



Quelle: Thomas Max Müller_pixelio.de

Frauen in Bewegung Frühjahrsseminar in Pappenheim

Unser ganzes Leben ist Bewegung. Aber nicht nur die individuelle körperliche Bewegung ist von Bedeutung, sondern es ist auch viel Wandel im Leben jeder Einzelnen sowie auch in der Politik und Gesellschaft. Diesem Themenkomplex „Bewegung“ widmete sich das Frühjahrsseminar der AEH in Pappenheim.

Gleich zu Beginn wurden die Teilnehmerinnen durch die Sporttherapeutin Sabine Kaßold in Bewegung gesetzt und geschult, auf ihren Körper und ihren eigenen Rhythmus zu achten. Viele Menschen treiben Sport und wollen ihre Werte messen. Daher sind die so genannten „Wearables“, tragbare Kleincomputer, am bekanntesten als Fitnessarmbänder, so beliebt. Denn sie bieten nicht nur die Aufzeichnung vergangener Kilometer oder Schritte, sondern messen auch den Pulsschlag oder Fitnessgrad der einzelnen Person. Mit der App kann man die eigenen Gesundheitsdaten ansehen und sich Kurven erstellen lassen. Zugleich sind diese Daten sehr persönlich und an sich schutzwürdig. Der Schutz der eigenen Gesundheitsdaten gegenüber den an genau diesen Daten und ihrem möglichen Verkauf interessierten Firmen stellt VerbraucherInnen vor eine große Herausforderung. Wie schon öfter im Programm Verbraucherbildung Bayern des Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz wurden die Vor- und Nachteile der Fitnessarmbänder auch dieses Mal von Katja Bröckl-Bergner, Dozentin für Medienbildung und Social Media, und der Fitnesstrainerin Rita Hankewicz in einer lebendigen Form dem Publikum vermittelt.

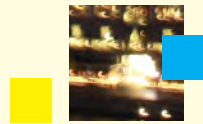
Gabriele Siegel vom Evangelischen Bildungszentrum Pappenheim brachte die Teilnehmerinnen spielerisch mit den beiden Bereichen des Seminars, körperliche als auch gesellschaftliche Bewegung, in Berührung. Gegenläufig wurden Partnerinnen ausgetanzt, dann berichtete man sich gegenseitig vom eigenen Engagement in Kirche, Politik, Gesellschaft.

Die DEF-Bildungsreferentin Dr. Bettina Marquis nahm die Teilnehmerinnen mit auf eine Zeitreise anlässlich von 100 Jahren Frauenwahlrecht in Deutschland. Was die Frauen der Ersten Frauenbewegung ab Mitte des 19. Jahrhunderts und verstärkt im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts erkämpften, hat die Weichen für die berufliche Entwicklung und das Ehrenamt von Frauen bis heute gestellt. Und Frauen in der Politik gibt es also seit 100 Jahren, aber wird das Frauenwahlrecht auch genügend genutzt? In einem Ratespiel warfen die Teilnehmerinnen auch einen besonderen Blick auf die Abgeordneten des Bayerischen Landtags, die erst kürzlich mit der von der Regensburger Professorin Dr. Daniela Neri-Ultsch für den Landtag konzipierten Ausstellung „Frau Abgeordnete, Sie haben das Wort“ gewürdigt wurden.

Begeisterung löste der Tablet-Workshop der 2. Vorsitzenden der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft Medien und DEF-Medienbeauftragten Luitgard Herrmann aus, die zum Oberthema „Bewegung“ einige Fitness-Apps zum Mitmachen ausgewählt hatte.

Beweglichkeit auch im Kopf sich zu erhalten, war das Thema bei Ingrid Ittner-Wolkersdorfer, die mit den Teilnehmerinnen ein auch bewegungskoordiniertes Gedächtnistraining durchführte.

Um bei dem Ganzen aber auch nicht aus dem Tritt zu geraten und in Balance bleiben zu können, ging Gabriele Siegel mit den Teilnehmerinnen die wichtigsten Lebensbereiche durch und gab ihnen stabilisierende Fragen an sich selbst mit. Wenn alles in Bewegung ist und die modernen Frauen mit, in der IT, in der Familie, der Gesellschaft, der Politik, wenn wir alle selbst uns bewegen sollen, um körperlich und geistig leistungsfähig zu bleiben, dann muss aber auch Zeit sein zum Nachdenken, Innwerden, zur Muße, zur Erholung. Diese aber zu reservieren und sich und anderen zu schaffen, ist schwierig. Wie heißt es leicht scherzhaft, aber hier passend: „Gott schuf die Zeit. Von Eile hat er nichts gesagt.“



Lichtverschmutzung schadet Mensch und Natur – Plädoyer für einen sinnvollen Umgang mit Beleuchtung

Bis noch vor gut 100 Jahren war es draußen nachts überwiegend dunkel. Die großflächige Beleuchtung unserer Umwelt ist eine neue Entwicklung, die auch ihre Schattenseiten hat. Wenn wir durch Beleuchtung die Nacht zum Tag machen, dann greifen wir nachhaltig in den Lebensraum und das Leben von Mitgeschöpfen ein. Aber selbst wenn wir mehr Rücksicht nehmen würden, müssten wir dennoch nicht auf Licht in Dunkelheit verzichten.

Wir leuchten bei Dunkelheit unseren Lebensraum auch im Freien mit elektrischer Beleuchtung aus. Das künstliche Licht zur nächtlichen Stunde stellt eine erhebliche Beeinträchtigung oder sogar Gefährdung von Mitgeschöpfen dar. Insekten werden vom Lichtschein angezogen und verenden, geblendet von starken Lichtquellen. Fledermäuse werden in ihren Quartieren in ihrem Lebensrhythmus gestört, wenn die Fassade ihres Schlafplatzes stark ausgeleuchtet wird. Aber auch Zugvögel werden in ihrer Orientierung durch Lichtverschmutzung beeinträchtigt und kommen dadurch um. Und wer von uns sieht schon regelmäßig die Schönheit der Milchstraße? Diffuses Licht unserer Siedlungsräume überdeckt den Sternenschein.

Dies ist jedoch kein Plädoyer für Dunkelheit! Gut gemachte Beleuchtung spart Energie und nimmt Rücksicht auf unsere Mitgeschöpfe und uns selbst. Es geht darum, umsichtig mit Außenbeleuchtung umzugehen und diese auf das nötige Maß zu beschränken.

An Stellen, an denen Außenbeleuchtung – etwa auch an Kirchen und Sehenswürdigkeiten – für notwendig erachtet wird, sollte die Lichtverschmutzung aber vermindert werden. Folgende Fragen aus einer Broschüre des hessischen Umweltministeriums führen zu einer Einsparung von Energie sowie Rücksichtnahme auf Mensch und Natur.

Ist eine Beleuchtung wirklich unbedingt notwendig?

Welche Lichtmenge wird benötigt? Ist eine Reduzierung, Abschaltung oder bedarfsorientierte Schaltung möglich (z.B. bei Weihnachtsbeleuchtung)?

Wo wird das Licht benötigt? Auf keinen Fall darf eine Beleuchtung des Himmels oder benachbarter Naturräume erfolgen.

Zu welchen Zeiten wird das Licht benötigt? Welche Lichtqualität ist notwendig? Lässt sich das besonders umweltfreundliche gelbe/bernsteinfarbene Licht (ca. 1.800 Kelvin) einsetzen? Bei weißem Licht sollte die Farbtemperatur maximal 3.000 Kelvin betragen. (z.B. in der Wege- und Straßenbeleuchtung).

So können auch wir vielleicht einen grandiosen Sternenhimmel von zuhause aus anschauen und nicht nur im Urlaub auf den Bergen oder am Meer.

Doris Wunder-Galliwoda, Hilmar Mante

Zur weiteren Information:

Trailer: www.youtube.com/watch?v=YTIrx20nJcM
Nachhaltige Außenbeleuchtung – Informationen und Empfehlungen für Industrie und Gewerbe (ISBN 9783892744009) vom Hessischen Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz



Essen neu denken?

Insekten als Eiweißlieferanten

„Insekten sind besser als Fleisch!“ Eine sehr provokante Einleitung zu einem Themenbereich, der zumindest des Nachdenkens wert ist. In anderen Ländern gelten Insekten oft als Delikatesse. Sie werden auf den Märkten in allen Formen angeboten, gegrillt, frittiert, bereits im Gericht verarbeitet oder zum Weiterverarbeiten für zu Hause. Hier bei uns gibt es oft schon Geschrei, wenn in einem Apfel oder einer Kirsche ein Wurm zuhause ist.

Andererseits beginnt auch bei uns ein gewisses Umdenken. Aldi soll bald in speziell ausgewählten Läden Mehl aus Mehlwürmern anbieten. In der Schweiz werden Mehlwurm, Grille und Europäische Wanderheuschrecke schon als Lebensmittel verkauft. Wer die Zubereitung scheut: Der Schweizer Großhändler Coop lanciert Produkte auf Insekten-Basis, etwa Burger oder Hackbällchen.

Es bewegt sich also etwas – aber ist es eine Modeerscheinung im Bereich Ernährung oder wäre es wirklich eine Alternative zur Welthungerbekämpfung?

Wir wissen, das Verhältnis Eiweiß-Gehalt zum Beispiel von Mehlwürmern im Vergleich zu Fleisch ist pro Mehlwurm, weil der Einsatz von Nahrung für den Mehlwurm 1:1 gerechnet werden kann. Der Futtereinsatz zur „Fleischherstellung“ ist deutlich höher. Neben Eiweiß sind die Krabbeltiere reich an ungesättigten Fettsäuren und enthalten Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamin B1, B2, B12, Zink, Eisen und Magnesium.

Insekten sind Eiweißlieferanten, die in der Aufzucht weniger Strom und Wasser brauchen als andere Fleischlieferanten. Bis ein Rind „schlachtreif“ ist und als Stück Fleisch auf unserem Teller landet, werden ca. 4000 Liter Wasser benötigt. Für ein Kilo Mehlwürmer wird bis zum Verzehr ca. 1 Liter Wasser gerechnet.

Mehlwürmer könnten ohne Probleme in den eigenen vier Wänden „gezüchtet“ werden, Küchenabfälle finden eine nachhaltige Verwendung, Transportwege und damit Transportkosten fallen überhaupt nicht an, Massentierhaltung ist zwar in einem „Aufzuchturm“ gegeben, aber wohl nicht mit Massentierhaltung bei Schweinen und Geflügel zu vergleichen.

Findet die Aufzucht noch in den eigenen vier Wänden statt, ist auch der Antibiotikaeinsatz nicht gegeben. Huhn, Schwein oder Rind würden sich die wenigsten von uns halten können, einen Mehlwurmszuchturm schon. Damit wäre eine preiswerte und sichere Alternative für jede Person geboten. Zu gezüchteten Mehlwürmern hat der Mensch vermutlich keine große emotionale Bindung. Schockgefrieren beendet schnell das Dasein der Mehlwürmer.

Umdenken braucht Zeit. Auch wenn das Kriegsende schon lange her ist und wir wissen, dass viel zu viel Fleisch gegessen wird, steckt in uns noch der Gedanke – ich kann/wir können uns jeden Tag Fleisch leisten. Ob wir dies dann tun, ist eine andere Sache.

Wir wissen, dass wir mit unserer Erde nicht weiter so umgehen dürften. Der Regenwald verschwindet, der Klimawandel ist in vollem Gange, der fehlende Regenwald hilft dazu. Der Ozonausstoß und die Gülleausbringung vieler Rinder ist ein Minusfaktor für den Klimawandel. Das Transportieren der Tiere von Land A nach B, um z. B. spanischen Schinken aus den polnischen Schweinen werden zu lassen, ist einfach nur widersinnig. Insekten zu essen wäre Nachhaltigkeit pur, aber dieser Gedanke muss auch bei mir noch vom Verstand zum Können und Wollen wandern.

Hannelore Täufer

