

Notiz Block



Eiweiße oder Kohlenhydrate

Seit Jahren suchen Wissenschaftler nach der idealen Ernährungsweise, die vor Übergewicht schützt. Mal stehen die Kohlenhydrate, dann wieder Fette oder Eiweiße (Proteine) im Mittelpunkt der Diskussion. Dies gilt auch für das Ziel, eine Gewichtszunahme nach einer erfolgreichen Diät zu vermeiden. Denn viele Menschen können nach einer Diät ihr neues Gewicht nicht dauerhaft halten und bringen sogar mehr Pfunde auf die Waage als zuvor. Die Folge ist der gleichermaßen unbeliebte und ungesunde Jo-Jo-Effekt. Wie eine Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (Dife) zeigt, scheinen Proteine bei der Gewichtsreduzierung die besten Langzeiterfolge zu gewährleisten. Gunda Backes, Ernährungsexpertin bei Phytodoc, erläutert hierzu: „Eine wissenschaftliche Studie an Familien aus acht europäischen Ländern könnte wesentlich dazu beitragen, die Zusammenhänge zwischen Makronährstoffen, Sättigung, Energieverbrauch und Gewichtszunahme zu klären. Denn erste Ergebnisse zeigen: Der Proteinanteil in der Nahrung scheint noch wichtiger zu sein als Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index.“ Fazit: Neben ausreichender Bewegung und einer insgesamt dem Energieverbrauch angepassten Ernährungsweise scheint sich auch die Zusammensetzung der Nahrung aufs Körpergewicht auszuwirken.

Energie-Labels für Fernseher

Das deutsche Öko-Institut und der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) kritisieren das Fehlen einer EU-weiten Energiekennzeichnungspflicht für TV-Geräte. Entsprechende Energie-Labels – ähnlich wie die Aufkleber bei Kühlschränken – könnten Ver-

brauchern einen raschen Überblick über den Stromverbrauch des Wunschfernsehgerätes vermitteln. Zwar geben die Hersteller in der technischen Beschreibung bereits jetzt zum Teil den Stromverbrauch an, allerdings seien diese Zahlen nicht vergleichbar. „Der Grund dafür liegt in den unterschiedlichen Messmethoden, die zur Berechnung verwendet werden“, erläutert Stéphanie Zangl, Expertin für Fernsehgeräte am Öko-Institut. Große Plasmafernseher verbrauchen bei einer Nutzung von vier Stunden pro Tag jährlich bis zu 800 Kilowattstunden Strom. Im Vergleich dazu sind effiziente Kühlschränke mit einem jährlichen Verbrauch von 100 bis 200 Kilowattstunden wahre Energiesparmeister, zumal diese auch 24 Stunden am Tag in Betrieb sind.

Zu viel des Guten ist nicht gut

Völlerei – nicht Faulheit – dürfte der Grund für die Fettsucht in der Industrielwelt sein. Wissenschaftler konnten deutlich zeigen, dass sich die Bewegungsaktivität der Menschen in den USA und in Europa seit den 1980er Jahren nicht zum Negativen hin geändert hat. Zahlreiche Forscher haben den Bewegungsmangel und den „inaktiven“ Lebensstil für die Fettsuchtzunahme verantwortlich gemacht. Allerdings haben nur wenige Untersuchungen gemessen, ob die Lebensstiländerung die Menge an zugeführter Energie, die verbrannt wird, verringert hat. John Speakman von der Universität Aberdeen und Klaas Westerterp vom Nutrition & Toxicology Research Institute der Maastricht-Universität haben an Probanden in den USA und den Niederlanden untersucht, wie viel Energie durch körperliche Aktivitäten in den vergangenen 25 Jahren verloren ging. Demnach gab es keinen signifikanten Rückgang der Bewegungsaktivitäten, und die Ursache sei bei zu viel Nahrungszufuhr zu suchen. *kl/pte*

Greenpeace: Aufklärung funktioniert beim Klimaproblem nicht

„Ich kette mich immer wieder einmal wo an“

Die Regenbogen-Krieger kämpften erfolgreich gegen verdreckte Flüsse und Treibgasprays. Doch Abwasserrohre zu verschweißen genügt nicht mehr. Die Probleme, die blieben, sind hartnäckiger.

Alexandra Riegler

Es war der Beginn vieler „unbequemer Wahrheiten“. Die von US-Präsident Jimmy Carter im Auftrag gegebene Studie *Global 2000* sollte erstmals einen tiefgehenden Einblick in die Ressourcensituation bis zur Jahrtausendwende geben. „Es ist einfach Leuten die Schuld zuzuschreiben, die Bäume umschneiden“, schreibt Carter später im Vorwort. Mehr als ein Dutzend öffentlicher Stellen machen sich 1977 an die Arbeit, um die Zahlen hinter ökologischen Zusammenhängen zu kalkulieren.

Das Kompendium an Statistiken und Prognosen, das die Forscher drei Jahre später abliefern, zeichnet ein Szenario eines bald trostlosen Planeten. Umweltorganisationen liefern die Studie Anfang der 1980er Jahre endlich eine mehrere Hundert Seiten lange Legitimation für ihr Bestehen.

Als Umweltschutz entstand

Auch österreichische Umweltaktivisten beriefen sich auf Carters Bericht und wollten Greenpeace endlich ins Land holen. Erst mit den Regenbogen-Kriegern, die man aus dem Fernsehen, meist irgendwo angekettet, kannte, glaubte man richtig loslegen zu können. Und Projekte gab es zuhauf: Für Spraydosen verwendete man Fluorkohlenwasserstoff als Treibmittel, Berichte über sauren Regen kamen in den Abendnachrichten, und zahlreiche Flüsse waren zum Abwassertransportsystem der Industrie verkommen.

An einer Brücke angebrachte, riesige Transparente bei der Besetzung der Hainburger Au 1984 deuteten erstmals auf Greenpeace-Aktivität in Österreich hin. Als die Polizei mit Schlagstöcken gegen die Besetzer vorging, demonstrierten in Wien Zehntausende gegen die Methoden rund um den geplanten Kraftwerksbau. Nach dem von Bundeskanzler Fred Sinowatz verordneten Rohdungsstopp feierten viele Umweltschützer Weihnachten in der Au.

Trotz seiner Erfolge, etwa gegen Atomtests, musste sich Greenpeace immer wieder Kritik an seinem Aktionismus gefallen lassen: dass man diesen vor die Botschaft setzen und manche Initiativen an Ökoterroren grenzen würden. Doch die Zeiten haben sich geändert,



Aktionismus hat seinen Platz bei Greenpeace. Doch Kampagnen verlegen sich verstärkt an den Verhandlungstisch. Foto: epa

seit Atomgegner zum Mururoa-Atoll ausrückten und der französische Geheimdienst das Schiff „Rainbow Warrior“ sprengte. „Früher haben wir die Abflusrohre von Chemiefabriken verschweißt. Die Industrie lenkte irgendwann ein, weil die Problematik ja jeder normale Mensch verstand“, sagt Jurrien Westerhof, Klimaexperte bei Greenpeace Österreich. Heute weisen viele Flüsse Trinkwasserqualität auf. „Die leicht lösbaren Probleme in der EU sind größtenteils gelöst“, meint Westerhof.

Die neuen Kriege

Heute werden manche Nachrichten über die Social-Networking-Plattform Twitter abgesetzt. Bei einem kürzlich erfolgten Protest in Washington gegen Eingriffe in den Lebensraum der Eisbären lauteten die Meldungen im Internet: „Eine Gruppe Segway-Fahrer lässt sich mit Eisbär ablichten“ oder „Herr Eisbär ist ganz aufgeregt, weil seine Donuts eintreffen“. Eine „Marketing-Aktion“ nennt Westerhof das. Manchmal würden diese funktionie-

ren, manchmal auch nicht. Klima ist das alles beherrschende Thema. Im aktuellen Klimabericht wird erstmals ein Rückkoppelungseffekt festgestellt. Das Methangas der auftauenden Permafrostböden entweicht in die Atmosphäre und verstärkt den Treibhauseffekt. Etwas, das laut dem Greenpeace-Mann noch gar nicht hätte eintreten dürfen: „Wir machen uns jetzt wirklich Sorgen.“ Die Rettung des Klimas hängt vor allem mit Lebensstil zusammen. „Hier braucht es eine Klimapolitik, die weiter geht als Aufklärung“, ist Westerhof überzeugt. Damit ließen sich nur jene zehn Prozent erreichen, die ohnehin schon interessiert seien. Dem Rest muss man Gesetze vorsezen: Schadstoffobergrenzen, Dämmstoffwerte. Eine gute Lobby ist dabei so wichtig wie einst der Aktionismus des Ankettens. Gleichzeitig hätte sich die Organisation weniger verändert, als manche dies annehmen. Feldarbeit wird weiter von vielen geleistet: „Ich kette mich immer wieder einmal wo an“, erklärt Westerhof.