

Wissenslücken bei gesunder Ernährung

(red) Nur etwa jeder dritte junge Erwachsene kennt sich mit gesunder Ernährung aus. Das ergab eine bundesweite Umfrage der AOK bei knapp 2000 Menschen im Alter von 18 bis 69 Jahren. „Unter anderem wollten wir von den Befragten wissen, ob sie die Nährwertkennzeichnung richtig nutzen, Lebensmittel selbst zubereiten, gesunde Vorräte lagern, Mahlzeiten bewusst über den Tag verteilt einplanen oder die richtigen Snacks wählen“, sagt Andrea Götz, Ernährungsfachkraft bei der AOK in Landshut-Rottenburg-Vilsbiburg.

Insgesamt hat nur knapp die Hälfte (46 Prozent) der erwachsenen Bundesbürger eine ausreichende Kompetenz in puncto Ernährung. Frauen schneiden mit 53 Prozent besser ab als Männer (38 Prozent), Ältere mit knapp 60 Prozent besser als Jüngere (37 Prozent). „Besonders schwer fällt es den meisten, sich durch ‚gesundes Vergleichen‘ für die richtigen Lebensmittel zu entscheiden“, so Götz.

In verarbeiteten Produkten ist oft viel Zucker, Salz oder Fett versteckt. Als Beispiel nennt Götz übersüßte Frühstückszutaten wie Müsli, Cornflakes und Co. So überschreiten laut einer kürzlich veröffentlichten AOK-Studie 73 Prozent der untersuchten Frühstückscerealien beim Zuckergehalt die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO von 15 Gramm Zucker pro 100 Gramm. „Bei den speziell an Kinder gerichteten Lebensmitteln aus diesem Bereich liegen sogar 99 Prozent über dem Richtwert“, so Götz. Um schon bei den Kleinsten spielerisch Interesse für gesunde Ernährung zu wecken, bietet die AOK auch in Landshut-Rottenburg-Vilsbiburg den Kindertagesstätten das Gesundheitsprogramm „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ an. Seit der Einführung von JolinchenKids im Jahr 2014 beteiligten sich in Stadt und Landkreis Landshut bereits 37 Kitas, über 3100 Kinder und deren Familien konnten damit erreicht werden. JolinchenKids will alle Beteiligten (Kita-Kinder, Eltern, Erzieherinnen) für einen gesunden Lebensstil begeistern.

Nähere Informationen sind im Internet zu finden unter www.aok.de/bayern/jolinchenkids.



Viel zu entdecken gibt es derzeit auf dem Deich bei Bruckberg.

In voller Pracht

Der Bruckberger Deich ist ein Ökosystem mit großer Pflanzenvielfalt

(red) Kartäuser-Nelke, Zottiger Klappertopf, Weidenblättriges Ochsenauge, Kugelige Teufelskralle und der Hügel-Meister – eine Augenweide in rot, gelb, blau und weiß bietet sich auf dem Bruckberger Deich nicht nur für Anwohner, sondern für Pflanzenliebhaber aus der ganzen Region. Der Deich, für den Hochwasserschutz errichtet, wurde erhöht sowie über 750 Meter erweitert.

Die gute Zusammenarbeit von Behörden und Pflanzenkundlern hat ermöglicht, dass sich Flora und Fauna schon mit einer Vielzahl auch bedrohter Arten entwickeln konnten. Derzeit zeigt sich der Deich in voller Pracht. Bläulinge saugen Nektar von Horn- und Hufeisenklee, Schachbrett-Falter sitzen auf Kratzdisteln oder das Kleine Wiesenvögelchen flattert um Flockenblumen und Tausendgüldenkraut.

Bedeutende Rolle als Ökosystem

Etablieren konnte sich bereits auch die Sommerwurz, die durch ihre Strategie als Vollparasit auf Wirtspflanzen angewiesen ist. Wurzeln wie von der Bunten Kronwicke dienen ihnen als Wirt. Auf diese Pflanzen sind ebenso Schmetterlinge adaptiert. Dickkopffalter können bei der Nahrungsaufnahme auf den Blüten beobachtet werden. Die Blätter dienen den Weibchen des Falters auch zur Eiablage. Und die Raupen schließlich verpuppen sich im Versteck aus Blättern und überwintern im Gespinnst der Pflanze.

Neben ihrer wichtigen Aufgabe

zum Hochwasserschutz haben die Deiche entlang der Isar somit eine bedeutende Rolle als Ökosystem. Sie können zudem, wo Landschaften strukturarm und undurchlässig sind für Wanderungs- und Ausbreitungsbewegungen, als Ausweich- und Wanderkorridor dienen. So ist eine der zentralen Herausforderungen im Naturschutz über die Vernetzung von Biotopen, die Vielfalt und das Überleben von Arten zu sichern.

Das Grüne Band der ehemals innerdeutschen Grenze ist das bekannteste Beispiel einer Vernetzung. Insekten, die ihre Verbreitung aufgrund der Klimaerwärmung in höhere Lagen und nach Norden ausdehnen wollen, sind bereits bekannt.

Mittlerweile wurde auch das an

einen Kolibri erinnernde Taubenschwänzchen noch im Dezember und wieder im März beobachtet, was dafür spricht, dass der wärmeliebende Wanderfalter inzwischen hier auch überwintert. Übrigens, auch das Taubenschwänzchen kann man am Deich beobachten. Es versteht sich jedoch von selbst, dass das Bewundern dieser Pflanzen- und Tierpracht vom Weg aus erfolgen sollte.

■ Bäume, Kräuter und Vögel

Dieser Artikel ist Teil einer kleinen Reihe, die in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz entstanden ist. Die Themen fußen auf geplanten Exkursionen der Kreisgruppe Landshut, die wegen Corona nicht stattfinden konnten.

IHRE PLUSPUNKTE +

Zeitungen verankern Botschaften im Gedächtnis.



Vor dem Einkauf wird Zeitung gelesen.

Bis 12 Uhr haben drei Viertel bereits in ihrer Zeitung gelesen.



Eine Zeitung wird von mehreren Personen gelesen – Ihre Anzeigen und Beilagen werden enorm beachtet!



96% der verkauften Auflage sind fest abonniert.

Das bringt Ihre Werbung sicher in die Haushalte!



Die Zeitung ist Basis der regionalen und lokalen Kommunikation.



Zeitungen kann man überall – unabhängig von Steckdosen, Batterien und Festplatten.



Quellen: MA 2013, IVW II/2013, ZMG 2014



MEDIENGRUPPE

Landshuter Zeitung/ Straubinger Tagblatt

www.idowa.de