

Erdüberlastungstag: Wie kann ich gesund und zugleich klimafreundlich leben?

Berlin – Am 2. Mai ist der sogenannte Erdüberlastungstag für Deutschland. Die Folgen sind bereits sicht- und fühlbar: der Klimawandel, der auch die eigene Gesundheit bedroht. Viele stellen sich deshalb die Frage: Mit welchem Verhalten kann ich die Umwelt schonen und gleichzeitig etwas für meine Gesundheit tun? Die Stiftung Gesundheitswissen gibt Tipps für eine klimafreundliche Lebensweise, die zugleich gesundheitliche Vorteile bieten kann.

Wenn jeder auf der Welt so leben würde, wie die Menschen in Deutschland, wären die natürlichen nutzbaren Ressourcen sowie die verkräftbaren Emissionen für das ganze Jahr bereits Anfang Mai aufgebraucht. Zu diesem Ergebnis kommt die Organisation Global Footprint Network in ihrer jährlichen Berechnung. Darunter leidet unser Planet und das hat auch Auswirkungen auf den Menschen. Die Stiftung Gesundheitswissen gibt einen Überblick, wie man gesund und klimafreundlich leben kann.

Mit Muskelkraft die Fortbewegung klimaneutral und gesund gestalten

Oft sind es die kleinen Entscheidungen im Alltag, die einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und das Klima haben. Das zeigt sich z. B. an der Wahl des Fortbewegungsmittels. Eine Fahrt mit dem Auto verursacht CO₂, während das Fahrrad oder der Gang zu Fuß umweltfreundliche Alternativen sind und zur Verbesserung der Luftqualität beitragen. Wer das Fahrrad nimmt, entscheidet sich zudem für zusätzliche Bewegung. Regelmäßige Bewegung kann vor Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, verschiedenen Krebsarten, Übergewicht oder Depressionen schützen. Außerdem sorgt man für mehr Selbstständigkeit und Beweglichkeit im Alter.

Auch interessant: Klimawandel und Gesundheit: Mit welchen Gesundheitsfolgen muss ich rechnen?

- [Hier geht es direkt zur Gesundheitsinformation](#)

Fleischarme Ernährung spart Treibhausgase ein und beugt Krankheiten vor

Der Nahrungsmittelverbrauch in Europa war 2019 für 31 Prozent des CO₂-Ausstoßes verantwortlich. Fleisch – vor allem Rindfleisch – verursachen den höchsten Ausstoß an Treibhausgasen, während pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Getreide am klimafreundlichsten sind. Studien zeigen, dass pflanzliche Lebensmittel der Umwelt weniger schaden als tierische. Damit ist klar, dass eine klimaschonende Ernährung möglichst wenig oder gar kein Fleisch enthält. Eine fleischreduzierte Ernährung hat aber auch positive gesundheitliche Effekte. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung reduziert das Risiko von Krankheiten wie Herzinfarkten, Schlaganfällen, Diabetes sowie bestimmten Krebsformen.

Eine nachhaltige Ernährung fängt beim Einkauf an:

Bereits die Herstellung von Lebensmitteln trägt zum Ausstoß von Treibhausgasen bei. Insofern

können Verbraucher bereits beim Einkauf im Supermarkt darauf achten, nachhaltige Lebensmittel zu kaufen. Lebensmittel gelten als nachhaltig, wenn sie:

- möglichst wenig verarbeitet sind,
- nahe am Wohnort angebaut und hergestellt werden,
- aus Bio-Landwirtschaft stammen,
- nur in der Zeit des Jahres erhältlich sind, wo sie auch geerntet werden (saisonal) und
- nicht oder kaum verpackt sind.

Hier finden Sie den kompletten Text zum Thema [gesunde und klimafreundliche Lebensweise](#).