

# Tipps für das Homekino: Bewusster Konsum

Mit dem Beginn der Fastenzeit stellt sich für viele die Frage, auf was man verzichten kann und wie man reflektierter konsumiert. Anlässlich dazu haben wir in unseren Streaming-Tipps Dokus zusammengestellt, die sich mit unserem Lebensmittelkonsum beschäftigen. (7/2021)

## [What The Health](#)

Welchen Einfluss hat eine tierproduktreiche Ernährung auf unsere Gesundheit? „What The Health“ beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen hohem Konsum tierischer Nahrungsmittel und chronischer Krankheiten wie beispielsweise Diabetes. Dabei werden Ärzte und weitere Experten zu den Auswirkungen befragt. Eine Rolle spielen auch Gesundheitsorganisationen und die Pharmaindustrie, zu denen die Verbindung mit der Fleisch- und Milchindustrie untersucht wird.

Verfügbar auf [Amazon Prime](#) und [Netflix](#).

## [The Game Changers](#)

Dass ein sportlicher Lebensstil keine fleischreiche Ernährung fordert, zeigen mehrere Athleten, die sich ausschließlich vegan ernähren. Im Zentrum steht der ehemalige MMA-Kämpfer James Wilks, der sich mit den Vorteilen veganer Ernährung im Spitzensport beschäftigt. Wilks trifft sich mit Athleten wie Patrik Baboumian und Scott Jurek sowie Experten auf der ganzen Welt, um herauszufinden, welche Ernährungsweise im Sport besonders wichtig ist. Damit zeigt er, dass Veganismus durchaus positive Auswirkungen auf sportliche Leistungen hat. Produziert wurde der Dokumentarfilm unter anderem von mehreren Spitzensportlern wie Lewis Hamilton, Jackie Chan und Arnold Schwarzenegger.

Verfügbar auf [Netflix](#).

## **Cowspiracy**

Die industrielle Viehwirtschaft hat große Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima unseres Planeten. Dem Dokumentarfilm aus dem Jahr 2014 liegt eine Studie zugrunde, die besagt, dass mehr als die Hälfte aller Treibhausgas-Emissionen von Nutztieren stammen. Die Filmemacher befragen Organisationen wie Greenpeace oder das Rainforest Action Network zu nachhaltigen Alternativen.

Verfügbar auf [Amazon Prime](#) und [Netflix](#).

## **Taste the Waste**

Jedes Jahr landen tausende Lebensmittel im Müll, die eigentlich noch genießbar sind. Dabei sind es nicht nur bereits gekaufte Nahrungsmittel, sondern auch solche, die es aufgrund ihres Aussehens erst gar nicht verkauft werden. Der Filmemacher und [ehemalige Dokville-Gast Valentin Thurn](#) beschäftigt sich mit der Frage, warum auf der ganzen Welt so viel Essen weggeworfen wird, obwohl gleichzeitig Millionen Menschen hungern.

Verfügbar auf [alleskino](#).

## **Verdorben**

In 12 Folgen widmet sich die Dokuserie „Verdorben“ den Produktionsmethoden in der Lebensmittelindustrie. Thematisiert wird nicht nur die Verarbeitung, sondern auch der Ursprung unserer Lebensmittel. Dabei kommt ans Licht, was hinter der Überfischung der Meere, dem Bienendiebstahl oder den kartellartigen Strukturen hinter dem Avocado-Anbau steckt.

Verfügbar auf [Netflix](#).

## Unser Saatgut

Ein Dokumentarfilm über die Wichtigkeit der Vielfalt von Saatgut. Pflanzensamen waren schon immer eine wichtige Ernährungsressource für die Menschheit. Wegen Biotech-Konzernen wie Syngenta und Bayer/Monsanto ist diese Ressource jedoch bedroht. In diesem Film werden verschiedene Menschen bei ihrem Kampf gegen die großen Konzerne begleitet.

Verfügbar auf [alleskino](#).

## Süße Lügen

Besonders industriell verarbeitete Lebensmittel sind reich an Zucker. Dabei ist der weltweite Zuckerkonsum pro Mensch alarmierend hoch. Dabei steigt die Zahl an Personen, die als adipös gelten, stetig an. Die Lebensmittelindustrie dagegen findet immer neue Wege, den Zuckeranteil zu verbergen. Was muss sich ändern, dass die Konsumenten über versteckten Zucker aufgeklärt werden?

Verfügbar auf [Amazon Prime](#).