



Alles zum Müll...

Messe-Tipps

Jetzt ist es soweit – am heutigen Samstag öffnet in Tübingen die Ausstellung „für die familie“ ihre Pforten. Die Abfallberatung des Landkreises Tübingen ist auch dieses Jahr auf einem Stand in Halle 18 für Sie präsent. Diesmal gibt es einen Gemeinschaftsstand des Landkreises mit der Abteilung Gesundheit und der Ernährungsberatung der Abteilung Landwirtschaft.

Um Abfallvermeidung geht es heuer: um den abfallarmen Einkauf. Der Anteil an Verpackungsabfällen im Hausmüll hat in den letzten 15 Jahren drastisch zugenommen. Dabei gibt es vielerlei Möglichkeiten, schon beim Einkauf Abfälle zu vermeiden. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, im Kreis Tübingen, ohne viel Verpackung regional einzukaufen. Ob direkt vom Bauernhof oder Wochenmarkt, Sie erhalten dort entsprechend der Jahreszeit Lebensmittel, die hauptsächlich in der Region produziert worden sind.

Die Ernährungsberaterinnen klären über die weiteren Vorteile solcher Nahrungsmittel und einer gesunden Ernährung auf. Sie geben Tipps, wie gesunde Ernährung und mehr Bewegung die



ersten Schritte in ein „leichteres“ Leben sein können, denn Übergewicht wird oft als „Volkskrankheit Nr. 1“ bezeichnet.

Wir laden Sie ein, an kurzen „Bewegungseinheiten“ teilzunehmen, Ihre Geschicklichkeit zu testen oder Mehl auf einem „Getreidefahrrad“ zu mahlen. Außerdem können Sie Ihr Wissen zum diesen Themen bei unserem Glücksrad testen und bei einem Quiz Preise gewinnen. Bei Apfelsaft und Sprudel aus der Region können Sie sich von der anstrengenden Messtour erholen.

Dr. Andrea Riedinger, Abfallberatung des Kreises Tübingen