

Prijevod s hrvatskog na njemački i s njemačkog na hrvatski jezik

Kurelić, Lukrecija

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:338438>

Rights / Prava: [In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-24**



Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA GERMANISTIKU

DIPLOMSKI STUDIJ GERMANISTIKE
PREVODITELJSKI SMJER
MODUL A: DIPLOMIRANI PREVODITELJ

Lukrecija Kurelić

Prijevod s njemačkog na hrvatski
Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische
Prijevod s hrvatskog na njemački
Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Diplomski rad

Mentor: dr. sc. Franjo Janeš, viši lektor

Zagreb, rujan 2020.

Prije svega bih željela zahvaliti svom mentoru dr. sc. Franji Janešu na svim stručnim savjetima te strpljenju i pristupačnosti tijekom izrade ovog rada.

Zahvaljujem i svojoj obitelji, a najviše suprugu Sanjinu, na neizmjernoj podršci, izdvojenom vremenu, razumijevanju i ljubavi, što je bilo prijeko potrebno za nastavak odnosno završetak ovog diplomskog studija.

SADRŽAJ

Inhaltsverzeichnis

Prijevod s njemačkog na hrvatski / Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische	1
Kopatz, Michael (2016): <i>Ökoroutine. Damit wir tun, was wir für richtig halten</i> . München: oekom Verlag, 20-31, 180-194.....	1
Njemački izvornik / Deutscher Ausgangstext	21
Prijevod s hrvatskog na njemački / Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche	49
Petrinić, Dalibor (2017): <i>Prehrana za koju smo stvoreni. Svjesnom prehranom do zdravlja i dugovječnosti</i> . Rijeka: Vlastita naklada autora, 43-71	49
Hrvatski izvornik / Kroatischer Ausgangstext	75
Popis literature / Quellenverzeichnis.....	106

Prijevod s njemačkog na hrvatski
Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

Kopatz, Michael (2016): *Ökoroutine. Damit wir tun, was wir für richtig halten*. München:
oekom Verlag, 20-31, 180-194

2. poglavlje

Zašto se ne događa ono što se mora dogoditi

Globalno zatopljenje jedna je od najozbiljnijih kriznih pojava našeg doba. Da bi se ono usporilo, emisije stakleničkih plinova, a prije svega emisije ugljičnog dioksida, moraju biti drastično smanjene. U tome su jedinstveni politika, gospodarstvo te civilno društvo. Već postoje doduše mnogobrojne mjere za zaštitu klime - Njemačka ulaže primjerice u izgradnju izvora zelene energije iz vjetra i sunca te je izložila programe potpore za energetske obnovu zgrada -, no s obzirom na veličinu problema, dosadašnji naponi nisu dovoljni. Počeli smo posustajati na putu do odgovornog odnosa s planetom.

Da bi se ograničilo zagrijavanje Zemlje – kao što je to nedavno odlučeno u Parizu – na najviše dva stupnja, svaki Nijemac 2050. godine ne bi smio prouzročiti više od jedne tone ugljičnog dioksida godišnje. Trenutno se doseže gotovo deset tona na godinu. Od 2009., kada se gospodarstvo zbog financijske krize urušilo i time su opale emisije, zaštita klime baš i ne bilježi napredak. Trošenje prirodnih resursa također ne opada, nego ostaje na istoj visokoj razini.

Postoji mnogo razloga zašto ublažavanje klimatskih promjena baš i ne napreduje, a oni će biti razmotreni u sljedećem poglavlju. Ono što stoji jest sljedeće: Očito postaje sve teže održavati željenu putanju smanjenja. Austrija je na primjer sa svojim emisijama stakleničkih plinova jednom bilježila bitno manje od deset tona po stanovniku. U euforiji pregovora o klimi 1997. u Kyotu Austrijanci su obećali da će emisije ugljičnog dioksida smanjiti za 13 posto. U stvari je došlo do porasta od 11 posto. Svi naponi prethodnih godina u svrhu ublažavanja klimatskih promjena došli su između Bregenza i Beča ponovno na razinu iz 1995.

Sve više i više nameće se dojam da ono najteže tek dolazi. To je kao kod djeteta. U početku kile lako idu dolje, ali onda postaje sve teže, a pritom prijeti i jojo-efekt. Mnoga poduzeća odavno su investirala u učinkovitije tehnologije, ne bi li uštedjela energiju i smanjile troškove. Jednostruko ostakljenih prozora bez izolacije gotovo da više i nema, mnogi krovovi već su izolirani te su montirani milijuni štednih žarulja. No nije dovoljno rješavati samo one lakše probleme. Da bi se smanjilo trošenje prirodnih resursa i ograničilo globalno zatopljenje ne pomaže dijete. Potrebno je trajno mijenjanje prehrambenih navika.

Rezervirana država

Previše birokracije nesumnjivo ograničava ekonomičnost i učinkovitost gospodarstva te može omesti kreativnost i inovativnost. No koja bi bila prava doza regulatornih mjera? Koliko jako bi se država trebala miješati u tržišne poslovne aktivnosti? Paleta mogućih odgovora pruža se od države „noćnog čuvara“¹ (države koja zagovara ekonomski liberalizam) koja je ograničena na zaštitu privatnog vlasništva i očuvanje javne sigurnosti i reda, sve do socijalne države koja propisuje dalekosežna pravila, kao primjerice minimalni dohodak.

Nakon propasti gospodarstva istočnoeuropskih zemalja, kapitalizam i slobodno tržišno gospodarstvo smatraju se superiornim ekonomskim režimom. Komunistički istočnog bloka obilježili su plansko gospodarstvo i snažno političko upravljanje. Izgleda da je ta prekomjerna regulacija odgovorna za neuspjelo gospodarstvo. Neuspjeh komunističkih sustava nakon 1990-ih godina dao je polet svima onima koji su zagovarali povlačenje države iz tržišnih poslovnih aktivnosti. No onaj tko podržava jaku državu, ne mora biti protiv kapitalizma: Od financijskih kriza proteklih godina u industrijskim zemljama ponovno se razvio više kritički stav prema deregulaciji.

Iz prethodnih iskustava vezanih za slobodno tržišno gospodarstvo teško je zamisliti da se s još manje pravila može postići veća održivost. Prije se čini da je postupno ukidanje tržišnih pravila bilo nepovoljno za zaštitu klime i pravedno gospodarenje sirovinama. Sada već stoljećima traje rasprava o tome koliko se država treba miješati. Da bi se u svemu tome pozicionirala ekorutina, valja spomenuti nekoliko idejnih predvodnika različitih vodećih ideja o nacionalnoj ekonomiji.

Adam Smith

Jedna od temeljnih pretpostavki danas vladajuće ekonomije potječe od Adama Smitha (1723.-1790.). U svom dijelu „Bogatstvo naroda“ Smith opisuje egoizam pojedinca kao glavni pokretač ekonomije: „Ne očekujmo naš ručak od dobrohotnosti mesara, pivara ili pekara, nego otud, što oni vode računa o svojim vlastitim probitcima.“² Svatko dakle misli na sebe i pritom nesvjesno brine – kao da je vođen nevidljivom rukom – o općem dobru.

¹ Eng.: „Night-watchman state“.

² Smith, A., (1952.): „Istraživanje prirode i uzroka bogatstva naroda“ - preveo Hanžeković, M., Zagreb, str. 52

Ekonomski liberali iz toga izvedu radikalni postulat o slobodi: potpuna sloboda potiče stvaralaštvo kod pojedinca i služi zajednici. Na taj se način već desetljećima opravdava sve veća deregulacija tržišta, ne bi li poslovnim organizacijama i ulagačima jamčila što više sloboda. Međutim, ta je analiza nepotpuna. Sam Adam Smith nije smatrao da je „Bogatstvo naroda“ njegovo glavno djelo, već da je to „Teorija moralnih osjećaja“. U toj knjizi moralno djelovanje opisao je kao neophodno za održivo blagostanje: vrline su temelj zdravog kapitalizma. Na tog Smitha pozivaju se kritički ekonomisti.

Egoizam zacijelo pripada ljudskoj prirodi. No pored toga i iznad toga ljudi imaju mnogo drugih motivacija koje se mogu pripisati vrlinama: solidarnost, lojalnost, simpatija, nesebičnost itd. Da ovakvi motivi ne postoje i da je egoizam zaista jedina pobuda, onda bi svatko svakome trebao pristupati s najdubljim nepovjerenjem. Solidarnost između zaposlenika primjerice u sporu s poslodavcem funkcionira isključivo zahvaljujući uzajamnom povjerenju.

Isto tako postoje poduzetnici koji ne žele maksimirati samo osobnu korist, već imaju vizije za društvo i misle na opće dobro. Poznat primjer za to pruža nam Henry Ford. On je sasvim sigurno htio povećati vlastito bogatstvo, kako to postulat ekonomskih liberala i predviđa. No Ford nije samo zaradio mnogo novca, već je bio i pravedan prema svojim radnicima. Udvostručio im je plaće te skratio tjedno radno vrijeme s 48 na 40 sati. Na taj način radnici su kasnije trebali biti u mogućnosti da i sami sebi priušte Forda. U klasičnoj se ekonomiji ne uzima u obzir odgovorno poduzetništvo kad se argumentira za maksimalnu slobodu pojedinca i minimalan broj pravila. Točno je to da današnja poduzeća u uvjetima žestokog tržišnog natjecanja uopće nisu u stanju učiniti ono što smatraju ispravnim, stoga mnogi poduzetnici sami zahtijevaju političke odredbe (str. 38). Ovdje nastupa koncept ekorutine koji stvara prostora za poduzetničke vrline.

Hayek i Friedman

Friedrich August von Hayek (1899.-1992.) vidio je temelj zabrinjavajuće radikalizacije u centralnom ekonomskom planiranju. U svom dijelu „Put u ropstvo“ opisao je socijalističke pokušaje kao preteče nacionalizma. Ta analiza vodi direktno do Hayekovog zahtjeva da se smanji državni intervencionizam i plansko gospodarstvo. Međutim – a to se često zanemaruje – Hayek nije smatrao da se to mora dogoditi pod svaku cijenu i u svakom pogledu. Hayek se zalagao za socijalno političke mjere, primjerice za uvođenje minimalne plaće. Time je uzeo u

obzir spoznaju da se ljudi mogu samo onda razvijati kada su rasterećeni brige o temeljnim materijalnim potrebama.

Za Milтона Friedmana (1912.-2006.) uloga i utjecaj države manifestiraju se u državnoj kvoti. Taj broj ukazuje na udio državnih izdataka u ukupnim gospodarskim prihodima jednog nacionalnog gospodarstva. U Njemačkoj iznosi 44 posto, a u Francuskoj 57 posto. Friedman je smatrao da je deset posto dovoljno. Socijalna država za njega je predstavljala skupo čudovište. Vozačke dozvole, liječničke licence te obvezno školovanje trebalo je ukinuti. Smatrao je da su državna skrb za starije osobe i minimalna plaća apsurdni. Ovaj profesor ekonomije iz Chicaga slovio je kao ključna osoba za trend rasprodaje državnih poduzeća i ukidanje pravilnika. U početku su 1980-ih godina njegove ideje slijedili samo Ronald Reagan i Margaret Thatcher. Kasnije se u gotovo svim industrijskim zemljama raširila neka vrsta liberalističke euforije. I Milton Friedman se vjerojatno veselio kraju zlatnog standarda: Prema njegovom uvjerenju država bi trebala pridonositi gospodarskom rastu isključivo povećanjem novčane mase.

Keynes

Sve do Reagana i Thatcher, teze Johna Maynarda Keynesa (1883.-1946.) bile su uzor gospodarskoj politici. Keynes je zastupao mišljenje da bi vlada u gospodarski teškim vremenima državnim izdacima trebala podupirati konjunkturu, prema potrebi i zaduživanjem. U gospodarski boljim vremenima dugovi bi ponovno trebali biti otpisani. Keynes vjerojatno ne bi imao ništa za prigovoriti protiv minimalnog dohotka i relativno visoke kvote državnih izdataka. Stoga se sindikati od samog početka pozivaju na britanskog ekonomista. Ograničenje plaća je prema Keynesu upravo tijekom krize neprikladno – u konačnici bi ljudi onda mogli manje kupovati. Smanjujuća potražnja šteti poduzećima koja onda imaju manji prihod. Samim time također je štetno kada se pune štedni računi: potražnja za dobrima opada, a time i proizvodnja.

Ekorutina na mnogim se mjestima poziva na Keynesov autoritet. Dalekovidni ekonomist još je onda razmišljao o važnim temama koje nas i dan danas zaokupljaju. Njegova su promišljanja primjerice relevantna kada se radi o tjednom radnom vremenu, granicama rasta, dostatnosti, slobodnoj trgovini te lokalnom novcu.

Neobuzdani kapitalizam

Da bismo objasnili zašto ne činimo ono što smatramo ispravnim, neizbježno se barem na trenutak pozabaviti s njemačkim gospodarskim sustavom. Posljednjom financijskom i gospodarskom krizom ponovno se gleda više kritički na kapitalizam. Pa ipak nam je slobodno tržišno natjecanje omogućilo nesumnjiv rast životnog standarda. Kapitalizam sam po sebi nije niti dobar niti loš. On je sustav čija je namjera povećanje količine novca, dok moral pritom ne igra nikakvu ulogu.

Na primjer, kapitalizam je bio pokretač trgovine robljem između Afrike i Sjeverne Amerike. Bogataši u Velikoj Britaniji na burzi su investirali svoj novac u društva trgovaca robljem ili su ga davali banci. S druge strane banke su davale zajmove trgovcima ljudima. Smiješila se masna zarada: trgovci robljem svoju su robu prodavali na afričkoj Zlatnoj obali. Odande su robove deportirali u Ameriku, gdje su ih prodavali kao „robu“, a zauzvrat dobivali sirovine, pogotovo zlato, te su to brodovima prebacivali natrag u Europu. Bili su to počeci globalnog tržišnog gospodarstva. Kapitalizam može biti smrtonosan.

Koncept ekorutine na mnogim mjestima možda djeluje radikalno, no ipak se još ne razmišlja o tome bi li bilo bolje ukinuti kapitalizam. Neki možda sanjaju o tome, no ta rasprava o „za ili protiv“ niti je obećavajuća niti je bitna za promjene. Ovdje se više radi o tome koji uvjeti tržišnog gospodarstva koče ili potiču odgovoran odnos s resursima te čuvaju društveni mir. Ono što se događalo tijekom proteklih desetljeća jasno pokazuje da kapitalizam može imati ekstremno različite oblike i posljedice. Isto tako među državama postoje velike razlike, kao na primjer u SAD-u, Njemačkoj i Švedskoj.

Analizirajući gospodarstvo, iz današnje se perspektive značajnim čini i pad Berlinskog zida. Do tog trenutka još je uvijek postojao komunizam kao protivnik sustava, stoga je bilo važno izbjeći to da ljudi u zapadnim demokracijama osjete sklonost prema suparničkom sustavu. U Njemačkoj je to postignuto zahvaljujući socijalnom tržišnom gospodarstvu. Međutim, nakon ujedinjenja više nije postojao razlog zašto bi se pri bogaćenju pazilo na opće dobro.

Novac i kamate

Na zasjedanju Opće skupštine UN-a održanom u rujnu 2015. u New Yorku usvojeni su novi Ciljevi održivog razvoja („Sustainable Development Goals“). Navedena odluka predstavlja

veliku prekretnicu: u narednih 15 godina u cijelom bi se svijetu trebalo prijeći na održivi razvoj. Velik je to cilj, no postoje mnogobrojni čimbenici koji taj proces još uvijek usporavaju.

Glavnu barijeru trenutno predstavlja aktualno novčano i kamatno gospodarstvo. Rasprava o tome započela je i prije nego se krajem 2000-ih godina pojavio pokret koji zauzima kritički stav prema gospodarskom rastu. Zapravo je riječ o diskursu koji se vodi već tisućama godina: još se Biblija na različitim mjestima bavila društveno negativnim stranama kamata. Vjerojatno je zbog toga kršćanima dugo bilo zabranjeno uzimanje kamata. Tko se toga ne bi pridržavao, morao je računati na kaznu. Budući da je tek mali broj ljudi bio spreman posuditi novac bez kamata, krediti su se najčešće uzimali kod Židova. Iako je Stari zavjet Židovima branio zaračunavanje kamata, njima nije preostajalo gotovo ništa drugo, jer se pozajmljivanje novca „ubrajalo u onih nekoliko djelatnosti kojima su se Židovi u srednjovjekovnoj srednjoj Europi smjeli baviti“. U islamskoj vjeri isto tako još i danas vrijedi zabrana zaračunavanja kamata.

Novac i njegovo beskonačno umnožavanje prisiljavaju naš gospodarski sustav na rast. Kada primjerice neko novoosnovano poduzeće od banke posudi novac u svrhu financiranja razvoja, proizvodnje, marketinga i slično, prodaja proizvoda ne služi samo za plaćanje osobnih dohodaka, materijala i najma prostora. Poduzeće uz to mora privrijediti sredstva za neophodnu otplatu kamata za kredit. Ono dakle mora zaraditi barem onoliko koliko iznose kamate koje se moraju platiti. Kako je moguće da svim poduzećima to uspijeva? To je ostvarivo samo uz stalni priljev novca.

Početkom 1970-ih godina u potpunosti je ukinut zlatni standard. Od kraja Drugog svjetskog rata pa sve do tih 70-ih godina niti jednom nije došlo do financijske krize, no sada su središnje banke mogle neograničeno povećavati količine novčane zalihe. Ipak, taj su novac kontrolirale tek indirektno preko vodeće kamatne stope. Količinu novca povećavaju i obične banke. Na taj se način na kraju raspolaže s beskonačno mnogo novca koji omogućuje stalni rast poduzeća.

Sustavno nametnuti prisilni gospodarski rast možda ne bi bio problematičan kada bi proizvodnju povećala samo ona poduzeća koja ne proizvode emisije štetne za klimu i koja ne iskorištavaju ograničene prirodne resurse. Kod svih drugih poduzeća prisilni gospodarski rast koji je uvjetovan kamatama onemogućuje prijelaz na dugoročno ekološki prihvatljiv razvoj.

No tema novca mnogo je kompliciranija nego što je to ovdje prikazano. Pa ipak postoje različiti koncepti o tome kako se novčano gospodarstvo, a u konačnici i kapitalizam mogu

reformirati te kako se njima može upravljati. Jedno od njih je stvarni novac (tzv. „Vollgeld“), a uz njega postoji i regionalni novac koji se već primjenjuje u praksi (str. 315).

Slobodna trgovina

Ideja da slobodna trgovina promiče dobrobit cjelokupnog čovječanstva dovela je do postupnog ukidanja pravila za međunarodni promet robe i kapitala. Stručnjaci su kasnije ovaj proces nazvali „globalizacija“. Fenomen se ponekad opisivao kao prirodna pojava. Kao razlog navedeni su, na primjer, smanjeni troškovi transporta ili ubrzanje komunikacije. No u temelje globalizacije ubraja se i ukidanje pravila. Isprva je to možda zaista sa sobom donijelo neke prednosti. No, u međuvremenu stvorio se dojam da se primjerice kod Transatlantskog trgovinskog i investicijskog partnerstva (TTIP) između EU-a i SAD-a više ne radi o dobrobiti svih ljudi, nego više o interesima ulagača. Nije neumjesno ako kažemo da je TTIP jedan od faktora koji dugoročno koči ekološki razvoj. Ključni argument zagovornika i inicijatora TTIP-a glasi da sporazum potiče gospodarski rast te da je to dobro za blagostanje, a time i za čovjeka. To navodno dokazuju ekonomska istraživanja koja su zapravo prilično sporna. No pretpostavimo za početak da će se optimistični scenarij zaista ostvariti. Prognozirani efekti rasta gospodarstva i zapošljavanja bili bi ipak toliko mali da ih građani Europe ne bi ni primijetili. Jer kako bi se inače trebao opisati dodatni rast od 0,1 posto?

Istovremeno je očito da naše društvo obilja uopće više nema potrebe za većim blagostanjem: ono prije svega treba pravedniju raspodjelu blagostanja. I koja bi bila cijena za gutljaj gospodarskog razvoja iz bočice slobodne trgovine? Europa i Amerika svoje bi postojeće standarde, neovisno o tome bili oni dobri ili loši, međusobno uvažavale na neodređeni rok. Poboljšanje standarda više ne bi bilo moguće.

Zagovornici slobodne trgovine koriste bezazlene primjere dok promiču ukidanje birokratskih prepreka za poduzeća: kao npr. nejednake norme za krovove ili pokazivače smjera na automobilima. Kod jedinstvenih standarda komponente ne bi se morale razvijati i proizvoditi dvaput. Prešućuje se planirano izjednačavanje socijalnih i ekoloških standarda. Amerikanci bi onda morali živjeti s proizvodima čiji propisi ne zadovoljavaju američke standarde. Europljani bi se nasuprot tome morali pomiriti s hormonima u mesu.

Glavni je problem različito postupanje s rizicima i opasnostima po okoliš te ljudsko zdravlje: postupanje Europske unije temelji se na načelu preventive. Poduzeća zato moraju prije

odobravanja nekog proizvoda za svaku tvar u njemu dokazati da nije bitno opasna po zdravlje. U SAD-u pristup je upravo suprotan: tamo se uljepšano govori o „znanstveno utemeljenim načelima ocjenjivanja“. Prihvaćaju se rizici za određene tvari, sve dok se za jednu od njih ne dokaže da je značajno opasna za upotrebu. Iz tih je razloga velik broj tvari u EU zabranjen, dok su iste u SAD-u odobrene. Sudeći prema svemu što je do sada poznato o tajnim pregovorima TTIP-a, vjerojatno se, unatoč svemu, ni u skoroj budućnosti neće ništa promijeniti.

Sporazum o slobodnoj trgovini i na drugim bi područjima sa sobom donio probleme za veću održivost u budućnosti: ako se trgovci slože oko nižeg standarda, za početak više nema povratka. Ako bi jedna od te dvije strane htjela podići standard, to bi bilo moguće jedino onda kada bi se s time složio i trgovinski partner. Kao da i bez toga već nije dovoljno teško na europskoj razini utemeljiti primjerice standarde za odgovorniji uzgoj životinja, nego to sada još mora i SAD odobriti. Tamo se vojske lobista ničim drugim ne bave doli borbom protiv strožih normi. Transformacija u smjeru održivosti stoga bi ovisila o suglasnosti Sjedinjenih Država. Isto to već vrijedi i kod drugih sporazuma, kao npr. kod CETA-e između Europske unije i Kanade. Strože norme, bilo za poljoprivredu bilo za automobilsku industriju, tako se odgađaju na daleku budućnost.

Koliko je rasprava o Transatlantskom trgovinskom i investicijskom sporazumu popularna, toliko se malo javnost obazire na pravila Svjetske trgovinske organizacije (WTO). Osnovana je prije dvadeset godina, a danas diljem svijeta regulira trgovinske i gospodarske odnose 160 zemalja. Njezin je glavni cilj ukidanje trgovinskih prepreka, kao što su na primjer subvencije ili druge metode kojima države pokušavaju zaštititi svoje gospodarstvo od inozemne konkurencije. Poticajna sredstva za tvornice za proizvodnju električne energije iz solarnih panela jednako su slabo usklađena s pravilima Svjetske trgovinske organizacije (WTO) koliko i smjernice za lokalnu dodanu vrijednost. U jugoistočnoj kanadskoj provinciji Ontario na primjer minimalno 40 do 60 posto radne snage i materijala trebalo bi potjecati iz regije. Samo u tom slučaju dobavljači bi dobili poticaje. Dobronamjerni koncept povezivanja zaštite klime i socijalne sigurnosti završio je tužbama iz Japana i Europske unije. Odredbe nisu bile u skladu s pravilima slobodne trgovine pa su povučene, a ulagači su povukli svoj kapital iz poduzeća za proizvodnju električne energije iz solarnih panela u Ontariju.

Naomi Klein u svojoj je knjizi „Ovo mijenja sve: Kapitalizam protiv klime“ mnogim primjerima dokumentirala kako se preko WTO-a posvuda sprečava poticanje obnovljive energije: Sjedinjene Američke Države dižu tužbu protiv kineskog programa za poticanje energije dobivene iz vjetra; Kina tuži Europsku uniju, Amerikanci Indiju, Indija Ameriku i tako

dalje. Kada se razmisli o tome da su samo između 2009. i 2011. državne subvencije za proizvodnju ugljena porasle s 312 milijuna eura na nevjerojatne 523 milijarde eura, stječe se dojam da se tu primjenjuju dvostruka mjerila.

filmu Slobodna trgovina zapravo treba povećati blagostanje ljudi ili se barem pobrinuti za to da možemo voditi pristojan život. Taj se cilj možda ispustio iz vida: živimo u totalnom izobilju te ćemo uklanjanjem trgovinskih prepreka navodno postati još bogatiji. Uz to arbitražni sudovi svojim odlukama potkopavaju zaštitu klime. Ne mora ostati na tome – pravila se mogu mijenjati. Umjesto novih sporazuma o slobodnoj trgovini potrebna je ekološki pravedna reforma Svjetske trgovinske organizacije. Dok god se to ne ostvari, bolja je alternativa ništa ne poduzimati.

8. poglavlje

Na putu

Na početku filma „Larry Crown“ Tom Hanks izgubi posao. Potraga za novim je bezuspješna, a uskoro Larry ostaje i bez novca. Prodaje svoju kuću, televizor i ostale dragocjene predmete. Međutim, zadržava svoje ogromno terensko vozilo, pored kojeg Audi Q7 izgleda sitno – sve dok mu se na benzinskoj postaji ne dogodi aha-doživljaj: dok Larryjev terenac kroz otvor na rezervoaru guta galon za galonom, na benzinskoj pumpi zaustavljaju se dva vozača skutera. Za puni rezervoar potrebno im je samo 1,2 galona (oko 5,5 litara), a istovremeno gospodinu Crownu kazaljka pokazuje nešto više od 25 galona (oko 95 litara). Iznenada postaje svjestan mogućnosti uštede. U sljedećoj sceni prodaje svoj „kamionet“ i cjenka se za rabljeni skuter.

Ova priča ukazuje na činjenicu da je ekstremno rasipanje naftom još uvijek dio kulture mobilnosti. Proces preispitivanja često nastupa tek onda kada dođe do drastičnih ekonomskih kriza kao što su primjerice nezaposlenost ili rapidno rastuće cijene goriva. Kada je cijena nafte bila mnogo viša od 100 dolara po barelu (159 litara), troškovi punjenja rezervoara u SAD-u utrostručili su se. Cijena sirove nafte postala je još očitija zahvaljujući niskom udjelu poreza na benzin. Aktualnim padom cijena goriva punjenje spremnika za benzin trenutačno je opet nevjerojatno povoljno, a poticaj na štednju ne postoji.

Trend se i u Njemačkoj već godinama okreće ka sve većim automobilima s više konjskih snaga. Broj novih registracija za male gradske automobile između 2009. i 2014. smanjio se za gotovo 20 posto, dok je broj SUV-a skočio za 122 posto. U siječnju 2011. svako je novo vozilo ispod poklopca motora automobila imalo u prosjeku 133,6 KS. 1995. godine prosjek je bio 95 KS. Za taj razvoj događaja nije zaslužna samo cijena goriva, već je on i rezultat neekoloških političkih odluka. Kupci najtežih automobila ne moraju čak niti imati grižnju savjesti, jer im varljiva klimatska oznaka stvara privid da čine pravu stvar. U formuli za izračun klimatskog utjecaja vozila Savezna je vlada, pod pritiskom automobilske industrije, relativizirala potrošnju po težini. Stvarne emisije na taj način ostaju prikrivene. To vodi k tome da jedan BMW ActiveHybrid X6 težine više od 2,5 tone i s emisijama ugljičnog dioksida od 231 gram po kilometru ulazi u razred energetske učinkovitosti C. S druge strane, Renault Twingo, mali gradski auto težine jedne tone i s emisijama ugljičnog dioksida od 120 grama po kilometru, ima lošiji razred energetske učinkovitosti D. Prema novim ekološkim oznakama Golf i borbeni tenk Leopard jednako su ekološki prihvatljivi. To je rezultat politike koja rasipanje čini rutinom. Kao posljedica toga već se deset godina povećava potrošnja benzina i dizela. Promjena trenda nije na vidiku.

Porezna olakšica na službena vozila predstavlja još jedan od faktora koji je utjecao na silaznu putanju. Ona navodi na nedovoljno obzirnu potrošnju, a javnim proračunima oduzima porezna sredstva koja bi se mogla iskoristiti za smislene ekološke mjere. Iz tog razloga vlasnik službenog vozila koje je poduzeće stavilo na raspolaganje plaća samo 1500 eura na godinu za VW Passat – sa svim troškovima. Kao privatnu osobu isto vozilo koštalo bi ga najmanje 7500 eura. Stoga nije čudno što gotovo dvije trećine svih automobila u Njemačkoj dolaze u promet kao službena vozila odnosno vozila u vlasništvu tvrtki.

Privilegija korištenja službenog automobila na taj način kao rutinu nameće korištenje težih vozila: što je automobil skuplji, to će bespovratna sredstva biti veća. Time se potiče odabir velikih i teških limuzina. Posljedica: kod malih gradskih vozila samo polovicu vlasnika čine obrtnici, a kod više klase riječ je o 86 posto.

Zbog toga treba napokon ukinuti porezne olakšice za službena vozila. Jedino na taj način ekološka svijest može postati rutinom. Tko za to nema hrabrosti, morao bi se u najmanju ruku pobrinuti za to da porezni obveznik subvencionira posebno štedljiva vozila. Kada bi primjerice odbitak od poreza na izdatke za službena vozila bio ograničen na veličinu vozila usmjerenu ekološki prihvatljivijem prometu osobnim automobilima koji proizvode 100 grama emisija CO₂ po kilometru, onda bi se, srednjoročno gledano, emisije ugljičnog dioksida u prometu osobnih

automobila smanjile za otprilike pet posto. Osim toga, mogle bi se ukinuti subvencije štetne za klimu u iznosu od oko četiri milijarde eura godišnje. Nakon slične reforme vezane za oporezivanje službenih vozila, u Velikoj Britaniji u travnju 2002. smanjile su se emisije ugljičnog dioksida sa 196 na 169 grama po kilometru.

Mali koraci za velike rezultate

Jasno je da naše ponašanje vezano za mobilnost znatno utječe na osobnu potrebu za energijom. Naše rutine kretanja uvelike određuju vanjski uvjeti. Kao što je tijekom više desetljeća prometna politika u smislu „grada prilagođenog automobilima“ ljude potaknula na to da uđu u automobil umjesto u autobus ili da sjednu na bicikl, tako može i ideal grada prilagođenog ljudima ponovno promijeniti trend urbanog zagađenja automobilima.

Ekorutina pridaje značaj kratkim relacijama do dućana za obavljanje dnevne kupovine, izvrsnoj povezanosti unutar gradskog prijevoza, produženim putevima do automobila, postupnom smanjenju broja parkirališnih mjesta i korištenju posebno štedljivih osobnih vozila. U odgovarajućim uvjetima može se postići to da građanke i građani umjereno učinkovitim ponašanjem više nego prepolove potrošnju primarne energije i emisije stakleničkih plinova. Rasipnim ponašanjem može se očekivati povećanje potrošnje i emisija za oko 30 do 40 posto.

Kratke gradske vožnje automobilom uglavnom se mogu izbjeći. Istraživanje u Nürnbergu pokazalo je da se oko tri četvrtine svih vožnji odvija unutar grada. Što se tiče udaljenosti, mnogi stanovnici Nürnberga procjenjuju vožnju automobilom: dvije trećine svih dnevnih vožnji u stvarnosti nisu bile dulje od šest kilometara. Za svaku drugu vožnju automobil bi bio suvišan. Ne mora se svaki put primjerice obaviti velika kupovina. Osim što bi se izbjegli troškovi benzina, trčanjem i vožnjom biciklom uštedjelo bi se i na članarini za fitness centar. Već bi se puno toga učinilo kada bi u Nürnbergu svatko jednom do dva puta tjedno umjesto vožnje osobnim automobilom odabrao alternativu prihvatljivu za okoliš. Promet osobnim automobilima u gradu na taj bi se način smanjio za deset do dvadeset posto, a time bi se smanjile i odgovarajuće emisije štetnih plinova i ugljičnog dioksida.

U cijeloj je Njemačkoj oko polovica svih vožnji osobnim automobilom kraća od pet kilometara, a pet posto je kraće od jednog kilometra. Te vožnje - koje se zapravo mogu lako izbjeći – godišnje zajedno prouzroče više od 14 milijuna tona ugljičnog dioksida. Prema izračunima Saveznog ureda za okoliš, do 2020. godine štedljivijim automobilima emisije bi se mogle

smanjiti na 11 milijuna tona ugljičnog dioksida. S druge strane, ako bi se u Njemačkoj polovica vožnji automobilom zamijenila vožnjom biciklom ili pješaćenjem, moglo bi se uštedjeti oko šest milijuna tona CO₂-a.

Svakako je prisutan „mentalni“ potencijal. Građanke i građani žele promjenu mobilnosti. Na pitanje „Bi li naši gradovi i općine trebali biti ustrojeni na način da pojedinac gotovo uopće više ne mora biti ovisan o automobilu?“ 82 posto ispitanika odgovorilo je „da“. Četiri od pet Nijemaca žele dakle napustiti planiranje urbanističkog prostora usmjerenog na automobile i okrenuti se kratkim pješačkim stazama te biciklističkom i javnom prijevozu.

Lokalna opskrba namirnicama

„Grad kratkih relacija“ već se desetljećima smatra poželjnim uzorom za veću razinu zaštite okoliša i kvalitete života, no stvarni je razvoj otišao u suprotnom smjeru: na zelenim površinama izgrađeni su supermarketi, na gradskim periferijama stambeni prostori, a male kvartovske trgovine postoje gotovo samo još u obliku trgovina dječjim igračkama.

U međuvremenu su se produljile udaljenosti za kupovinu osnovnih živežnih namirnica poput mlijeka i krumpira. Postalo je normalno do trgovine odlaziti automobilom. Taj se trend nastavlja usprkos svim spoznajama i zalaganjima. Svakog se dana zatvaraju četiri lokalne trgovine osnovnim namirnicama, kao primjerice mesnice, trgovine prehrambenim proizvodima ili pekarnice. Između 2007. i 2013. broj manjih trgovina živežnim namirnicama ukupno je pao za više od 40 posto, a broj pekarnica i mesnica za gotovo 20 posto. Ovaj problem ne odnosi se samo na ruralna, već i na mnoga gradska područja.

Trend duljih relacija kod kupovine postao je normalna stvar. No za to su odgovorni i kupci. Htjeli su imati veći izbor proizvoda i pretvorili su se u lovce na akcije. Niska cijena u mnogim je slučajevima najjači argument za kupnju. Tome svjedoče poštanski sandučići koji su krcati promidžbenim prospektima. Ako se primjerice pizza može dobiti za 2,59 umjesto za 2,79 eura, to je očito dovoljan mamac za kupce.

S obzirom na troškove vožnje, težnja za opskrbom na periferiji nema veze s razumom. Stariji stanovnici, koji više nisu bili u stanju sami se odvesti do trgovačkih centara, zamolili su članove svoje obitelji da i za njih obave kupovinu. Time su u vlastitim gradskim četvrtima trgovcima postupno uskratili sredstva za život. Onaj tko ne posjeduje automobil ili ne zna voziti, taj ima problem u perifernim područjima i okolici. Bila je to i još uvijek jest prikrivena

katastrofa prometne politike – ali i socijalna, jer upravo za starije osobe uz opskrbu namirnicama u blizini mjesta stanovanja također nestaju i važna mjesta za druženje.

Na kraju krajeva se trgovce na malo ne može prisiliti na to da otvaraju trgovine na mjestima s niskom profitabilnošću. Autori studije „Nahversorgt“ (op. prev. „opskrbljeni iz obližnjih trgovina“) zaključuju da je sada vrijeme za temeljnu političku odluku. Ustavom utvrđen zahtjev da se osiguraju jedinstveni životni uvjeti u svim dijelovima Savezne Republike Njemačke sve se manje odražava u stvarnosti. Ili se od tog zahtjeva mora sada odustati – glasi zaključak studije - ili se u okviru prostornog planiranja i strukturne potpore treba pobrinuti za to da se trend okrene.

Njemački Zakon o prostornom uređenju od 2009. godine formalno određuje promjenu trenda. Članak 2. tematizira „dostupnost ponude osnovnih namirnica [...] i u rijetko naseljenim područjima“. No neće biti dovoljno u građevinskim nacrtima predviđati kvartovske mini-markete, po mogućnosti s dodatnim uslugama. Potrebna je i financijska potpora. A kako bi to trebalo funkcionirati, pokazuje nam savezna zemlja Schleswig-Holstein s projektom „MarktTreff“, lanac trgovina u seoskim područjima koji je etabliran diljem zemlje. Ovaj je koncept nastao u suradnji s angažiranim regionalnim sudionicima: iz područja gospodarstva te udruga i zajednice. Ovaj projekt obuhvaća općine s do 2500 stanovnika. Cilj takve trgovine jest objediniti što više proizvoda, usluga i ponuda u svrhu poboljšanja kvalitete života u ruralnim područjima.

Takve inicijative padaju na plodno tlo. Građanke i građani posvuda skupljaju novac za širenje seoskih dućana, primjerice osnivanjem zadruga. U mjestu Resse blizu Hannovera, u suradnji s jednim trgovcem namirnicama, unutar dva tjedna prikupljeno je dovoljno novca kojim je izgrađena trgovina od 700 m², s uključenom pekarni²m i mesnicom. Diljem saveznih zemalja do sada je izgrađeno oko 200 takvih seoskih dućana. Jedan se dio tih trgovina udružio u svrhu međusobnog podržavanja.

Financijsko sudjelovanje stanovnika jamči potreban osobni interes kod izgradnje seoskog dućana. Naime, za izgradnju takvih trgovina nije dovoljan samo javni novac, ako će oni na koje se to odnosi i dalje odlaziti u diskontne prodavaonice. Međutim, sustavna ali i financijska potpora države i saveznih zemalja mogu pomoći zaustaviti tu silaznu putanju, osigurati opskrbu osnovnim namirnicama te po mogućnosti promijeniti trendove. A to je stoga značajna strategija za kratke relacije i održivu mobilnost.

Sportsko rješenje: Bicikl

U međuvremenu su si Savezna Republika Njemačka, savezne zemlje i općine postavile za cilj poticanje biciklističkog prometa, što znači sljedeće: više biciklističkog, a manje automobilskeg prometa. Oko toga su se svi složili. No kako to postići? Jedno je teorija, a drugo praksa. Budžet za izgradnju biciklističkih staza uz državne ceste koje bi trebale doprinijeti boljoj povezanosti s ruralnim područjima još uvijek se nalazi ispod razine iz 2010. godine – unatoč porastu biciklističkog prometa.

Peter Ramsauer, nekadašnji savezni ministar prometa, javno je blatio bicikliste koji ne poštuju pravila (tzv. „agresivni biciklisti“) i govorio o njihovom divljanju. Na vlastite je oči vidio bicikliste kako prolaze kroz crveno svjetlo na semaforima i ignoriraju sva prometna pravila. Policajci se dodatno zalažu za uvođenje registarskih tablica za bicikle, ne bi li se moglo lakše uhvatiti prekršitelje. To je specifičnost naroda u stanju potpune automobilizacije. S druge strane, u Parizu je biciklistima prije četiri godine omogućen slobodan prolaz kroz crveno ako voze ravno ili skreću udesno ako je cesta prazna. Znak sa žutom strelicom bicikliste upućuje na to njihovo novo pravo. Ovo je pravilo prvobitno bilo ograničeno na mali okrug na sjeveru Pariza. Sada ono vrijedi na više od tisuću raskrižja u glavnom gradu Francuske. U američkoj saveznoj državi Idaho takvo pravilo postoji još od 1982. godine. I u Nizozemskoj, Belgiji i Baselu također su imali dobra iskustva po tom pitanju. Međutim u Njemačkoj ne žele ni čuti o tome. Savezni ministar prometa Alexander Dobrindt odbija ovu ideju „iz razloga prometne sigurnosti“. Pritom su istraživanja pokazala da poticanje biciklističkog prometa vodi k većoj sigurnosti u prometu. Što je više biciklista na cesti, to će rjeđe doći do prometnih nezgoda, jer u tom slučaju vozači automobila obraćaju veću pozornost na biciklistički promet. U Kopenhagenu broj se teže ozlijeđenih biciklista prepolovio, dok je broj kilometara prijeđenih biciklom povećan za 20 posto.

Općenito se u glavnom gradu Danske može vidjeti što je sve moguće. Biciklističkom strategijom urbanisti žele do 2025. postići to da njihovi stanovnici svaku drugu vožnju naprave biciklom. Može li to uspjeti i Nijemcima? Stanovnici Berlina trenutno koriste svoje bicikle za 13 posto vožnji. Puno je tu još posla ako se jednog dana očekuje porast te vrijednosti na 50 posto. No barem jedno je sigurno: do takve promjene neće dovesti samo političke kampanje i obrazovanje. Oni naime ciljaju isključivo na podizanje svijesti. Međutim, važnije je „realno stanje“, dakle, opći uvjeti: biciklističke autoceste, prednost skretanja za bicikliste, besplatno unošenje bicikla u autobuse i vlakove, ograničenje brzine i još mnogo toga. Lokalni političari

imaju pune ovlasti za provedbu većine ovih mjera, dok je za pitanja vezana uz ograničenje brzina zadužena savezna država.

Pogotovo bi kod kraćih dionica trebalo dati prednost biciklu odnosno sportskoj varijanti. Vrijeme vožnje biciklom često je čak i kraće od one automobilom. Zapanjujuće je koliko je mnogo privatnih vožnji u gradovima kraće od šest kilometara (vidi poglavlje „Mali koraci za velike rezultate“, str. 144). Tko to jednom i sam poželi istražiti, neka na parkiralištu nekog supermarketa ili kupališta usporedi broj parkiranih bicikla s brojem parkiranih automobila – lokalne tablice automobila ukazuju na to da bi bila moguća alternativa. Čak i ispred trgovina zdrave hrane često se može vidjeti znatno više automobila nego bicikla.

Biciklizam u Kopenhagenu postao je rutinom

Gradovi i općine u posljednjih su dvadeset godina ponešto poduzeli, ne bi li njihovi građani snagom vlastitih mišića prelazili barem kraće dionice. Na primjer, u Münchenu je udio biciklističkog prometa u deset godina uspio skočiti s 10 na 17 posto, dok se motorizirani promet osobnim vozilima smanjio za 10 posto. Ovdje se bar djelomice realizira postojeći potencijal. S jedne strane imamo uspješne kampanje koje ciljaju na psihu, dok s druge strane fizička infrastruktura u obliku biciklističkih staza, prednosti skretanja te besplatnog unošenja bicikla u autobuse i vlakove formira našu „mentalnu infrastrukturu“. U tom su smislu komforne biciklističke staze temelj kulturne preobrazbe; fizička i „mentalna“ infrastruktura dvije su strane iste medalje.

Kopenhagen je to naprosto vizionarski predočio. Vjerojatno se niti jedan drugi grad nije toliko jako potrudio oko biciklista koliko glavni grad Danske. Biciklističke staze – široke i dobro održavane – od ostatka ceste odvojene su kamenim rubnjacima, parkirališna mjesta za automobile prenamijenjena su u parking za bicikle, a na najprometnijim biciklističkim dionicama intervali paljenja semafora prilagođeni su brzini biciklista. U prijedpodnevnim satima s 20 km/h u centru grada može se voziti praktički bez zaustavljanja. U gradskom tajništvu biciklističkog saveza (tzv. „Cykelsekretariat“) radi dvadeset namještenika koji imaju samo jedan jedini zadatak: vožnju biciklom učiniti što ugodnijom. Za usporedbu, možda si je Berlin još 2004. godine nadjenao zgodnu titulu „biciklističkog grada“, no glavni grad Njemačke uvijek iznova promaši cilj koji si je sam zadao, a to je da se za biciklistički promet izdvoji pet eura po stanovniku. Ta ograničena sredstva ponekad se čak ne mogu ni djelomično potrošiti, jer nema

dovoljno zaposlenika. Privremeno je postojao povjerenik za bicikliste koji je volontirao, međutim već godinama nitko ne obnaša tu dužnost.

Sama činjenica da Kopenhagen potiče i ulaže u biciklističku infrastrukturu promijenila je i percepciju njegovih građana. Što je gradska uprava više cijenila promet na dva kotača, to su se ljudi češće odlučivali na vožnju biciklom. Ozbiljna politika poticanja biciklističkog prometa konkretnim mjerama sasvim jasno signalizira sljedeće: Veselimo se svakom novom biciklistu te svakoj osobi koja manje koristi svoj automobil ili ga se u potpunosti riješi.

No propagiranje biciklističkog prometa je jedno, a politička provedba drugo. Zimi dolazi na vidjelo koliko ozbiljno zapravo gradski oci potiču biciklistički promet: podrazumijeva se da će ceste biti očišćene od snijega, no biciklističke staze zadnje su na listi koje se čiste, ako uopće i dođe do toga. Nerijetko se događa da prilikom čišćenja ceste zimska služba čak odgura snijeg na biciklističku stazu. Zbog toga se čini da je biciklizam aktivnost kojom se moguće baviti isključivo po lijepom vremenu – zimi jednostavno je neophodno koristiti automobil. U Njemačkoj vjerojatno ne postoji niti jedan grad u kojem se s biciklističkih staza snijeg uklanja jednako učinkovito kao i s cesta. Stoga je građankama i građanima jasno: prioritet ima automobil.

Suprotno tome, Kopenhagen se posebno zimi trudi oko svojih građanki i građana koji čak i po hladnoći i snijegu na posao idu biciklom, koristeći vlastitu mišićnu snagu. To pokazuje koliko cijene bicikliste kada Kopenhagen zimi od snijega oslobodi prvo biciklističke staze. Vozači automobila po potrebi moraju sačekati. U Njemačkoj se takvo što čini gotovo nezamislivim. Gradska zimska služba u Kopenhagenu svoj je prioritet obrazložila „zdravim razumom“: u normalnim vremenskim uvjetima oko 40 posto građana na posao ide biciklom. Kada bi se oni kod prvog snježnog vala odlučili na vožnju automobilom, došlo bi do prometnog kolapsa. Na tu ideju došao je Klaus Bondam koji je do 2010. bio pročelnik za izgradnju i okoliš u Kopenhagenu. Njegov komentar bio je: „Vozači automobila sjede u toplome, a mi se moramo brinuti o onima kojima je najteže.“

Učenje samostalnosti

Sigurnost biciklista može se poticati na mnogo načina. Ponekad se po tom pitanju ne mora ništa učiniti, već prestati činiti – primjerice prestati djecu voziti automobilom do škole. Stručnjaci smatraju da je prijeko potrebno promijeniti trend „mame taksistice“. Upozoravaju na to da djeca

ne mogu naučiti biti samostalna u cestovnom prometu ako ih mama i tata neprestance drže za ruku. Stoga glumiti njihovog vozača nije dobro, već samo dobronamjerno.

Iako je razumljivo da se roditelji brinu, nenamjerno potiču upravo ono što zapravo žele spriječiti. Mnoge škole žale se na roditelje koji se ne pridržavaju zabrane zaustavljanja i parkiranja pred školom ili koji dolaze direktno na školsko dvorište i na taj način svima ostalima prepriječe put te povećavaju opasnost od prometnih nesreća pred školama. Često se roditeljske prijevoznike usluge uopće ne obrazlažu opasnostima, nego samim time da je put do škole premračan, premokar, pretopao ili prehladan ili je pak školska torba preteška. Neki roditelji previše su zabrinuti pa svoju djecu čak voze 250 metara do vrtića.

„Kinderbarometer Hessen“, njemačka studija koja istražuje dobrobiti, mišljenja, stavove, želje, potrebe i strahove djece u dobi od 9 do 14 godina, provela je istraživanje koje je pokazalo da tek 15 posto tamošnje djece zaista ovisi o obiteljskom automobilu. U anketi se više od polovice djece izjasnilo da do cilja mogu stići i pješice ili biciklom, no tko je naviknut na „mamu taksisticu“, često za to više nema volje. Učitelji u glazbenim školama i sportski treneri izvještavaju da se djeca jednostavno ne pojave ukoliko im obiteljski prijevoz štrajka. No u cestovnom će prometu djeca biti samo onda sigurna kada ga dožive kao aktivni sudionici u prometu. Tako nešto ne može nadomjestiti nekoliko dana edukacije o prometu. Moto „biciklističke generacije“ mogao bi glasiti „Back to the Bikes“. Kao što je to obično bio slučaj kod kulturoloških transformacija, ovdje se inovacija krije u dokazanim vrijednostima.

Aktivna mobilnost

Nije primjereno moralizirati kada djeca negoduju: „Zašto se mi moramo voziti biciklima, a moje prijatelje dovoze automobilom?“ Vožnja biciklom pitanje je stava. To nije žrtva za djecu u Africi ili buduće generacije. Onaj tko vozi bicikl, čini sebi i svojoj neposrednoj okolini uslugu. On ne djeluje samo na ekološki prihvatljiv način, već time doprinosi i vlastitom zdravlju. Stariji često imaju probleme s tjelesnom težinom i mogu se protiv toga boriti na dva kotača. Mlađe generacije češće nego ikada sjede pred ekranima, k tome još i u školi ili pišući domaće zadaće, tako da je zapostavljena njihova prirodna potreba za kretanjem. Danska, kao i mnoge druge države, u okviru javnozdravstvenih kampanja svojim građanima pokušava približiti ideju o svakodnevnoj šetnji i učestaloj vožnji biciklom. Tako se na primjer putnicima u autobusima javnog gradskog prijevoza predlaže da povremeno izađu jednu stanicu ranije i propješače ostatak puta.

Skandinavska istraživanja pokazuju da se pozitivni zdravstveni učinci biciklizma mogu i kvantificirati. Prema njima se po kilometru postiže korist od 0,15 eura. Finski priručnik za prometno i prostorno planiranje prometa procjenjuje da sa svakim novim korisnikom bicikla „zdravstveni prirast“ godišnje raste do 1200 eura, a on se primjerice može objasniti smanjenim izdacima zdravstvenog osiguranja. Finska procjena svoje računice zasniva na norveškoj analizi troškova i koristi. Tu analizu provela su tri grada u Norveškoj nakon što su u njihovim općinama izgrađene nove biciklističke i pješačke staze. Analizirani projekti pritom ukazuju na puno bolji odnos troškova i koristi nego uobičajeni projekti izgradnje cesta. Te rezultate Norvežani navode kao najvažniji argument za revolucionarni plan za bicikle. Između 2006. i 2015. godine vlada je investirala više od 300 milijuna eura u biciklističku infrastrukturu - što baš i nije malo s obzirom na to da ova zemlja ima samo pet milijuna stanovnika. Njemačka bi prema tome sa svojih dobrih 80 milijuna stanovnika trebala uložiti 12 milijardi eura u biciklistički promet, kako bi postala jednako biciklistički orijentirana.

Onaj tko želi poboljšati svakodnevni program treninga, možda koristi bicikl kao prijevozno sredstvo. S prikolicom za bicikl, u kojoj se i djeca mogu voziti, lako se može prevoziti više toga nego u prtljažniku malog gradskog automobila. Također postoje posebni bicikli za transport koji su, nije ni čudo, rasprostranjeni pogotovo u Nizozemskoj i Danskoj. Put do radnog mjesta može postati svakodnevnom stazom za vježbanje i nerijetko smanjiti troškove za drugi automobil. Dionice do šest kilometara ne predstavljaju problem; gledano sa sportske strane, čak ni duže dionice nisu problem. U planinskim regijama ili kod duljih dionica može pomoći električni bicikl ili pedelec. Na taj se način može spriječiti to da se na posao dolazi znojan. Međutim, postoje i poslodavci koji su u svrhu promicanja vožnje na dva kotača osigurali tuševe.

Mjesta za odlaganje bicikla

Drugi element prometne politike koja promiče održivi razvoj jest osiguravanje mjesta za odlaganje bicikla. Iako su gradovi po tom pitanju već ponešto napravili, prava promjena osjetit će se tek onda kada projektanti umjesto parkirališnim površinama za automobile prednost daju parkingu za bicikle. Zasad kod novih stanova i prodavaonica još uvijek se mora osigurati samo dovoljan broj parkirališnih mjesta za osobne automobile. S druge strane stanovnici velikih gradova svoje bicikle moraju tegliti u stanove, ne bi li ih čuvali na sigurnom. Pritom bi trošak

za izgradnju garaža za bicikle za stanodavca bio relativno nizak: u jednu garažu za osobni automobil stane pet bicikla.

Savezna zemlja Baden-Württemberg u međuvremenu je biciklistima izašla ususret s progresivnim građevinskim propisom. Po stanu u privatnoj novogradnji ubuduće moraju stajati na raspolaganju dva mjesta za bicikle zaštićena od vremenskih nepogoda i koja omogućuju djelotvornu zaštitu od krađe. Ona djelomično nadomještaju do sada potrebna parkirališna mjesta za automobile. Parkirališna mjesta za bicikle po mogućnosti se trebaju nalaziti što prizemnije ili biti lako dostupna pomoću rampe ili dizala. Isto tako mogu se napraviti tradicionalni držači za bicikle, ali i urediti površine ili prostor namijenjen za odlaganje bicikla, dječjih kolica ili pomagala za hodanje.

Iako bezazlena, čovjek bi pomislio, ova promjena prouzrokovala je proteste: zemaljsko udruženje za građevinarstvo upozorila je na previsoke troškove, prije svega za mlade obitelji. Udruženje obrtnika pokrajine Baden-Württemberg kritiziralo je zemaljsku vladu zbog regulacije bjesnila, a sloboda graditelja smatrala se ugroženom. Udruga vlasnika kuća i zemljišta prognozirala je skori manjak stambenih nekretnina u ruralnom području, jer će izgradnja postati suviše skupa. Udruga stanara zatražila je državnu pomoć kako bi spriječila moguće povećanje troškova novim zakonom.

Nezadovoljni čuvari postojećeg stanja pritom zanemaruju da nova pravila sa sobom donose čak uštedu troškova – u konačnici sada na raspolaganju mora stajati manje garaža za automobile. Njihova je izgradnja četiri do pet puta skuplja od izgradnje odlagališta za bicikle. A ako se rade podzemne garaže, troškovi se povećavaju. Uz to kritičari gube iz vida da je izgradnja garaža za osobne automobile regulirana do najsitnijeg detalja. Zašto se udruge ne žale na to? Vlasnici stanova i podstanari desetljećima su bili prisiljavani na visoke troškove za garaže.

Ekorutina znači sljedeće: obziran stil života potiče se sustavno. U ovom slučaju prijeko je potrebno da države prerade svoje zakone o gradnji. Izabrani zastupnici na mnogim mjestima uopće više ne moraju dugo razmišljati o tome što se treba poduzeti. Dovoljno je baciti oko u zakone naprednih susjednih zemalja.

Michael Kopatz

Ökorooutine

**Damit wir tun,
was wir für richtig halten**

Mit einem
Vorwort von
Harald Welzer

 oekom

Wuppertal
Institut

Kapitel 2

Warum nicht geschieht, was geschehen muss

Die globale Erwärmung ist eines der drängendsten Krisenphänomene unserer Zeit. Um sie zu bremsen, müssen die Treibhausgas-Emissionen drastisch reduziert werden, vor allem der Ausstoß von Kohlendioxid. Darin sind sich Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft einig. Zwar gibt es bereits zahlreiche Maßnahmen zum Klimaschutz – Deutschland investiert etwa in den Ausbau von Ökostrom aus Wind und Sonne und hat Förderprogramme zur energetischen Gebäudesanierung aufgelegt –, doch gemessen an der Größe des Problems, sind die bisherigen Bemühungen unzureichend. Wir sind auf dem Weg zu einem achtsamen Umgang mit dem Planeten ins Stocken geraten.

Um die Erderwärmung – wie gerade in Paris beschlossen – auf höchstens zwei Grad zu begrenzen, dürfte jeder Bundesbürger im Jahr 2050 nur noch eine Tonne Kohlendioxid jährlich verursachen. Im Moment stehen wir bei knapp zehn Tonnen pro Jahr. Seit 2009, als die Wirtschaft durch die Finanzkrise einbrach und deshalb die Emissionen zurückgingen, geht es mit dem Klimaschutz nicht mehr so recht voran. Auch der Ressourcenverbrauch entwickelt sich nicht rückläufig, sondern verharrt auf unvermindert hohem Niveau.

Dass es beim Klimaschutz nicht so recht vorangeht, hat viele Gründe, die im nächsten Kapitel erörtert werden. Festzuhalten ist hier nur so viel: Offensichtlich wird es immer schwerer, den angestrebten Minderungspfad fortzuschreiben. Österreich beispielsweise lag mit seinen Treibhausgas-Emissionen einmal deutlich unter zehn Tonnen je Einwohner. In der Euphorie der Klimaverhandlungen versprachen sie 1997 in Kyoto, ihren Kohlendioxidausstoß um 13 Prozent zu reduzieren. Tatsächlich kam es

Treibhausgas-Emissionen in Deutschland seit 1990* sowie Ziele für 2020 und 2050 (Bundesregierung)

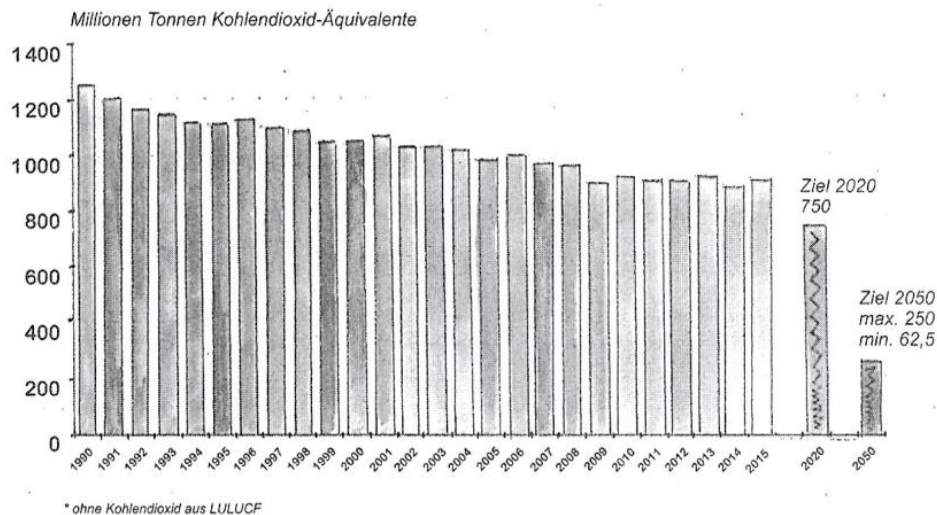


Abbildung 2 Die Kohlendioxidemissionen Deutschlands gehen seit einigen Jahren nicht weiter zurück.³ LULUCF: Land use, land-use change and forestry

zu einer Zunahme von elf Prozent. Alle Anstrengungen der letzten Jahre haben gerade einmal bewirkt, dass man zwischen Bregenz und Wien beim Klimaschutz wieder auf dem Niveau von 1995 ist.

Mehr und mehr drängt sich der Eindruck auf, dass uns das Schwere erst noch bevorsteht. Es ist wie bei einer Diät. Die ersten Kilos fallen schnell, aber dann wird es immer schwerer, und zudem droht der Jo-Jo-Effekt. Viele Unternehmen haben längst in effizientere Technologien investiert, um Energie und damit auch Kosten zu sparen. Einfach verglaste Fenster gibt es kaum noch, viele Dächer sind bereits isoliert und Millionen Sparlampen montiert. Doch die niedrig hängenden Früchte zu ernten genügt nicht. Um den Ressourcenverbrauch zu verringern und die globale Erwärmung zu begrenzen ist es mit einer Diät nicht getan. Notwendig ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

Der reservierte Staat

Keine Frage, zu viel Bürokratie kann die Effizienz und Effektivität der Wirtschaft einschränken, kann Kreativität und Innovationskraft behindern. Doch was wäre das rechte Maß für ordnungspolitische Maß-

nahmen? Wie stark soll sich der Staat in das Marktgeschehen einmischen? Die Bandbreite möglicher Antworten reicht vom Nachtwächterstaat, der sich auf den Schutz des Privateigentums und die Aufrechterhaltung der öffentlichen Sicherheit und Ordnung beschränkt, bis zum Sozialstaat, der weitreichende Regeln vorgibt, wie etwa das Mindesteinkommen.

Kapitalismus und freie Marktwirtschaft gelten seit dem Niedergang der osteuropäischen Wirtschaft als das überlegene Regime. Der Kommunismus des Ostblocks war geprägt durch Planwirtschaft und starke politische Steuerung. Diese Überregulierung schien verantwortlich für die Misswirtschaft zu sein. Das Scheitern der kommunistischen Systeme gab ab den 1990er-Jahren all jenen Auftrieb, die für einen Rückzug des Staates aus dem marktwirtschaftlichen Geschehen plädierten. Doch wer für einen starken Staat ist, muß nicht gegen den Kapitalismus sein: Seit den Finanzkrisen der vergangenen Jahre hat sich in den Industriestaaten wieder eine eher kritische Haltung zur Deregulierung entwickelt.

Die zurückliegenden Erfahrungen mit der freien Marktwirtschaft lassen es schwer vorstellbar erscheinen, dass sich mit noch weniger Regeln ein Mehr an Nachhaltigkeit bewirken lässt. Es scheint vielmehr so zu sein, dass die schrittweise Abschaffung der Marktregeln ein Nachteil für Klimaschutz und Ressourcengerechtigkeit war. Nun währt der Diskurs über die Frage »Wie viel Staat muss sein?« schon seit Jahrhunderten. Um darin die Ökoroutine zu verorten, sollen hier einige Vordenker verschiedener nationalökonomischer Grundströmungen Erwähnung finden.

Adam Smith

Eine der Grundannahmen der heute vorherrschenden Wirtschaftswissenschaft geht auf Adam Smith (1723–1790) zurück. In seinem Werk »Wohlstand der Nationen« beschrieb Smith den Egoismus des Einzelnen als *die* Triebfeder der Ökonomie: »Es ist nicht die Wohltätigkeit des Metzgers, des Brauers oder des Bäckers, die uns unser Abendessen erwarten lässt, sondern dass sie nach ihrem eigenen Vorteil trachten.« Jeder denkt also an sich und sorgt dabei unbewusst – wie von einer unsichtbaren Hand geleitet – für das Gemeinwohl.

Libérale Wirtschaftswissenschaftler leiten daraus ein radikales Freiheitspostulat ab: Maximale Freiheit fördere den Schaffensprozess des Einzelnen und diene der Gemeinschaft. So wird seit Jahrzehnten die fortschreitende Deregulierung der Märkte gerechtfertigt, um den Unternehmen und Anlegern möglichst viele Freiheiten zu gewähren. Allerdings ist diese Analyse fragmentarisch. Adam Smith selbst hielt nicht den »Wohlstand der Nationen« für sein Hauptwerk, sondern die »Theorie der ethischen Gefühle«. Moralisches Handeln beschrieb er darin als unabdingbar für nachhaltigen Wohlstand: Tugenden seien die Grundlage eines gesunden Kapitalismus.⁴ Auf diesen Smith berufen sich die kritischen Ökonomen.

Gewiss gehört Egoismus zur menschlichen Natur. Doch daneben und darüber hinaus haben Menschen viele andere Motivationen, die den Tugenden zuzurechnen sind: Solidarität, Loyalität, Sympathie, Selbstlosigkeit usw. Gäbe es solche Motive nicht und Egoismus wäre tatsächlich der einzige Antrieb, dann müsste jeder jedem mit tiefstem Misstrauen begegnen. Solidarität zwischen Arbeitnehmern etwa im Arbeitskampf funktioniert aber nur durch gegenseitiges Vertrauen.

Genauso gibt es Unternehmer, die nicht nur ihren persönlichen Nutzen maximieren wollen, sondern auch Visionen für die Gesellschaft haben und an das Gemeinwohl denken. Ein berühmtes Beispiel lieferte Henry Ford. Er wollte ganz sicher seinen persönlichen Wohlstand vermehren, so wie es das Postulat der Wirtschaftsliberalen vorsieht. Doch Ford hat nicht nur viel Geld verdient, er war auch fair zu seinen Arbeitnehmern. Er verdoppelte die Gehälter seiner Mitarbeiter und verkürzte die wöchentliche Arbeitszeit von 48 auf 40 Stunden. Die Mitarbeiter sollten sich später selber einen Ford leisten können.⁵ Verantwortungsvolles Unternehmertum wird in der klassischen Ökonomie nicht bedacht, wenn sie für ein Maximum an Freiheit für den Einzelnen und ein Minimum an Regeln argumentiert. Richtig ist, dass sich die Unternehmen heutzutage unter den Bedingungen eines knallharten Wettbewerbs kaum noch in der Lage sehen, das zu tun, was sie für richtig halten. Viele fordern daher selbst politische Vorgaben (S. 38). Hier setzt das Konzept der Ökoroutine an. Es schafft Raum für unternehmerische Tugenden.

Hayek und Friedmann

In zentralwirtschaftlicher Planung sah Friedrich August von Hayek (1899–1992) die Grundlage für besorgniserregende Radikalisierungen. In seinem Werk »Der Weg zur Knechtschaft« beschrieb er sozialistische Bestrebungen als Wegbereiter für den Nationalismus. Diese Analyse leitet direkt über in Hayeks Forderung, staatlichen Interventionismus und die Planwirtschaft zurückzudrängen. Allerdings – und das wird häufig übersehen – war Hayek nicht der Meinung, das habe um jeden Preis und in jeder Hinsicht zu geschehen. Hayek sprach sich für sozialpolitische Maßnahmen aus, etwa für die Einführung eines Mindesteinkommens. Damit trug er der Erkenntnis Rechnung, dass Menschen sich nur entfalten können, wenn sie von der Sorge um die grundlegenden materiellen Bedürfnisse entlastet werden.⁶

Für Milton Friedman (1912–2006) manifestieren sich Rolle und Einfluss des Staates in der Staatsquote. Diese Kennzahl zeigt den Anteil der Staatsausgaben an der wirtschaftlichen Gesamtleistung einer Volkswirtschaft auf. Sie liegt in Deutschland bei 44 Prozent und in Frankreich bei 57 Prozent.⁷ Friedman fand, dass zehn Prozent genügen würden. *Im Sozialstaat sah er ein teures Monster.* Führerschein, Ärztelizenzen und Schulpflicht gehörten abgeschafft. Absurd seien staatliche Altersversorgung und Mindestlohn.⁸ Der Wirtschaftsprofessor aus Chicago gilt als Schlüsselfigur für den Trend zum Ausverkauf staatlicher Unternehmen und zum Abbau von Regelwerken. Zunächst, in den 1980er-Jahren, verfolgten nur Ronald Reagan und Margaret Thatcher⁹ seine Ideen. Später machte sich in fast allen Industriestaaten eine Art Liberalisierungseuphorie breit. Milton Friedman dürfte sich auch über das Ende des Goldstandards¹⁰ gefreut haben: Seiner Überzeugung nach sollte der Staat nur durch die Ausweitung der Geldmenge zu wirtschaftlichem Wachstum beitragen.

Keynes

Bis zu Reagan und Thatcher waren die Thesen John Maynard Keynes (1883–1946) Leitbild der Wirtschaftspolitik gewesen. Keynes vertrat die Einschätzung, dass Regierungen in wirtschaftlich schweren Zeiten die Konjunktur durch staatliche Ausgaben und gegebenenfalls auch

Schulden stützen sollten. In wirtschaftlich besseren Zeiten sollten die Schulden wieder getilgt werden. Gegen Mindestlohn und eine relativ hohe Staatsquote hätte Keynes wohl nichts einzuwenden gehabt. Schon seit jeher berufen sich daher die Gewerkschaften auf den britischen Ökonomen. Denn Lohnzurückhaltung ist laut Keynes gerade in der Krise unangebracht – schließlich können die Menschen dann weniger kaufen. Die zurückgehende Nachfrage schadet den Unternehmen, die weniger Umsatz machen. Schädlich ist es demnach auch, wenn sich die Sparkonten füllen: Die Güternachfrage sinkt und damit die Produktion.

Ökoroutine beruft sich an vielen Stellen auf Keynes. Der weitsichtige Ökonom hat schon damals über wichtige Themen nachgedacht, die uns heute noch beschäftigen. Seine Überlegungen sind beispielsweise relevant, wenn es um wöchentliche Arbeitszeiten, Grenzen des Wachstums, Suffizienz, Freihandel und Regionalgeld geht.

Ungezügelter Kapitalismus

Eine zumindest kurze Auseinandersetzung mit unserem volkswirtschaftlichen System ist unvermeidlich, wenn man darüber nachdenkt, warum wir nicht tun, was wir für richtig halten. Seit der letzten Finanz- und Wirtschaftskrise wird der Kapitalismus wieder kritischer beurteilt. Doch hat uns der freie Wettbewerb zweifellos wachsenden Wohlstand beschert. Kapitalismus an sich ist nicht gut oder böse. Er ist ein System, dessen Intention die Geldvermehrung ist – Moral spielt dabei zunächst keine Rolle.

Beispielsweise war der Kapitalismus Treiber des Sklavenhandels zwischen Afrika und Nordamerika. Die Wohlhabenden in Großbritannien investierten ihr Geld an der Börse in Sklavenhändlergesellschaften oder gaben es einer Bank. Die Bank wiederum gab den Menschenhändlern ein Darlehen. Es winkte eine üppige Rendite: Die Sklavenhändler verkauften ihre Waren an der afrikanischen Goldküste. Von dort deportierten sie Menschen nach Amerika, wo sie sie als »Ware« verkauften und im Gegenzug Rohstoffe und nicht zuletzt Gold aufnahmen und zurück nach Europa schifften. Das war globale Marktwirtschaft in ihren Anfängen. Kapitalismus kann tödlich sein.

Das Konzept der Ökoroutine mag an vielen Stellen radikal wirken, es brütet gleichwohl nicht über der Frage, ob es besser wäre, den Kapitalismus abzuschaffen. Manche mögen davon träumen, doch aussichtsreich und umsetzungsrelevant ist diese Diskussion über »dafür oder dagegen« nicht. Vielmehr soll es hier um die Frage gehen, welche marktwirtschaftlichen Bedingungen einen achtsamen Umgang mit Ressourcen behindern oder begünstigen und den sozialen Frieden erhalten. Die Entwicklungen der zurückliegenden Jahrzehnte zeigen deutlich, dass Kapitalismus extrem unterschiedliche Ausprägungen und Effekte haben kann. Auch von Land zu Land gibt es große Unterschiede, etwa in den USA, Deutschland und Schweden.

Bedeutsam erscheint in der Betrachtung der Wirtschaft rückblickend der Mauerfall. Bis dahin gab es noch den Systemgegner Kommunismus, es galt also zu vermeiden, dass sich die Menschen in den westlichen Demokratien zum Gegensystem hingezogen fühlten. Mit der sozialen Marktwirtschaft ist das in Deutschland gelungen. Doch nach der Wende gab es keinen Grund mehr, bei der Geldvermehrung weiterhin das Gemeinwohl zu beachten.¹¹

Geld und Zins

Im September 2015 hat die UN-Vollversammlung in New York die neuen »Sustainable Development Goals« beschlossen. Die Entscheidung ist ein Meilenstein: In den kommenden 15 Jahren soll der Umbau in Richtung Nachhaltigkeit weltweit gelungen sein. Ein großes Ziel – doch es gibt zahlreiche Faktoren, welche die Fahrt noch bremsen.

Ein zentraler Bremsfaktor ist die gegenwärtige Geld- und Zinswirtschaft. Die Diskussion darüber kam nicht erst mit der wachstumskritischen Bewegung Ende der 2000er-Jahre auf. Es ist vielmehr ein Diskurs, der sich schon seit Jahrtausenden hinzieht: Schon die Bibel befasst sich an verschiedenen Stellen mit den gesellschaftlich negativen Eigenschaften des Zinses. Wohl deswegen war Zinsen zu nehmen den Christen lange untersagt. Wer sich nicht daran hielt, musste mit einer Strafe rechnen. Da nur wenige geneigt waren, ohne Zinsen Geld zu verleihen, wurden Kredite meist bei Juden aufgenommen. Auch diesen verbot das Alte Testament zwar die Zinswirtschaft, doch es blieb ihnen kaum etwas

anderes übrig, denn der Geldverleih »zählte zu den wenigen Tätigkeiten, die Juden im mittelalterlichen Zentraleuropa ausüben durften«. ¹² Auch im Islam gilt bis heute das Zinsverbot.

Geld und dessen unendliche Vermehrung zwingt unser Wirtschaftssystem zum Wachstum. Wenn beispielsweise ein Start-up-Unternehmen sich bei einer Bank Geld leiht, um Entwicklung, Fertigung, Marketing usw. zu finanzieren, muss der Verkauf des Produktes nicht nur die Kosten für die Löhne, Mieten und Materialien einspielen. Das Unternehmen hat darüber hinaus den fälligen Kreditzins zu erwirtschaften. Es muss also mindestens im Umfang des zu entrichtenden Zinses wachsen. Wie kann es sein, dass der Gesamtheit aller Unternehmen dies gelingt? Das ist nur möglich, wenn ständig Geld zufließt. ¹³

Anfang der 1970er-Jahre gab man die Bindung der Geldmenge an Goldreserven komplett auf. Bis dahin war es seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs zu keiner Finanzkrise gekommen, doch nun konnten Zentralbanken die Geldmenge uneingeschränkt vergrößern. ¹⁴ Diese kontrollieren sie allerdings nur indirekt über den Leitzins. Auch die normalen Hausbanken vermehren die Geldmenge. Und so steht letztlich unendlich viel Geld zur Verfügung, um das beständige Wachstum der Unternehmen zu ermöglichen.

Der systemisch angelegte Wachstumszwang wäre womöglich unproblematisch, wenn nur solche Betriebe ihre Produktion ausweiten würden, die keine klimaschädlichen Emissionen produzieren und endliche Ressourcen verbrauchen. Bei allen anderen bremst der durch Zins bedingte Wachstumszwang, dass der Wandel zu einer dauerhaft umweltgerechten Entwicklung Fahrt aufnimmt.

Natürlich ist das Thema Geld viel komplizierter als hier dargestellt. Dennoch gibt es verschiedene Konzepte, wie sich die Geldwirtschaft und letztlich auch der Kapitalismus reformieren und steuern lassen. Eines davon ist das sogenannte Vollgeld. Ein anderes, ergänzendes, das Regionalgeld, welches bereits in der Praxis angewendet wird (S. 315).

Freihandel

Getragen von der Idee, der freie Markt befördere das Wohl der gesamten Menschheit, wurden die Regeln für den internationalen Waren- und

Kapitalverkehr schrittweise abgebaut. Diesen Prozess nannten die Experten später »Globalisierung«. Das Phänomen wurde bisweilen beschrieben wie ein Naturereignis. Als Grund wurden zum Beispiel die gesunkenen Transportkosten oder die Beschleunigung der Kommunikation genannt. Doch zum Fundament der Globalisierung zählt auch die Beseitigung von Regeln. Zunächst mag das tatsächlich seine Vorzüge mit sich gebracht haben. Doch inzwischen entsteht der Eindruck, dass es etwa bei der geplanten Transatlantischen Handels- und Investitionspartnerschaft (TTIP) zwischen der EU und den USA nicht mehr um das Wohl der Menschen, sondern vielmehr um die Interessen der Anleger geht. Es ist nicht vermessen zu behaupten, dass TTIP ein Bremsfaktor für eine dauerhaft umweltgerechte Entwicklung ist. Das Kernargument der Befürworter und Initiatoren lautet, das Abkommen fördere das Wirtschaftswachstum. Das sei gut für den Wohlstand und damit auch gut für die Menschen. Untermauern sollen dies wirtschaftswissenschaftliche Studien, die allerdings sehr umstritten sind. Doch nehmen wir einmal an, die optimistischen Szenarien träfen tatsächlich ein. Die prognostizierten Wachstums- und Beschäftigungseffekte wären dennoch so gering, dass sie für die Bürgerinnen und Bürger in Europa unterhalb der Wahrnehmungsschwelle liegen. Oder wie soll man ein zusätzliches Wachstum von 0,1 Prozent sonst bezeichnen?

Zugleich ist offenkundig, dass unsere Überflussgesellschaft überhaupt nicht mehr Wohlstand benötigt, sondern allenfalls eine gerechtere Verteilung des Wohlstands. Und was wäre der Preis für diesen wachstumspolitischen Schluck aus dem Freihandelsfläschchen? Europa und Amerika würden ihre bestehenden Standards, gleich, ob gut oder schlecht, gegenseitig unbefristet anerkennen. Eine Verbesserung der Standards wäre nicht mehr möglich.

Die Befürworter des Freihandels werben mit harmlosen Beispielen für den Abbau von bürokratischen Hemmnissen für die Unternehmen, wie etwa die unterschiedlichen Normen für den Dachhimmel oder die Blinker von Autos. Bei einheitlichen Standards müssten die Komponenten nicht doppelt entwickelt und produziert werden. Sie verschweigen die geplante Vereinheitlichung von sozialen und ökologischen Standards. Die Amerikaner müssten dann mit Produkten leben, deren Vorschriften

nicht den amerikanischen Ansprüchen genügen. Umgekehrt hätten die Europäer Hormone im Fleisch zu akzeptieren.

Das Grundproblem ist ein unterschiedlicher Umgang mit Umwelt- und Gesundheitsrisiken: Das Vorgehen der Europäischen Union basiert auf dem Vorsorgeprinzip. So müssen die Unternehmen für jeden Stoff nachweisen, dass von ihm keine beträchtlichen Gefahren ausgehen, bevor er zugelassen werden kann. In den USA ist der Ansatz genau andersherum: Dort spricht man beschönigend von »wissenschaftlich basierten Bewertungsgrundsätzen«. Risiken für bestimmte Stoffe werden akzeptiert, bis eine von ihnen ausgehende beträchtliche Gefahr nachgewiesen ist. Aus diesen Gründen ist eine große Zahl von Stoffen in der EU verboten, während sie in den USA zugelassen sind. Nach allem, was über die geheimen TTIP-Verhandlungen bisher bekannt geworden ist, wird sich daran jedoch wohl auch in naher Zukunft nichts ändern.¹⁵

Aber auch auf anderen Gebieten brächte das Freihandelsabkommen Probleme für eine nachhaltigere Zukunft mit sich: Wenn sich die Freihändler auf einen niedrigen Standard einigen, gibt es erst mal kein Zurück. Möchte eine von beiden Seiten die Standards anheben, ginge das nur, wenn der Handelspartner zustimmt. Als wäre es ohnehin nicht schon schwer genug, auf europäischer Ebene beispielsweise Standards für verantwortungsvollere Tierhaltung zu etablieren, müsste nun auch noch die Zustimmung der USA eingeholt werden. Dort sind wiederum Heerscharen von Lobbyisten mit nichts anderem befasst, als strengere Vorgaben zu bekämpfen. Die Transformation zur Nachhaltigkeit würde somit von der Zustimmung der Vereinigten Staaten abhängig gemacht. Dasselbe gilt bereits bei anderen Abkommen, etwa bei CETA zwischen der EU und Kanada. Strengere Vorgaben, ob für die Landwirtschaft oder die Automobilindustrie, rücken so in weite Ferne.

So populär die Diskussion über das TTIP-Abkommen ist, so wenig nimmt die Öffentlichkeit die Vorgaben der Welthandelsorganisation (WTO) wahr. Vor zwanzig Jahren gegründet, regelt sie weltweit die Handels- und Wirtschaftsbeziehungen von inzwischen 160 Nationen. Kernziel ist der Abbau von Handelshemmnissen wie beispielsweise Subventionen oder anderen Methoden, mit denen Staaten versuchen, ihre Wirtschaft vor der Konkurrenz im Ausland zu schützen. Fördergelder



Abbildung 3 Wir leben im totalen Überfluss und sollen durch den Abbau von »Handelsbarrieren« noch wohlhabender werden. Foto: Anja Roesnick, fotolia.com

für eine Solarfabrik sind mit den WTO-Regeln ebenso wenig vereinbar wie Vorgaben zur lokalen Wertschöpfung. In Kanadas südöstlicher Provinz Ontario sollten beispielsweise mindestens 40 bis 60 Prozent der Arbeitskräfte und Materialien aus der Region stammen. Nur dann kamen die Lieferanten in den Genuss der Fördergelder.¹⁶ Das gut gemeinte Konzept, Klimaschutz und soziale Sicherung miteinander zu verbinden, endete mit Klagen aus Japan und der Europäischen Union. Die Bestimmungen entsprachen nicht den Regeln für Freihandel und wurden zurückgenommen, und die Investoren entzogen den Solarfabriken in Ontario ihr Kapital.¹⁷

In ihrem Buch »Die Entscheidung« hat Naomi Klein mit vielen Beispielen dokumentiert, wie die Förderung der erneuerbaren Energien allenthalben über die WTO sabotiert wird: Die Vereinigten Staaten klagen gegen ein chinesisches Programm zur Förderung der Windenergie; China klagt gegen die Europäische Union, die Amerikaner gegen Indien, Indien gegen Amerika und so weiter.¹⁸ Wenn man bedenkt, dass allein zwischen 2009 und 2011 die staatlichen Subventionen für die Kohlen-

stoffindustrie von 312 Milliarden Euro auf unvorstellbare 523 Milliarden Euro gestiegen sind,¹⁹ stellt sich der Eindruck ein, hier wird mit zweierlei Maß gemessen.

Eigentlich soll der Freihandel den Wohlstand der Menschen mehrten oder zumindest dafür sorgen, dass wir ein gutes Leben führen können. Dieses Ziel ist womöglich aus dem Blick geraten: Wir leben im totalen Überfluss und sollen durch den Abbau von »Handelsbarrieren« noch wohlhabender werden. Zudem unterwandern Schiedsgerichte den Klimaschutz. Das muss nicht so bleiben – Regeln kann man ändern. Statt weitere Freihandelsabkommen bräuchte man eine ökofaire Reform der Welthandelsorganisation. Solange das nicht gelingt, ist Nichtstun die bessere Alternative (s. »Regeln für den Freihandel«, S. 363).

Deregulierung der Kapital- und Finanzmärkte

Die Gewinnerwartungen der Anleger zwingen Unternehmen zum Wachstum. Dieser Zwang hat sich seit den 1980er-Jahren dank gelockter Regeln für den Kapitalmarkt beständig erhöht. Er ist in seiner gegenwärtigen Verfassung einer der zentralen Bremsfaktoren für nachhaltige Entwicklung.

Ausgehend von den USA und Großbritannien, haben die Industrieländer den Kapitalverkehr liberalisiert und die nationale Kontrolle von Anlageprodukten und Finanzmarktakteuren – also von Banken, Investmentbanken, Pensionsfonds, Investmentfonds, Hedgefonds, Private-Equity-Fonds – geschwächt oder ganz fallen gelassen. Veräußerungsgewinne hat man von der Steuer befreit und den Spielraum für Aktienrückkauf und variable Managervergütungen erweitert sowie Mehrfach- und Höchststimmrechte abgeschafft. Finanzmarktakteure verlegten ihren Sitz zunehmend offshore, wo sie keinen Genehmigungs- oder Transparenzpflichten und keinen Vorschriften über Eigenkapitaldeckung der maximal zulässigen Risiken unterliegen. Das Kreditgeschäft musste nicht mehr vom Investmentbanking getrennt werden. Investmentbanken konnten dadurch auf beiden Seiten des Marktes zugleich agieren und Insiderwissen über die Akteure beider Seiten sammeln, das ihnen einen nie da gewesenen Machtvorsprung gab. Banken können Geschäfte auf Tochtergesellschaften auslagern, sodass sie außerhalb

Unterwegs

In dem Film »Larry Crowne« hat Tom Hanks gerade seinen Job verloren. Die Suche nach einer neuen Stelle bleibt erfolglos, bald geht Larry das Geld aus. Er verkauft sein Haus, seinen Fernseher und weitere Wertgegenstände. Seinen riesigen Geländewagen, gegen den ein Q7 von Audi niedlich aussieht, behält er allerdings – bis sich ein Aha-Erlebnis an der Tankstelle ereignet: Während bei Larrys SUV Gallone für Gallone durch den Tankstutzen rauscht, fahren zwei Motorrollerfahrer vor. Sie brauchen für einen vollen Tank nur 1,2 Gallonen. Bei Mr Crowne hat die Anzeige derweil 25 Gallonen (rund 95 Liter) überschritten. Schlagartig wird ihm das soeben vorgeführte Sparpotenzial bewusst. In der nächsten Szene hat er seinen »Kleinlaster« verkauft und feilscht um einen gebrauchten Roller.²⁸⁷

Die Geschichte verdeutlicht, dass die extreme Verschwendung von Öl nach wie vor ein selbstverständlicher Teil unserer Mobilitätskultur ist. Ein Umdenkprozess setzt oft erst ein, wenn es zu drastischen Einschnitten kommt, wie etwa Arbeitslosigkeit oder rapide steigenden Treibstoffpreisen. Als der Ölpreis bei weit über 100 Dollar pro Barrel (159 Liter) lag, verdreifachten sich in den USA die Kosten für eine Tankfüllung. Durch den geringen Steueranteil beim Benzin macht sich der Rohölpreis umso stärker bemerkbar. Durch den aktuellen Preisverfall beim Öl ist Tanken derzeit aber wieder beispiellos billig und ein Anreiz zur Sparsamkeit nicht vorhanden.

Auch in Deutschland geht der Trend seit Jahren zu immer größeren und PS-stärkeren Fahrzeugen. Die Neuzulassungen von Kleinwagen verringerten sich zwischen 2009 und 2014 um fast 20 Prozent, während die Zahl der SUVs und Geländewagen um 122 Prozent zunahm. Im Schnitt hatte im Januar 2011 jeder Neuwagen 133,6 PS unter der Haube.

Im Jahr 1995 waren es noch 95 PS.²⁸⁸ Diese Entwicklung liegt nicht allein am Spritpreis. Sie ist auch das Ergebnis wenig umweltfreundlicher Weichenstellungen durch die politischen Entscheidungsträger. Käufer von Schwergewichtsfahrzeugen müssen nicht einmal ein schlechtes Gewissen haben, denn ein irreführendes Klimalabel gaukelt ihnen vor, das Richtige zu tun. In der Berechnungsformel für die Klimawirksamkeit von Fahrzeugen relativierte die Bundesregierung unter dem Druck der Automobilkonzerne den Verbrauch über das Gewicht. Die tatsächlichen Emissionen werden dadurch verschleiert. Das führt dazu, dass ein BMW ActiveHybrid X6 mit einem Gewicht von mehr als 2,5 Tonnen und einem CO₂-Ausstoß von 231 Gramm je Kilometer noch die Effizienzklasse C erhält. Ein Renault Twingo, ein Kleinwagen mit gut einer Tonne Gewicht und einem Ausstoß von 120 Gramm Kohlendioxid je Kilometer, hat hingegen die schlechtere Effizienzklasse D. Gemessen am neuen Ökolabel, sind ein Golf und ein Leopard-Kampfpanzer gleich umweltfreundlich.²⁸⁹ Das ist das Ergebnis einer Politik, die Verschwendung zur Routine macht. In der Konsequenz nimmt der Verbrauch von Benzin und Diesel seit nunmehr zehn Jahren zu. Eine Trendumkehr ist nicht in Sicht.

Auch die steuerliche Begünstigung von Dienstwagen stellt einen weiteren Abwärtstreiber dar. Sie verleitet zu wenig achtsamem Verbrauch und entzieht den öffentlichen Haushalten Steuermittel, die für ökologisch sinnvolle Maßnahmen verwendet werden könnten.²⁹⁰ Der Halter eines von der Firma bereitgestellten Dienstwagens zahlt deshalb für einen VW Passat lediglich 1 500 Euro im Jahr – alles inklusive. Als Privatperson würde ihn derselbe Wagen jährlich mindestens 7 500 Euro kosten.²⁹¹ Daher ist es nicht verwunderlich, dass fast zwei Drittel aller Pkw in Deutschland als Dienst- beziehungsweise Firmenwagen in den Verkehr kommen.²⁹²

Das Dienstwagenprivileg forciert damit die Schwergewichtsroutine. Denn je teurer der Wagen ist, desto höher fällt der Zuschuss aus. Die Entscheidung für große, schwere Limousinen wird dadurch begünstigt. Der Effekt: Kleinwagen haben nur zur Hälfte einen gewerblichen Halter, bei der Oberklasse sind es 86 Prozent.²⁹³

Die steuerliche Förderung von Dienstwagen gehört deshalb endlich abgeschafft. Nur so kann Öko zur Routine werden. Wer sich das nicht

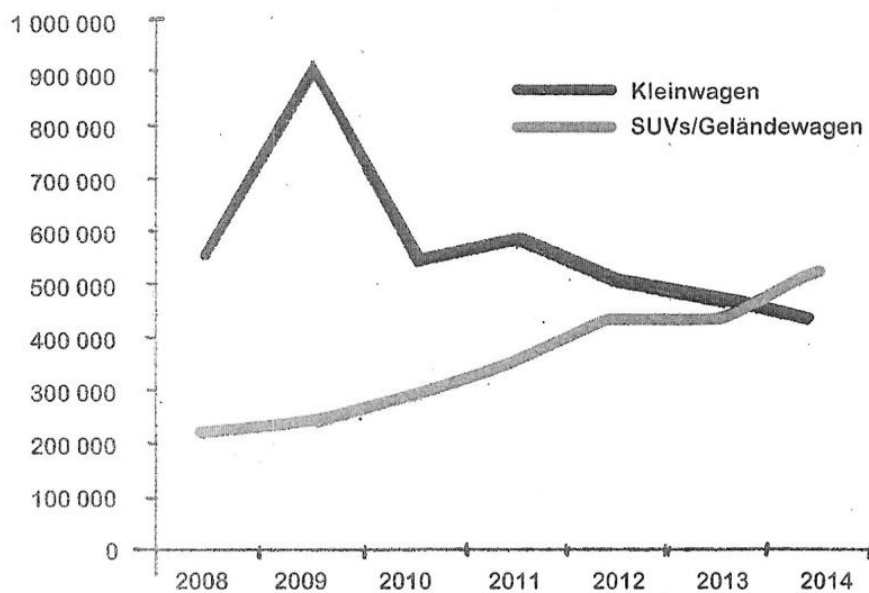


Abbildung 20 Die Neuzulassungen von SUVs und Geländewagen haben dramatisch zugenommen. Kleinwagen werden dagegen immer weniger nachgefragt. Nur nach der Öl- und Finanzkrise fanden leichte, verbrauchsarme und günstige Autos kurzfristig reißenden Absatz – auch bedingt durch die Abwrackprämie.²⁹⁴

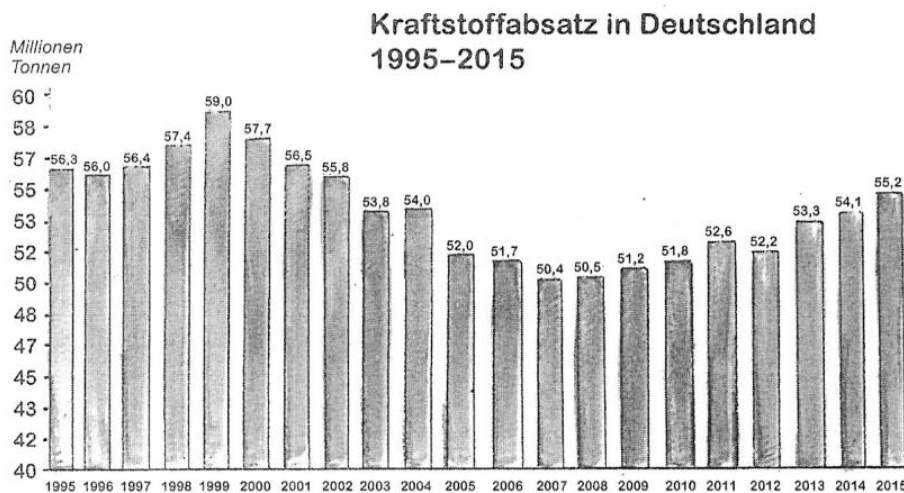


Abbildung 21 Eigentlich sollte der Verbrauch von Diesel und Benzin beständig zurückgehen. Passiert ist das Gegenteil: Der Verbrauch erhöhte sich in den letzten Jahren wieder in höchst bedenklichem Maße.²⁹⁵

zutraut, sollte zumindest dafür sorgen, dass der Steuerzahler nur noch besonders sparsame Fahrzeuge bezuschusst. Würde etwa die steuerliche Absetzbarkeit der Ausgaben für Firmen- und Dienstwagen auf eine für umweltfreundlichere Pkw-Fahrten ausgerichtete Größe von hundert Gramm CO₂ pro Kilometer begrenzt, würde das auf mittlere Sicht zu einer CO₂-Minderung des Pkw-Verkehrs um etwa fünf Prozent führen. Außerdem könnten so rund vier Milliarden Euro klimaschädlicher Subventionen pro Jahr abgebaut werden.²⁹⁶ In Großbritannien gingen seit einer ähnlichen Reform der Dienstwagenbesteuerung im April 2002 die CO₂-Emissionen der Dienst- und Firmenwagen von 196 Gramm CO₂ auf danach 169 Gramm pro Kilometer zurück.

Der Wenigereffekt

Es ist offensichtlich, dass unser Mobilitätsverhalten den persönlichen Energiebedarf massiv beeinflusst. Unsere Fortbewegungsroutinen werden maßgeblich durch äußere Rahmenbedingungen bestimmt. So wie die über Jahrzehnte währende Verkehrspolitik im Sinne der »autogerechten Stadt«, die Menschen dazu bewegt hat, in den Wagen statt in den Bus oder aufs Rad zu steigen, kann das Leitbild der menschengerechten Stadt den Trend zur urbanen Blechverschmutzung wieder umkehren.

Ökoutine sorgt für kurze Wege zu Einkaufsmöglichkeiten für den alltäglichen Bedarf, für eine exzellente Anbindung zum kostengünstigen Nahverkehr, verlängerte Wege zum Auto, schrittweise reduzierte Stellplätze und den Einsatz von besonders sparsamen Personewagen. Bei entsprechenden Rahmenbedingungen kann es gelingen, dass die Bürgerinnen und Bürger durch moderat suffizientes Verhalten den Primärenergieverbrauch und die Treibhausgasemissionen mehr als halbieren. Durch verschwenderisches Verhalten ist eine Erhöhung von Verbrauch und Emissionen um rund 30 bis 40 Prozent zu erwarten.²⁹⁷

Gemeinhin gelten kurze Fahrten mit dem Auto innerhalb der Stadt als vermeidbar. In Nürnberg ergab eine Studie, dass rund drei Viertel aller Fahrten innerhalb der Stadtgrenzen stattfanden. Was die Entfernung angeht, überschätzen viele Nürnberger ihre Autofahrten: Tatsächlich führten zwei Drittel aller täglichen Wege nicht weiter als sechs Kilo-

meter. Für jeden zweiten Weg wäre das Auto entbehrlich gewesen. Nicht jedes Mal muss man beispielsweise einen Großeinkauf transportieren. Laufen und Radfahren würden neben Benzinkosten zudem das Fitnessstudio ersparen. Es wäre schon viel gewonnen, wenn in Nürnberg jeder für seine Fahrten mit dem Privatauto ein- bis zweimal pro Woche eine klimafreundliche Alternative wählen würde. Der Privatverkehr in der Stadt würde so um zehn bis 20 Prozent zurückgehen und damit auch die entsprechenden Schadstoff- und CO₂-Emissionen.²⁹⁸

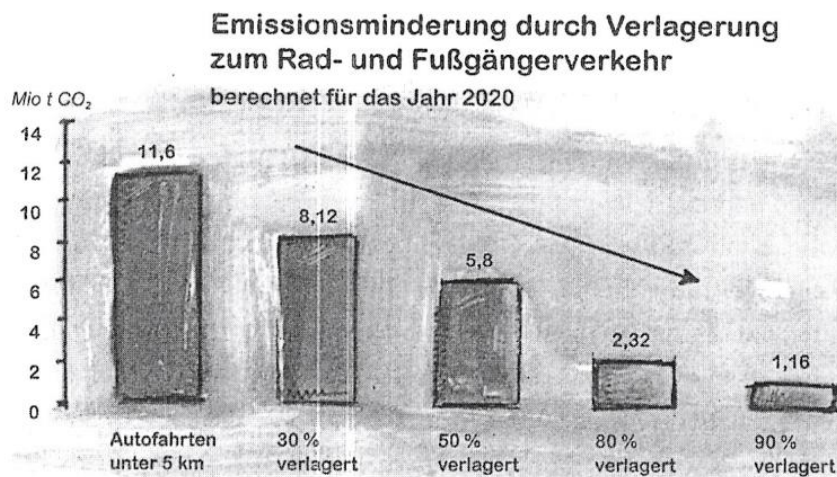


Abbildung 22 Die Emissionen für Autofahrten unter fünf Kilometer liegen bei 11,6 Tonnen im Jahr. Sie verringern sich auf 5,8 Tonnen, wenn sich die Hälfte zum Fahrrad- oder Fußgängerverkehr verlagert.²⁹⁹

Bundesweit ist rund die Hälfte aller Autofahrten kürzer als fünf Kilometer, fünf Prozent liegen unter einem Kilometer. Diese – eigentlich leicht vermeidbaren – Fahrten erzeugen zusammen jährlich mehr als 14 Millionen Tonnen Kohlendioxid. Durch sparsamere Autos lässt sich der Ausstoß nach Berechnungen des Umweltbundesamtes bis zum Jahr 2020 allenfalls auf 11 Millionen Tonnen Kohlendioxid senken. Würde in Deutschland hingegen die Hälfte der Autofahrten unter fünf Kilometern zum Fahrrad- oder Fußgängerverkehr verlagert, ließen sich knapp sechs Millionen Tonnen CO₂ einsparen.³⁰⁰

Das »mentale« Potenzial ist jedenfalls vorhanden. Die Bürgerinnen und Bürger sind bereit für die Mobilitätswende: 82 Prozent beantworten die Frage »Sollten unsere Städte und Gemeinden so umgestaltet werden, dass die / der Einzelne kaum noch auf ein Auto angewiesen ist?« mit »Ja«. Vier von fünf Bundesbürgern wünschen sich also eine Abkehr von einer auf das Auto abgestimmten Städteplanung und eine Hinwendung zu kurzen Fußwegen, Fahrrad- und öffentlichem Nahverkehr.³⁰¹

Nahversorgung

Die »Stadt der kurzen Wege« wird seit Jahrzehnten als wünschenswertes Leitbild für mehr Umweltschutz und Lebensqualität beschworen, während die tatsächliche Entwicklung in die entgegengesetzte Richtung ging: Supermärkte entstanden auf der grünen Wiese, am Stadtrand wurden reine Schlafbezirke gebaut, und die Institution »Tante-Emma-Laden« gibt es fast nur noch in Form von Spielzeugkaufhäusern für Kinder.

Die Wegstrecken für den Einkauf von Grundnahrungsmitteln wie Milch und Kartoffeln haben sich seitdem verlängert. Sie mit dem Auto zurückzulegen wurde zum Normalfall. Dieser Trend hält allen Einsichten und Bekenntnissen zum Trotz an. Jeden Tag machen vier Nahversorger wie Metzger, Lebensmittelhändler oder Bäcker ihren Laden dicht. Insgesamt ging die Zahl kleinerer Lebensmittelgeschäfte zwischen 2007 und 2013 um mehr als 40 Prozent zurück, die der Bäckereien und Metzgereien um jeweils fast 20 Prozent.³⁰² Nicht nur auf dem Land ist das ein Problem, auch in vielen Stadtteilen.

Der Trend zu langen Wegen beim Einkauf hat sich verselbstständigt. Die Verantwortung liegt aber auch bei den Kunden. Sie wollten mehr Auswahl und entwickelten sich zum Schnäppchenjäger. Der niedrige Preis ist in vielen Fällen das stärkste Kaufargument. Das dokumentieren die mit Werbeprospekten verstopften Briefkästen. Offenbar lassen sich die Verbraucher anlocken, wenn eine Pizza für 2,59 statt 2,79 Euro zu haben ist.

In Anbetracht der Fahrkosten hat die Tendenz zur Fernversorgung mit Vernunft nichts zu tun. Ältere Bewohner, die nicht mehr selbst zum Großsupermarkt fahren konnten, baten ihre Angehörigen, ihren Einkauf mit zu erledigen. Nach und nach entzogen sie damit den Anbietern im

eigenen Stadtquartier die Wirtschaftsgrundlage. Wer kein Auto hat oder nicht fahren kann, hat in dezentralen Stadtteilen und im Umland ein Problem. Es war und ist eine schleichende verkehrspolitische Katastrophe – und auch eine soziale, weil gerade für ältere Menschen neben der wohnortnahen Versorgung auch wichtige Treffpunkte verloren gehen.

Freilich kann man Einzelhändler nicht zwingen, Läden an Standorten mit schlechten Gewinnmargen zu eröffnen. Die Autoren der Studie »Nahversorgt« kommen zu dem Schluss, dass nun eine politische Grundsatzentscheidung angezeigt ist. Der im Grundgesetz festgelegte Anspruch, einheitliche Lebensverhältnisse in den Teilräumen des Bundesgebietes zu gewährleisten, spiegelt sich immer weniger in den realen Verhältnissen wider. Entweder man gibt diesen Anspruch nunmehr auf, lautet das Fazit der Studie, oder es ist im Rahmen der Raumplanung und Strukturförderung dafür zu sorgen, dass sich der Trend umkehrt.

Das Raumordnungsgesetz adressiert seit 2009 formal eine Trendwende. Paragraf 2 thematisiert »die Erreichbarkeit von Angeboten der Grundversorgung [...] auch in dünn besiedelten Regionen«. Doch es wird nicht ausreichen, in Bauplänen kleine Nahversorgungsgeschäfte vorzusehen, möglichst mit ergänzenden Dienstleistungen. Darüber hinaus ist eine finanzielle Förderung notwendig. Wie das funktionieren kann, macht Schleswig-Holstein mit dem landesweit etablierten Nahversorgungsmodell »MarktTreff« vor. Das Konzept entstand in Kooperation mit engagierten Akteuren aus der Region, aus Wirtschaft, Verbänden und Gesellschaft. Angesprochen werden damit Gemeinden mit bis zu 2 500 Einwohnern. Ziel eines MarktTreffs ist es, möglichst viele Produkte, Services und Angebote unter einem Dach zusammen anzubieten, um die Lebensqualität in den ländlichen Räumen zu verbessern.

Solche Förderinitiativen fallen auf fruchtbaren Boden. Vielerorts sammeln die Bürgerinnen und Bürger beispielsweise im Zuge einer Genossenschaftsgründung Gelder für die Ansiedlung eines Dorfladens. In dem Ort Resse nahe Hannover kamen innerhalb von zwei Wochen genügend Mittel zusammen, um einen 700 Quadratmeter großen Markt mit Backshop und Frischfleischtheke in Kooperation mit einem Lebensmittelhändler aufzubauen. Bundesweit gibt es mittlerweile rund 200 sol

cher Dorfläden. Ein Teil davon hat sich zu einem Netzwerk zusammengeschlossen, um sich gegenseitig zu unterstützen.³⁰³

Die finanzielle Beteiligung der Anwohner gewährleistet das notwendige Eigeninteresse beim Aufbau eines Dorfladens. Denn mit öffentlichen Geldern Nahversorgungsäden aufzubauen hilft wenig, wenn die Adressaten weiter zum Discounter fahren. Gleichwohl kann eine systematische – und auch finanzielle – Förderung von Bund und Ländern die Abwärtsspirale stoppen helfen, Nahversorgung sichern und womöglich eine Trendumkehr bewirken. Und das ist mithin eine wichtige Strategie für kurze Wege und zukunftsfähige Mobilität.

Sportlich: Das Rad

Die Förderung des Radverkehrs haben sich Bund, Länder und Kommunen inzwischen auf die Fahnen geschrieben. Das Ziel: mehr Radverkehr, weniger Autoverkehr. In diesem Punkt sind sich alle einig. Doch wie kommt man da hin? Hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Der Etat für Radwege an Bundesstraßen, die für eine bessere Anbindung des ländlichen Raums sorgen sollen, liegt noch immer unter dem Niveau des Jahres 2010 – obwohl der Fahrradverkehr zugenommen hat.³⁰⁴

Der ehemalige Bundesverkehrsminister Peter Ramsauer schimpfte öffentlich über »Kampfradler« und sprach von »Verrohung«.³⁰⁵ Mit eigenen Augen habe er beobachtet, so Ramsauer, wie Radler rote Ampeln und jede Verkehrsregel missachten. Polizisten plädieren ergänzend für Fahrradkennzeichen, um die Sünder leichter ausmachen zu können. Das ist die Befindlichkeit einer Nation im Zustand totaler Automobilisierung. In Paris dagegen ist es Radlern seit vier Jahren gestattet, bei Rot geradeaus weiterzufahren oder rechts abzubiegen, wenn die Straße frei ist. Ein Schild mit einem gelben Pfeil weist die Fahrradfahrer auf die neue Freiheit hin. Zunächst beschränkte sich die Regelung auf einen kleinen Bezirk im Norden von Paris. Nun gilt sie an mehr als tausend Kreuzungen in der französischen Hauptstadt.³⁰⁶ Im US-Bundesstaat Idaho gibt es die Regelung schon seit 1982. Auch in den Niederlanden, Belgien und in Basel sind damit gute Erfahrungen gemacht worden. In Deutschland allerdings will man von der Idee nichts wissen. Bundesverkehrsminister Alexander Dobrindt lehnt sie »aus Gründen der Verkehrssicherheit«

ab.³⁰⁷ Dabei haben Untersuchungen ergeben, dass die Förderung des Radverkehrs zu mehr Sicherheit führt. Je mehr Radler unterwegs sind, desto seltener kommt es zu Unfällen, denn Autofahrer achten dann eher auf den Fahrradverkehr. In Kopenhagen hat sich die Zahl der schwer verletzten Radfahrer halbiert, während die zurückgelegten Radkilometer um 20 Prozent anstiegen.³⁰⁸

Überhaupt kann man in der dänischen Hauptstadt sehen, was möglich ist. Dort möchten die Stadtplaner mit einer Fahrradstrategie bewirken, dass die Bewohner bis 2025 jeden zweiten Weg mit dem Rad zurücklegen. Kann das auch bei uns gelingen? Die Berliner nutzen gegenwärtig für 13 Prozent der Wege ihr Fahrrad.³⁰⁹ Es gibt viel zu tun, wenn dieser Wert eines Tages auf 50 Prozent ansteigen soll. Fest steht zumindest, dass nicht allein Kampagnen und Bildungsarbeit einen solchen Wandel bewirken werden. Denn sie zielen nur auf das Bewusstsein. Wichtiger ist jedoch das »Sein«, also die Rahmenbedingungen: Radschnellwege, Vorrangschaltung für Radfahrer, kostenlose Mitnahme in Bus und Bahn, Tempolimit und vieles mehr. Die meisten Konzepte können Kommunalpolitiker ohne Einschränkung umsetzen. Beim Tempolimit ist allerdings der Bund gefragt.

Besonders bei kurzen Strecken ist es naheliegend, das Rad, also die sportliche Variante, zu bevorzugen. Die Reisezeit ist häufig sogar kürzer als mit dem Auto. Es ist verblüffend, wie viele private Autofahrten in Städten unter sechs Kilometer liegen (s. Kapitel »Der Wenigereffekt, S. 144). Wer einmal selbst die Probe machen möchte, vergleiche auf dem Parkplatz eines Supermarkts oder Schwimmbads die Zahl der Fahrräder mit der Menge an ortsansässigen Autos – das Ortskennzeichen an den Autos deutet darauf hin, dass eine Alternative vorhanden wäre. Selbst vor Biomärkten stehen häufig deutlich mehr Autos als Räder.

Kopenhagen macht Radfahren zur Routine

Die Städte und Gemeinden haben in den letzten zwanzig Jahren einiges unternommen, damit die Bürgerinnen und Bürger zumindest kurze Strecken mit Muskelkraft zurücklegen. In München etwa konnte der Radverkehrsanteil innerhalb von zehn Jahren von 10 auf 17 Prozent gesteigert werden, während der motorisierte Individualverkehr um zehn Prozent

zurückging.³¹⁰ Hier wird das vorhandene Potenzial zumindest ansatzweise realisiert. Erfolgreich sind zum einen Kampagnen, die auf die Psyche abzielen. Zum anderen prägen die physikalischen Infrastrukturen in Form von Radwegen, Vorrangschaltung, kostenloser Mitnahme in Bus und Bahn unsere »mental­en Infrastrukturen«.³¹¹ In diesem Sinne sind komfortable Radwege die Grundlage des kulturellen Wandels; physikalische und »mentale« Infrastrukturen sind zwei Seiten derselben Medaille.

Geradezu visionär hat das Kopenhagen veranschaulicht. Wohl keine andere Stadt hat sich so sehr um Radfahrer bemüht wie Dänemarks Hauptstadt. Die Radspuren – breit und gut gepflegt – werden mit einer Steinkante von der Straße abgetrennt, Autostellplätze in Stellflächen für Räder umgewidmet und auf den am stärksten befahrenen Radwegen sind die Ampeltaktungen auf die Geschwindigkeit der Radler abgestimmt. Vormittags kann man mit 20 Stundenkilometern quasi unterbrechungsfrei im Zentrum fahren. Zwanzig Angestellte arbeiten im »Cykelsekretariat« der Stadt, einzig mit der Aufgabe betraut, das Radfahren so angenehm wie möglich zu machen. Zum Vergleich: Berlin hat sich zwar



Abbildung 23 Zugeräumter Radweg in Dresden. Radeln kann nur Routine werden, wenn Radwege auch im Winter geräumt werden. So macht es Kopenhagen. Foto: Konrad Krause, ADFC

schon 2004 den hübschen Titel »Fahrradstadt« gegeben, doch das selbst gesteckte Ziel, fünf Euro pro Einwohner für den Radverkehr aufzuwenden, verfehlt die Hauptstadt immer wieder. Die knapp bemessenen Mittel können teilweise nicht einmal ausgegeben werden, weil es an Personal fehlt. Vorübergehend gab es einen ehrenamtlichen Fahrradbeauftragten, das Amt ist jedoch seit Jahren nicht mehr besetzt.³¹²

Dass Kopenhagen die Infrastruktur für Radfahrer fördert und ausbaut, hat auch die Selbstwahrnehmung der Kopenhagener verändert. Je deutlicher die Wertschätzung des Zweiradverkehrs seitens der Stadtverwaltung wurde, desto häufiger stiegen die Anwohner aufs Rad. Eine ernsthafte Förderpolitik für den Radverkehr signalisiert durch konkrete Maßnahmen ganz klar: Wir freuen uns über jeden weiteren Radfahrer und über jeden, der sein Auto stehen lässt oder abschafft.

Nun sind Bekenntnisse zum Radverkehr das eine, die politische Umsetzung das andere. Im Winter offenbart sich, ob es die Stadtväter ernst meinen mit der Förderung des Radverkehrs: Freie Straßen auch bei Schnee sind eine Selbstverständlichkeit, doch die Radwege werden in den meisten Städten erst als Letztes geräumt, wenn überhaupt. Nicht selten schiebt die Straßenreinigung den Schnee sogar auf den Radweg. Radfahren erscheint dadurch als eine Gutwetterbeschäftigung – im Winter muss man eben das Auto nehmen. In Deutschland gibt es wohl nicht eine Stadt, die ihre Radwege genauso effektiv von Schnee befreit wie ihre Straßen. So spüren die Bürgerinnen und Bürger: Priorität hat das Auto.

Kopenhagen bemüht sich dagegen besonders im Winter um die Bürgerinnen und Bürger, die auch bei Kälte und Schnee mit Muskelkraft zur Arbeit fahren. Wertschätzung pur ist es, wenn Kopenhagen **im Winter zuerst Radwege vom Schnee befreit**. Autofahrer müssen notfalls warten. Das scheint in Deutschland geradezu unvorstellbar. Der städtische Räumdienst in Kopenhagen begründet diese Priorität mit dem »gesunden Menschenverstand«: Rund 40 Prozent der Kopenhagener radeln bei normalen Wetterverhältnissen zur Arbeit. Würden sie beim ersten Schnee aufs Auto umsteigen, würde der Verkehr zusammenbrechen.³¹³ Auf die Idee kam Klaus Bondam, bis 2010 Bürgermeister für Bauen und Umwelt in Kopenhagen. Sein Kommentar: »Die Autofahrer sitzen im Warmen, wir müssen uns um die kümmern, die es am schwersten haben.«³¹⁴

Selbstständigkeit erlernen

Es gibt viele Ansatzpunkte, die Sicherheit von Radfahrern zu fördern. Manchmal muss dafür nichts getan, sondern etwas unterlassen werden – etwa die Kinder mit dem Auto zur Schule zu bringen. Experten halten es für dringend geboten, dass sich der Trend zum »Taxi Mama« wieder umkehrt. Sie warnen, dass Kinder Selbstständigkeit im Straßenverkehr nicht lernen können, wenn Papa und Mama sie ständig an der Hand haben. Den Chauffeur für die Kinder zu spielen ist demnach nicht gut, sondern nur gut gemeint.

Dass sich Eltern Sorgen um die Sicherheit ihrer Kinder machen, ist zwar verständlich, doch ungewollt fördern sie damit genau das, was sie eigentlich verhindern wollen. Viele Schulen beklagen, dass Eltern das Halteverbot vor der Schule missachten oder direkt auf das Schulgelände fahren und so den Weg für alle anderen zum Hindernislauf machen und die Unfallgefahr vor den Schulen erhöhen. Oftmals sind es auch keineswegs die Gefahren des Straßenverkehrs, mit denen die elterlichen Fahrdienste begründet werden, sondern dass der Weg zur Schule zu dunkel, zu nass, zu warm oder zu kalt ist und der Ranzen so schwer. Einige Eltern fahren ihre Kinder aus falsch verstandener Sorge sogar 250 Meter bis zur Kindertagesstätte.

Eine Untersuchung des Kinderbarometers Hessen ergab, dass nur 15 Prozent der Kinder dort wirklich auf das elterliche Auto angewiesen sind. Mehr als die Hälfte erklärte in der Befragung, die Ziele auch zu Fuß oder mit dem Rad erreichen zu können. Wer an das »Taxi Mama« gewöhnt ist, hat darauf allerdings oft keine Lust mehr. Musiklehrer und Sporttrainer berichten, dass ihre Schützlinge schlicht nicht erscheinen, wenn der Familienfahrdienst einmal streikt. Doch Kinder gewinnen im Straßenverkehr nur dann Sicherheit, wenn sie ihn als aktive Verkehrsteilnehmer erleben. Einige Tage Verkehrserziehung können das nicht ersetzen.³¹⁵ »Back to the Bikes« könnte das Motto der »Generation Rad« lauten. Wie so oft bei der kulturellen Transformation liegt die Innovation hier im Altbewährten.

Aktive Mobilität

Allerdings sind moralische Erwiderungen fehl am Platz, wenn Kinder sich beschweren: »Warum müssen wir mit dem Rad fahren, während meine Freunde mit dem Auto gebracht werden?« Radfahren ist eine Frage der Haltung. Es ist kein Opfer für die Kinder in Afrika oder die zukünftigen Generationen. Wer mit dem Rad fährt, tut sich selbst – und seiner unmittelbaren Mitwelt – einen Gefallen. Er handelt nicht nur umweltfreundlich, er fördert auch die eigene Gesundheit. Die Älteren haben oft Gewichtsprobleme und können auf zwei Rädern dagegenarbeiten. Die Jüngeren sitzen mehr denn je vor Bildschirmen, ansonsten in der Schule oder an den Hausaufgaben, sodass ihr natürliches Bewegungsbedürfnis zu kurz kommt. Wie viele Länder legt auch Dänemark seinen Bürgern im Rahmen von Gesundheitskampagnen nahe, täglich spazieren zu gehen und häufig zu radeln. Beispielsweise wird den Fahrgästen in den Bussen des öffentlichen Nahverkehrs vorgeschlagen, gelegentlich eine Station früher auszusteigen und den Rest zu Fuß zurückzulegen.³¹⁶

Studien aus Skandinavien zeigen, dass sich die positiven Gesundheitseffekte des Radfahrens auch quantifizieren lassen. Pro Kilometer ergibt sich demzufolge ein Nutzen von 0,15 Euro. Ein finnisches Verkehrsplanungshandbuch beziffert den »Gesundheitszuwachs« durch jeden neuen Fahrrادنutzer auf 1200 Euro pro Jahr, der sich beispielsweise aus verringerten Ausgaben der Krankenkassen erklären lässt. Die finnische Bewertung stützt ihre Berechnungen auf eine norwegische Kosten-Nutzen-Analyse. Drei Städte in Norwegen hatten sie durchgeführt, nachdem in ihren Kommunen neue Rad- und Gehwege gebaut worden waren. Dabei wiesen die analysierten Projekte ein deutlich besseres Kosten-Nutzen-Verhältnis auf als herkömmliche Straßenbauprojekte. Diese Ergebnisse nahmen die Norweger als wichtigstes Argument für einen wegweisenden Fahrradplan. Zwischen 2006 und 2015 investierte die Regierung mehr als 300 Millionen Euro in die Fahrradinfrastruktur – nicht wenig für ein Land mit nur fünf Millionen Einwohnern.³¹⁷ Deutschland mit seinen gut 80 Millionen Einwohnern müsste demnach 12 Milliarden Euro für den Radverkehr aufwenden, um genauso fahrradfreundlich zu werden.

Wer das Fitnessprogramm des Alltags verfeinern möchte, nutzt das Rad womöglich zum Transport. Mit einem Anhänger, in dem auch Kinder mitfahren können, lässt sich leicht mehr transportieren als im Kofferraum eines Pkws der Miniklasse. Es gibt auch spezielle Transportfahrräder, die – es wird kaum verwundern – besonders in Holland und Dänemark verbreitet sind. Der Weg zum Arbeitsplatz kann zur täglichen Trainingsstrecke werden und nicht selten die Kosten für den Zweitwagen einsparen. Strecken bis sechs Kilometer sind kein Problem; wenn man es sportlich sieht, auch längere Wege. In bergigen Regionen oder bei weiteren Strecken kann das E-Bike oder Pedelec hilfreich sein. So wird vermieden, dass man durchgeschwitzt am Arbeitsplatz erscheint. Es gibt gleichwohl auch Arbeitgeber, die zur Förderung der zweirädrigen Anfahrt Duschen bereitstellen.

Stellplätze für Fahrräder

Ein weiterer Baustein für eine nachhaltige Verkehrspolitik ist die Bereitstellung von Stellflächen für Fahrräder. Zwar haben die Städte hier schon einiges getan, aber deutlich spürbar wird der Wandel erst, wenn die **Planer Radstellplätze gegenüber Parkflächen bevorzugen**. Bislang müssen für neue Wohnungen und Geschäfte lediglich ausreichende Pkw-Parkplätze bereitgestellt werden. Ihr Fahrrad hingegen müssen Großstadtbewohner in die Wohnung schleppen, um es sicher zu verwahren. Dabei wäre bei Radstellplätzen der Aufwand für Vermieter vergleichsweise gering: Auf einem Pkw-Stellplatz lassen sich fünf Räder unterbringen.

Baden-Württemberg kommt den Radlern inzwischen mit einer progressiven Bauordnung entgegen. Pro Wohnung müssen bei privaten Neubauten künftig zwei wettergeschützte Stellplätze für Fahrräder zur Verfügung stehen, die eine wirksame Diebstahlsicherung ermöglichen. Sie ersetzen teilweise die bislang notwendigen Pkw-Stellplätze. Die Stellplätze für Räder sollen möglichst ebenerdig zugänglich oder durch Rampen oder Aufzüge leicht erreichbar sein. Es können sowohl die traditionellen Fahrradständer gebaut als auch Flächen oder Räume eingerichtet werden, um Fahrräder, Kinderwagen oder Gehhilfen abzustellen.³¹⁸

Eine harmlose Änderung, sollte man annehmen. Doch es hagelte Proteste: Die Landesvereinigung Bauwirtschaft warnte vor unerschwing-

lichen Kosten, vor allem für junge Familien. Der baden-württembergische Handwerkstag kritisierte die Regelungswut der Landesregierung und sah die Eigenverantwortung von Bauherren bedroht. Der Haus- und Grundbesitzerverband prognostizierte eine baldige Wohnungsknappheit im Ländle, weil Bauen nun allzu teuer werde. Der Mieterverein forderte staatliche Hilfen, um die mutmaßlichen Kostensteigerungen durch das neue Gesetz aufzufangen.³¹⁹

Dabei übersehen die empörten Bewahrer des Status quo, dass die Neuregelung sogar eine Kostenersparnis mit sich bringt – schließlich müssen nun weniger Autostellplätze bereitgestellt werden. Deren Bau ist vier- bis fünfmal so teuer wie der Bau von Radstellplätzen. Müssen Tiefgaragen geschaffen werden, potenzieren sich die Kosten. Zudem verdrängen die Kritiker, dass die Bereitstellung von Pkw-Stellplätzen bis ins kleinste Detail geregelt ist. Warum beschweren sich die Verbände nicht darüber? Schließlich hat man jahrzehntelang Eigentümer und Mieter zu hohen Ausgaben für Parkplätze genötigt.

Ökoroutine bedeutet: Achtsame Lebensstile werden systematisch gefördert. In diesem Fall ist es dringend geboten, dass die Länder ihre Bauordnungen überarbeiten. Was zu tun ist, darüber müssen die Mandatsträger an vielen Stellen gar nicht mehr lange grübeln, ein Blick in die Gesetze der progressiven Nachbarländer genügt.

Belastend: Kraftwagen

Nachhaltige Mobilität ist das heikelste Thema in der deutschen Umweltpolitik. Über vieles lassen die Menschen mit sich reden, aber beim Auto hört der Spaß auf. Die allseits gepriesene Lösung ist Elektromobilität. Sie ist die Erlösungsmetaphorik einer Automobilismus-Gesellschaft. Die Vision: Irgendwann haben die Bundesbürger ihre Benziner und Diesel gegen ein E-Auto eingetauscht und reisen emissionsfrei. Damit geht das Heilsversprechen einher, dass niemand etwas an seinen Gewohnheiten ändern muss.

Kaum jemand traut sich, laut die unbequeme Wahrheit auszusprechen, dass die Zahl der Autos sich zu reduzieren hat. In welchem Ausmaß, darüber lässt sich trefflich streiten. Jüngste Schätzungen gehen davon aus, dass die erforderliche Reduktion der Klimagase um mindestens

Prijevod s hrvatskog na njemački
Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Petrinić, Dalibor (2017): *Prehrana za koju smo stvoreni. Svjesnom prehranom do zdravlja i dugovječnosti*. Rijeka: Vlastita naklada autora, 43-71

Kapitel 7: Darlegung der beliebtesten „Diäten“

In diesem Kapitel werde ich die Hauptmerkmale der bekanntesten Ernährungsweisen innerhalb der letzten Jahre kurz erklären.

Vielleicht wird in der Zwischenzeit auch eine neue „Diät“ auftreten, doch aufgrund folgender Ernährungsweisen werden Sie wahrscheinlich selbst beurteilen können, was ihre Vorteile beziehungsweise Nachteile sind.

Paläo-Ernährung

Die Paläo-Ernährung beruht auf der Überzeugung, dass der Schlüssel einer gesunden Ernährung in der Ernährung unserer Vorfahren ist, schon lange vor der industriellen Landwirtschaft, als unsere Vorfahren noch immer selbst das Futter jagten und sammelten: diätetisch vollständige und unverarbeitete Lebensmittel, grünes und organisches Blattgemüse, Schalenobst und Nussfrüchte, gelegentlich Obst, Fleisch von frei weidenden Rindern und Wildfische.

Erlaubte Nahrungsmittel:

- Fleisch von frei weidenden Rindern
- Wildfische und Meeresfrüchte
- Eier
- Frisches Obst und Gemüse
- Nüsse und Samen
- Gesunde Ölsorten (Olivenöl, Hanföl, Kokosöl, Leinöl, Avocadoöl, Nussöl usw.)

Verbotene Nahrungsmittel:

- Getreide
- Bohnen, Linsen, Erbsen, Erdnüsse
- Milch und Milchprodukte
- Raffinierter Zucker
- Verarbeitete Lebensmittel
- Kartoffeln
- Raffinierte Pflanzenöle
- Salz

Es ist leicht festzustellen, dass wie alle anderen „Diätarten“ auch diese Diät eine Großzahl an verbotenen Lebensmitteln enthält.

Was die meisten anderen Diäten mit der Paläo-Ernährung gemeinsam haben, ist die Vermeidung von raffiniertem Zucker, verarbeiteten Lebensmitteln und raffinierten Pflanzenölen. Und was die Paläo-Ernährung besonders macht, ist die Vermeidung von Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und sogar Salz.

In der Theorie scheint die Paläo-Ernährung im Allgemeinen ziemlich sinnvoll zu sein. Doch die Praxis ist wie gewöhnlich leider völlig anders. Mit dieser Ernährungsweise gibt es einige Probleme. Gehen wir der Reihe nach:

- Wir können nur ahnen, was unsere Vorfahren gegessen haben. Die neusten „Forschungen“ zeigen, dass wir in erster Linie Sammler und erst später Jäger waren, denn weder hatten wir genügend Werkzeuge noch war unser Gehirn genug entwickelt. Nach einigen Theorien ernährten wir uns vom Futter, zu dem wir leicht kommen konnten, und nicht vom täglichen Töten von Wildtieren, die damals viel schneller und geschickter als Menschen waren.
- Sich von Wildfischen und frei weidenden Rindern zu ernähren, ist möglich nur im Falle, dass Sie auf dem Land leben, wo die Landschaft unberührt ist und die Bäche sauber sind, was heute nur in Märchen der Fall ist. Fleisch und Fisch, das Menschen in Supermärkten kaufen, hat damit nichts zu tun. Außerdem wird sogar die unberührte Natur von Tag zu Tag verseuchter.
- Organisches und ungespritztes Gemüse können Sie nur dann essen, wenn Sie einen eigenen Garten haben, wo Sie es auf unverseuchtem Boden selbst züchten. Das ist ebenfalls unmöglich, denn alle Böden sind verschmutzt. Dasselbe gilt für die Luft, die wir einatmen, und das Meer, in dem wir baden. Organische Lebensmittel sind ein Mythos und es gibt keine hundertprozentig saubere Nahrung. Es gibt nur weniger verseuchte Nahrung, weil der Mensch durch seine Vernachlässigung und Zerstörung der Natur diesen Planeten maximal verseucht und ihn an den Rand der Zerstörung gebracht hat.
- Wie alle anderen „Diätarten“ verbietet auch diese Diät einige Lebensmittel und enthält Regeln: Das bedeutet automatisch Stress und Belastung für diejenigen, die beschließen, dieser Diät zu folgen.

Wie jede andere „Diät“ stellt natürlich auch diese ein in erster Linie großartiges Geschäft dar. Heutzutage kann man viele Produkte und Nahrungsergänzungsmittel kaufen, die für die Paläo-Ernährung zugelassen sind. Falls Sie diese Diät ausprobieren möchten, empfehle ich Ihnen, auf die Werbetricks nicht reinzufallen und sich auf die echten Lebensmittel zu fokussieren.

Ich glaube, dass der größte Vorteil dieser Ernährungsart in der Vermeidung von Zucker, raffinierten Lebensmitteln und verarbeiteten Produkten liegt. Denn schon durch diesen Schritt können Sie zu vielen positiven Ergebnissen kommen.

Alles andere sind Vermutungen, gute Werbung und Bücher- und Produktverkauf bzw. Verkauf der sogenannten Paläo-Lebensweise.

Ketogene Ernährung

Müsste ich die ketogene Diät nur mit ein paar Worten erklären, würde ich sagen, dass das ein Albtraum für Veganer ist – sie ist das komplette Gegenteil von der veganen Ernährung.

Die ketogene Ernährung wird in letzter Zeit immer mehr beliebter. Die Zahl der Untersuchungen, die diese Diät unter die Lupe nehmen, weist ein Wachstum auf. Das ist eine Ernährungsart mit sehr wenig Kohlenhydraten – oft unter 50 g täglich. Sie fokussiert sich darauf, die meisten täglichen Kalorien vorwiegend aus Fett und teilweise aus Proteinen zu bekommen. Das Ziel ist, den Zustand der Ketose zu erreichen – im Falle des Mangels an Kohlenhydraten muss der Organismus Ketone erzeugen, die der alternative „Ersatzbrennstoff“ für unseren Körper sind.

Obwohl in allen Büchern über Ernährung die „goldene Regel“ lautet, dass die Kohlenhydrate für uns die wichtigste Energiequelle sind, behaupten die Befürworter der ketogenen Diät beharrlich, dass das eigentlich Fette seien. Rein logisch betrachtet ist das sinnvoll: Eine durchschnittliche Person mit einem athletischen Körperbau hat durchschnittlich ungefähr 100 000 Fettkalorien, die in den Muskeln und Fettzellen gelagert werden.

Wenn wir das mit der Tatsache vergleichen, dass der Körper in Form von Kohlenhydraten maximal 2500 Kalorien speichern kann, sollten wir uns fragen: Was ist logischer? Ist es wahrscheinlicher, dass wir unseren primären „Brennstoff“ im Überfluss haben oder müssen wir ihn regelmäßig ergänzen?

Wie ich im Buch ständig wiederhole: Unser Körper ist ein wirklich perfekt eingestimmter Mechanismus. Er wird alles tun (und er macht es täglich), um uns am Leben zu erhalten. Gerade deswegen haben wir in unseren Fettzellen so viel gespeicherte Energie. Wie würden wir sonst die Zeiträume in der Vergangenheit überleben, als wir tagelang Futter suchten und jagten, oft erfolglos, und tagelang nichts aßen?

Das Verhältnis der Makronährstoffe in einer richtigen ketogenen Ernährung sieht so aus:

- 70-75 % der Fette
- 20-25 % der Proteine
- 5 % der Kohlenhydrate

Da jeder von uns anders ist und einen unterschiedlichen Stoffwechsel hat sowie auf Kohlenhydrate anders reagiert und ein unterschiedliches Aktivitätsniveau hat, können diese Prozente ein bisschen korrigiert werden, doch die meisten Menschen, die sich an diese Diät halten, nehmen täglich nicht mehr als 5 % der Kalorien aus Kohlenhydraten zu sich.

Zum Beispiel: Wenn Sie 2500 Kalorien pro Tag zu sich nehmen, dann dürfen nur 125 Kalorien aus Kohlenhydraten sein, was ungefähr 30 Gramm ergibt. Wenn man in Betracht zieht, dass sogar Milchprodukte und einige Nussfrüchte Kohlenhydrate beinhalten, wird einem klar, dass diese Ernährungsart ziemlich restriktiv ist. Außerdem verlangt sie eine hohe Einnahme von tierischen Proteinen. Es besteht die Möglichkeit, die Diät auch ohne Proteine des tierischen Ursprungs durchzuführen. In diesem Fall stellt sie eine Herausforderung dar: vegane ketogene Ernährung!

Erlaubte Lebensmittel:

- Alle Fleischsorten und Eier
- Blattgemüse (Grünkohl, Spinat, Mangold ...)
- Über der Erde wachsendes Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Kohl ...)
- Vollmilchprodukte (Butter, Sahne, Hartkäsesorten ...)
- Nusssorten und Samen
- Avocado und Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren ...)
- Kokos-, Hanf- und Olivenöl sowie Vollfettdressings für Salate

Verbotene Lebensmittel:

- Getreide
- Zucker
- Obst
- Kartoffel

Solange die Liste der erlaubten Lebensmittel länger als die Liste der verbotenen ist, ist es gut.

Um den Zustand der Ketose zu erreichen, müssen 1-10 Tage vergehen. Das hängt vom Stoffwechsel, von der Ernährung und der körperlichen Aktivität ab. In der Regel sollten Sie nicht mehr als 30 g Kohlenhydrate pro Tag zu sich nehmen.

Persönlich glaube ich, dass die einfachste Art und Weise, den Ketosezustand zu erreichen, das Fasten ist. Das bedeutet, dass Sie 48-72 Stunden nichts essen sollten (je nach Person) und Sie werden die Ketose erreichen, ohne sich um die Zahl der Kalorien und Makronährstoffe sowie Prozentrechnungen zu kümmern. Außerdem glaube ich, dass das der gesündere Weg ist, die Vorteile der Ketose zu erzielen, denn die tägliche Einnahme vom großen Anteil von großen Fettmengen ist ohne Zweifel keine gute Wahl für jedermann.

Doch wenn Sie trotzdem entscheiden, den Zustand der Ketose durch die ketogene Diät zu erreichen, möchte ich Sie auf einige Probleme aufmerksam machen:

- Die extrem geringe Einnahme von Kohlenhydraten kann leicht zur Hypoglykämie bzw. zum niedrigen Blutzucker führen
- Die äußerst hohe Einnahme von tierischen Produkten kann zu Verdauungsproblemen führen
- Sofern Sie die Tiere nicht selbst züchten, werden Sie wahrscheinlich das Rind- und Hühnerfleisch aus der Massentierhaltung kaufen, wo man den Tieren Hormone, Antibiotika und andere Chemikalien verabreicht
- Die reduzierte Einnahme von Kohlenhydraten kann im Körper sehr schnell einen Mangel an Kalium, einem für unseren Organismus sehr wichtigen Mineral, verursachen
- Der Mangel an Mineralien und Elektrolyten kann Krämpfe verursachen
- Nach ein paar Tagen der ketogenen Ernährung können Schlafprobleme auftauchen
- Häufige Nebenwirkungen sind auch Konzentrationsprobleme, Schwäche, Schwindel u.Ä.

Obwohl alles, was ich erwähnt habe, schlimm klingt, muss ich betonen, dass es irgendwie normal ist, solch eine Körperreaktion zu erwarten: Sie haben Ihrem Körper die Energiequelle, die ihm von Ihrer Geburt an die Primärquelle war, bzw. die Kohlenhydrate entnommen, und sie in diesem Fall durch Fette ersetzt.

Die ketogene Ernährung hat auch einige Vorteile. Werfen wir einen Blick darauf:

- Sie ist sehr wirksam im Hinblick auf die Behandlung von Epilepsie
- Sie ist eine ausgezeichnete Vorbereitung für das drei- und mehrtägige Fasten: Ihr Körper wird sich daran gewöhnen, zu Energiegewinnung das eigene Fett zu verbrennen
- Sie ist ausgezeichnet für den Gewichtsverlust: man kann mehrmals am Tag sättige und an Kalorien reiche Speisen essen und dabei weiter an Gewicht verlieren, was für einige Personen von entscheidender Bedeutung ist
- Sie gleicht den Blutzuckerspiegel aus (nach der Anpassung)
- Die Ketone stellen eine außerordentliche Energiequelle für Ihr Gehirn dar und deswegen entscheiden sich viele Menschen für die ketogene Diät, um sich die geistigen Fähigkeiten, bzw. Fokus und Konzentration, zu verbessern
- Mehr Energie und weniger Hunger (weil Fette viel mehr sättigen als Kohlenhydrate)
- Sie senkt den Cholesterinspiegel und balanciert den Blutdruck aus
- Sie hat eine positive Wirkung auf die Empfindlichkeit für Insulin
- Sie hat sich sogar in Bezug auf die Pickel als effizient erwiesen

Falls Sie diese Diät ausprobieren möchten, dann empfehle ich Ihnen, die Einnahme von Kohlenhydraten im Zeitraum von ein paar Wochen allmählich zu reduzieren. Auf diese Weise werden Sie sich langsam auf den Übergang von Kohlenhydraten zu Fetten als primären Energieträgern vorbereiten.

Von großer Bedeutung ist es, die Einnahme von Elektrolyten und Mineralien, besonders von Salz (verwenden Sie das Salz erster Qualität wie z. B. Keltisches Salz oder Himalayasalz), Kalium und Magnesium zu kompensieren, denn der Mangel an diesen Substanzen verursacht die meisten Nebenwirkungen der ketogenen Ernährung.

Meiner Meinung nach ist diese sowie alle anderen „Diäten“ langfristig nicht realisierbar und gesund - weder für uns noch für unseren Planeten (wegen der durch die Massentierhaltung verseuchten Atmosphäre). Doch am Anfang des Buches habe ich darauf hingewiesen, dass mehrere Jahrzehnte vergehen müssen, um genau zu sehen, welche Ernährungsart eigentlich

nützlich bzw. schädigend ist und in welchem Maße. In Hinsicht auf die natürlichen Zyklen und die Ernährung nach den Jahreszeiten ist der Winter die beste Zeit dafür, die ketogene Diät zu halten, denn zu dieser Jahreszeit fordert der Körper fettreichere Lebensmittel.

Momentan kann ich Ihnen nur empfehlen, unvoreingenommen zu sein und der inneren Stimme zu lauschen. Sofern Sie diese Diät ausprobieren möchten, passen Sie darauf auf, wie der Körper reagiert und wie Sie sich fühlen, nachdem der Körper Fette als Hauptenergiequelle zu verwenden angefangen hat.

LCHF-Ernährung

LCHF-Ernährung ist eine Ernährungsart mit reduzierter Einnahme von Kohlenhydraten und erhöhter Einnahme von Fetten (Low Carbohydrate – High Fat). Die einfachste Erklärung dafür wäre es, dass man durch diese Ernährung sich bewusst macht, welche Kohlenhydrate man isst und woher sie kommen.

Oft fragen mich die Leute, was dann der Unterschied zwischen der LCHF und der ketogenen Ernährung wäre. Sie unterscheiden sich am meisten in Grenzen bzw. Prozentsätzen der Makronährstoffe, die bei der ketogenen Ernährung deutlich festgesetzt sind, während das bei der LCHF-Ernährung nicht der Fall ist. Ich hoffe, dass Sie das nicht verwirren wird, aber eigentlich ist es so: Jede ketogene Ernährung ist gleichzeitig eine LCHF, während nicht jede LCHF auch eine ketogene Ernährung darstellt.

Die reduzierte Einnahme von Kohlenhydraten ist ein relativer Begriff. Das kann verwirren und zu Diät-Fehlern führen. Im Gegensatz zur ketogenen Ernährung erlaubt die LCHF in den meisten Fällen die Einnahme von Obst, Gemüse und Bohnen, doch Getreide, Zucker und verarbeitete Lebensmittel werden eliminiert.

Wenn Sie nur Getreide, Zucker und verarbeitetes Essen aus der Ernährung entfernen, werden Sie schon die LCHF-Diät halten. Damit haben Sie an Kohlenhydraten reiche Lebensmittel entfernt und sie durch an Fetten, Proteinen und Gemüse reiche Ernährung ersetzt.

Meiner Meinung nach ist das eine erheblich weniger extreme Ernährungsweise als die ketogene. Deswegen empfehle ich Ihnen, zuerst diese Ernährungsweise auszuprobieren. Weiter sollten Sie abschätzen, wie Sie sich fühlen, nachdem sich Ihr Körper an die reduzierte Einnahme von Kohlenhydraten gewöhnt hat. In Bezug auf das Ziel entscheiden Sie sich, ob Sie diese Diät weiter halten werden und wie.

Wie üblich empfehle ich Ihnen, Ihren Geist zu öffnen und dem Körper zu lauschen, ohne dabei etwas zu erzwingen, besonders nicht deswegen, weil das heutzutage in Mode ist.

Vegetarismus

Vegetarier beschränken ihre Ernährung auf Getreide, Hülsenfrüchte, Nussfrüchte, Samen, Obst und Gemüse, Pilze, Algen sowie je nach dem Typ des Vegetarismus: Milchprodukte, Honig und Eier.

Verbotene Lebensmittel: alle Fleischsorten, Geflügel, Fische, Muscheln, Insekten und alle anderen Nahrungsmittel, die Nebenprodukte irgendeiner Art von Schlachtung, wie zum Beispiel Gelatine, enthalten.

Vegetarier können in folgende Gruppen aufgeteilt werden:

- Veganer – die extremste Ernährungsweise von der ganzen Gruppe, denn sie vermeiden komplett tierische Lebensmittel, Bekleidung und Schuhe tierischer Herkunft sowie alle an Tieren getesteten Produkte
- Ovo-Lacto-Vegetarier – sie essen Eier und Milchprodukte
- Lacto-Vegetarier – sie essen Milchprodukte, aber verzichten auf Eier
- Ovo-Vegetarier – sie essen Eier, aber verzichten auf Milchprodukte
- Pescetarier – sie essen Fisch und deswegen werden sie als „unechte“ Vegetarier betrachtet
- Frutarier – sie essen ausschließlich Früchte von Bäumen und Büschen
- Flexitarier – eine relativ neue Erscheinung, die sich auf eine Person bezieht, die eigene Ernährung ändern kann, was bedeutet, dass sie manchmal auch Fleisch und Fisch essen

Wie jede andere „Diät“ hat auch diese Vor- und Nachteile. Viele Menschen, die sich für diese Ernährungsart entscheiden, denken, dass sie nur aufgrund der Vermeidung von Fleisch gesünder werden. Leider ist es nicht ganz so, und wie bei jeder Ernährungsweise sollte jeder für sich entdecken, welche Nahrungsmittel ihm langfristig am besten passen. Oft entscheiden sich die Menschen für den Vegetarismus wegen ihrer moralischen, geistigen und religiösen Überzeugungen, sogar auf Kosten ihrer eigenen Gesundheit.

Größere Mengen von Kohlenhydraten sind nicht für jedermann. Wenn Ihr Körper gegenüber ihnen geringe Toleranz entwickelt hat, kann die viel Kohlenhydrate beinhaltende Ernährung die

Gesundheit verschlechtern statt zu verbessern. Außerdem essen einige Vegetarier kein Fleisch, aber verzichten nicht auf Junkfood bzw. auf raffinierte und verarbeitete Nahrungsmittel und Zucker.

Vorteile einer solchen Ernährung:

- Erhöhte Einnahme von Obst und Gemüse
- Mehr Ballaststoffe – bessere Verdauung
- Tierrettung
- Verringerung der Umweltverschmutzung

Nachteile einer solchen Ernährung (die durch eine ausgeglichene vegetarische Ernährung leicht zu lösen sind):

- Einige pflanzliche Proteine weisen einen Mangel auf Aminosäuren
- Möglicher Mangel an Proteinen
- Der Mangel an Fisch kann zum Mangel an Omega-3-Fettsäuren führen
- Aufgrund des übermäßigen Konsums von Obst und Gemüse muss dieses von höchster Qualität sein (ohne Pestizide und mit Chemikalien und Bestrahlung unbehandelt)
- Möglicher Mangel an Vitamin D und Vitamin B12

Wie jede andere „Diät“ schmeißt auch diese einige wichtige Lebensmittel aus der Speisekarte heraus und somit das Gleichgewicht stört. Doch wenn man die Nahrungsmittel gut regelt und sich ein bisschen bemüht, kann diese Ernährungsweise sehr wirksam sein.

Die Menschen fragen sich oft, was Vegetarier eigentlich essen. Aber glauben Sie mir, dass es genauso viele Rezepte ohne tierische Lebensmittel wie mit ihnen gibt. Man muss nur ein bisschen recherchieren und andere Denkweisen akzeptieren.

Zudem ist einer der häufigsten Mythen in Bezug auf diese Ernährungsart, dass man nicht genug Proteine zu sich nimmt, was nicht wahr ist, denn in Nussfrüchten, Hülsenfrüchten, Soja, Samen usw. gibt es ausreichend Proteine, um alle Bedürfnisse des Organismus zu decken. Zum Beispiel durch die Kombination von Reis und Erbsen bekommt man das komplette Aminosäuren-Profil und deswegen sind die veganen Mischungen des Erbsen-Reis-Proteinpulvers ausgezeichnete Ersatz für klassische Molkenproteine. Es gibt sogar immer mehr vegane Bodybuilder, was zeigt, dass man dank solch einer Ernährungsart eine bemerkenswerte Muskelmasse aufbauen kann.

Wenn Sie sich für diese Ernährungsweise entscheiden, sollten Sie sich zuerst gut vorbereiten, informieren und die Lebensmittel höchster Qualität sichern. Sie werden nichts erreichen, wenn Sie sich täglich mit großen Mengen von genetisch veränderten Lebensmitteln, Pestiziden und Chemikalien vergiften, mit denen das in Supermärkten übliche Obst und Gemüse behandelt wurde.

Veganismus

Obwohl diese Ernährungsart zum Vegetarismus gehört, habe ich Veganismus besonders hervorgehoben, weil er in letzter Zeit immer populärer wird und ich möchte Ihnen seine Vor- und Nachteile bis ins Einzelne erklären.

Veganer vermeiden also tierische Produkte komplett, einschließlich Bekleidung und Schuhe tierischer Herkunft, aber auch alle an Tieren getesteten Produkte.

Menschen, die sich für diese Ernährungsweise entscheiden, machen es üblicherweise aus ökologischen Gründen (Sorge um unseren Planeten), aus Liebe zu allen Lebewesen, aber auch aus religiösen und gesundheitlichen Gründen.

Es gibt mehrere Arten von Veganismus:

- Veganer, die diätetisch vollständige Lebensmittel essen: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nussfrüchte und Samen
- Veganer, die nur rohe Lebensmittel essen: rohes Obst und Gemüse, Nussfrüchte, Samen und Nahrungsmittel pflanzlichen Ursprungs, die nicht bei mehr als 48 Grad erhitzt wurden
- 80/10/10 – ebenfalls Befürworter der rohen Lebensmittel, aber der Fettgehalt wird auf Nussfrüchte und Avocado beschränkt und die Proteine auf nur 10 % täglicher Einnahme von Kalorien, was im Klartext Folgendes bedeutet: 80 % Kalorien kommt aus Kohlenhydraten, 10 % aus Fetten und 10 % aus Proteinen
- Die Stärkevariante 80/10/10: dasselbe Verhältnis, aber hier liegt der Fokus mehr auf Kartoffeln, Reis und Korn statt auf Obst
- Roh bis 16 Uhr: wieder eine Ernährung mit geringer Einnahme von Fetten wie bei den vorigen zwei Gruppen, doch hier wird bis 16 Uhr roh gegessen und später besteht die Möglichkeit, ein gekochtes Gericht zum Abendessen zu nehmen

- Die vegane Junkfood-Ernährung: die ungesündeste Ernährung auf der Liste, denn sie besteht aus Fleischersatzprodukten und Käsesorten, Pommes frites, veganen Desserts und anderen verarbeiteten veganen Nahrungsmitteln

Vegane Ernährung hoher Qualität wird oft beim Abnehmen verwendet, weil sie Obst und Gemüse beinhaltet, das viele Ballaststoffe enthält. Folglich bekommt man das Sättigungsgefühl mit minimaler Kalorienanzahl.

Die Veganer ersetzen Produkte tierischer Herkunft durch Produkte pflanzlicher Herkunft, wie zum Beispiel Tofu, Tempeh und Seitan, Hülsenfrüchte, Nüsse und deren Butter, Samen, kalziumreiche milchähnliche Getränke und Joghurt, Algen, Hefeflocken, Vollkorn- und Pseudogetreide, gekeimte und fermentierte Lebensmittel sowie Obst und Gemüse.

Wie bei allen anderen „Diätarten“, die tierische Produkte vermeiden, muss man sich auch auf diese Ernährungsweise gut vorbereiten und sie ausreichend prüfen und untersuchen.

Oft ist der Fall, dass ein Mangel an Vitamin B12, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Eisen, Kalzium und Zink besteht.

Folgendes muss betont werden: Nur weil jemand Veganer ist, bedeutet das nicht, dass er sich gesund ernährt und dass er besser ist als jemand, der Fleisch verzehrt. Und umgekehrt. In der letzten Zeit bemerke ich, dass einige Veganer immer mehr aggressiver werden, vorwiegend in den sozialen Netzwerken und auf YouTube. Ich bekomme den Eindruck, dass sie denken, sie wären besser als andere und dass alle Menschen auf Veganismus umsteigen sollten.

Die Massentierhaltung ist natürlich, gelinde gesagt, grauenhaft. Zu viele tierische Produkte werden weltweit verzehrt, besonders auf dem Balkan. Außerdem ist Fleisch für normales Funktionieren unseres Organismus nicht notwendig. Der Konsum großer Fleischmengen beeinflusst sehr die Umweltverschmutzung. Aber Menschen, die eine andere Weltanschauung haben, zu beleidigen, ist weder richtig noch fair.

Ich unterstütze die Bewusstseinsweiterung und die Änderung der Ernährungsgewohnheiten – deswegen schreibe ich ja dieses Buch – allerdings bin ich unvoreingenommen und möchte nicht nur eine Ernährungsweise als einzig richtige aufdrängen.

Wie alle anderen Ernährungsarten hat auch diese ihre Mankos, hauptsächlich für diejenigen Personen, die Kohlenhydrate kaum ertragen. Viele Veganer essen sehr viel Getreidesorten und

Bohnen, aber das ist auch nicht die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Es ist schon völlig anders, wenn Ihre Ernährung auf Obst und Gemüse basiert.

Gerade deswegen äußere ich für jede „Diät“ eine neutrale Meinung und verweise auf ihre Vor- und Nachteile. Letztendlich sind Sie diejenigen, die die Wahl treffen werden. Was ich für wichtig halte, ist Ihnen zu sagen, dass Sie keine „Diäten“ nur deswegen ausprobieren sollten, weil sie in Mode sind oder weil sich irgendeine Berühmtheit auf diese Weise ernährt oder vielleicht, weil Sie irgendwo gehört haben, dass jemand dank einer Ernährungsart abgenommen hat. Was für einen ein Heilmittel ist, kann für jemand anderen Gift sein.

.

Rohkost-Ernährung (Raw Food)

Wie der Name schon sagt, basiert diese Ernährung auf dem Verzehr von Lebensmitteln, die nicht wärmebehandelt bzw. die einer Temperatur von nicht mehr als 48 Grad ausgesetzt worden sind. Das bedeutet hauptsächlich, dass die Nahrung in ihrer ursprünglichen und natürlichen Form verzehrt wird. Auf diese Weise bewahrt das Essen all seine Enzyme, die für unseren Organismus wichtig sind.

Obst, Gemüse und Nussfrüchte sind natürlich die ersten Nahrungsmittel, die Ihnen in den Sinn kommen werden, doch in der Natur gibt es sehr viele andere Lebensmittelgruppen, die man auf diese Art und Weise verzehren kann.

Es gibt insgesamt 24 Lebensmittelgruppen, die für Rohkost-Ernährung akzeptabel sind. Das sind:

- Frisches Obst (Apfel, Birne, Ananas ...)
- Gemüse (Möhre, Rübe, Süßkartoffel ...)
- Salatgemüse (Tomate, Paprika, Gurken ...)
- Grünes Blattgemüse (Grünkohl, Salat, Mangold ...)
- Gewürze (Basilikum, Pfefferminze, Petersilie ...)
- Unkraut (Löwenzahn, Brennnesseln, Portulak ...)

- Nussfrüchte (Mandeln, Pinienkern, Macadamia ...)
- Trockenobst (Pflaumen, Rosinen, Datteln ...)
- Gekeimte Bohnen, Hülsenfrüchte (Adzukibohnen, Mungbohnen, Linsen...)
- Gekeimte Getreidekörner (Weizen, Roggen, Gerste ...)
- Samen (Kürbis, Sesam, Sonnenblume ...)
- Gekeimte Samen (Quinoa, Buchweizen, Chia ...)
- Microgreens (Weizengras, Sonnenblume, Erbsen ...)
- Gekeimte Gemüsesamen (Brokkoli, Gartensalat, Senfpflanze ...)
- Essbare Blüten (Heckenrose, Süßklee, Lavendel ...)
- Essbare Pilze (Austernseitling, Champignon, Reishi ...)
- Meeresgemüse (Dulse Algen, getrocknete Algen, Meersalat ...)
- Blaugrüne Algen (Chlorella, Spirulina, Klamath Algen ...)
- Öle (Olivenöl, Sesamöl, Hanföl ...)
- Stimulanzien (Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer ...)
- Gewürze (Kurkuma, Kümmel, Muskatnuss ...)
- Gewürze und Süßungsmittel (Kakao, Honig, Johannisbrot ...)
- Superfood (Aloe vera, Propolis, Maca ...)
- Verpackte/vorgefertigte Lebensmittel (Nussbutter, Samenbutter, Samen-Cracker...)

Ich möchte noch hinzufügen, dass die Fermentation von Lebensmitteln eine positive Wirkung auf unsere Darmgesundheit hat. Die beliebtesten Nahrungsmittel sind:

- Kefir
- Kombu-Algen
- Sauerkraut
- Gurken
- Miso
- Tempeh
- Rohmilchkäse
- Joghurt

Ich bin mir sicher, dass Sie von der Anzahl dieser Lebensmittel überrascht sind – wie Sie sehen können, bietet die Rohkost-Ernährung eine schöne Lebensmittelauswahl.

Rohe Nahrungsmittel bedeuten in der Regel ungekochte Nahrung. Obwohl auch der Begriff „lebendiges Essen“ verwendet wird, sollte er nur für dasjenige Essen verwendet werden, das noch lebendig ist und wächst. Rohe Nahrungsmittel enthalten „die Lebensenergie“, Enzyme, Wasser, Sauerstoff, Hormone, Vitamine, Mineralien und noch vieles mehr. Sie verbergen keine Zusatzstoffe, was bei verpackten und verarbeiteten Lebensmitteln der Fall ist.

Falls Sie gedacht haben, dass diese Ernährungsweise Ihnen keine Vielfalt an Mahlzeiten ermöglicht, liegen Sie falsch. Es gibt eine Menge von schmackhaften Rezepten! Sie müssen nur ein bisschen recherchieren. Obwohl die meisten Menschen den Ausdruck „Rohkost-Ernährung“ ausschließlich mit dem Verzehr von rohem Obst und Gemüse verbinden, gibt es mehrere Wege, auf denen Sie sich an die Regeln halten können. Doch das Ziel bleibt natürlich, nichts zu kochen.

Persönlich würde ich hinzufügen, ab und zu mal rohen Ziegenkäse, hochwertigen „pršut“ (eine rohe luftgetrocknete Schinkenspezialität) oder „kulen“ (eine Rohwurst-Spezialität), hochwertiges Carpaccio, rohe und fermentierte Sardellen, Sardinen und Lachs, aber auch rohe Eier zu konsumieren – ich glaube, dass man sich auf diese Art und Weise bzw. aufgrund der gelegentlichen Konsumierung dieser Lebensmittel an diese Art der Ernährung leichter halten könnte. Aber auch ohne diese hinzugefügten Lebensmittel stellt diese Diät eine sehr gute

Ernährungsweise dar. Ich würde Ihnen empfehlen, sie wenigstens einmal in einem bestimmten Zeitrahmen auszuprobieren – um zu sehen, wie Ihr Körper darauf reagieren würde.

Darüber hinaus eine Anmerkung: Wenn Sie danach zur alten Ernährungsweise, die viel verarbeitete und verpackte Lebensmittel beinhaltet, zurückkehren, wird das keinen besonderen Sinn haben. Es kann auch eine kontraproduktive Wirkung haben.

Diese „Diät“ hat natürlich auch einige Nachteile, aber zählen wir zuerst die Vorteile auf:

- Reduzierung von Entzündungen
- Regulierung der Verdauung
- Ausgezeichnete Ballaststoffquelle
- Alkalisierende Lebensmittel
- Herzstärkung
- Leberreinigung
- Mehr Energie
- Hautreinigung
- Hilfe beim Abnehmen
- Verringerung der Umweltverschmutzung

Nachteile:

- Das größte Problem solch einer Ernährungsweise ist, dass die Lebensmittel wirklich von höchster Qualität sein müssen. Also wenn Sie keinen eigenen Garten haben oder wenn Sie nicht sicher sind, ob die Nahrung, die Sie kaufen, organisch ist, werden Sie Ihren Körper täglich mit Toxinen, Pestiziden und Chemikalien vergiften.
- Einige Sorten von Gemüsekohl und grünem Blattgemüse in rohem Zustand können die Funktion der Schilddrüse beeinflussen und Verdauungsprobleme verursachen.
- Einige Lebensmittel werden durchs Kochen besser absorbiert

- Der Verzehr von ausschließlich rohem Obst und Gemüse ohne rohe Milchprodukte, Fleisch und Fisch kann zum Mangel an Vitamin D, Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Vitamin B12 führen, und die Einnahme der entsprechenden Proteinmenge kann eine große Herausforderung darstellen
- Solch eine Ernährungsart ist für die meisten Menschen langfristig eine zu große Herausforderung

Solch eine Ernährungsart ist am besten für jene Menschen geeignet, die einen höheren Bewusstseinszustand erreicht haben, an Spiritualität festhalten und mit der Natur stark verbunden sind.

Sowohl rohe Nahrung als auch Veganismus wird immer populärer, obwohl vielleicht für die meisten Menschen das nur eine Mode ist oder eine Möglichkeit bietet, Ihren Idolen näher zu sein (Sängern, Schauspielern und Künstlern, die rohe Lebensmittel essen).

Vor dem Übergang zu dieser Ernährung sollte man sich gut darauf vorbereiten, nachforschen und, wie bei allen anderen „Diäten“, dem eigenen Körper zu lauschen.

Sie fragen sich sicher, welche Ernährungsart ist dann die beste Wahl?

Die beste Diät ist diejenige:

- Die Ihnen langfristig positive Resultate bringt
- Die langfristig nachhaltig ist
- Von der Sie nicht zunehmen (es sei denn, das ist Ihr Ziel)
- Mit der Sie eine ordentliche Verdauung, viel Energie und einen gesunden Schlaf haben
- Die Ihnen keinen Stress verursacht oder während jeder Mahlzeit (durch Abrechnung und Wiegen) eine Belastung darstellt
- Die zu Ihrem Lebensstil und Ihren Verpflichtungen am besten passt
- Die Ihnen das Meiste an Ihrer Lieblingsnahrung nicht verbietet
- Die aus leicht erhältlichen, lokalen und in Ihrem Wohnort erzeugten Lebensmitteln besteht
- Die Sie nicht hungrig, unzufrieden oder depressiv macht

Zur Erinnerung:

- *Jede „Diät“ hat ihre Vor- und Nachteile*
- *Die gleiche „Diät“ kann einem helfen und einem anderen schaden*
- *Fast jede Diät verbietet Zucker sowie verarbeitete und raffinierte Lebensmittel*
- *Fast jede „Diät“ wird Ihnen am Anfang Resultate bringen, weil Sie die bisherige Ernährungsweise geändert haben*
- *Probieren Sie keine „Diät“ aus, bevor Sie sich gründlich darüber informiert und die möglichen Nebenwirkungen erforscht haben*
- *Probieren Sie keine „Diät“ aus, nur deshalb, weil sie populär ist oder weil Sie von Celebrities empfohlen wird*
- *Fast keine Ernährungsart, die eine wichtige Lebensmittelgruppe aus der Ernährung herauswirft, kann langfristig gesund oder wirksam sein*
- *Die beste Ernährungsweise ist diejenige, an die Sie sich langfristig und ohne viel Verzicht halten können, aber die Ihnen gleichzeitig die erwünschten Ergebnisse gibt*

Kapitel 8: Lebensmittelkombinationen

Obwohl die Theorie über die richtige Lebensmittelkombination wissenschaftlich nicht nachgewiesen ist, und im wirklichen Leben wegen täglicher Pflichten manchmal schwer realisierbar ist, glaube ich, dass diese Kombination für die Gesundheit und Langlebigkeit von wesentlicher Bedeutung ist. Diejenigen, die es schaffen, sich an die Regeln zu halten, genießen eine gute Gesundheit und eine ordentliche Verdauung.

Das Ziel dieser Ernährungstheorie, die auf der richtigen Kombination von Lebensmitteln beruht, ist ein optimales Funktionieren der Verdauung. Anders gesagt ist das Ziel, so wenig wie möglich Zeit und Energie auf die Verdauung der Nahrung zu verschwenden. Zu Beginn ist es wichtig zu wissen, wie die Lebensmittel gruppiert werden, wie lange ihre Verdauung dauert und welche Hauptregeln diese Ernährung beinhaltet.

Das Gemüse ohne/mit einem niedrigen Stärkegehalt: Spargel, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Sellerie, Mangold, Schnittlauch, Gurke, Knoblauch, Hülsenfrüchte,

Grünkohl, Lauch, Salat, Zwiebel, Petersilie, Radicchio, Rhabarber, Spinat, Zucchini, Tomate usw.

Gemüse mit einem hohen Stärkegehalt: Artischocke, Rote Bete, Bohne, Karotte, Mais, Erbse, Kartoffel, Kürbis, Süßkartoffel usw.

Proteine und Fette: Fleisch, Fisch, Avocado, Bohnen, Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesamkerne usw.

Getreide und Pseudogetreide: Amaranth, Buchweizen, Quinoa, Hirse, Hafer, Reis, Dinkel, Weizen und aus diesen Getreidesorten gemachtes Mehl.

Süßes Obst: Banane, Datteln und Feigen, Trockenobst, Pflaumen, süße Trauben usw.

Süßsaures Obst: Süßkirsche, süßer Apfel, süße Beeren, Aprikose, Papaya, Birne, Mango, süßer Pfirsich und süße Pflaume.

Saures Obst: Grapefruit, Orange, Zitrone, Limette, Ananas, Granatapfel, saure Trauben, Cranberrys, saurer Pfirsich und saure Pflaume, saurer Apfel, Sauerkirsche, Erdbeere.

Alle Melonen- und Wassermelonensorten (eine besondere Gruppe).

Die Verdauungszeit der Lebensmittel:

Wasser: 0 - 15 Minuten; Fruchtsäfte: 15 – 30 Minuten; Früchte und Melonen: 30 – 60 Minuten; Keime: 60 Minuten; Weizengrassaft: 60 – 90 Minuten, das meiste Gemüse: 1 – 2 Stunden, Getreide und Bohnen: 1 – 2 Stunden, Fleisch und Fisch: 4+ Stunden, Muscheln: 8+ Stunden.

8 Regeln für richtige Lebensmittelkombination:

1. Proteine und kohlenhydratreiche Lebensmittel

Die Zerlegung von Proteinen fordert eine mittelsaure Umgebung, während die Verdauung von Proteinen tierischer Herkunft ein hohes Niveau an Salzsäure erfordert. Auf der anderen Seite fordert die Verdauung der Lebensmittel, die reich an Kohlenhydraten sind, eine mittlere Alkalität. Das bedeutet, dass kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, die mit proteinreichen Nahrungsmitteln gemischt werden, sich nicht verdauen lassen, sondern im Verdauungstrakt bleiben und gären werden, Gase und Blähungen verursachend.

Da diese Gärung von Kohlenhydraten zusätzlich die Verdauung von Proteinen verlangsamen wird, werden immer mehr Gase und Blähungen verursacht. Deswegen ist die Kombination von Fleisch und Kartoffeln, Reis oder Brot die schlechteste von allen.

Die meisten proteinreichen Lebensmittel werden am besten mit frischem grünem Salat verdaut. Nüsse und Samen sollte man mit saurem Obst kombinieren: Orangen, Ananas, Brombeeren oder Erdbeeren. Man kann sie auch mit süßsauren Früchten wie Äpfeln, Kirschen, Mangos oder Pfirsichen kombinieren. Vitamin C aus diesen Früchten hilft bei der Verdauung.

2. Die Kombination von zwei konzentrierten Proteinen

Jede Gruppe von Proteinen verlangt in einem bestimmten Augenblick, dass die ausgeschiedenen Verdauungssäfte besonderen Charakter und besondere Stärke aufweisen. Das bedeutet, dass in einer Mahlzeit mehrere Proteingruppen nicht kombiniert werden sollten. Fleisch, Eier, Käse oder andere proteinreiche Lebensmittel sollte man nicht zusammen essen. Und besonders ist nicht empfehlenswert, zwei Nahrungsmittel tierischer Herkunft zu kombinieren – ich denke, dass das den meisten Menschen schwerfallen wird.

3. Proteine und Fette

Fette behindern die Ausscheidung der für den Abbau von Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Walnüssen und Eier nötigen Verdauungssäfte um fast 50 %. Wenn die fettreichen Lebensmittel zusammen mit den proteinreichen Lebensmitteln verzehrt werden, wird die Zerlegung von Fetten verschoben, bis die Verdauungssäfte ihre Arbeit an komplexen Proteinen erledigt haben.

Das heißt, dass die Fette auf eine längere Zeit im Bauch unverdaut bleiben werden. Obwohl einige proteinreiche Nahrungsmittel viele Fette beinhalten, werden die Fette in Suspension bleiben und auf ihre Zerlegung warten, ohne von der Tätigkeit im Magen gestört zu werden. Doch freie Fette wie Öle, Butter und MilCHFett werden die Darmschleimhaut bedecken. Gerade deswegen ist das panierte Hähnchen „schwer“ verdaulich.

4. Saures Obst und Kohlenhydrate

Das Speichelenzym, das die Zerlegung von Stärke anregt, erledigt eine sehr wichtige Arbeit: Es wandelt die komplexen Stärkemoleküle in einfachen Zucker um. Damit alles funktionieren könnte, verlangen die Enzyme einen neutralen oder leicht sauren pH-Wert, was der normale Zustand im Mund ist.

Saures Obst verhindert den Prozess, der für den Abbau von Stärke notwendig ist. Deswegen sollte man saure Früchte mit süßen Früchten oder anderen Formen von Stärke nicht zusammen verzehren. Deswegen ist die Kombination von Spaghetti und Tomatensoße, wie noch einige andere Gerichte, die Stärke enthalten, keine gute Wahl und führt zu Blähungen.

5. Saures Obst mit Proteinen

Orange, Tomate, Zitrone, Ananas und andere saure Früchte sind leicht zu verdauen und verursachen keinen Stress, wenn sie nicht mit Stärke oder Proteinen kombiniert werden. Aber wenn man in derselben Mahlzeit saures Obst und Proteine isst, kann dies die Verdauung derselben Proteine ziemlich hemmen. Deswegen ist die Kombination von Orangensaft, Speck, Eiern und Toast überhaupt nicht gut.

6. Stärke und Zucker

Der Verzehr der in Süßigkeiten maskierten Stärke ist keine gute Art ihres Konsums. Obwohl die Süßigkeiten die Produktion von großen Mengen von Speichel verursachen, enthält dieser Speichel keine Enzyme, die für die Verdauung dieser Stärke notwendig sind, weil der Zucker eine toxische Atmosphäre geschaffen hat. Deswegen stellen süße Brötchen mit Fruchtfüllung eine große Belastung für den Verdauungstrakt dar. Die Kohlenhydrate gären im Körper und verursachen starke Gase.

7. Verzehr von Melonen

Melonen und Wassermelonen sollte man nicht in Kombination mit anderem Obst essen. Alle Früchte aus der Gruppe der Melonen sollte man separat essen, also von anderen Gerichten getrennt. Melonen sind im Verdauungstrakt schnell verdaulich, sofern sie nichts stört.

8. Verzehr von Milch

Nach einigen Theorien sollte man die Milch am besten nur in der frühen Kindheit konsumieren, denn dann wird sie normalerweise von anderen Lebensmitteln getrennt verzehrt. Es gibt sehr viele Diskussionen zum Thema Milchverzehr, besonders darum, ob man die Milch nach der frühen Kindheit überhaupt konsumieren sollte.

Einige Menschen verdauen sie problemlos, während andere ihretwegen ernsthafte Beschwerden haben. Wenn man unbedingt die Milch von anderen Tieren trinken muss, glaube ich, dass es in diesem Fall am besten wäre, rohe Ziegenmilch, die nicht homogenisiert oder pasteurisiert ist,

zu verzehren. Denn im Gegensatz zur Kuhmilch ist die Ziegenmilch reicher an Nährstoffen und leichter zu verdauen.

Wie ich es schon die ganze Zeit wiederhole, testen Sie es an sich selbst: Wenn Sie wegen Milch einen schmerzhaften Blähbauch oder andere Verdauungsprobleme bekommen, sollten Sie auf die Milch verzichten. Lauschen Sie Ihrem Körper ...

Zum Schluss muss ich sagen, dass diese Ernährungstheorie für die meisten Leute zu kompliziert ist und deswegen wird ihr keine besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Ich bin der Meinung, dass das größte Manko dieser Ernährung ihre Undurchführbarkeit ist, denn in der Zeit, in der wir leben, leiden wir unter Zeitdruck, Stress und müssen vielen Pflichten nachgehen.

Die Trennung der Proteine von Kohlenhydraten stellt für die meisten Menschen eine zu große Herausforderung dar, zumal am Balkan die schlechtesten Lebensmittelkombinationen am populärsten sind. Doch ich glaube, dass man diesen Regeln folgend den Verdauungsprozess verbessern und mehr Energie gewinnen kann. Das gilt vorwiegend für Personen, die unter Blähungen, Energiemangel und an häufigen Winden leiden.

Angesichts der Verdauungsprobleme ist es wichtig zu sagen, dass ein Nahrungsmittel nicht unbedingt unverträglich ist, sondern dass der Körper auf sein Kombinieren mit anderen Lebensmitteln negativ reagiert.

Zur Erinnerung:

- *Vermeiden Sie die Kombination der Proteine mit stärkehaltigen Kohlenhydraten in derselben Mahlzeit (Fleisch-Kartoffeln, Fleisch-Pasta)*
- *Falls Sie unter Verdauungsbeschwerden, Blähungen und zu vielen Pupsern leiden, kann Ihnen die richtige Lebensmittelkombination helfen*
- *Die richtige Lebensmittelkombination kann Ihnen helfen, mehr Energie zu gewinnen, den Schlaf zu verbessern und einige gesundheitliche Probleme zu lösen*

Wenn Sie schon Lebensmittel kombinieren, die nicht zusammenpassen, sollten Sie am Tag weniger bzw. nicht mehr als drei Mahlzeiten und spätestens bis 20 Uhr essen, damit der Körper genug Zeit hat, das Gegessene bis zum Schlafengehen zu verdauen.

Kapitel 9: Wie sollte man Lebensmittelkennzeichnungen lesen?

Obwohl die Lebensmittelhersteller schon seit immer verschiedene Tricks benutzen, um die Verbraucher zu täuschen, steht (fast) alles, was das Produkt enthält, auf den Etiketten bzw. den sogenannten Lebensmittelkennzeichnungen. Deswegen können wir den Herstellern der Lebensmittel eigentlich keine Vorwürfe machen – weil alles da steht. Wir tragen die Verantwortung, die Kennzeichnungen des gekauften Produkts zu lesen und uns über seinen Inhalt zu informieren.

Laut einigen „Forschungen“ liest ungefähr jeder zweite Verbraucher die Lebensmittelkennzeichnungen und jeder zweite von diesen versteht sie auch. Als ich vor ein paar Jahren ein Video aufgenommen und visuell gezeigt habe, wie viel Zucker einige populäre Produkte enthalten, waren die Leute schockiert. Besonders erstaunt waren sie über die Menge des Zuckers in einem in Kroatien sehr beliebten Getränk, aber auch über die Kombination von Milch und Getreideflocken, einem häufigen Frühstücksggericht der Kroaten. Und alles steht auf den Lebensmittelkennzeichnungen ...

Aus diesem Grund, liebe Freunde, sollten Sie bevor Sie ein Produkt kaufen, es zuerst umdrehen, die Kennzeichnung lesen und sich Folgendes fragen:

- Enthält das Produkt mehr als 5 Zutaten?
- Befinden sich unter den ersten 3 Zutaten Zucker, verarbeitetes Getreide oder gehärtete Öle (Fette)?
- Enthält das Produkt Konservierungs- und Zusatzstoffe?
- Enthält das Produkt Transfettsäuren?
- Enthält das Produkt homogenisierte und pasteurisierte Milch?
- Enthält das Produkt Zutaten, die sie weder lesen noch verstehen können?
- Enthält das Produkt Zahlen, deren Bedeutung Sie nicht verstehen?
- Enthält das Produkt gentechnisch veränderte Zutaten (GMOs)?
- Wo bzw. in welchem Staat wurde das Produkt hergestellt?

Diejenigen Zutaten, die auf der Lebensmittelkennzeichnung zuerst angegeben sind, sind im Produkt am meisten vertreten. Deshalb sollten Sie auf diese Zutaten besonders achten!

Sie wollen nicht (zumindest nicht bei den ersten paar Zutaten), dass das Lebensmittel Zucker, Weizen, Milch, künstliche Süßstoffe, Konservierungsstoffe, Zusatzstoffe und sonstige Zutaten und Zahlen enthält, bei denen Sie nicht wissen, was sie bedeuten. Ich wünsche Ihnen viel Glück mit der Suche nach solch einem Produkt das nächste Mal beim Shoppen in Ihrem Lieblingssupermarkt.

Falls Sie einer „Diät“ mit einer minimalen Einnahme von Kohlenhydraten (LCHF und ketogenen Ernährung) folgen, sollten Sie diesen Aspekt berücksichtigen, besonders die Zuckergesamtmenge im Produkt.

Es ist sehr wichtig, dass Sie nicht auf die erste Seite der Verpackung „reinfallen“, denn die Hersteller benutzen sie, um die Verbraucher irrezuführen und Informationen zu geben, die oft überhaupt nicht wahr sind.

In Bezug auf andere Angaben auf dem Produkt ist es sehr wichtig, dass Sie verstehen, was sie bedeuten. Die Hersteller geben oft an, wie viel Kalorien, Zucker und Fette pro Mahlzeit (z. B. in 20 g des Produkts) das Lebensmittel beinhaltet – und die Mahlzeit wird oft verringert, damit die Zahlen in der Tabelle niedriger sind. Deswegen achten Sie immer auf den Nährwert pro 100 g des Produkts sowie auf die Menge des Zuckers und der Transfette pro 100 g des Produkts auf. Mehr als 10 g Zucker pro 100 g des Produkts ist zu viel.

Das nächste Mal, wenn Sie den Lebensmittelkennzeichnungen in Supermärkten ein bisschen mehr Achtung schenken, werden Sie auch selbst einsehen, wie schwer es ist (fast unmöglich), ein Produkt ohne Zucker, Milch oder künstliche Süßstoffe zu finden.

Deswegen wiederhole ich, dass Sie den Einkauf in großen Einzelhandelsketten vermeiden sollten: Schon mit dem Eintritt werden Sie „geschädigt“ und damit wird auch Ihre Gesundheit irgendwie gefährdet. Die Frage ist nur, wie ernsthaft Sie Ihre Gesundheit mit der Lebensmittelauswahl zusätzlich gefährden werden.

Zu allem Übel sind die Lebensmittel, die wir in kroatischen Supermärkten kaufen, niedrigerer Qualität als die Lebensmittel in anderen EU-Ländern. Das wurde auch neulich bewiesen und in kroatischen Medien veröffentlicht. Und wenn das in den Medien erschienen ist, die sonst auf derselben Seite wie die Lebensmittel- und Pharmaindustrie sind, ist es Ihnen klar, wie die Dinge aussehen.

Viele Nahrungsmittel, die auf die kroatischen Supermarktregale kommen, landen im Rest der EU praktisch im Müll. Zudem werden auf den Lebensmitteln häufig „neue“ Haltbarkeitsdaten

aufgedruckt. Wenn die Menschen wüssten, was sie eigentlich verzehren, würden sie meiner Meinung nach zumindest schockiert sein.

Seien Sie auch sehr vorsichtig damit, wenn einige Lebensmittelpreise um 40 und mehr Prozent reduziert worden sind – denn für alles gibt es einen Grund. Wie ich ständig wiederhole: Seien Sie skeptisch und vertrauen Sie nicht allem, was Sie lesen oder hören, besonders wenn es um Ihre Gesundheit geht.

Halten Sie sich an die Lebensmittel lokaler Bauer, bzw. Lebensmittel, die in einem Radius von 100 bis 150 km von ihrem Wohnort erzeugt werden, sowie Nahrungsmittel, die leicht verderben, wenn sie nicht rechtzeitig verzehrt werden.

Deswegen empfehle ich Ihnen, sich an die einfachste NAHRUNG zu halten, an die Nahrung unserer Vorfahren vor der industriellen Revolution, oder besser gesagt bevor die Lebensmittelprodukte, die die wahre Nahrung „imitieren“, auf die Bühne getreten sind.

Frühstück, die wichtigste Mahlzeit des Tages?

Wahrscheinlich gibt es keine einzige Person auf diesem Planeten, die den populären Satz „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“ nicht gehört hat. Deswegen überspringen heute viele Menschen auf gar keinen Fall das Frühstück, denn sie sind schon „vorprogrammiert“ und davon überzeugt, dass das nicht gut wäre. Sie haben Angst, dass sie ihre Muskelmasse verlieren werden oder, dass sie sich beim Mittagessen vollstopfen werden.

Versuchen wir, es aus dem wissenschaftlichen Aspekt zu analysieren: Der Spiegel des Hunger-Hormons Ghrelins ist frühmorgens am niedrigsten. Das heißt, dass die meisten von uns das Hungergefühl am leichtesten am frühen Morgen unterdrücken, indem wir das Frühstück ausfallen lassen.

Nach einigen Theorien gibt es einen natürlichen Körperrhythmus bzw. drei Zeiträume in 24 Stunden, die der Körper durchmacht: das Ausschluss-, Anpassungs- und Gleichsetzungsverfahren:

Ausschlussverfahren: 04 – 12 Stunden

Anpassungsverfahren: 12 – 20 Stunden

Gleichsetzungsverfahren: 20 – 04 Stunden

Im Ausschlussverfahren „reinigt“ sich der Körper von Toxinen und baut Nahrung ab. Darum ist es eine gute Entscheidung, den Körper ruhen zu lassen und keine schwer verdaulichen Lebensmittel zu sich zu nehmen, damit der Organismus alles ungestört erledigen kann. Auf der anderen Seite glauben einige Forscher, dass man gerade in diesem Zeitraum, wenn der Metabolismus am aktivsten ist, die reichhaltigste Mahlzeit des Tages essen sollte.

Wie immer, gibt es auch hier zwei entgegengesetzte Seiten. Die Wahrheit ist natürlich, was Ihnen am besten passt, denn weder besitzen die anderen Menschen Ihren Körper noch können sie besser als Sie selbst wissen, was für Sie das Beste ist, nicht wahr?

Wenn Sie am Morgen schon etwas essen müssen, dann empfehle ich Ihnen leicht verdauliche Nahrung mit viel Wasser und Ballaststoffen: beispielsweise ein Smoothie aus Obst oder Gemüse oder nur Obst. Für diejenigen, die etwas Konkretes brauchen und Getreide gut ertragen, ist ein Haferbrei mit ein bisschen Zimt und Honig immer eine gute Wahl.

Wenn wir das englische Wort *breakfast* (Frühstück) analysieren, dann sehen wir die Verbindung von Wörtern *break* (brechen) und *fast* (Fasten). Es ist also eine Mahlzeit, mit der wir das Fasten brechen. Das Wort selbst sagt also, was der Sinn des Frühstücks ist: aufhören zu fasten. Denn wenn Sie am vorigen Tag um 19 Uhr das Abendessen gegessen haben, und jetzt um 7 Uhr frühstücken, dann sind seit Ihrer letzten Mahlzeit 12 Stunden vergangen. In diesem Zeitraum hat der Körper sicher mit der „innerlichen Reinigung“ begonnen. Warum lassen wir ihn dann nicht, das Angefangene in Ruhe zu Ende zu bringen?

Bevor Sie irgendwelche Schlussfolgerungen ziehen, ist es wie immer das Allerwichtigste, alles an sich selbst zu testen. Auch gibt es keine strikten Regeln und es kann passieren, dass Sie an einem Tag frühstücken und an einem anderen Tag nicht. Experimentieren Sie und seien Sie mutig! Das ist der einzige Weg, hinauszuwachsen und zu neuen Erkenntnissen zu kommen.

Dalibor Petrinić

PREHRANA ZA KOJU SMO STVORENI

Svjesnom prehranom do zdravlja i dugovječnosti



Vlastita naklada autora

Rijeka, 2017.

Dalibor Petrinić „**PREHRANA ZA KOJU SMO STVORENI**“

Svjesnom prehranom do zdravlja i dugovječnosti

Vlastita naklada autora

Rijeka, 2017.

Prijelom i grafička priprema: Dhar media

Lektor i korektor: Jana Bali

Urednica: Jana Bali

Dizajn korica: Tanja Grubišić - Prokop

Tisak: Web2tisak, Sv. Nedjelja

ISBN 978-953-58538-2-4

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Sveučilišne knjižnice Rijeka pod brojem
140118088

Dalibor Petrinić © 2017. | Sva prava pridržana.

www.dpfitness.eu Ni jedan dio ove knjige ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku bez prethodnog dopuštenja autora.

7. poglavlje

Objašnjenje najpopularnijih „dijeta“

U ovom ću poglavlju ukratko objasniti glavna obilježja najpopularnijih načina prehrane posljednjih godina.

Možda će se u međuvremenu pojaviti i neka nova „dijeta“, ali ćete na osnovu ovih vjerojatno sami znati procijeniti njihove prednosti i mane.

Paleo prehrana

Paleo prehrana se zasniva na uvjerenju da je ključ zdravog hranjenja jesti što sličnije našim precima, davno prije poljoprivredne industrije, dok su još sami lovili hranu: cjelovitu neprocesuiranu hranu, lisnato zeleno i organsko povrće, orašaste plodove, povremeno voće, meso goveda sa slobodnih pašnjaka te divlje ribe.

Dopuštena hrana:

- meso goveda sa slobodnih pašnjaka
- riba i morski plodovi
- jaja
- svježe voće i povrće
- orasi i sjemenke
- zdrava ulja (maslinovo, konopljino, kokosovo, laneno, avokado, orah...)

Zabranjena hrana:

- žitarice
- grah, leća, grašak i kikiriki
- mlijeko i mliječni proizvodi
- rafinirani šećer
- procesuirana hrana
- krumpiri

- rafinirana biljna ulja
- sol

Lako je primijetiti da i ova, kao i sve ostale „dijete“, ima dosta zabranjenih namirnica.

Većina ostalih dijeta podudara se s paleo prehranom po izbacivanju rafiniranog šećera, procesuirane hrane i rafiniranih biljnih ulja. Ono po čemu je paleo specifičan je izbacivanje žitarica, mahunarki, krumpira pa čak i soli.

U teoriji, paleo prehrana čini se uglavnom prilično razumna, no nažalost, praksa je, kao i obično, sasvim drugačija. Postoji nekoliko problema vezanih za ovaj način prehrane. Idemo redom:

- možemo samo nagađati što su jeli naši preci. Zadnja „istraživanja“ pokazuju da smo bili prvenstveno sakupljači, a tek onda lovci, jer još nismo imali niti toliko oruđa, niti toliko razvijen mozak. Prema nekim teorijama hranili smo se onim do čega smo mogli lako doći, a ne svakodnevnim ubijanjem divljih životinja koje su tada bile puno brže i spretnije od nas
- jedenje mesa goveda sa slobodnih pašnjaka i divljih riba moguće je samo ako živite na selu s netaknuto čistom prirodom i potocima, a to je danas moguće samo u bajci. Meso i riba koje ljudi kupuju u velikim trgovinama nemaju veze s tim, a čak je i netaknuta priroda sve zagađenija
- organsko netretirano povrće moguće je jesti samo ako ga sami uzgajate na nezagađenom tlu, a to je također nemoguće jer je svo tlo zagađeno, kao i zrak koji udišemo i more u kojem se kupamo. Organska hrana je mit, i ne postoji 100% čista hrana – postoji samo manje zagađena, zato što je čovjek svojim zanemarivanjem i uništavanjem maksimalno zagadio ovaj planet i doveo ga blizu uništenja
- ova prehrana, kao i ostale „dijete“, nešto zabranjuje i ima pravila, što automatski znači stres i opterećenje za sve one koji je odluče slijediti

Naravno, kao i svaka druga „dijeta“, i ova je prvenstveno odličan biznis, te se danas može kupiti puno proizvoda i suplemenata koji su „paleo odobreni“. Ukoliko je želite isprobati, savjetujem vam da ne podliježete tim marketinškim trikovima, nego da se fokusirate na pravu hranu.

Smatram da je najveća prednost ove vrste prehrane izbacivanje šećera, rafiniranih namirnica i procesuiranih proizvoda, jer se već samo tim činom može dobiti puno pozitivnih rezultata.

Sve ostalo su nagađanja, dobar marketing i prodavanje knjiga, proizvoda i takozvanog paleo načina življenja.

Ketogena prehrana

Ako bih trebao opisati ketogenu dijetu u samo nekoliko riječi, rekao bih da je to noćna mora za vegane – potpuno je suprotna onome što zagovara veganstvo.

Ketogena prehrana je u posljednje vrijeme sve popularnija i prati je sve više „istraživanja“. To je prehrana s vrlo malo ugljikohidrata – često ispod 50 g dnevno, koja se fokusira na dobivanje većine dnevnog kalorijskog unosa iz masti i ponešto iz proteina. Cilj je doći u stanje „ketoze“ – da tijelo počne proizvoditi ketone, koji su alternativno „gorivo“ za naše tijelo, kada postoji nestašica ugljikohidrata.

Iako sva literatura o prehrani i nutricionizmu kao zlatno pravilo oduvijek navodi da su ugljikohidrati naš glavni izvor energije, zagovornici ketogene dijetе uporno tvrde kako su to zapravo masti. Logički, to ima smisla, jer prosječna osoba sportske građe ima u prosjeku oko 100 000 kalorija masti uskladištenih u svojim mišićima i masnim stanicama.

Ako to usporedimo s podatkom da tijelo u formi ugljikohidrata može pohraniti maksimalno 2500 kalorija – što se čini logičnijim izborom? Je li vjerojatnije da je naše primarno „gorivo“ nešto čega imamo u izobilju ili nešto što moramo redovito nadopunjavati?

Kao što ponavljam kroz knjigu: naše tijelo je savršeno uštiman mehanizam, i učiniti će sve (i svakodnevno to čini), da nas održi na životu. Upravo zato i imamo toliko pohranjene energije u svojim masnim stanicama – kako bismo inače preživjeli raz-

doblja kada nismo mogli doći do hrane nekoliko dana, odnosno kada smo nekada davno prije danima tražili i lovili hranu, često neuspješno?

Omjer makronutrijenata u pravoj ketogenoj prehrani je sljedeći:

- 70-75% masti
- 20-25% proteina
- 5% ugljikohidrata

Kako je svatko od nas drugačiji, ima drugačiji metabolizam i reakciju na ugljikohidrate, te drugačije nivoe aktivnosti, ovi se postoci mogu malo korigirati, no većina onih koji provode ovu vrstu prehrane, ne unosi iz ugljikohidrata više od 5% dnevnog unosa kalorija.

Na primjer, ako jedete 2500 kal dnevno, samo 125 kal treba biti iz ugljikohidrata, što je oko 30 grama. Kad uzmete u obzir da čak i mliječni proizvodi i neki orašasti plodovi sadrže ugljikohidrate, postaje vam jasno da je ova prehrana prilično ograničavajuća, te da zahtjeva značajan unos životinjskih proteina. Moguće ju je provoditi i bez proteina iz životinjskih izvora, ali tada predstavlja izazov: veganska keto dijeta!

Dopuštena hrana:

- sva mesa i jaja
- lisnato povrće (kelj, špinat, blitva...)
- povrće koje raste iznad zemlje (brokula, cvjetača, kupus...)
- punomasni mliječni proizvodi (maslac, vrhnje, tvrdi sirevi...)
- orašasti plodovi i sjemenke
- avokado i bobičasto voće (borovnice, maline, kupine...)
- kokosovo, konopljino, maslinovo ulje i punomasni preljevi za salate

Zabranjena hrana:

- žitarice
- šećer
- voće
- krumpir

Sve dok je lista dopuštenih namirnica duža od one sa zabranjenim – dobro je...

Da postignete stanje ketoze potrebno je 1-10 dana, ovisno o metabolizmu, prehrani i tjelesnoj aktivnosti. U pravilu ne biste smjeli unositi više od 30 grama ugljikohidrata dnevno.

Osobno vjerujem da je najjednostavniji način da postignete ketozu – postom. Znači ne unositi hranu 48-72 sata, ovisno o osobi, i postići ćete ketozu bez zamaranja brojanjem kalorija, makronutrijenata i izračunavanjem postotaka. Isto tako mislim da je to i puno zdraviji način da se ostvare dobrobiti ketoze, jer svakodnevno unošenje velike količine masnoća bez sumnje nije dobar izbor za svakoga.

No ako se ipak odučite postići ketozu provođenjem ketogene dijeta, želio bih vam skrenuti pažnju na nekoliko problema:

- zbog ekstremno niskog unosa ugljikohidrata, lako može doći do hipoglikemije – vrlo niske razine šećera u krvi
- zbog izuzetno velikog unosa životinjskih proizvoda, može doći do problema s probavom
- osim ako sami ne uzgajate životinje, vjerojatno ćete kupovati meso goveda i pilića s klasičnih farmi za klanje, a takvo meso je puno hormona, antibiotika i kemikalija
- zbog smanjenog unosa ugljikohidrata, u tijelu vrlo brzo dođe do manjka kalija, minerala bitnog za naš organizam

- zbog manjka minerala i elektrolita mogu se pojaviti grčevi
- nakon par dana na ketogenoj dijeti mogu se javiti problemi sa spavanjem
- „zamagljen um“, slabina i vrtoglavica također su česte nuspojave

Iako se sve ovo čini loše, treba naglasiti da je na neki način normalno očekivati da će tijelo reagirati ako mu oduzmete izvor energije koji mu je od vašeg rođenja bio primaran – ugljikohidrate, te ih zamijenite nečim drugim – u ovom slučaju mastima.

Da ne pomislite da ketogena dijeta ima samo nedostatke, pobrojimo i dobrobiti:

- vrlo je učinkovita u liječenju epilepsije
- odlična je priprema za post od 3 i više dana, jer će vam se tijelo naviknuti na sagorijevanje vlastitih masti za energiju
- odlična je za mršavljenje, jer se može jesti zasitna i kalorična hrana više puta dnevno, a još uvijek gubiti na kilaži, što je za neke presudno
- uravnotežuje razinu šećera u krvi (nakon prilagodbe)
- ketoni su izvrstan izvor energije za vaš mozak, zato mnogi koriste ketogenu dijetu za poboljšanje mentalnih sposobnosti – bolji fokus i koncentraciju
- povećana energija i smanjena glad (jer masti zasićuju puno više od ugljikohidrata)
- smanjuje loš kolesterol i uravnotežuje tlak
- pozitivno utječe na inzulinsku osjetljivost
- pokazala se učinkovita čak i kod akni

Ako želite isprobati ovaj način prehrane, savjetujem da postepeno smanjujete unos ugljikohidrata nekoliko tjedana, te se na taj način polako pripremite za prijelaz na masti kao glavni izvor energije.

Iznimno je važno da nadoknadite unos elektrolita i minerala, pogotovo soli (koristite kvalitetnu sol kao što je keltska ili himalajska), kalija i magnezija, jer njihov manjak uzrokuje većinu nuspojava ketogene dijeta.

Kao i za sve druge „dijete“, i za ovu mislim da dugoročno nije održiva i zdrava ni za ljude ni za naš planet (zbog zagađivanja atmosfere životinjskim farmama), ali kao što sam na početku knjige napomenuo, trebat će proći desetljeća da bismo točno znali koliko je zapravo korisna, a koliko štetna. Ako ćemo se držati prirodnih ciklusa i sezonskog hranjenja, najbolje vrijeme za provođenje ove vrste prehrane je zima, jer tada tijelo traži hranu bogatiju mastima.

Za sada vam jedino mogu savjetovati da imate otvoren um i slušate onaj „unutarnji glas“: ukoliko se odlučite isprobati ovaj način prehrane, pratite kako vam tijelo reagira i kako se osjećate nakon što vam tijelo počne koristiti masti kao glavni izvor energije.

LCHF prehrana

LCHF prehrana je prehrana sa smanjenim unosom ugljikohidrata i povećanim unosom masti (Low Carbohydrate - High Fat). Najjednostavnije objašnjenje bi bilo da se ovom prehranom „osviješćuje“ kakve ugljikohidrate jedete i odakle oni dolaze.

Često me ljudi pitaju koja je onda razlika između ove i keto prehrane. Najveća je razlika što su kod keto prehrane jasno određene granice, odnosno postoci makronutrijenata, dok s LCHF prehranom to nije slučaj. Nadam se da vas ovo neće zbuniti, ali zapravo je svaka ketogena prehrana i LCHF prehrana, dok svaka LCHF prehrana nije i ketogena prehrana.

Smanjen unos ugljikohidrata je relativan pojam, što može zbuniti i dovesti do nepravilnog provođenja ove „dijete“. Za razliku od keto prehrane, LCHF u većini slučajeva dopušta unos voća, povrća i graha, iako se eliminiraju žitarice, šećeri i procesuirana hrana.

Ako samo izbacite žitarice, šećer i procesuiranu hranu, već ćete provoditi LCHF prehranu, jer ćete izbaciti hranu bogatu ugljikohidratima, te je zamijeniti prehranom bogatom mastima, proteinima i povrćem.

Smatram da je ovo znatno manje ekstreman način prehrane od ketogene, te savjetujem da prvo isprobate ovaj način hranjenja. Zatim, procijenite kako se osjećate nakon što vam se tijelo navikne na smanjeni unos ugljikohidrata te s obzirom na cilj odlučite da li ćete i kako nastaviti s takvom prehranom.

Kao i uvijek: otvoren um, slušajte svoje tijelo i ne radite ništa „na silu“, a pogotovo ne zato što je trenutno „in“.

Vegetarijanstvo

Vegetarijanska prehrana obuhvaća žitarice, mahunarke, orašaste plodove, sjemenke, povrće, voće, gljive, alge, i ovisno o tipu vegetarijanske prehrane, mliječne proizvode, med i jaja.

Zabranjena hrana: sve vrsta mesa, perad, ribe, školjkaši, insekti, te bilo koja hrana koja sadrži nusprodukte bilo kakvog klanja, npr želatina.

Vegetarijanci se dijele na nekoliko skupina:

- vegani – najekstremniji način prehrane iz cijele grupe, u potpunosti izbjegavaju namirnice životinjskog podrijetla, pa i odjeću i obuću životinjskog porijekla te sve proizvode koji su testirani na životinjama
- ovolaktovegetarijanci – jedu jaja i mliječne proizvode
- laktovegetarijanci – jedu mliječne proizvode, ali ne i jaja
- ovovegetarijanci – jedu jaja ali ne jedu mliječne proizvode
- pesketarijanci – jedu ribu i ne smatra ih se pravim vegetarijancima
- frutarijanci – jedu isključivo plodove stabala i grmova
- fleksiterijanci – izraz koji se pojavio u novije doba, definira nekog tko prilagođava svoju prehranu, što može značiti da ponekad čak jedu i meso

Kao i svaka druga „dijeta“, i ova ima svoje prednosti i nedostatke. Puno ljudi koji se odluče za ovu vrstu prehrane misle da će biti zdraviji samo zato što više ne jedu

meso. Nažalost, često nije tako, i baš kao i kod svakog načina prehrane, treba otkriti kakva vam hrana dugoročno najviše odgovara. Često se ljudi odluče za vegetarijanstvo zbog svojih moralnih, duhovnih i religijskih stavova, čak i po cijenu vlastitog zdravlja.

Veće količine ugljikohidrata ne pašu svima i ako na njih imate slabu toleranciju, prehrana koja sadrži puno ugljikohidrata mogla bi vam pogoršati, a ne poboljšati zdravlje. Također, neki vegetarijanci ne jedu meso, ali jedu „junk food“, odnosno rafiniranu i procesuiranu hranu i šećere.

Prednosti ovakve prehrane:

- povećan unos voća i povrća
- više vlakana – bolja probava
- spašavanje životinja
- smanjenje zagađenja planeta

Mane ovakve prehrane (koje se uravnoteženom vegetarijanskom prehranom mogu lako riješiti):

- nekim biljnim proteinima nedostaju aminokiseline
- mogući nedostatak proteina
- nedostatak ribe može izazvati manjak omega 3 masnih kiselina
- zbog obilne konzumacije voća i povrća, ono mora biti vrhunske kvalitete (bez pesticida i netretirano štetnim kemikalijama i zračenjem)
- mogući nedostatak vitamina D i vitamina B12

Kao i svaka druga „dijeta“, i ova iz jelovnika izbacuje bitne namirnice, te samim time narušava balans. Ali, ako se dobro „posloži“, te ako se uloži malo truda, ovaj način prehrane može biti vrlo učinkovit.

Ljudi se često pitaju što jedu vegetarijanci, ali vjerujte mi da postoji isto toliko rece-

pata bez životinjskih namirnica kao što ih postoji i s njima, potrebno je samo malo istražiti i prihvatiti drugačiji način razmišljanja.

Također, jedan od najčešćih mitova vezanih za ovu vrstu prehrane je da se ne unosi dovoljno proteina, što nije istina, jer u orašastim plodovima, mahunarkama, soji, sjemenkama itd. ima dovoljno proteina da se zadovolje sve potrebe organizma. Na primjer, kombiniranjem riže i graška dobiva se potpuni aminokiselinski profil, pa su veganske mješavine proteinskog praha od riže i graška odlična zamjena za klasične whey proteine. Čak je i sve više bodybuildera vegana, što jasno potvrđuje da se ovakvom prehranom može izgraditi zavidna mišićna masa.

Ako se odlučite na ovaj način prehrane, najprije se dobro pripremite, informirajte i osigurajte namirnice vrhunske kvalitete jer nećete ništa postići ako se dnevno trujete velikim količinama GMO hrane, pesticidima i kemikalijama kojima se tretira kupovno voće i povrće.

Veganstvo

Iako zapravo spada u vegetarijanstvo, veganstvo sam posebno izdvojio jer je u zadnje vrijeme sve popularnije pa želim podrobnije objasniti koje su prednosti i mane takve prehrane.

Vegani, dakle, u potpunosti izbjegavaju životinjske proizvode, uključujući i odjeću i obuću životinjskog porijekla te sve proizvode koji su testirani na životinjama.

Ljudi koji se odluče na ovakav način prehrane obično to čine zbog ekološke osvještenosti (briga za planet), ljubavi prema svim živim bićima, duhovnih i zdravstvenih razloga.

Postoji više vrsta vegana:

- vegani koji jedu cjelovitu hranu: voće, povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, orašaste plodove i sjemenke
- vegani koji jedu samo sirovu hranu: sirovo voće i povrće, orašaste plodove, sjemenke i biljnu hranu koje nije zagrijavana na više od 48 °C

- 80/10/10 - također zagovornici sirove hrane, samo što su masti ograničene na orašaste plodove i avokado, a proteini na samo 10% dnevnog kalorijskog unosa, u prijevodu; 80% kalorija dolazi iz ugljikohidrata, 10% iz masti i 10% iz proteina
- škrobna varijanta 80/10/10: isti omjer samo što je umjesto na voću, fokus više na krumpiru, riži i kukuruzu
- sirovo do 16: također prehrana s niskim unosom masti kao i prethodne dvije, samo što se do 16 sati jede sirovo, s opcijom jedenja jednog kuhanog obroka kasnije za večeru
- „junk food“ veganska dijeta: prehrana koja je najnezdravija na listi, sastoji se od zamjenskih mesa i sireva, pomfrita, veganskih deserta i druge procesuirane veganske hrane

Kvalitetna veganska prehrana često se koristi za mršavljenje, jer sadrži puno voća i povrća koje sadrži puno vlakana, pa se stvori osjećaj sitosti uz minimalan broj kalorija.

Vegani nedostatak životinjskih proizvoda zamjenjuju biljnim izvorima poput tofua, tempeha i seitana, mahunarkama, orašastim i njihovim maslacima, sjemenkama, biljnim mlijekom i jogurtom pojačanim kalcijem, algama, prehrambenim kvascem, cjelovitim žitaricama i pseudožitaricama, proklijalom i fermentiranom hranom te voćem i povrćem.

Kao i sa svim ostalim „dijetama“ koje izbacuju životinjske proizvode, i za ovu se treba jako dobro pripremiti, odnosno dobro je proučiti i istražiti.

Vrlo je čest slučaj nedostatak vitamina B12, vitamina D, omega 3 masnih kiselina, joda, željeza, kalcija i cinka.

Važno je napomenuti: samo zato što je netko vegan, ne mora značiti da se hrani zdravo niti da je bolja osoba od nekog tko jede meso. I obratno. U posljednje vrijeme svjedočim sve nasilnijem pristupu nekih vegana, pogotovo na društvenim mrežama i Youtubeu. Dobivam dojam da misle kako su bolji od ostalih, te kako bi svi trebali preći na veganstvo.

Naravno da je tretman životinja na farmama blago rečeno užas, te da se jede previše životinjskih proizvoda u svijetu, posebno na Balkanu. Isto tako, meso nije neophodno za normalno funkcioniranje našeg organizma. Jedenje velikih količina mesa itekako utječe na zagađenje ovog divnog planeta. Ali vrijedati svakog tko ne dijeli iste poglede na svijet jednostavno nije ispravno ni pošteno.

Zagovaram širenje svijesti i mijenjanje prehrambenih navika – zato i pišem ovu knjigu – ali isto tako imam otvoren um, te ne želim nametati jedan način prehrane kao jedini ispravni.

Kao i svi drugi načini prehrane, i ovaj ima mana, prvenstveno za ljude koji slabo podnose ugljikohidrate. Dosta vegana jede jako puno žitarica i grahorica, a ni to na kraju nije dobro za vaše zdravlje. Sasvim je drugačije ako se vaša prehrana temelji na voću i povrću.

Upravo zato za svaku „dijetu“ dajem neutralno mišljenje, te navodim njezine prednosti i nedostatke. Na kraju, vi ste ti koji ćete odabrati. Ono što smtram važnim je da ne isprobavate nikakve „dijete“ samo zato što su trenutno „in“, što se neki „celebrity“ tako hrani, ili zato što ste čuli da je netko s takvom prehranom smršavio. Što je nekome lijek, drugome može biti otrov...

Sirova hrana (raw food)

Kao što i samo ime daje naslutiti, ovo je prehrana koja se sastoji od jedenja isključivo hrane koja nije termički obrađena, odnosno izložena temperaturi većoj od 48 °C. To uglavnom znači da se jede hrana u svom izvornom, prirodnom obliku. Na taj način hrana očuva sve svoje enzime, koji su bitni za naš organizam.

Naravno prvo na što ćete pomisliti su voće, povrće, orašasti plodovi i sjemenke, ali u prirodi postoji i puno drugih skupina hrane koje se mogu jesti na ovaj način.

Sveukupno postoji 24 skupina hrane koje su prihvatljive za sirovu prehranu. To su:

- svježe voće (jabuka, kruška, ananas...)
- povrće (mrkva, repa, slatki krumpir...)

- povrće za salate (rajčica, paprike, krastavci...)
- lisnato zeleno povrće (kelj, salata, blitva...)
- začini (bosiljak, pepermint, peršin...)
- korovi (maslačak, kopriva, tušt...)
- orašasti plodovi (bademi, pinjoli, makadamia...)
- suho voće (šljive, grožđice, datulje...)
- prokljali grah, mahunarke (aduki, mungo, leća...)
- prokljala zrna žitarica (pšenica, raž, ječam...)
- sjemenke (bundeva, sezam, suncokret...)
- prokljale sjemenke (kvinoja, heljda, chia...)
- mikrozeleno „kućno“ povrće (pšenična trava, suncokret, grašak...)
- prokljale sjemenke povrća (brokula, vrtna salata, gorušica...)
- jestivo cvijeće (divlja ruža, slatkovina, lavanda...)
- jestive gljive (bukovače, šampinjoni, reishi...)
- morsko povrće (dulse alga, sušena alga, morska salata...)
- alge (klorela, spirulina, plavo-zelena klamatska...)
- ulja (maslinovo, sezamovo, konopljino...)
- stimulansi (luk, češnjak, papar...)
- začini (kurkuma, kim, muškatni oraščić...)
- začini i zaslađivači (kakao, med, rogač...)
- superhrana (aloe vera, pčelinji propolis, maka...)

- pakirana/pripremljena hrana (maslaci od orašastih plodova, maslaci od sjemenki, krekeri od sjemenki...)

Nadodao bih da je fermentiranje hrane jako dobro za zdravlje crijeva, a najpopularnije namirnice su:

- kefir
- kombucha alga
- kiseli kupus
- krastavci
- miso
- tempeh
- sirovi sir
- jogurt

Siguran sam da vas je iznenadila količina ovih namirnica – kao što vidite, svi koji se hrane isključivo sirovo, imaju lijep izbor hrane.

Sirova hrana u pravilu znači nekuhana hrana. Iako se koristi i naziv „živa hrana“, on bi se trebao koristiti samo za hranu koja je još uvijek živa i raste. Sirova hrana sadrži „životnu energiju“, enzime, vodu, kisik, hormone, vitamine, minerale i još puno toga. Kod nje nema nikakvih skrivenih dodataka, kao što je to slučaj s pakiranom i procesuiranom hranom.

Ako ste mislili da vam ovaj način prehrane ne omogućuje raznovrsnost obroka, varate se. Postoji mnoštvo ukusnih recepata, samo trebate malo istražiti. Iako riječ „sirova prehrana“ većinu asocira na jedenje isključivo voća i povrća, postoji više načina na koji možete biti u okviru pravila iako je cilj naravno, ništa ne kuhati.

Osobno bih ubacio povremeno jedenje sirovog kozjeg sira, kvalitetnog pršuta ili kulena, kvalitetnog *carpaccia*, sirovih i fermentiranih inćuna, srdela i lososa, siro-

vih jaja – smatram da bi na taj način ova vrsta prehrane bila jako dobra opcija koje bi se bilo lakše pridržavati. No i bez toga, ovo je zaista jako dobar način prehrane i preporučio bih vam da je barem jednom isprobate na određeni period – da vidite kako će vam tijelo reagirati.

Uz to ide i napomena: ukoliko se nakon toga vratite načinu jedenja puno procesuirane i pakirane hrane, to neće imati nekog pretjeranog smisla, a i može biti kontra-produktivno.

Naravno, i ova „dijeta“ ima neke mane, ali nabrojimo prvo dobrobiti:

- smanjenje upala
- reguliranje probave
- odličan izvor vlakana
- alkalizirajuća hrana
- osnaživanje srca
- čišćenje jetre
- više energije
- čišćenje kože
- pomaže pri mršavljenju
- smanjenje zagađenja planete

Mane:

- najveći problem kod ovakovog načina prehrane je što kvaliteta hrane mora biti zaista vrhunska. Dakle ako nemate vlastiti vrt ili ne nabavljate hranu za koju sigurno znate da je organska, u svoje ćete tijelo svakodnevno unositi puno toksina, pesticida i kemikalija
- neke vrste kupusnjača i zelenog lisnatog povrća u sirovom stanju mogu

utjecati na rad štitnjače te mogu izazvati probavne tegobe

- kuhanje nekih namirnica poboljšava njihovu apsorpciju
- ako se jede isključivo sirovo voće i povrće bez sirovih mliječnih proizvoda, mesa i ribe, može se razviti nedostatak vitamina D, željeza, omega 3 masnih kiselina, kalcija, vitamina B12, a unos dovoljne količine proteina može biti veliki izazov
- ovakav način prehrane dugoročno je za većinu ljudi prevelik izazov

Ovakva vrsta prehrane najviše odgovara ljudima koji su na višoj razini svijesti, drže do duhovnosti te su snažno povezani s prirodom.

I ona je, kao i veganstvo, sve popularnija, iako možda većina na to gleda kao na modu, ili na način da budu bliži svojim idolima (slavni pjevači, glumci i umjetnici koji jedu sirovu hranu).

Prije prelaska na ovakav način prehrane treba se dobro pripremiti i istražiti, te kao i kod ostalih „dijeta“, slušati tijelo.

Pa koja je onda najbolja dijeta, pitate se?

Najbolja dijeta je:

- ona koja vam daje dugoročno dobre rezultate
- ona koja je dugoročno održiva
- ona od koje se ne debljate (osim ako vam to nije cilj)
- ona od koje imate urednu probavu, puno energije i kvalitetan san
- ona koja vam ne stvara stres i opterećenje pri svakom obroku (brojanje i vaganje)
- ona koju najlakše možete ukomponirati u svoj život i obaveze
- ona koja vam ne zabranjuje većinu onoga što volite jesti

- ona koja se sastoji od lako dobavljivih lokalnih namirnica iz područja gdje živite
- ona na kojoj niste gladni, nesretni i depresivni

Postoji li uopće takva dijeta? Nastavite čitati...

Podsjetimo se:

- *Svaka „dijeta“ ima svoje prednosti i mane*
- *Ista „dijeta“ nekome može biti lijek, a nekome otrov*
- *Gotovo svaka „dijeta“ zabranjuje šećer te procesuirane i rafinirane namirnice*
- *Gotovo svaka „dijeta“ će u početku biti učinkovita jer ćete promijeniti dosadašnji način prehrane*
- *Ne isprobavajte nijednu „dijetu“ prije nego se temeljito raspitate i istražite njene moguće nuspojave*
- *Ne isprobavajte nijednu „dijetu“ samo zato jer je popularna ili je zagovaraju neke slavne osobe*
- *Gotovo ni jedna prehrana koja izbacuje jednu od glavnih grupa hrane dugoročno ne može biti zdrava ni učinkovita*
- *Najbolja prehrana je ona koje se dugoročno bez previše odricanja možete pridržavati, a istovremeno vam daje željene rezultate*

8. poglavlje

Kombiniranje hrane

Iako teorija o pravilnom kombiniranju hrane nije znanstveno dokazana te je u stvarnom životu zbog svakodnevnih obaveza ponekad teško izvediva, smatram da je ključna za zdravlje i dugovječnost - oni koji se uspiju pridržavati pravila uživaju u zaista dobrom zdravlju i urednoj probavi.

Cilj teorije o prehrani koja se temelji na pravilnom kombiniranju namirnica je optimalna funkcija probave, tako da se što manje vremena i energije troši na probavljanje hrane. Za početak, važno je znati kako su grupirane namirnice, koliko se dugo probavljaju i koja su osnovna pravila ove prehrane.

Povrće bez/s niskim udjelom škroba: šparoga, paprika, brokula, prokulica, kupus, celer, blitva, vlasac, krastavac, češnjak, mahune, kelj, poriluk, salata, luk, peršin, radič, rabarbara, špinat, tikvica, rajčica...

Povrće s većim udjelom škroba: artičoka, cikla, grah, mrkva, kukuruz, grašak, krumpir, bundeva, batat, tikvica...

Proteini i masti: meso, riba, avokado, grah, orasi, lanene sjemenke, bundevine sjemenke, sezamove sjemenke...

Žitarice i pseudožitarice: amarant, heljda, kvinoja, proso, zob, riža, pir, pšenica i njihova brašna...

Slatko voće: banana, datulje i smokve, suho voće, šljive, slatko grožđe...

Polu-kiselo voće: slatka trešnja, slatka jabuka, slatke bobice, marelica, papaja, kruška, mango, slatka breskva i šljiva

Kiselo voće: grejp, naranča, limun, limeta, ananas, nar, kiselo grožđe, brusnice, kisela breskva i šljiva, kisela jabuka, kisela trešnja, jagoda

Sve vrste dinja i lubenica (posebna skupina)

Vrijeme probavljanja namirnica:

voda 0-15min, voćni sok 15-30 min, voće i dinje 30-60 min, klice 60 min, sok od pšenice 60-90 min, većina povrća 1-2 sata, žitarice i grah 1-2 sata, meso i riba 4+sati, školjke 8+sati

8 osnovnih pravila o kombiniranju namirnica:

1. Proteini i namirnice bogate ugljikohidratima

Rastvaranje proteina zahtijeva srednje kiselo okruženje, a probava proteina životinjskog porijekla zahtijeva visoku razinu klorovodične kiseline. Probava namirnica bogatih ugljikohidratima, s druge strane, zahtijeva srednju lužnatost. To znači da se hrana bogata ugljikohidratima ako je pomiješana s hranom bogatom proteinima neće probaviti, već će ostati u crijevima i fermentirati, stvarajući plinove i nadutost.

Kako će ta fermentacija ugljikohidrata dodatno usporiti probavu proteina, stvoriti će se još više plinova i nadutosti. Zato je meso s krumpirom, rižom ili kruhom najgora kombinacija.

Većina hrane bogate proteinima najbolje se probavljuje sa svježom zelenom salatom. Orašasti plodovi i sjemenke dobro se slažu s kiselim voćem, kao što su naranče, ananas, kupine ili jagode. Dobro se slažu i s polukiselim voćem kao što su jabuka, trešnja, mango ili breskva. Vitamin C u tom voću pomaže probavi.

2. Jedenje dva koncentrirana proteina zajedno

Svaki tip proteina traži poseban karakter, snagu i izlučivanje probavnih sokova u određenom trenutku. To znači da se u jednom obroku ne bi trebalo konzumirati više vrsta proteina. Meso, jaja, sir ili druge namirnice bogate proteinima ne bi trebalo jesti skupa. A pogotovo nije preporučljivo miješati dvije namirnice životinjskog porijekla, što će, vjerujem, mnogima biti teško prihvatiti.

3. Proteini i masti

Masti koče izlučivanje probavnih sokova potrebnih za probavljanje mesa, ribe, mliječnih proizvoda, oraha i jaja skoro za 50%. Kada se hrana bogata mastima jede zajedno s hranom bogatom proteinima, probavno rastvaranje masti odgađa se dok probavni sokovi ne završe svoj posao na kompleksnim proteinima.

To znači da će masti ostati duže vrijeme neprobavljene u trbuhu. Iako neke namirnice bogate proteinima sadrže dosta masti, te masti će se držati u suspenziji čekajući rastvaranje bez ometanja želučane akcije. No slobodne masti, kao što su ulja, ma-

slac i mliječna mast obložiti će probavnu sluznicu. Upravo zato je pohana pileтина „teška“ za probavu.

4. Kiselo voće i ugljikohidrati

Enzim u slini koji započinje rastvaranje škroba radi važan posao pretvorbe kompleksnih škrobnih molekula u jednostavnije šećere. Da bi sve funkcioniralo, enzimi zahtijevaju neutralnu ili laganu kiselost, što je normalno stanje u ustima.

Kiselo voće zaustavlja proces koji je potreban za ragrađnju škroba. Zato kiselo voće ne bi trebalo jesti u istom obroku sa slatkim voćem ili drugim oblicima škroba. Ova kombinacija je ono što špagete sa šalšom i slična jela koja sadrže rajčicu i škrob čini lošim izborom i jako „napuhuje“.

5. Kiselo voće s proteinima

Naranča, rajčica, limun, ananas i drugo kiselo voće lako se probavlja i ne uzrokuje stres kada se ne jede zajedno sa škrobom ili proteinima. No kada je kiselo voće u istom obroku s proteinima, može itekako narušiti probavu tih istih proteina. Zato kombinacija soka od naranče, slanine, jaja i tosta nikako nije dobra.

6. Škrob i šećer

Jedenje škroba maskiranog u slatkiše nije dobar način njegovog konzumiranja. Iako slatkiši izazivaju proizvodnju velike količine sline, ta slina ne sadrži enzime potrebne za probavu tog škroba zato što je šećer stvorio toksičnu atmosferu. Zato su slatka peciva punjena voćem veliko opterećenje za probavni trakt. Ugljikohidrati fermentiraju u tijelu i stvaraju jake plinove.

7. Konzumiranje dinja

Dinje i lubenice ne bi trebalo jesti s drugim voćem. Sve plodove iz porodica dinja trebalo bi jesti zasebno, odvojeno od ostalih jela. Dinje se brzo probavljaju u probavnom traktu, ako im ništa u tome ne smeta.

8. Konzumiranje mlijeka

Prema nekim teorijama, mlijeko je najbolje ostaviti za djecu u ranoj dobi života

kad ga obično konzumiraju samog, odvojenog od drugih namirnica. Ima puno kontroverza na temu mlijeka, a posebno oko toga treba li ga uopće konzumirati nakon najmlađe dobi.

Neki ga probavljaju bez tegoba, dok neki zbog njega imaju velikih problema. Ako se već pije mlijeko životinja, idealnim smatram sirovo kozje mlijeko bez homogenizacije i pasterizacije koje je nutritivno bogatije od kravljeg, te puno lakše probavljivo.

Kao što uvijek ponavljam, isprobajte na sebi: ako vas napuhuje ili vam izaziva probavne smetnje – nemojte ga konzumirati. Slušajte svoje tijelo...

Za kraj, ova teorije prehrane je za većinu prekomplikirana, pa joj zbog toga vjerojatno nije poklonjena veća pozornost. Osobno smatram da je najveća mana ove prehrane činjenica da se ovako vrlo teško hraniti u današnjem ubrzanom svijetu prepunom stresa, obaveza i nedostatka vremena.

Odvajanje proteina i ugljikohidrata je za većinu je preveliki izazov, pogotovo kada znamo da su najpopularnija jela na Balkanu upravo one loše kombinacije. No vjerujem da se sljedeći ova pravila može znatno utjecati na kvalitetu probave i energiju, a pogotovo za sve one koji imaju problema s nadutošću, nedostatkom energije i čestim „vjetrovima“.

Treba imati na umu da se često smatra da vam neka namirnica ne paše, dok je u stvari problem možda u njenom kombiniranju s nekom drugom namirnicom.

Podsjetimo se:

- *Izbjegavajte jesti proteine sa škrobnim ugljikohidratima u istom obroku (meso-krumpir, meso-tjestenina)*
- *Pravilno kombiniranje hrane može vam pomoći ukoliko imate problema s probavom, nadutošću i „vjetrovima“*
- *Pravilno kombiniranje hrane vam može povećati razinu energije, poboljšati san te riješiti neke zdravstvene probleme*

- *Ako već kombinirate namirnice koje se ne bi trebale kombinirati, onda jedite manje obroka (ne više od tri i ne kasnije od 20 sati), da do spavanja stignete probaviti svu pojedenu hranu*

9. poglavlje

Kako čitati deklaracije na prehrambenim proizvodima?

Iako se proizvođači hrane, ne bi li zavarali potrošače, oduvijek koriste raznoraznim trikovima, (skoro) sve što stave u proizvod navedu na etiketama, takozvanim deklaracijama, tih proizvoda. I zato ih realno ne možemo previše kriviti - jer sve lijepo piše. Naša je odgovornost čitati te deklaracije, tj. sastav proizvoda koji kupujemo.

Prema nekim „istraživanjima“ otprilike svaki drugi potrošač čita deklaracije, a isto tako svaki ih drugi i razumije. Kad sam prije koju godinu snimio video u kojem sam vizualno demonstrirao koliko šećera zadrže neki popularni proizvodi, ljudi su bili u šoku. Posebno su bili zapanjeni količinom šećera koji sadrži vrlo popularno piće na našim područjima, te kombinacija mlijeka i žitnih pahuljica, što je popularni izbor za doručak. A sve piše na deklaracijama...

Zato dragi moji, prije nego pomislite kupiti neki proizvod, prvo okrenite i detaljno proučite i pročitajte deklaraciju i zapitajte se:

- Sadrži li proizvod više od 5 sastojaka?
- Jesu li među prva 3 sastojka navedeni šećer, prerađene žitarice ili hidrogenizirana ulja (masti)?
- Sadrži li proizvod konzervanse i aditive?
- Sadrži li proizvod trans masne kiseline?
- Sadrži li proizvod homogenizirano i pasterizirano mlijeko?
- Sadrži li proizvod neke sastojke koje ne možete i ne razumijete pročitati?
- Sadrži li proizvod neke brojeve čije značenje ne razumijete?
- Sadrži li proizvod genetski modificirane sastojke (GMO)?
- Koje je porijeklo proizvoda, odnosno država proizvodnje?

Sastojci koji su prvi navedeni na deklaraciji najviše su zastupljeni u proizvodu, stoga na to obratite posebnu pozornost!

Ono što ne želite da proizvod sadrži (barem ne u prvih par sastojaka) su šećer, pšenica, mlijeko, umjetna sladila, konzervansi, aditivi, te bilo kakve sastojke i brojke za koje ne znate što znače. Sretno s nalaženjem takvog proizvoda sljedeći puta kada budete u šoping u svom omiljenom supermarketu.

Ukoliko slijedite „dijetu“ s minimalnim unosom ugljikohidrata (LCHF, keto), onda na to trebate obratiti pozornost, a pogotovo na ukupnu količinu šećera u proizvodu.

Jako je važno da ne „padate“ na prednju stranu ambalaže, jer ona proizvođačima služi za obmanjivanje i navodi na njoj često uopće nisu istiniti.

Što se tiče ostalih podataka na proizvodu, izuzetno je važno da razumijete što oni znače. Proizvođači često navode koliko proizvod ima kalorija, šećera i masti po obroku (npr u 20 g proizvoda) - a obrok je gotovo uvijek umanjen da bi u tablici ispale manje vrijednosti. Zato uvijek gledajte nutritivnu vrijednost na 100 g proizvoda, te koliko ima šećera i trans masti u 100 g proizvoda. Sve preko 10 g šećera na 100 g proizvoda je previše.

Kao što ćete i sami shvatiti sljedeći puta kada malo obratite pozornost na deklaracije proizvoda u trgovini, pronaći proizvod koji ne sadrži šećer, mlijeko ili umjetna sladila bit će gotovo nemoguća misija.

Zato ponavljam, izbjegavajte kupovinu u velikim trgovačkim lancima: čim ste u njih ušli već ste „oštećeni“ te ste na neki način ugrozili zdravlje. Pitanje je samo koliko ozbiljno ćete ga dodatno ugroziti svojim odabirom hrane.

Činjenica koja dodatno pogoršava cijelu priču je da je hrana koju kupujemo u supermarketima u našim krajevima, puno lošije kvalitete od hrane u ostalim zemljama Europske unije, što je i nedavno dokazano i objavljeno u hrvatskim medijima. A ako je to bilo u medijima, koji su inače na istoj strani kao i prehrambene i farmaceutske industrije, onda vam je jasno kakva je situacija.

Puno hrane koja dolazi na police naših trgovačkih lanaca i supermarketa vani se praktički baca, a nerijetko se i na namirnicama ispisuju „novi“ rokovi trajanja. Kad bi ljudi znali što zapravo jedu, mislim da bi bili u najmanju ruku šokirani.

Također, budite jako oprezni kada su neki proizvodi na velikom sniženju od

40 i više posto - za sve postoji razlog. Kao što stalno ponavljam, budite skeptični i ne vjerujte svemu što pročitate i čujete, pogotovo kada je vaše zdravlje u pitanju.

Držite se lokalnih proizvođača, hrane koja je proizvedena u radijusu od 100-150 km od mjesta gdje živite, te hrane koja se brzo pokvari ako se ne potroši.

Dakle držite se, najjednostavnije HRANE, onoga što su jeli naši preci, prije idustrijske revolucije, odnosno prije nego li su na scenu stupili ovi proizvodi koji „imitiraju“ hranu.

Doručak je najvažniji obrok?

Vjerojatno ne postoji osoba na ovom planetu koja nije čula popularnu izreku „doručak je najvažniji obrok u danu“. I zato toliko ljudi danas nipošto ne preskače doručak, iz uvjerenja i „programiranosti“ da je to loše, iz straha da će izgubiti mišiće, ili iz bojazni da će se onda prejesti za ručak.

Pokušajmo to razložiti iz kuta znanosti: nivo hormona grelina (zaslužnog za osjećaj gladi) najniži je ujutro. To znači da će nas većina najlakše prebroditi „osjećaj gladi“ ako preskočimo doručak.

Prema nekim teorijama, postoji prirodni ritam tijela, 3 perioda u 24 sata kroz koje tijelo prolazi: proces eliminacije, prilagodbe i izjednačavanja:

Proces eliminacije: 04 – 12 sati

Proces prilagodbe: 12 – 20 sati

Proces izjednačavanja: 20 – 04 sati

U procesu eliminacije tijelo se „čisti“ od toksina te razgrađuje hranu. Zato je dobra odluka pustiti ga da obavi sve na miru, te ne remetiti taj proces unošenjem teško probavljive hrane. S druge strane neki tvrde da baš zato što je u prijepodnevnim satima probava najaktivnija, treba jesti najobilniji obrok u danu.

Kao i obično, i ovdje postoje dvije suprotne strane. Istina je naravno, ono što vama bolje odgovara, jer nitko od njih ne posjeduje vaše tijelo, niti može bolje znati što je najbolje za vas od vas samih, zar ne?

Ako već nešto morate ujutro pojesti, smatram da to treba biti lagano probavljiva hrana s puno vode i vlakana, na primjer neki smoothie od voća ili povrća ili voće samo. Za one koji žele nešto konkretnije i dobro toleriraju žitarice, zobena kaša s malo cimeta i meda uvijek je dobar izbor.

Ako analiziramo englesku riječ *breakfast* (doručak) dobijemo spoj riječi *break* (prekinuti) i *fast* (post). Znači, to je obrok kojim prekidamo post. Iz same te riječi možemo, dakle, zaključiti što je namjena doručka – prekinuti post. Jer ako ste večerali dan prije u 19 sati, a sada doručkujete u 7 sati, prošlo je 12 sati od vašeg zadnjeg obroka. I tijelo je u tom periodu sigurno započelo s „unutarnjim čišćenjem“. Zašto ga onda ne pustiti da obavi posao do kraja na miru?

Kao i uvijek, najvažnije od svega je da, prije nego donesete bilo kakve zaključke, sve isprobate na sebi. Isto tako, nema nikakvih zacrtanih pravila i može se dogoditi da jedan dan u tjednu jedete doručak, a jedan ne.

Eksperimentirajte i budite odvažni - jer to je jedini način da „rastete“ i nešto naučite.

Vrijeme hranjenja

Kada je najbolje vrijeme za jelo?

Naravno, ne postoji univerzalno vrijeme koje je najbolje za sve, iako, postoje neke teorije koje nam mogu pomoći. U idealnom svijetu svi bi išli spavati najkasnije do 22 sata, a ujutro se budili prije 6 sati. Naravno, za većinu je to gotovo nemoguća misija, ako imate obitelj i svakodnevne obaveze, a posebno ako radite noćnu smjenu.

No da pratimo prirodni ritam našeg tijela, uz pretpostavku da jedemo tri obroka dnevno - doručak, ručak i večeru, za većinu bi ljudi bilo idealno ovako organizirati raspored obroka:

Doručak: između 6:30 i 7:30

Ručak: između 12:00 i 14:00

Večera: između 18:00 i 20:00

Popis literature

Quellenverzeichnis

- I. Primarni izvori:
- Kopatz, Michael (2016): *Ökoroutine. Damit wir tun, was wir für richtig halten*. München: oekom Verlag.
 - Petrinić, Dalibor (2017): *Prehrana za koju smo stvoreni. Svjesnom prehranom do zdravlja i dugovječnosti*. Rijeka: Vlastita naklada autora.
- II. Sekundarni izvori:
- Anić, Vladimir (2009): *Veliki rječnik hrvatskoga jezika*. Zagreb: Novi Liber.
 - Duden (1982): *Das Fremdwörterbuch*. Mannheim; Wien; Zürich: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG.
 - Duden (1982): *Komma, Punkt und alle anderen Satzzeichen*. Mannheim: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG, Dudenverlag.
 - Duden (2004): *Die deutsche Rechtschreibung*. Mannheim; Leipzig; Wien; Zürich: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG, Dudenverlag.
 - Hansen-Kokoruš, Renate; et. al. (2005): *Njemačko-hrvatski univerzalni rječnik*. Hrsg. von Dunja Brozović Rončević. Zagreb: Nakladni zavod Globus: Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje.
 - Helbig, Gerhard; Buscha, Joachim (2013): *Deutsche Grammatik: ein Handbuch für den Ausländerunterricht*. München: Klett-Langenscheidt GmbH.
 - Rodek, Snježana (2004): *Hrvatsko-njemački poslovni rječnik = Wirtschaftswörterbuch Kroatisch-Deutsch*. Zagreb: Masmedia.
 - Rodek, Snježana; Kosanović, Jasenka (2004): *Njemačko-hrvatski poslovni rječnik = Wirtschaftswörterbuch Deutsch-Kroatisch*. Zagreb: Masmedia.
- III. Elektronički izvori (posljednji pregled 17.9.2020.):
- Bild. <https://www.bild.de/>
 - Gabler Wirtschaftslexikon. <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/>
 - Der Spiegel. <https://www.spiegel.de/>
 - Deutsche Enzyklopädie. <https://www.encyklo.de/>

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. <https://www.dge.de/>
- Deutsche Welle. <https://www.dw.com/hr/prije-30-godina-plan-ujedinjenja-njema%C4%8Dke/a-51436365>
- Die Tageszeitung. <https://taz.de/>
- Die Zeit. <https://www.zeit.de/>
- Duden. <https://www.duden.de/>
- Ekonomski lab. Arhivanalitika. <https://arhivanalitika.hr/blog/hrvatska-stagnira-na-74-mjestu-na-svjetskoj-ljestvici-konkurentnosti/>
- Europska komisija. <https://ec.europa.eu>
- Europski parlament. Vijesti. <https://www.europarl.europa.eu/>
- Evidero. <https://www.evidero.de/veganer-milchersatz>
- Focus Online. <https://www.focus.de/>
- Geo. <https://www.geo.de/>
- Gesundheit.de.
<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/milchprodukte/milch>
- Glosbe. <https://hr.glosbe.com/de/hr>
- Google knjige. <https://books.google.hr/>
- Hessen. <https://www.hessen.de/pressearchiv/pressemitteilung/lbs-kinderbarometer-deutschland-2018-laenderbericht-hessen>
- Hrčak. Portal znanstvenih časopisa Republike Hrvatske. <https://hrcak.srce.hr/>
- Hrvatska enciklopedija Leksikografskog Zavoda Miroslav Krleža.
<http://www.enciklopedija.hr/>
- Hrvatska gospodarska komora. <https://www.hgk.hr/>
- Hrvatski biciklistički savez. <https://www.hbs.hr/>
- Hrvatski jezični portal. <http://hjp.znanje.hr/>
- Hrvatski pravopis. <http://pravopis.hr/>
- Index.hr. <https://index.hr/>
- Jutarnji list. <https://www.jutarnji.hr/>
- Liberal. Za slobodne ljude i slobodno tržište. <https://www.liberal.hr/sto-je-ekonomski-liberalizam--451>
- MarktTreff. <https://markttreff-sh.de/>
- Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja. <https://mzoe.gov.hr/>
- Ministarstvo mora, prometa i infrastrukture. <https://mmpi.gov.hr/>

- Ministarstvo vanjskih i europskih poslova. <http://www.mvep.hr/>
- Ministarstvo zaštite okoliša i energetike. Zavod za zaštitu okoliša i prirode. <http://www.haop.hr/>
- Mein schöner Garten. <https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/gesund-leben/microgreens-das-neue-superfood-31391>
- Narodne novine. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2020_04_46_921.html
- Redensarten-Index. <https://www.redensarten-index.de/>
- Utopia. <https://utopia.de/ratgeber/rohkost-ernaehrung>
- Vegan.eu. <https://www.vegan.eu/steinzeitdiaet/>
- Verein der Lebensmittelaufsicht Oberösterreich. <https://www.lebensmittelaufsicht-oberoesterreich.org/konsumenten/nahrungserg%C3%A4nzungsmittel/>
- Wikipedia. <https://www.wikipedia.org/>
- Zakon.hr. <https://www.zakon.hr/>