

## НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК

**E. Denisenko**

**Е. С. Денисенко**

БГЭУ (Минск)

*Научный руководитель Р.А. Плавинский*

### **DIE WIRKUNGDES VEGETARISMUSAUFUNSEREN KÖRPER**

#### **Влияние вегетарианства на организм человека**

Das Thema meiner Forschungsarbeit ist Vegetarismus. Dieses Thema hat seine Relevanz nicht verloren und ist immer noch beliebt. Das Lebenstempo eines modernen Menschen hat sich so stark beschleunigt, dass wir oft Halbfabrikate bevorzugen, um unseren Hunger so schnell wie möglich zu stillen. Viele Menschen wählen heute einen vegetarischen Lebensstil, weil er mit einer gesunden Lebensweise verbunden ist, die sehr häufig von spiritueller Erleuchtung begleitet wird. Es gibt viele Gründe, warum man auf Fleisch verzichtet, aber diese Veränderung im Leben endet nicht immer positiv. Ich war an diesem Problem interessiert und wollte herausfinden, was uns daran hindert, auf Fleisch zu verzichten und in Zukunft gesund zu sein.

Das Problem der richtigen Ernährung ist weltweit verbreitet. Die Zahl der chronischen Krankheiten nimmt von Jahr zu Jahr zu. Ernährungswissenschaftler schlagen jetzt Alarm und machen uns darauf aufmerksam, dass viele Massenprodukte eine Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellen.

Das Forschungsobjekt sind Vegetarier und Menschen, die tierische Produkte essen. Der Gegenstand der Studie ist eine vergleichende Analyse des Gesundheitszustands von Vegetariern und Nichtvegetariern.

Das Ziel der vorliegenden Studie ist es, die Einstellung der Befragten zum Thema „Vegetarismus“ zu analysieren. Dafür werden Vor- und Nachteile der vegetarischen Ernährung, die Auswirkungen des Vegetarismus auf den menschlichen Körper sowie die bewussten Argumente der Befragten erforscht.

Ich habe eine Umfrage unter 47 belarussischen Studierenden durchgeführt und die Frage gestellt: „Sind Sie für oder gegen Vegetarismus?“. Die meisten sagten, dass man ohne Fleisch und andere tierische Produkte kein gesundes Leben führen könne. Dreizehn Studenten (27,66%) stimmten für Vegetarismus, ohne etwas Schreckliches im Verzicht auf Fleisch zu sehen. Aber dieselben Befragten vertreten auch den Standpunkt, dass er auch vom Alter abhängt, denn der Körper eines Kindes benötigt z. B. das tierische Protein zum Wachsen. Acht Studierende (17,02%) waren sowohl für als auch gegen Vegetarismus. Sie glauben, dass die Wahl der Ernährung eine Sache des Menschen ist, weil weder Fleischessen noch Vegetarismus eine hohe Gefahr in sich bergen. Zusammenfassend kann man sagen, die meisten Menschen (55,32%) neigen

dazu, Fleisch zu essen, weil sie verstehen, dass eine schnelle Umstellung auf neue Essgewohnheiten zu dysfunktionalen Folgen führen kann. Zusätzlich hat die Studie auch die Überzeugung bestätigt, dass Studierende ständig unterernährt sind - gerade aus Angst vor Hunger würden viele niemals auf Fleisch verzichten.

Ich habe mehrere Vegetarier mit unterschiedlichen Erfahrungen befragt, wobei ich viele meiner Fragen beantwortet habe. Vegetarismus schadet dem Körper nicht, aber es gibt viele damit verbundene Probleme. In erster Linie sind es die Wahl und die Zugänglichkeit der vegetarischen Lebensmittel, die Veränderung des Aussehens einer Person, die Frage der Geburt eines Kindes, die für bestimmtes Essen auszugebende Geldmenge. Dabei gibt es aber auch Vorteile: deutliche Gewichtsabnahme und Stabilisierung des Körperzustandes.

Abschließend möchte ich sagen, dass es in der modernen Welt Vor- und Nachteile des Vegetarismus gibt. Meiner Meinung nach ist für eine Person jede richtige ausgewogene Ernährung gut. Allerdings ist mir das Fleischessen näher, denn für die täglichen Belastungen braucht man Energie, die in tierischen Proteinen enthalten ist, und mit Fleisch unserem Körper zugeführt wird. Besonders beim Wachsen braucht eine Person alle Nährstoffe, Vitamine, die zur gesunden Entwicklung des Körpers beitragen.

**P. Kostyanko**

**П. Костялко**

БГЭУ (Минск)

*Научный руководитель Л.А. Бода*

## **GRÜNE WIRTSCHAFT IM KONTEXT EINER NACHHALTIGEN ENTWICKLUNGSWELTWEIT UND IN DER REPUBLIK BELARUS**

### **Зеленая экономика в контексте устойчивого развития в мире и в Республике Беларусь**

Der heutige wirtschaftliche Entwicklungspfad gefährdet unser weiteres Überleben. Unhaltbare Produktions- und Konsummuster, die hohe wirtschaftliche Abhängigkeit von begrenzten Ressourcen und die zunehmenden Auswirkungen des Klimawandels belasten die Umwelt und damit unsere Lebensgrundlagen in hohem Maße. Es ist eine dringende Aufgabe und Verantwortung, nachhaltige wirtschaftliche Entwicklungswege innerhalb unseres Planeten zu entwickeln. Grünes Wachstum und eine grüne Wirtschaft sind in diesem Zusammenhang zu zentralen Begriffen geworden.

Das Ziel meiner Arbeit ist es, Möglichkeiten und Wege der nachhaltigen Entwicklung in Belarus zu untersuchen und seine Stärken und Schwächen herauszufinden sowie zu veranschaulichen, dass sowohl auf staatlicher Ebene als auch von jeder Person ein Beitrag geleistet werden kann.