

Mega-Thema „Ernährung“ – auch für die Persönlichkeitsbildung

28.03.2023

von Thomas Mohrs

„Die erste Bedingung, dass du etwas in deinen Kopf oder dein Herz bringst, ist, dass du etwas in deinen Magen bringst“, schrieb Ludwig Feuerbach 1850. Und im gleichen Text taucht die mittlerweile im Volksmund gelandete Weisheit auf: „Der Mensch ist, was er isst.“

Wir sind gegenwärtig mit gigantischen Problemen wie dem Klimawandel und immensen Biodiversitätsverlusten konfrontiert. Und die hängen sehr eng zusammen mit dem Mega-Thema „Ernährung“. Die (industrielle) Landwirtschaft (und die Nahrungsmittelindustrie) ist ein wesentlicher Faktor im Zusammenhang mit der voranschreitenden Zerstörung unserer Lebensgrundlagen. Überhaupt ist „Ernährung“ ein extrem komplexes, vielschichtiges und natürlich nicht zuletzt existenzielles Themenfeld, in der Substanz eines der wichtigsten unseres Jahrhunderts, ein Zukunftsthema von überragender Bedeutung. Gegenwärtig hungern weltweit ca. 830 Millionen Menschen und die Situation ist in vielen Ländern prekär, spitzt sich infolge der Klimaveränderung weiter zu, nicht nur in Afrika oder Asien, sondern auch unseren Breiten (Hitze, Dürre, Wasserknappheit, Bodenknappeit, Extremwetterereignisse).

„Ernährung“ und Ernährungsbewusstsein sind deswegen ganz wesentliche Themenfelder für die „Bildung für nachhaltige Entwicklung“, gerade im Hinblick auf die Persönlichkeitsbildung und -entwicklung. Ernährungsbildung bedeutet nicht zuletzt, praktisch anwendbare Lebenskompetenzen zu vermitteln, nicht nur abstrakte Formeln, Zahlen und Jahresdaten zu pauken, die man nach dem Schulschluss getrost wieder vergessen darf. Ernährung ist lebens-wichtig – binomische Formeln ...

Zudem hängen Ernährung und Lernfitness der Kindergehirne nachweislich unmittelbar zusammen (siehe dazu z. B. Miriam Herzings „Lernen geht durch den Magen“: <https://www.thalia.at/shop/home/artikeldetails/A1017408800>). Es ist also alles andere als „wurscht“, was unsere Schüler*innen – und wir selbst natürlich ebenso – sich/uns einverleiben.

Konkrete Anregungen zu einer gesunden, ausgewogenen und vor allem nachhaltigen Ernährung bietet aktuell der Bericht der „Eat-Lancet-Commission“ unter dem Titel „Planetary Health Diet“ (<https://www.umweltberatung.at/planetary-health-diet>). Eine Studie, die 37 Wissenschaftler*innen aus 16 Ländern und unterschiedlichen Forschungsbereichen über Jahre hinweg evidenzbasiert erarbeitet haben. Kernaussage (stark verkürzt): „Weniger tierisch, mehr pflanzlich!“ Informationen zur konkreten Umsetzung dieses Konzepts in der Schule findet man u. a. unter <https://www.umweltberatung.at/planetary-health-diet>

Zum Schluss aber ein weiteres Zitat, diesmal von Epikur, dem großen LUST-Philosophen: „Anfang und Wurzel alles Guten ist die Freude des Magens. Selbst Weisheit und was noch über sie hinausgeht, steht in Beziehung zu ihr.“ Einfach mal darüber nachdenken. Und **bewusst** genießen. Mahlzeit!