

TOURISTS GO HOME! WENN DER TOURISMUS AN SEINE GRENZEN STÖSST

In vielen Reiseorten leiden die Einheimischen unter der Touristenflut und protestieren. Was läuft da schief? „Urlaub wird zum Konsumgut. Der Trend geht eindeutig in Richtung kurz, billig und mehrmals pro Jahr“, kritisiert Tourismusexpertin Cornelia Kühhas von der Naturfreunde Internationale. So strömen die Reisenden massenweise zu den Sehenswürdigkeiten, machen schnell ein paar Fotos, um diese via Social Media zu verbreiten – bevor es zum nächsten Highlight weitergeht. Das Paradoxe daran: Die Urlauber empfinden ihre Reisedestination ebenfalls als überfüllt. Cornelia Kühhas empfiehlt für die nächste Reiseplanung: „Nehmen Sie sich Zeit für längere, aber dafür weniger Reisen, für Begegnungen mit der lokalen Bevölkerung, für das Eintauchen in die Kultur. Nächtigen Sie in privaten Pensionen oder essen Sie in Lokalen, die von Einheimischen geführt werden, so kann auch die lokale Bevölkerung von Ihrem Besuch profitieren.“

Mehr zum fairen Reisen: www.lebensart-reisen.at



KINDER BRAUCHEN ABENTEUER WITZIGE CARTOONS MIT ERNSTER BOTSCHAFT

Früher war die Natur ein riesiger Spielplatz, heute werden Kinder überbehütet und dürfen sich kaum unbeaufsichtigt im Freien bewegen. Doch damit werden sie nicht nur vor Risiken und Gefahren bewahrt, sondern auch vor der eigenen Weiterentwicklung. Kinder brauchen Abenteuer! Sie müssen die Möglichkeit haben, die eigenen Kräfte in der Natur zu erproben und ihre Grenzen auszuloten. Eine allzu sichere Spielumgebung wirkt sich negativ auf die körperliche Fitness und auf die soziale, emotionale und intellektuelle Entwicklung aus. „Das größte Risiko ist, wenn es beim Spielen kein Risiko mehr gibt“, sagt Sozialpädagoge Jürgen Einwanger von der Alpenverein-Akademie.

Mit einer humorvollen Bilderserie setzt der Alpenverein nun ein Plädoyer für die Wichtigkeit vom freien Spielen in der Natur und für die positive Wirkung einer gelassenen Haltung von Eltern.

Weitere Infos, Veranstaltungen und Camps zum Thema: www.alpenverein.at

FOOD UPCYCLING VERWERTEN STATT VERSCHWENDEN

Food-Upcycling nennt sich ein neuer Essenstrend, bei dem aus scheinbaren Obst- und Gemüseabfällen wahre Gaumenfreuden kreiert werden. Der Ansatz ist positiv, werden doch 180 Kilogramm Lebensmittel pro Kopf und Jahr weggeworfen, vieles davon noch genießbar. Sogar Bananenschalen kann man essen, mit einem Plus für die Gesundheit. Sie enthalten Ballaststoffe, Antioxidantien, das Glückshormon Serotonin, die Vitamine A, B und C sowie Kalium, Kalzium und Eisen. Probieren Sie es aus: einfach die Schalen von Bio-Bananen waschen, wie Pommes frites schneiden, zehn Minuten in leicht gesatztem Wasser weichkochen, abtropfen lassen, in Mehl wenden und in Fett knusprig herausbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry oder Paprikapulver würzen.

Wer es einfacher angehen möchte, sammelt Apfel-, Zitronen- oder Orangenschalen für einen köstlichen Früchtetee. Die Schalen mit einem halben Liter Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und fertig ist das Heißgetränk.

Quelle: www.forum-ernaehrung.at



Klicken Sie sich rein: lebensart.at