen und gesunden Ernährung für alle ist die Reduktion des Fleischkonsums. Dazu müssen sich die Essgewohnheiten in vielen Ländern verändern. Weniger tierische Produkte und mehr pflanzliche Lebensmittel sollen gegessen werden.. Geforscht wird auch nach alternativen Nahrungsquellen, die unseren Speiseplan verändern könnten. Fleisch aus dem Labor, Algenanbau und Insektenzuchtprogramme sollen den steigenden Nahrungsmittelbedarf decken ohne die Umwelt zu belasten und keine weiteren Naturflächen für die landwirtschaftliche Nutzung opfern zu müssen.

### **Landwirtschaft nachhaltig und effizient gestalten**

Die Landwirtschaft ist auch in Zukunft besonders gefordert, um ausreichend Nahrung zu produzieren und gleichzeitig die Umweltbelastung zu senken. Verbesserte Anbaupraktiken aus der ökologischen Landwirtschaft, digitale Bewässerungssysteme, gezielterer und damit geringerer Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden sind dabei wichtige Strategien. Um die Ernährung der Zukunft für mehr Menschen zu gewährleisten, braucht es aber auch einen effizienteren Transport und fairen Handel.

### **Lebensmittelverschwendung verhindern**

Die Vermeidung von Abfällen und Lebensmittelverschwendung sind schon heute zentrale Umweltthemen (LINK Thema Umwelt). Es braucht nachhaltige Konzepte zum ressourcenschonenden Umgang mit Nahrungsmitteln. Zum einen passiert die Lebensmittelverschwendung durch unzureichende Lagerung und Fehler beim Transport. Zum anderen entstehen in den Haushalten, Supermärkten und Restaurants große Abfallberge von eigentlich noch genießbaren Lebensmitteln. Planvoller Einkauf und Veränderungen im Konsumverhalten können hier eine Veränderung herbeiführen. Auch die Politik kann eingreifen, in dem sie Voraussetzungen schafft, damit Supermärkte und Restaurants nicht so viel wegschmeißen müssen.

# Iss, was?

Ob Nahrungsmittel gesund oder ungesund sind, kommt auch auf die Menge an – ein Zuviel oder ein Zuwenig macht den Körper krank. Die Ernährungspyramide zeigt an, was auf den Speiseplan gehört und womit man besser sparsam sein sollte.

Ganz unten stehen die Dinge, von denen du viel essen oder trinken sollst: Ungesüßte Getränke, Obst und Gemüse: Hier kannst du ruhig mehrmals am Tag richtig zugreifen. Auch Kohlehydrate brauchen wir täglich. Sie sind in Nudeln, Brot und Getreideprodukten enthalten. Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Käse sollten wir nicht übermäßig genießen. Und von sehr fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln, wie Schokolade, Eis, Burger, Chips oder Kuchen brauchen wir nur sehr wenig, aber auch das ist ab und zu erlaubt!



Optimale Ernährungspyramide,  
Quelle: ages.at

Nachgefragt: Ist Schokolade gesund?

Hast du schon einmal gehört, dass Schokolade glücklich macht? In Maßen genossen stimmt das, nur zu viel davon ist ungesund. Wenn wir Schokolade essen, werden im Körper nämlich Glückshormone ausgeschüttet. Aber nicht nur Schokolade auch Nudeln, Bananen, Ananas und Kiwis sowie rohe Paprika und reife Tomaten sind wahre Glücksmacher.

---

### **Ich bin so satt – ich mag kein Blatt!**

Meistens sagt uns unser Körper sehr genau, was er gerade braucht. Er meldet sich, wenn er dringend Energie braucht, dann bekommen wir Hunger. Und mit dem Sättigungsgefühl zeigt er uns, dass es jetzt wieder genug ist. Im Alltagsstress oder durch so komische Regeln wie „Kind, iss deinen Teller leer!“ verlernt man, auf den eigenen Körper zu hören.

### **Viel trinken!**

Wusstest du, dass unser Körper zu mehr als 50 Prozent aus Wasser besteht? Wenn wir auf die Toilette gehen, wenn wir schwitzen, aber auch über die Atemluft verliert unser Körper Wasser. Es ist daher wichtig, ausreichend zu trinken. Kinder brauchen mindestens einen Liter am Tag, Erwachsene sogar zwei.

### **Bewegung ist gesund!**

Bewegung ist ein wahres Wundermittel für unsere Gesundheit! Sie stärkt unser Herz, den Kreislauf und die Muskeln. Bewegung macht aber nicht nur unseren Körper stark, sie baut auch Stress ab und macht gute Laune!

## Was steckt in unseren Lebensmitteln drin?

Lebensmittel, die es in Österreich zu kaufen gibt, werden streng kontrolliert. Um sich über Herkunft, Produktion und Inhaltsstoffe der Lebensmittel bestmöglich informieren zu können, müssen Lebensmittel für die VerbraucherInnen gekennzeichnet werden. Welche Infos auf den Lebensmitteln bekannt gegeben werden müssen, ist in einer EU-Verordnung festgelegt. Sie gilt in allen EU-Mitgliedsstaaten.

Wichtige Pflichtangaben:

- Klare Bezeichnung des Lebensmittels
- Verzeichnis der Zutaten
- Allergene
- Zusatzstoffe
- die Nettofüllmenge des Lebensmittels
- das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum
- Hinweise zur Verwendung und Aufbewahrung (z. B. „Vor dem Öffnen schütteln“)
- Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmens
- das Ursprungsland oder der Herkunftsort
- Anleitung zur Zubereitung
- Alkoholgehalt bei alkoholischen Getränken
- Nährwerttabelle

### Auf den Punkt gebracht: Allergene und Zusatzstoffe

Im Lebensmittelbereich gibt es 14 Hauptallergengruppen (wie zum Beispiel: Eier, Gluten, Sellerie etc.). Sie müssen durch Hervorhebung in der Zutatenliste vermerkt oder extra angeführt sein. Zusatzstoffe werden u. a. zum Haltbarmachen, zum Färben oder zum Süßen von Nahrungsmitteln verwendet. Sie sind oft auch unter ihrer E-Nummer in der Zutatenliste zu finden (Betacarotin ist beispielsweise als E160a bekannt und wird als Lebensmittelfarbstoff verwendet).

	100g	180g	%*
<b>Energie</b>	400 kJ (95 kcal)	720 kJ (171 kcal)	9%
<b>Fett</b>	3g	5.4g	8%
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	1.8g	3.2g	16%
<b>Kohlenhydrate</b>	14g	25g	9%
<b>davon Zucker</b>	14g	25g	28%
<b>Ballaststoffe</b>	0.5g	0.5g	
<b>Eiweiss</b>	3g	5g	10%
<b>Salz</b>	0.1g	0.2g	3%
<b>Natrium</b>	0.04g	0.07g	3%

\*% der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal)

Nährwertangabe auf einem Joghurtbecher

## Zusätzliche Angaben

- Viele Produkte haben auch Gütesiegel abgedruckt, z. B. „Fairtrade“ für fair gehandelte Produkte. Eine Liste aller dieser Gütezeichen und Marken findest du auf [konsument.at](http://konsument.at).
- Auf den Produkten findest du oft auch Infos zur korrekten Entsorgung der Verpackung.

## Außerdem

- **Gentechnik:** Lebensmittel, die gentechnisch verändert wurden, daraus bestehen oder aus ihnen hergestellt wurden, müssen auf der Verpackung ebenfalls entsprechend gekennzeichnet werden.
- **Täuschungsverbot:** Alle Angaben, die auf Lebensmitteln zu finden sind, müssen klar verständlich sein und dürfen nicht in die Irre führen. Jede Form der Täuschung ist verboten, das gilt zum Beispiel für Angaben, die den Eindruck erwecken, ein Lebensmittel könnte Krankheiten vorbeugen oder heilen.



Eierkennzeichnung Auf jedem Ei müssen Herkunft, Art der Tierhaltung und Datum vermerkt sein. [umweltbeberatung.at](http://umweltbeberatung.at)  
© Thomas R. Schwarz / Wikipedia / CC-BY-SA

Nachgefragt: Wie wichtig ist das Mindesthaltbarkeitsdatum?  
Der Hersteller muss Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen. Wird Produkt richtig gelagert, dann steht er bis zu diesem Zeitpunkt dafür gerade, dass es im optimalen Zustand ist. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, bedeutet das – im Gegensatz zum Verbrauchsdatum – also nicht, dass die Lebensmittel verdorben sind. Durch Riechen, Schmecken und genaues Betrachten kann man am besten selbst entscheiden, ob das gekaufte Produkt noch genießbar ist. So kannst du der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken.

## Essenstrends

„Du bist, was du isst“ lautet ein altes Sprichwort. Mit unserem Ernährungsverhalten stillen wir nicht nur ein wichtiges Grundbedürfnis, es ist auch Ausdruck dessen, was uns wichtig ist. Umweltbewusstsein, Lebenseinstellungen, ethische und politische Haltungen spiegeln sich in unserem Essverhalten wider. Auch Trends und neueste Forschungsergebnisse bestimmen oftmals mit, was wir essen.

**Diskussionsfrage:** Unsere Ernährungsgewohnheiten verändern sich immer wieder. Welche Trends im Essverhalten findest du sinnvoll, welche nicht? Was ist dir bei deiner Ernährung besonders wichtig?

### Clean Eating

Beschreibung: Gegessen wird alles, was schon unsere Urgroßeltern aßen. Bei dieser „Vollwerternährung“ wird auf regionale und naturbelassene Nahrungsmittel, die frei von künstlichen Zusatzstoffen sind, geachtet. Fertiggerichte sind tabu.

Fazit: Wer bei diesem Food-Trend zusätzlich auf die Empfehlungen der Ernährungspyramide achtet, ernährt sich ausgewogen.

### Vegane Ernährung

Beschreibung: Eine Form des Vegetarismus: Gegessen wird alles, was nicht vom Tier stammt. Neben Fleisch und Fisch sind auch Milchprodukte, Eier und Honig tabu. Meist ist mit dieser Ernährungsweise auch eine bewusste Lebensweise verbunden, die u.a. auf den Tierschutz achtet. Das gilt für viele VeganerInnen auch bei Kosmetika und Kleidung: Auf Leder, Pelz und Co. wird verzichtet.

Fazit: Wer vegan lebt, muss bei der Ernährung auf die Ergänzung wichtiger Ernährungsbausteine, wie zum Beispiel Kalzium und B-Vitamine, achten.

### „Frei von“-Trend

Beschreibung: Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen und industriell verarbeitete Nahrungsmittel werden gemieden. Gluten, Laktose, Zucker, künstliche Zusätze: Ob ein Lebensmittel gegessen wird, hängt davon ab, was nicht enthalten ist.

Fazit: Dieser Trend macht Sinn, wenn man an Unverträglichkeiten oder Allergien leidet. Wer auf bloßen Verdacht hin, Lebensmittelgruppen weglässt, riskiert eine Mangelernährung.

### Superfoods

Beschreibung: Goji-Beeren, Chia-Früchte, Acai-Beeren, Avocados, Algen: Superfoods werden in der Werbung als besonders nährstoffreiche Lebensmittel angepriesen. Diese exotischen Superfoods müssen aber von weit her importiert werden und sind oft auch aus Gründen der Haltbarkeit technologisch behandelt.

Fazit: Heimische Getreidearten, Obst- und Gemüsesorten, wie etwa Leinsamen, Rote Rüben oder Heidelbeeren erfüllen die Bedingungen zum Superfood genauso.

## **Zuckerfrei**

Beschreibung: Verzicht auf Zucker und alle Lebensmittel, die (Haushalts-)Zucker enthalten. Stattdessen werden andere Zuckerformen, wie Agavendicksaft, Stevia oder Fruchtzucker verwendet.

Fazit: Zu viel Zucker, egal in welcher Form, ist ungesund, denn der Körper wandelt alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel in Zucker um.

## **Clean Meat**

Beschreibung: Dieser Essenstrend ist noch Zukunftsmusik. Aber schon heute gibt es Forschungen, die sich mit der Herstellung von Fleisch aus dem Labor beschäftigen. So müssten Tiere für unseren Fleischgenuss nicht mehr getötet werden. Auch die Versorgung der Weltbevölkerung mit Fleisch könnte leichter bewerkstelligt werden.

Fazit: Clean Meat wird von der Wissenschaft erst erforscht, und es scheint noch ein weiter Weg, bis das erste laborgezüchtete Fleischstück im Supermarkt landet.

## **Vegetarische Ernährung**

Beschreibung: VegetarierInnen ernähren sich vorwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln. Auf tierische Produkte wird ganz oder teilweise verzichtet. Eier und Milchprodukte sind im Gegensatz zur veganen Ernährung aber meist erlaubt. Es gibt viele verschiedene Formen des Vegetarismus. Der Lacto-Vegetarier etwa isst Milch und Käse, aber kein Fleisch und keine Eier.

Fazit: „Veggies“ sind heute weit verbreitet. Eine abwechslungsreiche Ernährung und Ergänzung der fehlenden Ernährungsbausteine ist dabei wichtig.

## **FlexitarierInnen**

Beschreibung: Ernähren sich ähnlich wie Veggie. Auf tierische Produkte wird aber nicht immer verzichtet und gelegentlich wird Fleisch gegessen. Beim Fleischkonsum wird auf hochwertiges, biologisch produziertes Fleisch geachtet. Außerdem spielen bei dieser Ernährungsform der Tier- und Umweltschutz eine wichtige Rolle.

Fazit: Beim Essen gibt es kaum Einschränkungen, es wird aber auf einen bewussten Konsum von tierischen Produkten geachtet.

## **Pudding-VegetarierInnen**

Beschreibung: Gegessen wird alles außer Fleisch und Fisch. Bevorzugt werden Süßigkeiten und Fertiggerichte, soweit diese keine tierischen Produkte enthalten. Auf die Ernährung wird sonst nicht weiter geachtet.

Fazit: Ein ausgewogenes und gesundes Essen ist bei dieser Ernährungsform nicht möglich.

## **Re-Use-Food**

Beschreibung: Lebensmittelverschwendung wird zu einem immer wichtigeren Thema in unserer Essenskultur. Damit Nahrungsmittel, die eigentlich noch genießbar wären, nicht auf dem Müll landen, starten immer mehr Menschen Save-Food-Initiativen. Mittlerweile sind auch Restaurants, Supermärkte und die Lebensmittelindustrie am Thema interessiert.

Fazit: Im Zentrum stehen der sorgsame Umgang mit Nahrungsmitteln und die Vermeidung von Lebensmittelabfall.

---

# Impressum

*Herausgeberin:*

Republik Österreich – Parlamentsdirektion – DemokratieWEBstatt ([www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at))

*Medieninhaberin:*

Republik Österreich – Parlamentsdirektion

Dr. Karl Renner Ring 1-3

1017 Wien

*Redaktion, Grafik/Design:* [Kinderbüro Universität Wien gGmbH](#)