

# Lifestyle



## Dick durch den Winter

Dass wir im Winter zunehmen, liegt an den vielen Kohlenhydraten. Im Sommer gibt es mehr Proteine. Wer sich saisonal ernährt, nimmt automatisch wieder ab.

## Wissenswert

### Bindung kommt vor Bildung

Lernen ist Entwicklung und Weiterentwicklung und sollte nicht nur eine Anhäufung von Wissen sein. Liebe und sichere Bindung sind die Grundvoraussetzungen, damit Lernen im Sinne von Weiterentwicklung möglich ist. Kinder brauchen zuerst Bezugspersonen, die sie dabei unterstützen, Vertrauen in ihr Umfeld und vor allem in sich selbst zu entwickeln. Erst dann können sie ein Bildungsangebot gut und fruchtbar annehmen. Sie brauchen Beziehung, Bindung, Wertschätzung vor allem aber auch Ordnung und sichere Grenzen. Die gemeinsamen ersten Jahre sind für eine Bindung zwischen Bezugsperson und Kind von grosser Bedeutung und stärken es psychisch sowie physisch, das zeigt die Resilienzforschung. «Du machst das alles nur für dich!» – Eine gängige Aussage zu Lernenden, die neu überdacht werden sollte, denn Kinder lernen vor allem für die positive Zuwendung von Eltern und Lehrpersonen. Man weiss, dass das Gehirn (Frontallappen) erst im frühen Erwachsenenalter reif genug ist, um eigene Ziele effizient zu verfolgen. Solange lernen auch Jugendliche vor allem für die Beziehung und benötigen Lob, Anerkennung und Wertschätzung. Sichere Bindungen schaffen ein positives Bildungsumfeld.



Angelika Seger, Lernberaterin mit Praxis in Vaduz [www.einfachlernen.li](http://www.einfachlernen.li)

# Nach-Halt (-igkeit) suchend

Das Thema nachhaltiger Konsum und Lifestyle ist in aller Munde – zum Glück! Sind doch nach wie vor viele zukünftige Herausforderungen und Probleme mehrheitlich ungelöst.

## SELINA BÄRTSCHI

Einen Überblick der Dos und Don'ts zu haben, ist jedoch – trotz grösster Bemühungen – gar nicht so einfach.

Neulich erzählte ich einigen Studienkollegen von meiner neuesten kulinarischen Entdeckung. Vegetarische Hotdog-Würstchen aus Quorn (ein Cornaturprodukt der Migros). Schnell waren wir uns einig, dass das Cornatur- und allgemein vegetarische und vegane Angebot durchaus schmeckt und schon lange nicht mehr bloss als «Ersatz» für Fleisch abgestempelt werden kann. Doch der Kommentar eines Kollegen, dass Quorn oder Soja – aus dem Cornatur-Lebensmittel mehrheitlich hergestellt werden – ökologisch gesehen nicht zwingend besser sein muss, machte mich stutzig. Ich esse zwar Fleisch, jedoch sehr wenig und selten. Vermehrt greife ich mit durchaus grossem Glust auf vegetarische oder vegane Alternativen zu. Einerseits weil mich der Ideenreichtum von Produzenten solcher Produkte fasziniert und neugierig auf geschmackliche Neuentdeckungen macht. Andererseits aus den altbekannten ökologischen Gründen.

Mit den Fakten, ob diese Produkte wiederum auch wirklich ökologisch besser sind, habe ich mich bislang gar nie beschäftigt. Meine Verunsicherung nimmt nach weiterer Recherchieren über nachhaltigen Konsum zu und mein nächster Wocheneinkauf bringt mich regelrecht ins Schwitzen. War es vorhin ein Kampf zwi-



schen meinem mageren Budget und meinem Gewissen, das mich vermehrt zu Bio- und regionalen Produkten greifen liess, ist es nun ein Spiessroutenlauf des Unwissens. Das Lesen verschiedener Meinungen und Studien lässt mich nun vieles infrage stellen – sogar den hart antrainierten automatischen Griff zu Obst aus der Region oder die Sympathie für Bio-Labels. Wie auch meine neuentflammte Liebe zu den Hotdog-Würstchen kühlt langsam ab. Ist der Verzicht auf ein bestimmtes Produkt nicht etwas paradox, wenn er bloss auf der Grundlage des Konsumierens eines anderen Produktes geschieht? Funktioniert so bewusstes, nachhaltiges Konsumieren? Fragen über Fragen.

### Klarheit schaffen

Klar ist, dass die Rahmenbedingungen von nachhaltigem Konsum leider noch nicht so weit sind, dass man völlig uneingeschränkt immer nachhaltig konsumieren kann. Dennoch kein Grund, alles beim Alten zu lassen! Verschiedene Organisationen versuchen, mit Veranstaltungen und Ratgebern zur Seite zu stehen. Wie beispielsweise die Nachhaltigkeitswochen, die Ende Februar bis Anfang April überall in

der Schweiz stattfinden. In Chur beispielsweise vom 25. Februar bis 1. März. An diesen Tagen wird das Thema Nachhaltigkeit vom ökologischen, sozialen und ökonomischen Aspekt beleuchtet. Das Programm reicht von der Herstellung eigener Bienenwachstüchli (als Alternative zur Frischhaltefolie) über thematisch passende Lunchkino und Poetry Slams bis hin zu Infoveranstaltungen über Nachhaltiges Reisen. Achtung, einige Events erfordern Anmeldung!

[www.sustainabilityweek.ch/chur](http://www.sustainabilityweek.ch/chur)

### Ratgeber zum Downloaden

Vereine wie Swissveg oder Ratgeberseiten wie [www.clever-konsumieren.ch](http://www.clever-konsumieren.ch) geben Auskunft und nützliche Tipps rund ums Thema. Vor allem beim Einkauf bietet der Einkaufsratgeber vom WWF in Form einer App auch unterwegs Hilfestellung.

### No Foodwaste

Eine sogenannte RestEssBar zu nutzen oder sogar selber zu gründen, ist eine der Möglichkeiten, Foodwaste zu vermeiden. Es handelt sich dabei um Kühlschränke, in denen Lebensmittel von verschiedensten Lebensmittelläden gesammelt und für jeden gratis zugänglich gemacht werden. Die Zahl der Standorte wächst seit 2014 unter [www.restessbar.ch](http://www.restessbar.ch). Ähnlich funktioniert die App «Too Good To Go», bei der das auf der App ausgewählte Essen direkt bei den Läden abgeholt werden kann. [www.toogoodto.go.ch](http://www.toogoodto.go.ch)

### Swap it!

Swappen statt Shoppen lautet die Devise! In sogenannten Walk-in-Closets oder an Kleidertauschpartys kann man sich seiner überdrüssigen Garderobe entledigen und gegen neue Stücke eintauschen. Das Swappen schont nicht nur das Budget und Umwelt, sondern macht auch noch Spass! [www.walkincloset.ch](http://www.walkincloset.ch)