



## Fairer Kaffee und Schokolade für gute Laune

Fairer Kaffee und Schokolade für gute Laune <br /><br />VERBRAUCHER INITIATIVE über gerechte Aufmunterung an trüben Tagen<br />Dunkle und nasskalte Nachmittage schlagen auf die Stimmung und Unternehmungslust. Eine Tasse Kaffee oder Tee, einige Stücken Schokolade oder eine Handvoll getrockneter Früchte können Laune und Wohlbefinden bessern. Warum das so ist und wie wir mit dem Kauf nicht nur uns, sondern auch den Menschen in den Erzeugerländern etwas Gutes tun können, verrät die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. <br />Es hat einen stimmungsaufhellenden Effekt, sich mit einer Kaffee- oder Teepause bewusst etwas Gutes zu tun. "Die Getränke wärmen und sind wohltuend. Das Koffein in Kaffee, schwarzem und grünem Tee regt das Nervensystem an und muntert auf. Süßigkeiten aktivieren das körpereigene Belohnungssystem, dadurch steigt die Laune", sagt Alexandra Borchard-Becker, Ernährungswissenschaftlerin bei der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. Es spricht nichts dagegen, sich diese Wirkungen besonders in der dunklen Jahreszeit zunutze zu machen. Doch man sollte es nicht übertreiben und die süßen Leckereien sowie koffeinhaltigen Getränken in Maßen genießen. <br />Kaffee, Tee, Kakao und exotische getrocknete Früchte, die uns die herbstlichen Tage versüßen, stammen aus sogenannten Entwicklungsländern. Das Leben der Kleinbauern, die sie erzeugen, ist jedoch alles andere als süß. Niedrige und unregelmäßige Löhne, die kaum zum Überleben reichen, unregelmäßige lange Arbeitszeiten, fehlende Pausenregelungen, kurzfristige Arbeitsverträge, keine soziale Absicherung und unzureichende medizinische Versorgung gehören für sie zum Alltag. Hinzu kommen schwerwiegende gesundheitliche und ökologische Belastungen durch Pflanzenschutz- und Düngemittel. Der Faire Handel will hier Abhilfe schaffen. Ziel ist es, die Arbeits- und Lebensbedingungen der Menschen in den Erzeugerländern nachhaltig zu verbessern und ihnen eine zukunftsfähige Perspektive zu geben. Wer Süßes und Anregendes aus anerkanntem Fairem Handel bevorzugt, kann nicht nur seine Laune, sondern auch die der Erzeuger heben. <br />Das Themenheft "Essen macht Laune" der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. beschreibt, welche Lebensmittelinhaltsstoffe auf die Stimmung wirken und empfiehlt als Fazit eine traditionelle mediterrane Ernährung. Die 16-seitige Broschüre kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) bestellt oder heruntergeladen werden. Informationen zu fair gehandelten Getränken, Süßwaren und getrockneten Früchten bietet das Portal zum öko-fairen Handel(n), [www.oeko-fair.de](http://www.oeko-fair.de) unter der Rubrik "Clever konsumieren". Näheres zu den Siegeln für Produkte aus Fairem Handel gibt es bei dem Portal [www.label-online.de](http://www.label-online.de). <br /><br />Die Verbraucher Initiative e.V.<br />Elsenstraße 106<br />12435 Berlin<br />Deutschland<br />Telefon: 030-536 07 33<br />Telefax: 030-536 073 45<br />Mail: [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org)<br />URL: <http://www.verbraucher.org> <br />

## Pressekontakt

Die Verbraucher Initiative

12435 Berlin

[verbraucher.org](http://verbraucher.org)  
[mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org)

## Firmenkontakt

Die Verbraucher Initiative

12435 Berlin

[verbraucher.org](http://verbraucher.org)  
[mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org)

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt der vielfältigen Arbeit ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Als Lobby-Organisation für kritische Verbraucherinnen und Verbraucher treten wir ein für eine ökologisch und sozial verträgliche Produktion von Waren.