

## Gesundheitsstudie: Klimaschutz geht bei jungen Bundesbürgern durch den Magen

**Drei Viertel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen leisten mit ihrem Ernährungsverhalten auch einen Beitrag zum Umweltschutz. Das zeigt die Studie „Zukunft Gesundheit 2022“ der vivida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Befragt wurden 1.022 Bundesbürger zwischen 14 und 34 Jahren.**

*Villingen-Schwenningen* – Lebensmittel gehören auf den Tisch, nicht in die Tonne. Immer mehr junge Menschen beherzigen diesen Vorsatz. Von den Studienteilnehmern, die sich nachhaltig und gesund ernähren, gaben 64 Prozent der 14- bis 34-Jährigen an, kein Essen wegzuworfen und Reste zu verarbeiten. Zum Vergleich: Im Jahr 2021 waren es nur 56 Prozent.

Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft werden in Deutschland pro Jahr rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle entsorgt. Würde die Menge halbiert, könnten sechs Millionen Tonnen Treibhausgasemissionen eingespart werden. „Durch eine nachhaltige und gesunde Ernährung tun sich junge Menschen also nicht nur selbst etwas Gutes, sondern leisten gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz“, sagt Katharina Volkmar, Expertin für Nachhaltigkeit bei der vivida bkk.

### **Nachhaltigkeit beginnt beim Einkauf**

Klimafreundliche Ernährung beginnt für gesundheitsbewusste Jugendliche und junge Erwachsene bereits beim Einkauf. So greifen knapp zwei Drittel von ihnen im Supermarkt zu heimischem Obst und Gemüse der Saison statt zu Produkten, die vorher weite Transportwege zurückgelegt haben. Die Hälfte legt außerdem Wert darauf, dass Lebensmittel generell aus der Region stammen. Darüber hinaus ist der Konsum tierischer Nahrungsmittel bei jungen Menschen zurückgegangen: Jeder Zweite isst heute weniger Fleisch und drei von zehn reduzieren die Menge an verzehrten Milchprodukten und Eiern.

### **Verzicht auf Fleisch verringert den CO2-Footprint**

Ein Verhalten, das sich positiv auf das Klimakonto auswirkt. Denn durch die Ernährung verursacht jeder Bundesbürger pro Jahr durchschnittlich 1,69 Tonnen Treibhausgase. Die Nachhaltigkeitsexpertin: „Ein niedriger Fleischkonsum macht hier einen Unterschied und beeinflusst den individuellen ökologischen Fußabdruck. Wer wissen möchte, wie groß sein individueller Footprint ist, dem rate ich, den CO2-Schnellcheck des Umweltbundesamtes zu machen.“

### **Gesund und nachhaltig essen**

Neun von zehn der ernährungsbewussten Studienteilnehmer gaben zudem an, dass sie sich durch eine nachhaltige Ernährung gleichzeitig gesünder fühlen. „Da ist was dran,“ konstatiert Volkmar. „Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Person und Woche verzehrt werden. Der überwiegende Teil der Nahrung sollte aus pflanzlichen Lebensmitteln in Form von Gemüse, Obst und Getreideprodukten bestehen. Diese können mit tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten,

Eiern, Fisch und Fleisch ergänzt werden. Wer diese Vorgaben berücksichtigt, auf den Saisonkalender schaut und keine Lebensmittel verschwendet, ernährt sich nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig.“

Die Krankenkasse vivida bkk ist derzeit selbst dabei, ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu messen: „Gemeinsam mit dem Unternehmen Klimaaktiv erfassen wir erstmals unseren Einfluss auf die Umwelt, um anschließend Maßnahmen umzusetzen, unseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu verringern,“ erläutert Volkmar. „Gerade wir als Krankenkasse tragen auch Verantwortung für die Umwelt. Schließlich wird unsere Gesundheit maßgeblich von Klimaveränderungen beeinflusst.“

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2022 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF hier: [www.vividabkk.de/studien](http://www.vividabkk.de/studien).

### **Weitere Informationsangebote:**

- 10 Regeln für gesundes Essen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:  
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>
- Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung:  
<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/>
- Rechner für den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck vom Umwelt Bundesamt:  
[https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/food#panel-calc](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/food#panel-calc)

### **Kurzprofil „vivida bkk“:**

Die vivida bkk zählt mit rund 356.000 Kundinnen und Kunden zu den bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen und blickt auf eine über 180-jährige Firmengeschichte zurück. Rund 880 Beschäftigte arbeiten in 16 Geschäftsstellen vom Norden bis in den Süden Deutschlands. Die familienfreundliche Krankenkasse legt ihren Fokus auf persönlichen Service, attraktive Leistungen und moderne Kommunikationswege. Unter dem Leitsatz „Gesundheit ist das Wertvollste im Leben“ versteht sie sich als Gesundheitsbegleiter in allen Lebensphasen. Den Vorstand bilden Siegfried Gänzler als Vorsitzender des Vorstandes und Peter Witt. Die vivida bkk fördert mit ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ Projekte im Bereich Prävention und Gesundheitsfürsorge, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.