



Am 31. Januar findet das nächste Innovationslabor statt, an dem Studierende, Vertreter der Uni, der Mensa, der Stadt und der Kreisverwaltung, aber auch regionale Produzenten und Gastronomie mitwirken werden. Fotos: Projekt Nachhaltige Mensa

Gutes aus der Region

Sich nachhaltig ernähren im regionalen Ernährungskreislauf

Fit und gesund sind wir dann, wenn wir uns gut ernähren. Aber klappt das immer schon im Alltag? Wie leicht ist es, doch die Fertigpizza in den Ofen zu schieben, statt den Salat zuzubereiten?! Das Problem kennen viele! Wie aber können wir die Rahmenbedingungen so gestalten, dass es ganz einfach wird und Spaß macht, sich gut, regional und nachhaltig zu ernähren? Wie entsteht eine ganz selbstverständliche Nachhaltigkeitskultur in der Region, so dass es ganz normal wird, sich nachhaltig zu ernähren? Und wie wird es vor allem auch normal für alle Organisationen im Ernährungskreislauf, nachhaltige, gesunde, frische und regionale Lebensmittel - gerne auch BIO, vegetarisch oder vegan - auf den Tisch zu bringen? Das fängt bei denjenigen an, die entsprechend produzieren - der Landkreis möchte die Quote der Bioprodukte deutlich steigern. Es geht weiter bei der Gastronomie, die nachhaltiges Essen anbietet - oder eben nicht. Wichtig sind hier vor allem auch wir als Verbraucherinnen und Verbraucher - wenn wir uns nachhaltig ernähren wollen, ziehen die Organisationen nach. Immer mit dem Argument, dass die Angebote dem Markt folgen.

Wie also kann Bewusstsein für nachhaltige Ernährung im regionalen Ernährungskreislauf gesteigert werden? Ein laufendes Projekt von der Uni Marburg, das am Institut für Erziehungswissenschaft durchgeführt wird, beschäftigt sich mit der Frage, wie der regionale Ernährungskreislauf gestärkt werden kann. Das aus über 250 Antragsideen vom Rat für Nachhaltige Entwicklung ausgewählte Projekt „Nachhaltige Mensa - mit Innovationslaboren zum regionalen Ernährungskreislauf“ fragt danach, wie Produzierende, Anbietende, Nutzende und Recycling noch enger im Kreislauf zusammenarbeiten können, damit regionale, frische, saisonale, aber auch zunehmend biologisch angebaute, vegetarische oder gar veganes Essen auf den Tellern landet.

Über mehrere Innovationslabore hinweg werden mit allen Partnerinnen und Partnern aus der Region Verbesserungs- und Projektideen gesucht, mit denen der regionale Ernährungskreislauf gestärkt werden kann. Studierende aus dem Master Erziehungs- und Bildungswissenschaften moderieren die Workshops, die zur Entwicklung neuer Lösungen führen. Im nächsten Innovationslabor zum

Regionalen Ernährungskreislauf wird danach gefragt, welche Haltung Produzierende, Abnehmende, Nutzende und Recycling, aber auch Politik und Verwaltung, ebenso auch Mensen, Gastronomie und Medien brauchen, damit nachhaltige Ernährung zu einer gesunden Selbstverständlichkeit wird.

In den letzten beiden Laboren in 2018 wurden schon gute Ideen entwickelt: So könnte die Mensa unterschiedlich große Essensportionen ausgeben, durch eine günstige Platzierung von Nachhaltigkeitsmenüs die Nutzerinnen und Nutzer der Mensa stärker zu nachhaltigem Konsum anregen und zu nachhaltigem Konsum ein wenig „stupsen“. Eine Arbeitsgruppe schlug vor, „Regio-Sterne“ zu entwickeln, mit denen bio, vegetarisch, vegan, regional und saisonal ausgelegte Menüs besonders ausgezeichnet werden könnten. Auch könnte in der Marburger Mensa ein „Ideenmittagstisch“ eingerichtet werden, in dem regelmäßig Verbesserungsvorschläge für nachhaltige Ernährung mit Studierenden erschlossen würden. Auch die Idee eines regionalen „Lieblingssessens“ wäre machbar - Studierende würden dann ihr Lieblings-Nachhaltigkeitsre-

zept vorschlagen, die besten Vorschläge könnten prämiert werden. Eine Nachhaltigkeits-Online-Plattform und Projektdatenbank könnte den Wissenstransfer für nachhaltigkeitsorientierte Gastronomie insgesamt unterstützen.

Auch die Idee eines regionalen „Ernährungsrates“ zur Unterstützung regionaler Nachhaltigkeitsstrategien ist entstanden. Hier hat sich bereits eine Gruppe gegründet, die dieses Thema weiterverfolgen wird. Regionale Anbieter schlagen vor, dass ihre leckeren regionalen Biokartoffeln noch besser in den regionalen Kreislauf eingespeist werden könnten. Auch könnte eine regionale und ggf. auch digitale Börse zwischen Produzenten und Abnehmern („Re-Bö-Pr-An“) entstehen, die nicht nur Angebot und Nachfrage „matcht“, sondern auch logistische und vertragliche Hürden in Angriff nimmt.

Das organisationspädagogische Praxisforschungsprojekt, in dem Studierende über „Innovationslernen“ lernen, den Aufbau des regionalen Ernährungskreislaufs zu moderieren, findet in Zusammenarbeit mit der Marburger Mensa und dem Verband „Deutsches Studentenwerk“ statt. Die Schirmherrschaft haben die Landrätin Kirsten Fründt und der Marburger Oberbürgermeister Thomas Spies übernommen.

Auch am 31. Januar wird wieder ein solches Nachhaltigkeitslabor stattfinden, an dem interessierte Studierende, Vertreter der Uni,

der Marburger Mensa, der Stadt und der Kreisverwaltung, aber auch regionale Produzenten und Gastronomie mitwirken werden. Weitere Lösungsideen für den regionalen Ernährungskreislauf werden gemeinsam entwickelt - diesmal soll der Focus auf Kommunikations- und Medienstrategien liegen.

Im Rahmen ihrer organisationspädagogischen Professionalisierung übernehmen die Studierenden die Moderation von Kleingruppen in den Innovationslaboren. In diesem Gespräch zwischen den Generationen erleben die Teilnehmenden die Methoden der Labore generell als sehr gewinnbringend. Auch die Produktivität und die erreichten Ergebnisse werden durchweg positiv bewertet. Viele Teilnehmenden sagen, dass es nun darauf ankommt, dass die guten Ideen auch umgesetzt werden können. Dazu braucht es langen Atem, das Weiterentwickeln der Ideen und Engagierte, die sich für die „nachhaltige Mensa“ einsetzen.

Das „Innovation-Lab“ am 31.1. wird von Prof. Susanne Maria Weber und Studierenden des Fachbe-



Prof. Susanne Maria Weber mit Projektmitarbeitern: Die Studierenden übernehmen auch die Moderation in den Innovationslaboren.

reichs Erziehungswissenschaften begleitet und organisiert. Dann soll es auch darum gehen, wie ein Sog in Richtung Nachhaltigkeit stärker unterstützt werden kann - was macht Nachhaltigkeit attraktiv? Wie können wirtschaftliche Anreize für Betreiber und Produzenten im regionalen Wirtschaftskreislauf geschaffen werden? Welche Haltung brauchen wir für Nachhaltigkeit? Welchen Beitrag können hier auch die Medien übernehmen?

pe

Mitmachen

Unter dem Motto „Bewusst aus der Haltung heraus handeln - den regionalen Ernährungskreislauf ermöglichen“ wird am Donnerstag, 31. Januar, zwischen 14 und 20.00 Uhr wieder das Thema der regionalen nachhaltigen Ernährung in einem solchen „Innovations-Labor“ im Kreistagssitzungssaal im Landratsamt bearbeitet werden. Alle Interessierten sind eingeladen, Ihre Ideen, Erfahrungen und Sichtweisen einzubringen. Weitere Infos und Anmeldungen zum Innovationslabor bei susanne.maria.weber@uni-marburg.de oder marc-andré.heidemann@uni-marburg.de



Behutsam starten

Sport mit Bedacht

Gute Vorsätze - vor allem in Punkto Sport - haben besonders zum Jahreswechsel Saison. Löblich, wenn es dann nicht nur beim Vorsatz bleibt. Doch Vorsicht: Als Sport-Neuling sollten Sie behutsam starten. Gerade beim Freizeitsport schleichen sich schnell Fehler ein. Die Rache: Herz-Kreislauf-Beschwerden, Muskelkater, Muskelverletzungen, Rücken- und Gelenkschmerzen.

Grundsätzlich tut Bewegung gut, je öfter, desto besser. Dennoch kann sie auch schaden. Menschen ab 35 sollten sich unbedingt ärztlich durchchecken lassen, bevor sie mit dem ersten Training beginnen. Denn viele wissen nicht, dass sie Bluthochdruck haben oder an einer Herz-Kranzgefäßerkrankung leiden. Wer dann unkontrolliert Sport reibt, riskiert einen Herzinfarkt. Auch Menschen mit Rückenbeschwerden sollten vor Trainingsbeginn mit ihrem Orthopäden über geeignete Sportarten sprechen. Eine gute Hilfestellung für „Sport-Neulinge“ bieten Rückentrainingsprogramme mit speziell-

len Übungen als Ausgleich zur sitzenden Berufstätigkeit.

Die wichtigsten Tipps für Sport-Neulinge:

Häufig Muskelkater: Schmerzen während und nach dem Sport sind Warnzeichen. Gehen Sie Ihre sportliche Aktivität langsam an. Aufwärmen, Auslaufen, Wärme und sanftes Dehnen nach dem Training helfen vorbeugend gegen Muskelkater.

Falscher Ehrgeiz: Wer sich zu viel zumutet, gefährdet seine Gesundheit ernsthaft. Suchen Sie sich Gleichgesinnte, die auf Ihrem Trainingsniveau sind. Steigern Sie Ihren Trainingsumfang erst langsam.

Innerer Schweinehund: Beginnen Sie nach einer Pause maßvoll mit dem Training. Und wenn Ihr innerer Schweinehund Sie immer wieder austrickst, suchen Sie sich einen zuverlässigen Sportpartner und vereinbaren Sie feste Termine. Bewegen Sie sich so oft wie möglich - in der Freizeit wie auch im Beruf.

pe



22. Februar
FUSSBALL



2019

Endlich ist es wieder soweit - Das 9. Marburger Fußball Mitternachtsturnier für Jugendliche findet im Rahmen des Nachtsport-Projekts am 22. Februar 2019 in der Großsporthalle des Georg-Gaßmann-Stadions statt.

Der Spaß steht hierbei ganz klar im Vordergrund. Wenn ihr also eine Gruppe von Freunden oder Klassenkameraden seid, meldet euch am besten sofort an. Um an dieser Veranstaltung teilzunehmen, müsst ihr mindestens 14 Jahre alt sein. Personen über 18 sind nicht teilnahmeberechtigt. Am Turniertag bringt ihr bitte euren Personalausweis mit.

Das Turnier soll um 18 Uhr beginnen und das Finale planmäßig um Mitternacht angepfiffen werden. Die Siegerehrung wird anschließend stattfinden.

Bis zum 15.02.2019 könnt ihr euch für das Fußballturnier anmelden.

Eure Anmeldung könnt ihr beim Fachdienst Sport oder per Post abgeben. Ihr könnt uns aber auch eine E-Mail oder eine Nachricht auf Facebook mit euren Anmeldeinformationen schicken.

KONTAKTDATEN
Nachtsport in Marburg
Fachdienst Sport
Tel.: 06421/201 1190

Leopold-Lucas-Str. 46b
35037 Marburg
laura.mueller@stadt-marburg.de

www.facebook.de/nachtsportinmarburg