

Das Fußball WM-Spezial 2010

Der Ball ist rund und ein Spiel dauert 90 Minuten. Mindestens 5.760 Minuten dauern die Spiele der Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika. Menschen im ganzen Land werden mit ihrer Lieblingsmannschaft mitfiebern, die unterschiedlichsten Fanartikel konsumieren und sich bei WM-Parties gnadenlos den Widrigkeiten des Wetters aussetzen. Auch für Bauch und Hüften sind nicht nur Alkohol und Knabberereien problematisch. Unser Fußball WM-Spezial hilft Ihnen, gut durch die nächsten Wochen zu kommen.

Elf Freunde sollt ihr sein

Fußball reißt fast überall viele Menschen mit, doch in den afrikanischen Ländern ist die Begeisterung für das Spiel mit dem runden Leder besonders groß. Dennoch wird Südafrika in diesem Jahr als erstes afrikanisches Land Gastgeber einer Fußball-WM sein. Die Menschen vor Ort hoffen, dass sie der Welt einen Eindruck vom modernen Südafrika geben können, dass der ganze Kontinent ein besseres Image bekommt, dass die wirtschaftliche Entwicklung einen Schub erhält und nicht zuletzt, dass die gemeinsam veranstaltete WM das Land und seine Menschen einen wird. Selbst wer nicht live vor Ort dabei sein kann, wird sich in diesem Sommer ein Bild von der bunten und lebhaften Fußballkultur Südafrikas machen können. Und auch darüber hinaus lohnt es sich, mehr über die Gastgeber und ihre Nachbarn in Erfahrung zu bringen. Das aktuelle Themenspecial „Südliches Afrika“ auf www.oeko-fair.de bietet einen Überblick.

Pünktlich und sauber auflaufen

Für den Weg zur Party oder zur öffentlichen Großbildleinwand sind Bus und Bahn unschlagbar. Es sei denn, Sie nehmen es sportlich und fahren mit dem Rad. Je nach Verlauf des Turniers werden sich Tausende Menschen von zu Hause auf den Weg zur Großbildleinwand oder zur privaten WM-Party machen. Da werden wohl dicke Verkehrslawinen auf die Innenstädte zurollen. Wer mit dem Auto fährt, läuft Gefahr das Beste im Stau zu verpassen. Außerdem belastet er unnötig Umwelt und Klima. Denn der motorisierte Verkehr ist einer der größten Quellen des Klimagases Kohlendioxid (CO₂). Als Faustformel gilt: fünf km Autofahrt = 1 kg CO₂. Bus und Bahn schneiden bei gleicher Strecke mit nur ca. 350 bzw. 220 Gramm deutlich besser ab. Bei Fahrrad und Fuß steht hinten sogar die Null.

Die Reihen gegen Mücken geschlossen halten

Wer nicht zu Hause gucken will, wird die WM vielleicht vor der Großleinwand im Freien genießen. Da sollte auch die Mückenabwehr auf dem Posten sein. Nun sind Mückenstiche in unseren Breitengraden keineswegs lebensgefährlich, aber juckende Quaddeln sind auch unangenehm. Einige Menschen reagieren zudem allergisch auf Mückenstiche und Bremsenbisse. Damit kein Insekt Sie vom Geschehen auf dem Platz ablenkt, beherzigen Sie die folgenden Tipps:

- Suchen Sie sich ein Plätzchen, das möglichst weit von stehenden Gewässern entfernt ist.
- Tragen Sie helle Kleidung mit langen Ärmeln und Beinen; auch Socken und geschlossene Schuhe machen es den Blutsaugern schwer.
- Reiben Sie alle unbedeckten Hautstellen - auch die Ohren - mit insektenabweisenden Mitteln ein.
- Erneuern Sie den Schutz regelmäßig, denn Schweiß oder Berührungen verringern die Wirkung der Insektenschutzmittel nach einiger Zeit.
- Kratzen Sie davongetragene Stiche nicht auf, um hässliche Entzündungen zu vermeiden.
- Gegen juckende Mückenstiche helfen kühlende Gele.

Geschützt auf der Bank sitzen

Glücklich sind Diejenigen, die die WM-Spiele im Freien auf Plätzen und Parks sehen können. Sie kommen zugleich in den Genuss der Sommersonne. Zu viel Sonne schadet jedoch der Haut: Sonnenbrand ist eine ernstzunehmende Verletzung. Die energiereichen UV-Strahlen der Sonne lassen die Haut zudem schneller altern und können sogar Hautkrebs auslösen. Zwar baut die Haut mit dem Braunwerden ihren eigenen Schutz auf. Das dauert allerdings länger als 90 Minuten. Denken Sie daher an den Sonnenschutz:

- Prüfen Sie Sonnenschutzmittel vom letzten Jahr kritisch: Wenn sich Konsistenz oder Geruch verändert haben, werfen Sie diese weg.
- Wählen Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, damit Sie länger geschützt sind.
- Meiden Sie die Mittagssonne und cremen Sie sich gut ein.
- Beachten Sie die Schutzhinweise auf der Verpackung und halten Sie sich in jedem Fall an die angegebenen Zeiten.
- Denken Sie beim Eincremen besonders an die "Sonnenterrassen" Ohren, Nasenrücken, Schultern, Wangen, Nacken, Hand- und Fußrücken.
- Durch Schwitzen geht ein Teil der Sonnencreme verloren. Weil daher mehrfaches Eincremen Pflicht ist, darf die Sonnencreme bei keinem Parkbesuch fehlen.
- Schützen Sie sich mit luftiger, lässig geschnittener Kleidung. Kopfbedeckung und Sonnenbrillen mit UV-Filter sind eine unverzichtbare Ergänzung.
- Wenn sich die Haut rötet und spannt, sollten Sie sich in den Schatten zurückziehen. Bis der Sonnenbrand abgeklungen ist, ist luftige Kleidung der beste Schutz.

Beim Anstoß nicht den Kopf verlieren

Fußball und Bier scheinen zusammenzugehören. Fans mit klarem Kopf finden jedoch Alternativen. Aus zwei Gründen sollten Fußballfans nicht bei jedem Anpfiff mit Bier anstoßen: Ein Gramm Alkohol entspricht ungefähr sieben Kilokalorien (kcal). Ein halber Liter Bier bringt, je nach Sorte, etwa 200 kcal mit sich - das ist soviel wie eine ordentliche Portion Eis, ein Liter enthält nicht viel weniger Energie als eine ganze Tafel Vollmilchschokolade. Zudem entzieht Alkohol dem Körper das Wasser, das bei sommerlicher Hitze und schweißtreibendem Anfeuern der Favoriten dringend nötig ist. Hinzu kommen die erheblichen Beeinträchtigungen die das Zellgift Alkohol auf den Organismus hat.

Neben den bekannten Veränderungen des Bewusstseins und des Verhaltens steigert regelmäßiger Alkoholkonsum die Risiken für Bluthochdruck und einige Krebserkrankungen deutlich. Als gesundheitlich verträgliches Maß an Alkohol werden für Männer 0,5 Liter Bier oder 0,25 Liter Wein am Tag angegeben, das sind in einer Woche insgesamt 3,5 Liter Bier oder 1,75 Liter Wein. Frauen wird geraten, nur die Hälfte dieser Mengen zu trinken. Um in allen Spielen einen klaren Kopf zu behalten und Figur und Gesundheit nicht unnötig zu strapazieren, sollten Sie sich bemühen, diese Mengen im Wochendurchschnitt nicht zu überschreiten.

Vorsicht auch vor alkoholischen Mixgetränken. Neben Mischungen von Bier mit Fruchtsäften oder Cola sind auch Limonaden mit "harten" Spirituosen aus der sommerlichen Partyszene kaum noch wegzudenken. Mit 5 bis 7 vol% Alkohol sind diese Getränke jedoch keineswegs arm an Alkohol. Viel Zucker und der Einsatz von Aromen kaschieren lediglich den Alkohol-Geschmack. Das macht es schwer, die Wirkung des Alkohols richtig einzuschätzen und beizeiten aufzuhören. Auf keinen Fall gehören solche Getränke in die Hände von Kindern oder Jugendlichen. Der hohe Zuckergehalt verhindert zusätzlich wirksame Erfrischung.

Alkoholfreies Bier, Cocktails aus Eis und frischen Fruchtsäften oder mit Zitrusfrüchten aromatisiertes Wasser sind da die bessere Erfrischung an heißen Fußballabenden. Sorgen Sie nach bierseligen Spielen zudem für Ausgleich, in dem sie an den folgenden Tagen auf Alkohol verzichten.

Toooooor!

Nach einem geglückten Torschuss schallt in Südafrika ein gedehntes „Laduma!“ („Laduuuuma!“) durch das Stadion, was in der Sprache der Zulu mit „es donnert“ bedeutet. Der eigentliche Donner in afrikanischen Stadien rührt jedoch vielmehr vom tausendfachen Klang der Vuvuzela. Diese langstielige Tröte und ihr ohrenbetäubend lautes Brummen wird wohl untrennbar mit den Bildern dieser WM verbunden bleiben. Zusätzlich sorgen Jubel, Pfeife, Gesänge, Fanfaren und Pfeifen traditionell für Stimmung bei Fußballspielen auf allen Kontinenten. Zwar ließ der TÜV für die hier verkauften Vuvuzelas die Lautstärke dämpfen – König Fußball wird dennoch mit großem Lärm gefeiert werden. Der überschreitet schnell die Schmerzgrenze. Doch Ohren sind sensibel und Hörstörungen schnell verursacht. Schützen Sie sich und andere vor unnötigen Lärmbelastungen:

- Benutzen Sie Fanfaren, Pfeifen und andere Krachmacher nicht in geschlossenen Räumen und Menschenmengen.
- Schützen Sie Ihr Gehör bei großen Fußballpartys mit Ohrstöpseln - die Kunststoffpfropfen nehmen nur die Lautstärke weg, Sie werden weiterhin alles verstehen.
- Geben Sie Ihren Ohren Zeit, sich zu regenerieren, in dem Sie nach dem Spiel Radio, Fernseher und mp3-Player ausgeschaltet lassen und die Ruhe genießen.

Ausgleichstreffer landen

Wer beim Fußballgucken gern etwas knabbert, sollte während der WM besonders aufpassen. Damit sich nicht die Chips und Schokoladen von 64 Spielen an Bauch und Hüften wiederfinden, ist Maßhalten angesagt. Die klassischen Fernseh-Knabbereien (Nüsse, Chips, Schokolade...) enthalten sehr viel Energie. Da sie in der Regel zusätzlich zu den normalen Mahlzeiten und unabhängig von realem Hunger genossen werden, ist jede ihrer Kalorien überflüssig und potenzielles Körperfett. Wer die Spiele genießen und dabei seine Figur schonen will, wählt daher sehr genau, was und wie viel er nascht. So sind etwa ofengebackene Chips deutlich fettärmer als frittierte. Verhältnismäßig wenig Energie enthält auch Popcorn. Gummitierchen sind zwar süß, enthalten aber im Gegensatz zu Schokolade nicht auch noch Fett. Sowohl die Gummitiere wie auch Schokolade gibt es übrigens auch aus Fairem Handel.

Vor allem die Menge macht's. Figurbewusste Fans sind auf der sicheren Seite, wenn sie am Tag die folgenden Nasch-Mengen nicht überschreiten:

- 2 bzw. 3 Rippen von einer Tafel Schokolade bzw. ein Schokoriegel oder
- 10 bzw. 15 einfache Kekse ohne Schokolade oder
- eine Handvoll Kartoffelchips (ca. 30 g bzw. 40 g), Erdnussflips oder Cracker oder
- 1 bzw. 2 größere Riegel Schokolade (20 bzw. 40 g) oder
- eine Handvoll Nüsse oder
- 2 bzw. 3 Kugeln Eis bzw. ein Milchspeiseeis am Stiel oder
- 6 bzw. 7 Schokoriegel-Minis oder
- 5 bzw. 6 Minischaumküsse bzw. 2 bzw. 3 normalgroße Schaumküsse oder
- eine Handvoll Gummibärchen, Lakritz oder Weingummi oder
- eine Handvoll schokolierte Nüsse.

Zum Glück rechnet der menschliche Körper nicht tagesgenau ab - wichtig ist, dass die Mengen innerhalb einer Woche nicht überschritten werden. Wer also die Spannung eines Spiels nur mit einer Tüte Chips ertragen konnte, kann an den anderen Tagen ausgleichen und die Spiele ohne Knabberkram ansehen. Ausgleichstreffer erzielt auch, wer seine Essgewohnheiten während der WM an das erhöhte Knabberaufkommen anpasst. Essen Sie zu den Hauptmahlzeiten fettarme Gerichte mit reichlich Gemüse sowie reichlich Obst. Ein großer Salatteller zum Mittag mit einem fettarmen Dressing baut zum Beispiel vor für Chips und Nüsse am Abend. Versuchen Sie, tagsüber und an spiefreien Tagen auf Desserts, Süßigkeiten und Knabberkram zu verzichten.

Den Ball flachhalten

Ein Fußballspiel dauert 90 Minuten - ebenso lange dauert es, einen Fußball traditionell aus 32 einzelnen Waben per Hand zusammenzunähen. Die Menschen in Pakistan können mit Fußball kaum etwas anfangen, denn die Nationalsportart heißt Cricket. Dennoch ist Sialkot im Nordosten von Pakistan eine Fußball-Hochburg: Hier werden rund 70% der weltweit angebotenen Fußbälle produziert. Ob der Ball hoch oder niedrig gespielt wird ist eigentlich egal. Wichtiger ist es, auf Herkunft und Herstellungsbedingungen zu achten: Das FairTrade-Siegel kennzeichnet Produkte aus Fairem Handel. Auch Fußbälle, die die Näherinnen und Näher in Pakistan mit rund 670 Stichen von Hand zusammennähen. Jeder Ball mit dem Fairtrade-Siegel macht ihr Leben leichter.

Maßgeblich trägt der Faire Handel dazu bei, dass die Hintergründe der Fußballproduktion bekannter und die Arbeitsbedingungen sowie Gesundheitsvorsorge vor Ort verbessert werden. Fairer Handel bedeutet für die Näherinnen und Näher:

- Bessere Bezahlung
- Langfristige Lieferverträge
- Vorfinanzierung
- Vergabe von Kleinkrediten zur Existenzgründung
- Bessere Ausbildungschancen für Kinder
- Gesundheitszentren für die ganze Familie

Fußbälle zu nähen ist die einzige Arbeit, die es in der Gegend um Sialkot für Frauen gibt. Im islamisch geprägten Pakistan ist es undenkbar, dass Männer und Frauen gemeinsam in einem Raum arbeiten und so sind die Nähzentren, in denen die Frauen unter sich bleiben, die einzige Möglichkeit für ein zweites Einkommen. Mehr Infos zu Pakistan und den fairen Bällen erhalten Sie im Themenspecial „Süd-asien“ unter www.oeko-fair.de.

Eigentore vermeiden

Keine WM ohne Fan-Artikel. Doch nicht alles was hupt, blinkt und hüpfert bringt echte Freude. Seit Wochen biegen sich Regale und Ladentische unter der Last von WM-Artikeln. Darunter finden sich so hübsche Dinge wie der singende Flaschenöffner, der bei jeder Bierflasche ein "Oh, wie ist das schön" erklingen lässt. Der Haken bei der Sache: In derartigen Artikeln schlummern Elektrotechnik und Batterien, die nach dem Fußball-Spektakel früher oder später auf dem Müll landen.

Schon jetzt wachsen die Mengen an Elektroschrott dreimal schneller als die Menge des übrigen Siedlungsabfalls. Knapp zwei Millionen Tonnen Elektroschrott rangieren die Deutschen jährlich aus. Darin befinden sich erhebliche Mengen umwelt- und gesundheitsgefährdender Schadstoffe - zum Beispiel Schwermetalle, Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKW) und Asbest. So gesehen, kann der elektronische WM-Schnickschnack zum echten Eigentor werden.

Keinen Müll zusammenspielen

Ob auf dem Platz oder bei der anschließenden Feier: Echte Fans mögen keinen Müll. Die Partyzonen sind gerichtet. Und da es sich trocken schlecht feiert, dürften im Verlaufe der Fußball-WM Tausende Liter Getränke bei Spontan-Feiern unter freiem Himmel durch durstige Kehlen fließen.

Mit Mehrweg feiert man besser: Einfach Getränke-Kasten in den Bollerwagen - und ab. Da kann Einweg nicht mithalten. Getränkedosen, die derzeit wieder angeboten werden, verursachen elfmal mehr Abfall, viermal mehr Treibhausgase und zehnmals mehr Verkehrslärm als Mehrwegflaschen. Und ihre Herstellung verbraucht doppelt so viel Energie. Übrigens: Seitdem auch auf Einweg Pfand gezahlt wird, kommt ein Ex und Hopp ohnehin teuer zu stehen. Ein Grund mehr für Mehrweg.

Alle Elfmeter mitnehmen

Wochenlang den Spielern beim Laufen zusehen ist ein tolles Erlebnis für jeden Fan. Wer Rückenschmerzen und Hüfttritte vermeiden will, bleibt aber auch selbst in Bewegung. Vorbesprechung, Rückblick aufs letzte Spiel, erste und zweite Halbzeit und dann natürlich die Analyse - jedes WM-Spiel kann leicht zu stundenlangem Fernsehen führen. Bei zwei aufeinanderfolgenden Übertragungen ist da ein halber Tag buchstäblich plattgesessen. Doch das dauernde Sitzen ermüdet den Geist, die Knochen und die Muskeln während die überflüssige Energie aus Bier und Snacks als Fettpolster eingelagert wird. Fans, die jede Möglichkeit für eigene Bewegung nutzen, haben mehr von der WM als Rückenschmerzen und eine neue Hose:

- Nutzen Sie die Halbzeitpausen für Bewegung: Recken, Strecken und Dehnen entspannt und entlastet den Rücken. Wer im Garten oder Freien guckt, kann in den Pausen selber kicken.
- Wer bei Freunden eingeladen ist, sollte die Treppen zur Wohnung hinaufsteigen und nicht den Fahrstuhl nehmen.
- Als einer von vielen beim Public Viewing kann jeder Fan abwechselnd stehen, tanzen, springen, winken und jede La-Ola-Welle mitnehmen. Das hält in Bewegung und hebt die Stimmung auf Plätzen und Tribünen. Übrigens: Auch Singen fördert Durchblutung und Stimmung.
- Nutzen Sie spielfreie Stunden und Tage für ihren eigenen Fitness. Schwimmen, Laufen, Radfahren, Tischtennis oder Badminton brauchen nicht viel Ausrüstung, sind aber gute Möglichkeiten, müde Fan-Körper zu entspannen.

Fit wie ein Turnschuh

Wer Glück hat, wird die Spiele gemeinsam mit Freunden sehen und eine eigene WM-Party steigen lassen. Da gilt es, die Verpflegung praktisch und figurbewusst zu planen. Der Mensch lebt nicht vier Wochen allein von Luft und Fußballliebe, auch essen will und muss er. Weil niemand gern eine entscheidende Sekunde verpassen will, steht meist Fingerfood auf dem Programm. Denken Sie bei der Planung an Gesundheit und Figur! Bratwurst und Pommes frites sind sicher leicht zu beschaffen, enthalten aber zu viel Energie bei wenig Sättigung. Die Folge vierwöchiger Imbissbudenorgien sind neue Fettpolster, die sehr viel länger als vier Wochen vorhalten.

Fettarme und preiswerte Alternativen sind zum Beispiel selbst gemachte Sandwiches: Senf und Frischkäse geben Geschmack, wo Butter nur Fett liefert. Zwischen den Brotscheiben schmecken neben Wurst und Käse auch Gurken, Tomaten, Sauerkraut oder Kräuter. Klein geschnittene Gemüse und Früchte sind Naschereien, die schmecken, sättigen und dem Körper gut tun. Cocktailltomaten, Radieschen und saure Gürkchen, Weintrauben, Erdbeeren oder Aprikosen müssen zum Beispiel nur gewaschen werden. Wer's lieber warm mag, kann es zum Beispiel mit selbst belegter Pizza mit viel Gemüse versuchen. Auch dicke Gemüse- und Erbsensuppe oder Gemüsemuffins machen selbst viele Fans unkompliziert und fettarm satt.

Abwehrspieler gegen den Kater

Eine rauschende Siegesfeier wünschen sich alle Fans. Viele werden jedoch auch den Kummer über Niederlagen in Alkohol ertränken. So oder so können Sie einen Kater vermeiden. Wer Siege nicht mit einem WM-Kater bezahlen will, beugt nämlich schon auf der Fußballparty vor:

- Essen Sie vor der Feier reichlich und ruhig etwas fetter als gewohnt. Das verzögert die Aufnahme von Alkohol ins Blut.
- Essen Sie im Verlauf des Abends immer wieder eine Kleinigkeit, damit der Magen gefüllt bleibt und der Alkohol langsamer ins Blut geht.
- Trinken Sie langsam und bleiben Sie bei einer Sorte - wer zu viel durcheinander trinkt, wird sehr wahrscheinlich mit Kopfschmerzen aufwachen. Vorsicht vor gesüßten Alkoholika wie Bowlen oder Punsch.
- Trinken Sie im Lauf des Spiels und der Party immer wieder ein Glas Mineralwasser oder Saftschorle. So stillen Sie den Durst, ohne allzu viel Alkohol aufzunehmen und vermeiden zugleich alkoholbedingt erhöhte Flüssigkeitsverluste.
- Rauchen Sie am Abend möglichst wenig.
- Auch nach der Party oder am nächsten Morgen sollten Sie viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder Saftschorlen trinken. Das beugt allzu heftigen Kopfschmerzen vor.
- Frühstücken Sie am Morgen danach herzhaft, um ihren Mineralstoffhaushalt auszugleichen. Gut geeignet sind Vollkornbrot, Käse und sauer eingelegte Lebensmittel wie Rollmöpfe oder Bratheringe.
- Essen Sie nach der Party oder zum Frühstück Vitamin-C-reiches Obst wie Orangen oder Kiwi - Vitamin C unterstützt die Leber beim Alkoholabbau.
- Gehen Sie am Tag nach der Party spazieren. Die Bewegung und die frische Luft vertreiben die Kopfschmerzen und kurbeln den Kreislauf wieder an.

Ke Nako – Es ist Zeit!

Viele Südafrikaner erhoffen sich von der WM nicht nur ein besseres Image für ihr Land sondern auch einen anhaltenden Schub für die wirtschaftliche Entwicklung des Kaplandes. Im kleineren Rahmen gibt der Faire Handel im südlichen Afrika seit längerem wirtschaftliche Anstöße. Nach dem Ende der Apartheid baute er seine Beziehungen zu Produzenten in Südafrika und seinen Nachbarländern aus und unterstützt so Kleinbauern, Landarbeiter und Kunsthandwerker, deren Familien und Dorfgemeinschaften. Langfristige, partnerschaftliche Handelsbeziehungen, garantierte Mindestpreise und Aufschläge für soziale Projekte sichern den Lebensunterhalt vieler Bauernfamilien. Arbeitsschutzmaßnahmen, gewerkschaftliche Freiheit und Weiterbildungsmaßnahmen sorgen für Selbstbestimmung und Perspektiven.

Fair soll es – auf dem Rasen und darüber hinaus - bei der WM für alle Mannschaften, Spieler und Fans zugehen. Ihren Einsatz für mehr Fairness im Welthandel können nicht nur Fußball-Fans beim Einkauf zeigen. Wer beim Einkauf für seine Fußball-Party zu südafrikanischem Roosbos-Tee oder Gewürzen greift oder sich für Nüsse, Schokolade, Orangensaft, Wein, Süßigkeiten, Kaffee, Tee oder Bananen mit dem FairTrade-Siegel entscheidet, bekommt Genuss und zeigt Fairness beim Konsum.