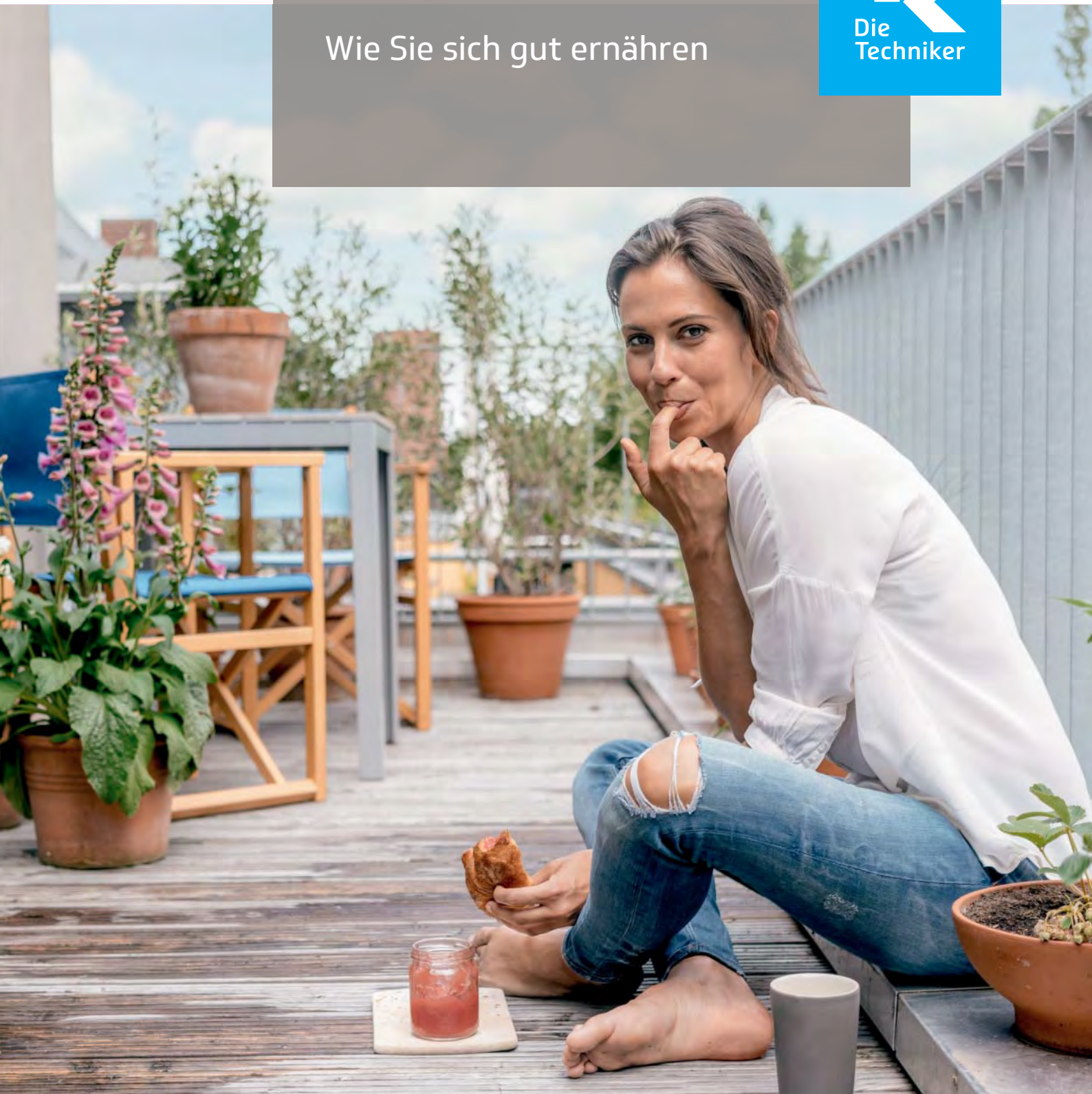


# Lecker!

Wie Sie sich gut ernähren

**TK**  
Die  
Techniker



# Gesund genießen

**G**enussreich und ohne Verzicht essen und trinken – wer will das nicht? Am besten mit Idealgewicht, attraktiv, sexy und leistungsfähig? Ernährung ist ein Top-Thema. Sachbücher zu neuen Ernährungstrends verkaufen sich bestens. Magazine locken mit neuen Diäten und Rezepten. Echte und selbsternannte Experten äußern sich zu allen möglichen Detailfragen. Und, Hand auf´s Herz, eigentlich sind wir ja alle Experten. Schließlich essen und trinken wir unser Leben lang. Essen gehört sogar zu den Tätigkeiten im Leben, die uns besonders glücklich machen, sagen Glücksforscher. Andererseits: Wer war noch nicht unzufrieden mit seinem Gewicht? Und wer weiß nicht, dass zu viel Essen auch krank machen kann?

Es gibt also allen Grund, sich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Am besten natürlich effizient, up to date, praktisch und ohne großen Firlefanz. Die Techniker liefert Ihnen dazu die nötige Information – aktuell, wissenschaftlich breit abgesichert und verlässlich. In dieser Broschüre, aber auch darüber hinaus. Vor allem auf unserer Website **tk.de** werden Sie fündig. Sie kann für Sie der erste Anlaufpunkt für alle Fragen zur Gesundheit sein.

Und das erwartet Sie in der Themenwelt Ernährung unter **tk.de/ernaehrung-kompakt**: Übersichtliche Basisinformationen für gesundes Essen und Trinken, praktische Tipps für den Alltag und viele Highlights, mit denen gesunde Ernährung zum Kinderspiel wird. Zum Beispiel mit dem TK-GesundheitsCoach, der Ihnen hilft, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Oder mit attraktiven Online-Kursen zur Mittelmeer-Diät oder zur genussvollen Familienküche, mit dem Gemüse-A bis Z, dem Kalorienbedarfsrechner und vielen anderen Angeboten. Auch eine ausführliche Broschüre über Ernährung können Sie dort herunterladen. Für ein gesundes Leben voller Genuss. Probieren Sie es aus!





## Essen mit Lust und Verstand

Gesund essen – das ist Spaß, Freude, Nachhaltigkeit und pure Energie. Worum es geht: Den Körper mit der Energie zu versorgen, die er braucht, um funktionsfähig zu bleiben. Und mit den Nährstoffen, die er nicht selbst herstellen kann. Darum essen wir, und deshalb belohnt uns die Natur mit Wohlgefühl beim Essen und normalerweise mit klar erkennbaren Signalen, wenn es genug ist.

Die Natur hat uns auch mit Vorlieben ausgestattet, die noch aus den kargen Zeiten der evolutionären Anfänge stammen. Zum Beispiel lieben wir Süßes. Und wir neigen dazu, mehr zu essen als nötig. Es könnten

ja – so meint unser evolutionäres Ich – schlechte Zeiten auf uns zukommen, in denen wir Energiereserven benötigen.

# 87 %

der Deutschen essen mindestens einmal am Tag zu Hause mit Ruhe und Genuss.\*

Deshalb ist in Sachen Ernährung Gelassenheit gefragt, aber auch Verstand. Ein paar einfache, wissenschaftlich fundierte Grundregeln, angelehnt an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, können als Wegweiser für gesundes Essen dienen.

# Wegweiser durchs Ernährungslabyrinth

## Sieben einfache Regeln, die sich gut im Alltag umsetzen lassen.

**1. Wählen Sie die volle Kraft: Vollkorn statt Weißmehl** Vollkorn enthält viel mehr Nährstoffe als Produkte aus Weißmehl. Wegen der vielen Ballaststoffe hält es zudem länger satt. Für Abnehmwillige interessant: Vollkornprodukte haben eine niedrigere Energiedichte. Das heißt konkret: Die gleiche Menge macht weniger dick als das Lebensmittel aus Weißmehl. Auch Kartoffeln sind vollwertige, vitamin- und ballaststoffreiche Sattmacher.

**2. Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum** Zu viel zugesetzter Zucker liefert

zwar schnell Energie, aber keine Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Gleichzeitig macht er Appetit auf mehr. Essen wir Süßes, signalisiert uns unser Körper schon nach kurzer Zeit wieder Hunger. Vorsicht mit zuckergesüßten Getränken! Sie werden von uns oft gar nicht als Nahrung wahrgenommen, liefern aber trotzdem reichlich leere Kalorien ohne Nährwert.

**3. Essen Sie viel Gemüse und Obst** Gemüse und Obst sind meist fast fettfrei. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, die wir für unsere Verdauung brauchen. Zwei Portionen Obst – im Stück oder als Saft – und drei Handvoll Gemüse pro Tag sollten es schon sein. Am besten so vielfältig wie möglich – das sorgt für den besten Vitamin- und

**Der Mix macht's** Wie viel Fett brauche ich wirklich? Und vor allem: welches? Wie viel Zucker ist okay? Und wie viele Eier kann ich pro Woche essen? Auf unseren Themenseiten auf [tk.de](http://tk.de) finden Sie fundierte Antworten auf diese Fragen.



**Gesunde Rezepte für Genießer** Frisch, ausgewogen, lecker und schnell zubereitet – mit den Rezepten der Techniker macht gesunde Ernährung richtig Spaß. Lunchboxes, Smoothies, gesunde Desserts, fleischlose Gerichte, Fisch und auch mal Fleisch – hier haben Sie eine große Auswahl. Und können sicher sein: Die Zusammensetzung stimmt. Probieren Sie es aus!

**Schnell gemacht** Fast Food kann auch gesund sein – wenn es selbst zubereitet ist.

**Suchnummer**  
**2030784**

Sie wollen mehr wissen? Unter dieser Suchnummer gibt es auf [tk.de](https://www.tk.de) weitere spannende Informationen zu Fett, Fast Food, Vitaminen und mehr. Einfach die Suchnummer ins Suchfeld eingeben.

**Da ist was drin** Spurenelemente und Mineralstoffe sind lebensnotwendig für den Aufbau von Körpergewebe, Zellen, Knochen, Zähnen und den ungestörten Ablauf innerhalb des Körperhaushalts.

**Vertrag ich nicht** Allergien und Unverträglichkeiten für Laktose, Fruktose, Gluten und Co. – wen betreffen sie tatsächlich? Eine Studie der Techniker hat es untersucht.

**Brauch ich das?** Nahrungsergänzungsmittel – nützlich oder überflüssig? Die Techniker sagt Ihnen, was sinnvoll ist und was nicht.

**Online-Kurse im TK-ErnährungsCoach** Frisch und ausgewogen schlemmen mit Vollwert- oder Mittelmeer-Ernährung? Online-Kurse im GesundheitsCoach der Techniker liefern das nötige Know-how – praxisnah, übersichtlich und gut verständlich. Auch ein individuelles Lernprogramm ist online möglich. Alles, was Sie benötigen, ist eine Registrierung für „Meine TK“.

Mineralstoff-Cocktail. Auch Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Bohnen und Linsen, gehören dazu. Sie bringen gleich auch noch hochwertiges Eiweiß mit.

**4. Ungesättigte Fette sind besser** Fette und Öle machen satt und liefern lebenswichtige Fettsäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Ungesättigte Fettsäuren – zum Beispiel aus Olivenöl, Nüssen, Lachs oder Hering – schützen vor Arterienverkalkung. In Fleisch, Wurst und Milchprodukten finden sich jedoch vor allem gesättigte Fettsäuren. Zu viel davon kann das Herz-Kreislauf-Risiko steigern. Auf die Butterstulle oder Ihr Glas Milch brauchen Sie trotzdem nicht zu verzichten. Kochen und Dünsten sollten Sie aber lieber mit Ölen mit vorwiegend einfach ungesättigten Fettsäuren, etwa Olivenöl. Zum scharfen Anbraten ist zum Beispiel Rapsöl besser geeignet.

**5. Milchprodukte täglich** Milch und Milchprodukte sind gute Lieferanten von Proteinen, Vitaminen, Kalzium und anderen Mineralien. Wählen Sie Milchprodukte ohne zugesetzten Zucker. Wenn Sie Fett reduzieren wollen, nutzen Sie fettarme Varianten. Fett sparen Sie übrigens effektiver, indem Sie auf fettreiche Wurst- oder Fleischwaren verzichten. Wer keine Milchprodukte mag, muss für gute Alternativen sorgen (siehe auch Seite 8).

**6. Fleisch und Fisch in Maßen** Bei Fleisch, Wurst und Fisch ist Maßhalten angesagt. Sie liefern hochwertige, leicht aufnehmbare Proteine, B-Vitamine und wichtige Spurenelemente wie Eisen. Aber übermäßiger Fleisch- und Wurstverzehr kann auch schaden. Besonders Wurst enthält neben gesättigten Fettsäuren oft auch viel Salz. Mit beidem sollten Sie lieber sparsam umgehen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt als Orientierung: Ein- bis zweimal Fisch und wenn Fleisch, dann nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche.

**7. Trinken** Als Faustregel: 1,5 Liter pro Tag sollten es sein, am besten Wasser, Saftschorlen mit wenig Saft und ungesüßte Tees. Kaffee können Sie mit einrechnen. Als Durstlöscher sollten Sie ihn wegen der anregenden Wirkung aber besser nicht verwenden. Vorsicht mit Fruchtsaftgetränken, sie enthalten oft viel zugesetzten Zucker. Auch von reinen Fruchtsäften sollten Sie wegen des darin enthaltenen Fruchtzuckers nicht viel mehr trinken als ein Glas pro Tag.



## Suchnummer 2030974

Hier finden Sie mehr! Lassen Sie sich inspirieren von den vielfältigen Informationen und interaktiven Tools unserer Themenseite auf [tk.de](http://tk.de).

**Die Kilos im Griff** Habe ich Normalgewicht? Ist mein Body Mass Index okay? Der BMI-Rechner zeigt es Ihnen.

**Die Energie macht's** Mit niedriger Energiedichte reichlich schlemmen und schlank bleiben. Auf der Themenseite erfahren Sie, wie es geht.

**Welche Diät taugt wirklich?** Low Carb, Low Fat, Kohl-Diät, Intervallfasten oder Mittelmeer-Ernährung – was ist sinnvoll, was nur Schaum-schlägerei? Auf [tk.de](http://tk.de) finden Sie die wichtigsten Begriffe verständlich erklärt.

**Hunger?** Das war einmal. Die besten Tipps zum Abnehmen gibt es auf unserer Themenseite.

**Kalorienbedarf berechnen** Wie viele Kalorien pro Tag brauchen Sie persönlich? Mit dem Kalorienbedarfsrechner der Techniker finden Sie es heraus.

**Endlich Ernst machen!** Mit dem TK-Ernährungs-Coach nehmen Sie Schritt für Schritt gesund ab.

## Schlank werden, schlank bleiben

**R**und 2.000 Kilokalorien pro Tag braucht im Durchschnitt eine erwachsene, normalgewichtige Frau in Deutschland, um ihr Gewicht zu halten, wenn sie sich wenig bewegt. Männer benötigen, weil sie in der Regel größer sind, im Schnitt mit etwa 2.500 Kilokalorien etwas mehr Energie. Ähnlich sieht es in anderen Teilen der Welt aus – abhängig davon, wie viel die Menschen sich bewegen und körperlich arbeiten müssen. Klar ist: Wer mehr verbraucht, als er isst, nimmt ab. Wer weniger verbraucht, nimmt zu.

**Schwankungen sind normal** Dass das Gewicht nach oben und unten schwankt ist, ist normal und kein Grund zur Sorge. Schlimmer wäre es, wenn Sie sich zwanghaft jeden Genuss verbieten würden. Damit würden Sie sich die natürliche Freude am Essen verderben. Andererseits: Viele Menschen würden gern auf ein paar Kilos auf den Rippen verzichten, weil sie meinen, dadurch attraktiver zu sein. Übergewicht belastet außerdem Gelenke, Herz und Kreislauf, ist ein Risikofaktor für Diabetes und andere Stoffwechselstörungen. Es gilt also, einen Weg zu finden, entspannt und gelassen das persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen oder zu halten.

**7.000 Kalorien für ein Kilo Körpergewicht** Um ein Kilogramm Körpergewicht zu verlieren, müssen Sie rund 7.000 Kilokalorien weniger zu sich nehmen, als Sie brauchen, so eine Faustregel. Theoretisch könnten Sie das in drei bis vier Tagen erreichen, wenn Sie gar nichts essen. Das ist aber keine gute Idee. Denn erstens brauchen Sie die notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente aus der täglichen Nahrung, um gesund zu bleiben – und zweitens haben Sie davon nichts. Ihr Körper wird anschließend alles tun, um seine Fettspeicher so schnell wie möglich wieder aufzufüllen. Er wird sogar noch für die nächste Hungerzeit vorsorgen, indem er Sie zukünftig noch etwas mehr essen lässt. Denn die Evolution hat uns nach wie vor fest im Griff.

**Am besten langsam** Ob Sie Gewicht reduzieren oder nach einer Diät wieder mehr essen wollen: Lassen Sie es langsam angehen. Besser verlieren Sie durch eine kleine Reduktion Ihrer Nahrungsmenge nur ein bis zwei Kilo im Monat, als dass Sie nach zwei Wochen heftiger Diät der Heißhunger überfällt. Denn dann haben Sie Ihre abgehungerten Kilo ganz schnell



Fett und verzichten zum Beispiel auf Sahnetorte, Schokolade oder die Currywurst mit Pommes. Ernährungswissenschaftliche Studien zeigen: Beide Wege haben langfristig in etwa den gleichen Erfolg. Dauerhaft ernähren sollten Sie sich allerdings so nicht. Denn Sie wissen ja bereits: Vielfalt siegt. Wann Sie was essen, ist fürs Abnehmen übrigens ziemlich egal, sagen die Ernährungswissenschaftler.

**Die Energiedichte zählt** Abnehmen ohne Hunger können Sie auch, ohne auf die Menge Ihrer Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße achten zu müssen. Zum Beispiel, indem Sie in Ihren täglichen Essens-Mix viele Nahrungsmittel aufnehmen, von denen Sie eine Menge essen können, ohne viel Kalorien zu sich zu nehmen. Die Fachleute sagen: Solche Lebensmittel haben eine niedrige Energiedichte. Gute Beispiele dafür sind Obst, Gemüse, gekochte Nudeln, viele Fischarten und Kartoffeln, wenn sie nicht gerade fettreich gebraten oder frittiert wurden. Butter, Pralinen, viele Fleischsorten und Pommes frites, aber auch Getreide haben dagegen eine hohe Energiedichte. Auch hier gilt: Die Mischung macht's. Essen Sie von allem etwas – größere Mengen von den Lebensmitteln mit niedriger Energiedichte, weniger von denen

mit hoher Energiedichte. In mehreren wissenschaftlichen Studien hat sich diese Strategie als besonders hilfreich beim Abnehmen erwiesen.

**Bleiben Sie satt** Ernährungswissenschaftler wissen: Einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren fürs Schlankbleiben und Schlankwerden ist, dass es gar nicht erst zu Hunger und Appetit kommt. Essen Sie also so, dass Sie satt werden und lange satt bleiben. Zum Beispiel durch Mahlzeiten mit viel Eiweiß und Ballaststoffen, etwa aus Kartoffeln. Sie gelten als besonders gute Sattmacher.

Wenn sich zwischendurch Ihr Magen doch einmal meldet, sorgen Sie am besten dafür, dass er wieder etwas zu tun bekommt – mit Ballaststoffen etwa aus einem Apfel oder etwas Vollkornbrot, kombiniert mit einem zuckerfreien Getränk. Die Ballaststoffe quellen im Magen auf, dehnen ihn, und Sie fühlen sich satt. Mit Zucker Gesüßtes sollten

Sie lieber vermeiden. Es macht schnell wieder hungrig. Am besten probieren Sie selbst aus, was Sie lange sättigt.

**Gönnen Sie sich etwas** Auch beim Abnehmen heißt es: gelassen bleiben. Gönnen Sie sich gelegentlich eine kleine Sünde – eine Pizza, ein Stück Torte, ein großes Eis oder was Ihr Herz sonst begehrt. Keine Sorge, Sie werden trotzdem abnehmen, wenn Sie an den anderen Tagen unter Ihrem Kalorienbedarf bleiben. Sich den Genuss zu gönnen, hilft Ihnen, Essen weiter als Quelle der Freude zu sehen und nicht innerlich gegen eine zu strenge Diät zu rebellieren.

wieder auf den Rippen. Langsames Abnehmen hingegen lässt Sie das reduzierte Gewicht dauerhaft halten. Auch wenn Sie nach einer Diät nur langsam wieder auf eine ausreichende Kalorienmenge übergehen, bleiben Sie vom Jo-Jo-Effekt verschont.

Wer allerdings stark übergewichtig war, muss auch nach dem Abnehmen dauerhaft kalorienreduziert essen.

### Abnehmen ist individuell

Mit welchen Nahrungsmitteln Menschen am besten abnehmen, ist höchst unterschiedlich. Die einen lassen lieber einen Teil der Kohlenhydrate weg und essen beispielsweise weniger Brot oder Nudeln. Die anderen reduzieren das tägliche

# 78

Gramm Fett enthält eine durchschnittliche Portion Currywurst mit Pommes – in etwa also den Tagesbedarf eines Erwachsenen.

## Fleischlos glücklich

Vegetarisch leben, das heißt in der Regel: gesund und vollwertig leben. Wer auf Fleisch und/oder Fisch verzichtet und statt dessen Hülsenfrüchte, Kartoffeln, viel Gemüse, Obst, Nüsse und Getreide auf den Speiseplan setzt, ergänzt durch Milch, Milchprodukte und Eier, hat gute Chancen auf ein gesundes Leben ohne Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ähnliches gilt für andere fleischarme Formen der Ernährung, etwa die Mittelmeer-Küche mit ihrem hohen Anteil an Gemüse und Fisch oder die flexible, ausgewogene Mischkost (siehe Seite 4). Wer sich so ernährt, isst weniger Fett – dafür aber gesünderes – und nimmt mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe zu sich. Eine positive Folge: Übergewicht kommt bei Vegetariern selten vor. Bereits das schützt vor vielen Krankheiten.

Auch der Umwelt tut fleischloses oder fleischarmes Essen gut. Denn die Tierhaltung benötigt viel mehr natürliche Ressourcen als der Anbau von Pflanzen. Besonders konsequent berücksichtigen das die Menschen, die vegan leben. Sie nutzen gar keine tierischen Lebensmittel und verzichten auch auf Milch, Eier, Honig und alle Lebensmittel, die Bestandteile von Tieren enthalten. Doch das ist nicht ohne Tücken: Ohne das nötige Know-how kann es zu Mangelerscheinungen kommen.

**Abwechslung muss sein** Auch für die fleischfreie Ernährung gilt: Je vielfältiger, desto besser! So können Mangelerscheinungen am besten vermieden werden. Manche Spurenelemente, zum Beispiel Eisen, finden sich vor allem in Fleisch. Dafür müssen nun alternative Lieferanten genutzt werden, zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Schwarzwurzeln oder Spinat.

**Richtig kombinieren** Bei den Proteinen ist Kreativität gefragt. Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Joghurt und Eier liefern alle lebenswichtigen Aminosäuren, die wir nicht selbst bilden können. Wer darauf ganz oder teilweise verzichtet, muss für Ersatz sorgen. Vor allem Kinder, Schwangere und Stillende sollten nach Auffassung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Milch, Milchprodukte und Eier auf dem Speiseplan behalten.

**Radikal vegan** Gut geplant und ausgewogen kann sie sehr gesund sein, die vegane Ernährung. Aber was heißt das konkret, und wie sorgt man dafür, dass es nicht zu einem Nährstoffmangel kommt? Lesen Sie mehr dazu auf unserer Themenseite.

**Suchnummer**  
**2031006**

Genuss ohne Fleisch: Vegetarisch leben ist einfacher als gedacht. Erfahren Sie mehr dazu auf der Themenseite von [tk.de](http://tk.de)

Zwar enthalten auch viele Pflanzen Aminosäuren, zum Beispiel Getreide, Kartoffeln oder eiweißreiche Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Kichererbsen. Besonders eiweißhaltig sind Vollkornnudeln, Linsen, Erbsen und Tofu, der aus Soja hergestellt wird. Doch in Pflanzen fehlen meist einige der notwendigen Aminosäuren. Deshalb ist eine gute Kombination der Speisen wichtig. Dann liefert das eine Lebensmittel das, was dem anderen fehlt. Kombinieren Sie zum Beispiel Hülsenfrüchte mit Getreide oder Reis, Kartoffeln mit Eiern oder Quark oder Sojaprodukte und Ölsamen.

**Vegan essen mit Nährstoffpräparaten** Wer sich vegan ernährt, kann gesundheitlich ähnlich profitieren wie diejenigen, die vegetarisch essen. Das zeigen wissenschaftliche Studien. Doch diese Ernährungsform ist anspruchsvoll. Vegan lebende Menschen müssen ihre Speisen sehr bewusst zusammenstellen, damit es nicht zu einem Mangel an hochwertigen Proteinen, Eisen, Zink und B-Vitaminen kommt. Zum Teil





**Vegetarische Rezepte** Ungewöhnlich, gesund und lecker: Mit den vegetarischen Rezepten der Techniker können Sie jeden vom fleischlosen Essen überzeugen. Probieren Sie es aus!

**Rohkost ist gesund** Sie kann aber auch Nachteile haben. Die Techniker sagt Ihnen, worauf es ankommt.



sind angereicherte Lebensmittel oder Nährstoffpräparate nötig, etwa für die Versorgung mit Calcium, Vitamin D oder mit langkettigen n-3-Fettsäuren.

Besonders kritisch ist die Versorgung mit Vitamin B12, das unter anderem für die Nervenfunktion bedeutsam ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb vegan lebenden Menschen, regelmäßig ein Vitamin B12-Präparat einzunehmen. Sie hält es auch für sinnvoll, ab und zu ärztlich überprüfen zu lassen, ob die Versorgung mit kritischen Nährstoffen ausreicht. Anders als entsprechende Institute in manchen anderen Ländern, etwa den USA, rät sie schwangeren und stillenden Frauen, Kindern und Jugendlichen ab, sich rein vegan zu ernähren.

**Iss was, Deutschland!** Wie essen eigentlich andere? Die TK-Ernährungsstudie 2017 gibt Auskunft über das Ernährungsverhalten in Deutschland.





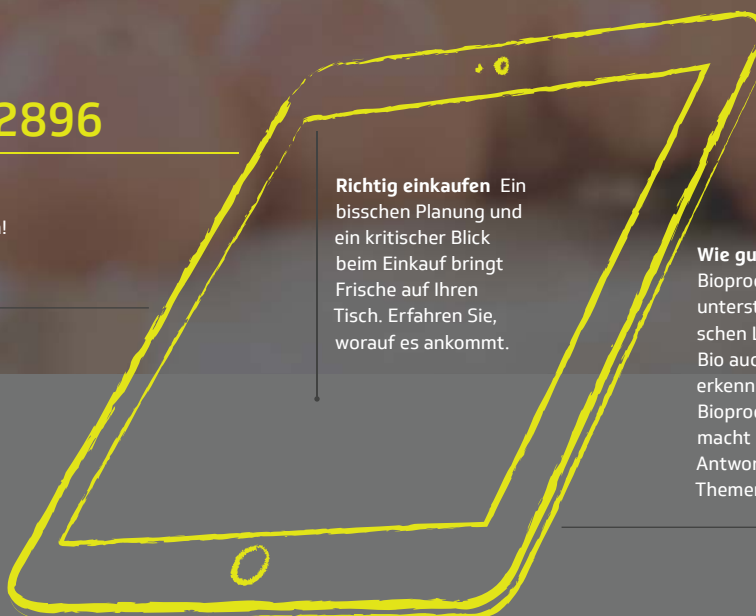
## Suchnummer 2032896

Nachhaltig schlemmen ist leichter als gedacht. Mehr Tipps gefällig? Steigen Sie ein in unsere Themenseite auf [tk.de](http://tk.de). Viel Spaß beim Stöbern!

**Frisch vom Feld**  
Gemüse nach Saison auswählen und Treibhausgase sparen. Dabei hilft der Saisonkalender.

**Richtig einkaufen** Ein bisschen Planung und ein kritischer Blick beim Einkauf bringt Frische auf Ihren Tisch. Erfahren Sie, worauf es ankommt.

**Wie gut ist Bio?** Wer Bioprodukte nutzt, unterstützt den ökologischen Landbau. Aber ist Bio auch gesünder? Wie erkenne ich echte Bioprodukte? Und was macht Bio eigentlich aus? Antworten gibt es auf der Themenseite.





# Essen für die Umwelt

**Erdbeeren als Nachtisch an Weihnachten, Rosenkohl im Mai. Alle Gelüste auf Obst und Gemüse können heute zu jeder Jahreszeit befriedigt werden. Will man sich allerdings umweltbewusst ernähren, hilft ein Blick in den Saisonkalender.**

**M**it allem, was wir tun, nehmen wir Einfluss auf die Fähigkeit der Natur, sich zu regenerieren. Derzeit leben wir, ökologisch gesehen, über unsere Verhältnisse. Doch wir können eine ganze Menge tun, um das umzukehren – auch bei der Ernährung.

**Essen Sie weniger Fleisch** Die Landwirtschaft trägt maßgeblich zum Ausstoß von Treibhausgasen bei, so das Umweltbundesamt 2018. Ein großer Teil davon entsteht durch die Tierhaltung und das Ausbringen von Gülle und Mist. Das lässt sich reduzieren. Der World Wildlife Fund (WWF) rechnet vor: Legt eine vierköpfige Familie einen zusätzlichen fleischfreien Tag pro Woche ein, spart sie im Jahr so viel CO<sub>2</sub>-Äquivalente, wie sie bei einer Autofahrt von 3.600 Kilometern verbrauchen würde.

## **Achten Sie auf die Transportwege**

Wussten Sie, dass der Transport einer Tonne Früchte per Flugzeug pro Kilometer 226-mal so viel Treibhausgase freisetzt, als wenn dafür ein Hochseeschiff genutzt würde?<sup>1</sup> Lassen Sie per Flugzeug transportierte Lebensmittel links liegen und bevorzugen Sie regionale Produkte.

**Lieber selber zubereiten** Gering verarbeitete Lebensmittel enthalten nicht nur weniger Zucker, Salz, Fett und Zusatzstoffe, sie entlasten auch unseren persönlichen ökologischen Fußabdruck. Für die Umwelt also besser frische Kartoffeln statt tiefgekühlter Pommes wählen, Vollkorn statt Weißmehl und frisches Gemüse statt Tütensuppe.

**Warum saisonal besser ist** Kopfsalat oder Lauch im Winter stammen meist aus beheizten Treibhäusern. Sie benötigen bis zu 30-mal mehr Treibhausgase als Gemüse vom Freiland. Es lohnt sich also, auf die Saison zu warten. Wer dann noch Bioprodukte kauft, trägt dazu bei, dass die Böden gesund bleiben und Mensch und Tier nachhaltig ernährt werden können.



<sup>1</sup>Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten





## Für Wissbegierige

Gesund und genussreich essen und trinken – bewusst, selbstbestimmt und auf hohem Niveau: Das ist gar nicht so schwer. Die Techniker liefert Ihnen dafür die richtigen Zutaten. Lassen Sie sich von den Informationen auf der Website der Techniker inspirieren.

### Themenwelten auf tk.de

Ernährung: [tk.de/ernaehrung-kompakt](https://tk.de/ernaehrung-kompakt)

Bewegung: [tk.de/bewegung-kompakt](https://tk.de/bewegung-kompakt)

Life Balance: [tk.de/life-balance-kompakt](https://tk.de/life-balance-kompakt)

Rücken: [tk.de/ruecken-kompakt](https://tk.de/ruecken-kompakt)

Besuchen Sie uns auch auf:

