

# 2021



## Ziele

Wir wollen mit vielen verschiedenen Teams aus aller Welt gleichzeitig an Lösungen für die 17 Sustainable Development Goals (SDGs) arbeiten. Die vierte Ausgabe dieses Events stand ganz im Zeichen der Ernährung.

17.  
September  
2021

## Themen

- Getränke
- Nahrungsmittel für Menschen und Tiere
- Erziehung: Rolle von Schulen und Eltern
- Lebenslanges Gesundbleiben
- DNA Hacks als Krebsvorsorge
- Nahrungsergänzungsmittel
- Überernährung

## Spannende Fragen

- Wie können wir unsere DNA gesund halten, um Erkrankungen wie Krebs vorzubeugen?
- Wieso importieren wir so viel? Was sind gleichwertige regionale Superfoods?
- Wie können Menschen und Tiere genauso gut durch veganes Essen wie durch fleischhaltiges Essen versorgt werden?
- Kann man die entwickelte Lösung auch für Haustiere anwenden?

SDGs

2 Kein Hunger  
12 Nachhaltiger  
Konsum und  
Produktion



# ABLAUF

**17:00**

Start und  
Vorstellung der  
Challenges

Sehr schnell finden sich konkrete Diskussionspunkte: Wie wird unser Bild einer gesunden Ernährung geprägt? Welche Rolle spielt dabei die Erziehung durch Eltern und Schule?

Beim Global Goals Jam drehte sich dieses Jahr alles um die SDGs 2 "Kein Hunger" und 12 "Nachhaltiger Konsum und Produktion". Die Jammer waren handverlesene Gäste, die sich bereits für diese Themen einsetzen, ob als Lebensmittelproduzent:innen oder Coaches .

**17:30**

Wie ist das  
eigentlich mit der  
Ernährung?

Wie schaffen wir es, lebenslang gesund zu bleiben und durch den Schutz unserer DNA altersbedingte Krankheiten wie zum Beispiel Krebs, z.B. Alzheimer und Osteoporose vorzubeugen? Welche Rolle spielen dabei Nahrungsergänzungsmittel? Wie schaden Überernährung und Mangelernährung der DNA?

**18:00**

Unsere Ernährung  
als Vorsorge

Superfoods schützen unsere DNA, aber Importe sind nicht nur teuer, sondern auch schlecht für die Umwelt. Wie kann man sich auf die regionalen Superfoods z.B. Lupine, Erbsen und Hanf fokussieren?

**18:30**

Gesunde  
Ernährung mit  
regionalem Fokus

## Scheinfasten

### im Dreieck Ökologie, Gesundheit und Ethik

Wenn es um gesunde Ernährung geht, stellt sich schnell die Frage: Was bedeutet "gesund" in dem Zusammenhang eigentlich und warum fällt es uns so viel leichter zu sagen, dass etwas ungesund ist? In der Diskussion entwickelte sich das Konzept des Scheinfastens.

#### Was ist das?

Scheinfasten ist eine Fastenmethode, die auf einem niedrigen Kalorienzufuhr basiert und sich auf den Körper besonders positiv auswirken soll:

- weniger Cholesterin
- sinkender Blutdruck,
- abnehmendes Körperfett
- Anti-Aging der Zellen.
- Regeneration des Körpers

#### Und wie funktioniert das?

Innerhalb des Scheinfastens wird durch eine Ernährungsumstellung für 4 Tage der körpereigene Zellerneuerungsprozess angestoßen, die sogenannte Autophagie. Autophagie bezeichnet den Prozess in Zellen, mit dem sie eigene Bestandteile abbauen und ausscheiden. Kurz gesagt: der Körper räumt auf, hilft sich von innen und ersetzt beschädigtes Genmaterial durch gesunde und intakte Zellinformationen. Vegane Nährstoffe und Superfoods unterstützen die gesunde Zellreproduktion. Ungesunde Lebensmittel wie Fast Food und Zucker kommen während des Fastens hingegen nicht auf den Tisch.

SDGs

Und  
nun?

#### Scheinfasten X Nachhaltigkeit?

Beim Scheinfasten geht es um den bewussten Konsum von Lebensmitteln. Das bedeutet auf der einen Seite die Reduktion von Überernährung und fördert auf der anderen Seite die Wahl von nachhaltigen Lebensmitteln und regionalen Superfoods. Wahlweise kann das Scheinfasten auch vegetarisch/vegan durchgeführt werden.

#### So geht es weiter

Teilnehmerin und Coach Yasmin Krause hat während des Global Goals Jam nicht nur intensiv mitdiskutiert – sie übernimmt die daraus entstandene Idee in ihr Angebot!

# VORGESTELLT: UNSERE MÖGLICHMACHER

## Über: Yasmin Krause

Yasmin Krause ist Ernährungsberaterin mit Spezialisierung auf die Prävention altersbedingter Krankheiten und Juventologie (Studium der Jugend). Mit ihren eigenen Erfahrungen von Diäten bis zum ausgewogenen Nahrungs- und Lebensstils hilft sie Menschen dabei, ihre Lebensqualität und damit schlussendlich auch ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Ihr Fokus liegt auf der nachhaltigen Veränderung alltäglicher Gewohnheiten und unbewusster Denkmuster.



## Über: Engagement Global

Mit Engagement Global gibt es erstmalig in Deutschland eine zentrale Anlaufstelle für die Vielfalt des entwicklungspolitischen Engagements sowie der Informations- und Bildungsarbeit.

Engagement Global informiert und berät Einzelpersonen, Kommunen, Schulen, Wirtschaftsträger und Stiftungen zu entwicklungspolitischen Vorhaben und fördert diese finanziell.

Der Global Goals Jam ist möglich dank  
der finanziellen Unterstützung von

**ENGAGEMENT  
GLOBAL**  
Service für Entwicklungsinitiativen

