

WORT ZUM SONNTAG



Von Angelika Röde
Kath. Kirche im
Dekanat Hildesheim

In gutem Zustand

In meinem Urlaub fiel mir ein großes Plakat ins Auge. Darauf war die Erdkugel aus der Perspektive des Weltalls zu sehen und darunter stand: „Die Mietsache ist schonend zu behandeln und in gutem Zustand zurückzugeben.“ Unsere Erde als Mietsache zu sehen – ein interessanter Gedanke. Wir sagen doch häufig „das ist meins“ oder „das gehört uns“. Wenn ich mir ein Buch oder eine Hose kaufe, kann ich sagen: Das ist meine. Aber wie ist das mit den großen Dingen, die uns täglich umgeben? Das Wasser, die Erde, die Pflanzen, die Bäume und die Tiere? All diese wunderbaren Dinge sind uns anvertraut – für eine bestimmte Zeit. Oft ist uns das gar nicht bewusst. Es ist so selbstverständlich für uns, genügend Wasser und gute Luft zum Atmen zu haben.

In diesen Tagen feiern wir Erntedank. Wenn wir die vielen bunten Erntegaben in unseren Kirchen sehen, dann wird uns vor Augen gehalten, wofür wir dankbar sein dürfen. Für das tägliche Essen genauso wie für gute Begegnungen oder die tägliche Arbeit. Die Haltung der Dankbarkeit verändert auch unser Bewusstsein und richtet unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf das Gute, Schöne und Besondere in unserem Leben. Außerdem ermöglicht sie einen Blick über den eigenen Tellerrand.

Gerade die großen Klimaveränderungen zeigen uns, dass wir uns nicht auf dem, was uns umgibt und das, was wir nutzen, ausruhen dürfen.

Die Mietsache ist schonend zu behandeln, so steht es auf dem Plakat. Darauf machen in diesen Tagen, Wochen und Monaten zigtausende von jungen Menschen aufmerksam, indem sie für den Erhalt dieser Erde auf die Straße gehen. Die Mietsache ist schonend zu behandeln und in gutem Zustand zurückzugeben. Jede und jeder kann dafür etwas tun.

Chinesisch lernen leicht gemacht

Hildesheim. Die Volkshochschule Hildesheim bietet in den Herbstferien von Montag, 7. Oktober, bis Freitag, 11. Oktober, einen Intensivsprachkurs Chinesisch an. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, die einen Einstieg in die Sprache und Kultur des Reiches der Mitte suchen. Beginn des Kurses ist täglich um 9 Uhr im Bühler Campus der Universität Hildesheim. Interessierte können sich unter www.vhs-hildesheim.de, per E-Mail an info@vhs-hildesheim.de oder unter 9 36 11 11 anmelden. *kf*

IN KÜRZE

Professionelle Hilfe bei Demenz

Hildesheim. „Leben mit Demenz“ – zu diesem Thema berät Katharina Abel-Rohde individuell Betroffene und Interessierte. Am 7. Oktober von 14 bis 17 Uhr hilft sie kostenlos, Antworten auf Fragen und Bedenken zu finden. Veranstaltungsort ist das Altenheim St. Paulus, weitere Infos sind erhältlich am Telefon unter 10 94 00. *vid*

**Öfter mal Wurm statt Wurst:
Wie die Wahl des Essens das Klima beeinflusst**

Klimaschutz ist nicht nur eine globale Herausforderung. Jeder Einzelne kann einen Beitrag leisten, ganz lokal. Das ist das Thema der Serie „Klima-Check“.

**Heute:
Klimafreundliche Ernährung, Teil 2**

Von Thomas Wedig

Hildesheim. Wer das Klima retten will, sollte öfter Mehlwürmer statt Rindfleisch essen – denn ihre Zucht setzt viel weniger klimaschädliches Kohlendioxid frei (siehe Extratext unten). In einem Hildesheimer Discounter gibt es die Würmer sogar schon als Pasta, dazu Insektenburger als Fertiggericht. Freilich, der Gedanke an das Verspeisen von Insekten wurmt die meisten Europäer noch – so richtig etabliert sind sie als Nahrung hierzu noch nicht, wenngleich sie weltweit schon zur Ernährung von rund zwei Milliarden Menschen beitragen.

In Großbritannien haben sich Insektenleckerbissen zumindest schon mal zu Halloween durchgesetzt – dann gibt es nämlich Riesensamen mit Schokoladenüberzug. In Deutschland galt früher immerhin mal die Maikäfersuppe als Köstlichkeit. Doch irgendwann wurden Maikäfer so selten, dass sie unter Naturschutz gestellt wurden und die Suppe tabu war.

Ein Beitrag zum Klimaschutz kann am Essenstisch allerdings auch insektenfrei starten – es bringt schon etwas, ab und zu das Hühnerfleisch dem Rind vorzuziehen. Denn bei der Zucht eines Huhnes werden nur 3500 Gramm Kohlendioxid pro Kilo produziertem Fleisch in die Atmosphäre geblasen, bei Rindfleisch sind es immerhin 15000 Gramm Kohlendioxid pro Kilo Fleisch. Was noch schlimmer ist: Rinder produzieren bei der Verdauung zusätzlich Methan – ein Gas, das den schädlichen Treibhauseffekt noch 25-mal stärker fördert als Kohlendioxid.

Am klimafreundlichsten ernähren sich Veganer – ob sie sich selbst etwas Gutes tun, wenn sie nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf Tierprodukte wie Eier oder Milchprodukte verzichten, ist allerdings sehr umstritten. Auf jeden Fall laufen sie dann Gefahr, zu wenig Vitamin B12 zu sich zu nehmen.

Der vegane Beitrag zum Klimaschutz liegt indes auf der Hand. Denn Pflanzenproduktion hinterlässt einen weit geringeren CO₂-Fußabdruck. Vegetarier zu sein und nur auf Fleisch zu verzichten, reicht in dieser Hinsicht nicht. Denn ein Kilo Butter zu produzieren, belastet die Atmosphäre mit sage und schreibe 24 000 Gramm Kohlendioxid – also sogar noch deutlich mehr als die Rinderzucht. Käse ist auch nicht ohne, er schlägt mit 8500 Gramm Kohlendioxid pro Kilo zu Buche, Milch mit 950 Gramm.

Besonders klimafreundlich ist Fleischersatz aus Pflanzeneiweiß. „Zum Beispiel ein Steak aus Lupinen“, nennt Regina Walther von der Hildesheimer Klimaschutzagentur als Alternative, „oder Proteine aus



Bratwurst oder Döner, lieber was Pflanzliches oder gar Insekten? Was der Mensch isst, wirkt sich unterschiedlich aufs Klima aus. FOTO: CHRISTIAN GOSSMANN

Der direkte Draht zur Klimaschutzagentur

Die Serie „Klima-Check“, die einmal wöchentlich erscheint, entsteht in Zusammenarbeit mit der Klimaschutzagentur Landkreis Hildesheim gGmbH. Nähere Informationen gibt es auf der neuen Internet-Seite www.klimaschutzagentur-hildesheim.de. Dort sind die jeweiligen Angebote den Zielgruppen wie Privatpersonen, Unternehmen oder Kommunen zugeordnet. Die Agentur ist telefonisch unter 05121 / 309-2777 oder per E-Mail an info@klimaschutzagentur-hildesheim.de erreichbar. *tw*

anderen Hülsenfrüchten, die in Norddeutschland angebaut werden.“

Bei der Klimabilanz von Lebensmitteln fallen besonders zwei Aspekte ins Gewicht: lange Transportwege, zum Beispiel beim Rindersteak aus Argentinien, und maschinelle Verarbeitung, zum Beispiel bei Milchprodukten.

Eine Rolle spielen auch die Flächen, die für den Anbau von Pflanzen oder die Zucht von Tieren genutzt werden. In vielen Ländern werden sie durch Abholzen von Wald gewonnen – und das ist doppelt schlecht fürs Klima. Zum einen geht der Wald als Kohlendioxid-speicher und als Teil der „Lunge der Erde“ verloren, zum anderen setzt die folgende Produktion von tierischen oder pflanzlichen Produkten auch wieder Kohlendioxid frei.

Unter dem Strich fließen manche Faktoren in die Klimabilanz von Lebensmitteln ein. Ist vegetarischer Soja-Tofu aus Fernost klimafreundlicher als heimisches Huhn? Das ist gar nicht so leicht zu beantworten. Ein Tipp der Klimaschutz-Agentur: Öfter mal einen Kohlendioxid-Rechner im Internet nutzen – um das Bewusstsein und den Blick für die Auswirkungen von dem, was wir gerade essen, auf die Umwelt zu schärfen.

Warum Insektengenuss gut fürs Klima ist

Im Jahr 2030 muss die Erde Essbares für mehr als neun Milliarden Menschen hergeben. Die Welternährungsorganisation FAO hält Insekten für eine gute Möglichkeit, die Versorgung sicherzustellen. Insekten sind proteinreich und daher gesund. Doch sie haben auch mit Blick auf das Klima und den Ressourcenverbrauch Vorteile:
■ Insekten sind extrem effizient: Im Durch-

schnitt wandeln sie zwei Kilo Futter in ein Kilo essbare Insektenmasse um – Rinder benötigen acht Kilo Futter, um ein Kilo Körpermasse zu produzieren.
■ Die Produktion von Treibhausgasen durch die meisten Insekten ist niedriger als die von konventioneller Viehhaltung. Schweine produzieren zum Beispiel zehn bis hundert Mal mehr Treibhausgase pro Kilo Körpermasse

als Mehlwürmer.
■ Insekten können auf Bio-Abfällen oder Kompost kultiviert werden und diese in qualitativ hochwertiges Protein umwandeln, das für Tierfutter genutzt werden kann.
■ Insekten haben einen deutlich geringeren Wasserbedarf als die konventionelle Tierhaltung. So sind Mehlwürmer zum Beispiel resistenter gegen Dürre als Rinder.

Angebote*, die ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Der easySparlender 2020
Ab 14. Okt. 2019
in Ihrer easyApotheke Hildesheim

Beispiele aus unseren Angeboten*:

| | | |
|--|--|--|
| Grippostad C -42,4% UVP** 13,49€ 7,77 € | orthomol immun Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) orthomol immun Zum Diätmanagement bei nährstoff bedingten Immundefiziten. -23,4% UVP** 63,95€ 48,99 € | Sinupret extract Bionorica Sinupret® extract 20 Tabletten -30,9% UVP** 14,40€ 9,95 € |
| ASPIRIN PLUS C -36,4% UVP** 10,98€ 6,98 € | Talcid Kautabletten mit 500 mg Hydrotalcid -35,5% UVP** 14,71€ 9,49 € | Voltaren Schmerzgel Wirkstoff: Diclofenac -37,5% UVP** 15,96€ 9,98 € |

(*) Für rezeptpflichtige Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, sowie für Bücher gelten einheitliche Abgabepreise. (**) Preisnachlässe beziehen sich auf den UVP (vom Hersteller angegebene unverbindliche Preisempfehlung) oder den AVP (AVP = Für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5 % an die Apotheke ausgezahlt wird). Gültig bis 31.10.2019 und solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler, Abbildung ähnlich. AVPs und UVPs entsprechen dem aktuellen Stand bei Druckschluss.

easyApotheke Hildesheim

Inhaber: Apotheker H. Steinert e.K., Bischofscamp 40-42, 31137 Hildesheim

Tel.: 05121 / 289 35-51
Fax: 05121 / 289 35-98
Mo-Fr 8:30-18:30 Uhr
Sa 9:00-16:00 Uhr

<http://hildesheim.easyapotheke.de>
hildesheim@easyapotheke.de

Besuchen Sie uns auf Facebook:
[facebook.com/easyApothekeHildesheim](https://www.facebook.com/easyApothekeHildesheim)

Einkaufsgutschein
im Wert von **2,00 €**
Bitte PLZ eintragen

Der Einkaufsgutschein kann nur beim Kauf von nicht rezeptpflichtigen Artikeln eingelöst werden ab einem Einkaufswert von 15,00 €. Eine Barauszahlung des Gutscheinbetrages und eine Auszahlung von Restbeträgen ist nicht möglich. Eine Kombination mit weiteren Rabattaktionen ist ausgeschlossen. Gültig bis zum 19.10.2019