

Worldcafé -  
Welternährung in  
der Zukunft und  
unser Essen heute

---

Petersberger  
Missionstage 2025

1. Wie kann das Konzept der **Planetary Health Diet** im Kontext eurer Zusammenarbeit mit Projekten in Ländern des Globalen Südens umgesetzt werden? Welche Schwierigkeiten, aber auch Chancen seht ihr?



- 1) Wir müssen es im Norden umsetzen. (bei uns)  
Hier es der größte Bedarf für Änderung.  
Import von Wissen etc. Projekte
- 2) Schulungen auf beiden Seiten zur Ernährung  
Erfahrungsaustausch mit der Ernährungsweise.
- 3) Gedankenanstausch + Wissensaustausch
- 4) Multi-Kulti-Buffer
- 5) Zivilisationskrankheit z.B. Bluthochdruck in Te. als Status  
→ Aufklärung über Krankheitsfolgen.
- 6) Plastikentsorgung in Tansania → Pfandrückgabe → Recyclingmodell
- 7) Wir können uns an den Tansaniern ein Vorbild nehmen.
- 8) Bewusstsein für gesunde Ernährung bereits da
- 9) Traditionelle Ernährung T2 / D / T  
Verständnis fördern / Feingefühl in der Vermittlung f. GHD

100% RECYCLING  
premiere druckwerkstatt

1. Wie kann das Konzept der **Planetary Health Diet** im Kontext eurer Zusammenarbeit mit Projekten in Ländern des Globalen Südens umgesetzt werden? Welche Schwierigkeiten, aber auch Chancen seht ihr?



*Nicht auf Landgräppling herunterfallen*

*Sieh dir passen von Wasser, Sirke!*

*Wenigen Plastik*

*Ich weiß nicht wie.*

*2022*

*IST DIE ERNÄHRUNG Z.B. IN TANZANIA NICHT NACHHALTIGER ALS IN DEUTSCHLAND?*

*Umsetzen! Richtige Erkenntnisse*

*Toller Handel*

*Unsere Partner sollen mehr Gemüse essen. Wir auch!!*

*Tansania sollte in diesem Kontext nicht dem globalen Norden nachhaken - ⚠️*

*Tansania ist längst weiter als wir, da müssen wir schon bei uns selbst ansetzen. ❤️*

2. Was löst die **Beschäftigung mit den planetaren Krisen** (Klimakrise, Verschmutzung, Biodiversitätsverlust) bei Euch für **Gefühle** aus? Was kann ein **konstruktiver Umgang** damit sein?



**U2557**  
 - WUT  
 - **TRAURIGKEIT**

**Konstrukt. Umgang:**  
 - ALLES TUN, UM UNWELT ZU SCHÜTZEN + zu bekämpfen  
 (bei einem selbst aufzugeben, einübung, aber Trauerprozess mit mir)  
 Trist, Jodelken  
 - 17. + 20. Jhr, Nativision ins Handeln zu kommen.

**Mit anderen Gleichgesinnten**  
 gegenseitig an unterstützen

**Individuell: Handlungsdruck!**  
 Tue selbst etwas!  
 - 17. Jhr?!  
 das Problem nicht aus dem Auge verlieren

**den eigenen Lebensstil anpassen.**  
 Vorreden sind

**Hoffungslosigkeit**

**Machtlos** 😞  
 Positive bleiben zuletzt. 😊  
 - Hoffnung stirbt zuletzt!  
 - Verbündete suchen!  
 - keine Schritte machen

**DENKEN!**  
 1. schlechtes Gewissen  
 2. richtige Partei wählen! :)

**Opportunity Challenge**  
Geld darf nicht die Welt regieren!

- **AGGRESSION GEGEN DIE VERURSACHER**  
 - **RAULOSIGKEIT!**  
 - **ABER AUCH HOFFUNG NOCH AGIEREN ZU KÖNNEN**  
 - **MOTIVATION ZU HANDELN**

100% RECYCLING  
 Ausgeschneidert aus dem  
 Österreichischen  
 Recyclingpapier  
 aus 100% FSC Holz

2. Was löst die **Beschäftigung mit den planetaren Krisen** (Klimakrise, Verschmutzung, Biodiversitätsverlust) bei Euch für **Gefühle** aus? Was kann ein **konstruktiver Umgang** damit sein?



Sorge  
Frust  
Gefühl d. ~~Ab~~ Murrigkeit  
Klugheit und Überforderung  
Diskriminierung  
Übergrößen  
Trotzdem tuversicht  
kein politische Wille  
Lähmung  
Ratlosigkeit

eigene Produkte, wichtiger  
Alternativen entwickeln, so man Erfolgsfaktoren  
Jahre sammeln, "kleiner" Handel  
Selbstwirksamkeit stärken  
Bei sich selber beginnen!  
wenn Fleiß, oder Konzentration  
Verbraucherschutz stärken!  
positive Maßnahmen verstärkt beibringen!


UzUS  
University of  
Stuttgart

3. Wo seht Ihr **persönliche Handlungsspielräume**, um in eurem Umfeld / beim Arbeitsplatz / in politischen Kontexten die **gesunde und ökologische Ernährungswende** umzusetzen? Welche Hindernisse gilt es, zu überwinden?



am 23.07. die richtige Wahl

keine Lebensmittel vorantreiben  
 Ich möchte weiterhin darauf achten nur 1x 100% Fleisch = Fast zu essen + nur regionale Lebensmittel zu kaufen

Auf persönlicher Ebene: dem Vorkochlängen folgen  
 Auf politischer Ebene: versuchen, auf Verhaltensänderung hinweisen. ~~Widerstand~~ Mit bürgern  
 Hindernisse: Bei vielen Verursachern dieser Emp fehlungen Widerstand  
 Gewohnheiten sind nur schwer aufzugeben.   
 oft: Vorlieben um weniger Fertigprodukte zu kaufen

Vorbildfunktion!  
 Eigeninitiative!  
 In Kirchengemeinde einbringen!

Immer noch gilt: Global denken, Lokal handeln.

TAGUNG HIER: NUR VEG. GERICHTE ANBIETEN, KEIN FLEISCH KANN AUSGEWÄHLT WERDEN

Nachhaltig - bio - regional - fair ein kaufen  
 Unverpackt - Läden unterstützen (z.B. Genossenschaftsbetriebe und natürlich dort einkaufen!)

100% RECYCLING  
 Ausgewaschen und  
 Premiumweiß  
 100% recycelt

Ursprung  
 Scan QR

3. Wo seht Ihr **persönliche Handlungsspielräume**, um in eurem Umfeld / beim Arbeitsplatz / in politischen Kontexten die **gesunde und ökologische Ernährungswende** umzusetzen? Welche Hindernisse gilt es, zu überwinden?



**Hindernisse:**  
 hohe Kosten?  
 alle wollen Fleisch?  
 Gesetzgebung?

---

**Eintritt in die GRÜNEN PARTEI**

und auch in der Kirche  
 umsetzen (auch im Sinne des gr. Bäckel)  
 das ist die christl. Botschaft

Unverpacktläden fördern  
 - "5" am Tag

so viel weggeworfene Lebensmittel  
Hinweise: sind eigene Gewohnheiten, Traditionen der Familie und Region

Politisch engagieren  
 sich selbst als Vorbild wahrnehmen

Imagearbeit

- Verbündete finden selbst anfangen
- regionaler Einkauf
- Verpackungsarmer Einkauf
- selber Kochen
- BioWare bevorzugen
- Saisonale Ernährung
- Experimente wagen!
- jeden Tag klein beginnen

Angaben sind ohne Gewähr. © TNG

4. Sind eure **Essgewohnheiten** im Einklang mit einer **planetaren Gesundheit**? Was fehlt euch eventuell für eine nachhaltige Veränderung? Welche **Argumente** überzeugen Euch und Andere besonders?



*Man, Mangelte Energie Gewohnheit*

*Zu viel Fleisch*

*nein, besser mehr davon*

⊕ Menge macht's.

1. Nein
2. den Innere Schweinehund verjagen
- 3.

**VEGAN**

*zu viel Verpackung - convinient*

*Kochen spart nur vegetarisch, ist sehr lecker!*

*Die ersten Schritte sind getan. Aber: je weiter, um so schwerer wird es.*

*Weniger ist mehr!*

*Vegetarisch ist auch lecker!*

*Zu viele Milchprodukte*

*Ja, zu 100% ES ZEIGT DAS AUSG. BEWUSSTSEIN REDUZIERUNG*

*!*



4. Sind eure **Essgewohnheiten** im Einklang mit einer **planetaren Gesundheit**? Was fehlt euch eventuell für eine nachhaltige Veränderung? Welche **Argumente** überzeugen Euch und Andere besonders?



Wir essen nicht im Einklang mit einer planetaren Gesundheit

- 1) Problem: innerer Schweinehund; Zeit; gute Rezepte  
Wir essen gerne Kartoffeln; zu viel Fleisch  
→ wenig Zucker
- 2) über den Preis den Konsum ungesunder Lebensmittel steuern!  
Mehr Öffentlichkeitsarbeit machen - Kita, Schule  
Verpackungswahn einschränken (Verpackungssteuer)  
Programme gegen Wegwerfen
- 3) Fehlende Kochrezepte  
Gemüse braucht mehr Zeit  
Man würde gerne Krankheiten vermeiden
- 4) Fleisch kommt oft irgendwie eher im Nachhinein + fern  
liegt Silber im Kofen, take of Dauer fern darauf verzichten  
Regionale Ware bevorzugen  
Bildläden unterstützen (evtl. Subventionierungen)

Tisch 4