

## „Unser Planet, unsere Gesundheit“

Am 7. April ist der diesjährige Weltgesundheitstag unter dem Motto „Our planet, our health“, übersetzt „Unser Planet, unsere Gesundheit“. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) möchte mit diesem Tag auf die weltweit auftretende Veränderung des Klimas und deren Folgen auf die Gesundheit aufmerksam machen.

Doch zunächst muss man sich fragen: was bedeutet es eigentlich, gesund zu sein? Während viele Menschen Gesundheit rein als Opposition zur Krankheit ansehen, so definiert die WHO sie „als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“.



Organisationen wie die WHO nutzen den jährlichen Weltgesundheitstag, um globale Gesundheitsprobleme in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken. Dieses Jahr stehen der Klimawandel und seine Auswirkungen auf die Gesundheit im Fokus. Seit dem vergangenen Jahrhundert erwärmt sich das Klima immer mehr, da sich durch die Verbrennung fossiler Energieträger Kohlenstoffdioxid

in der Atmosphäre anreichert und so zu einer Störung des natürlichen Gleichgewichts führt: Extremereignisse wie Starkniederschläge und Hitzewellen werden häufiger und wirken sich mit fatalen Folgen auf Menschen, Tiere und Pflanzen aus. Die erhöhte UV-Strahlung führt immer häufiger zu Hautschädigungen, Herzkreislauf-Problemen bis hin zu hitzebedingten Todesfällen.

Um all diesen Konsequenzen entgegenzuwirken, ist es von enormer Bedeutung, dass möglichst viele Menschen auf den eigenen „ökologischen Fußabdruck“ achten. Wir geben Ihnen im Folgenden die besten Tipps, was Sie selbst im Alltag mit einfachen Maßnahmen für den Klimaschutz tun können:

### Verkehrsmittel

Bus, Fernbus und Bahn sind effizienter als das eigene Auto, da diese mit einem wesentlich geringerem Energieaufwand mehr Menschen transportieren können und so Kohlenstoffdioxid einsparen. Für kürzere Strecken eignet sich das Fahrrad oder das Laufen jedoch am besten. So helfen Sie der Umwelt und fördern zugleich noch aktiv Ihre Gesundheit.



## Regional und Saisonal

Achten Sie beim Einkauf auf die Herkunft und die Saison der Lebensmittel. Um eine breite Vielfalt im Supermarkt anbieten zu können, müssen viele Nahrungsmittel über einen langen Weg transportiert werden – ein absoluter Klimakiller. Auch die künstliche Beheizung in Treibhäusern bzw. Lagerung in Kühllhäusern verursachen viel mehr Emissionen als bei Lebensmitteln, welche direkt zu dieser Jahreszeit in der Heimat wachsen.

## Wiederverwendbar



Anstatt Lebensmittel beispielsweise einzufrieren oder kaputte Dinge zu reparieren, wird vieles direkt in die Mülltonne geworfen. Versuchen Sie, einem verschwenderischen Lebensstil zu entgehen und achten Sie auf Ihre Abfallprodukte. Neben dem Reparieren von Dingen kann es helfen, gebrauchte Waren zu kaufen oder einen selten benötigten Gegenstand auch einfach mal von Nachbarn oder Freunden zu leihen, anstatt ihn sich selbst neu anzuschaffen. So schonen Sie gleichzeitig noch Ihren Geldbeutel.

## Fleischkonsum

Eine weitere Möglichkeit, um die weltweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen zu verringern, ist das Reduzieren des Fleischkonsums. Für die Futterflächen der Tiere werden viele Urwälder gerodet und die Produktion des Fleisches wirkt sich enorm auf den Klimawandel aus. In Südamerika beispielsweise werden heutzutage rund 70% des zuvor bewaldeten Amazonaslandes als Weideland oder zum Anbau von Futterpflanzen genutzt. 40% der weltweiten Getreideproduktion wird an Tiere verfüttert; denn um 1 kg Fleisch zu erhalten, muss rund 7 kg Getreide verfüttert werden.

## Plastikverwendung

Auch der Plastikmüll heizt den Klimawandel an. Stecken Sie sich eine wiederverwendbare Einkaufstasche ein, bevor Sie einkaufen gehen. In vielen Geschäften gibt es sogar wiederverwendbare Tütchen für Obst und Gemüse. So müssen Sie nicht ständig neue Tüten kaufen und helfen gleichzeitig, dem unnötigen Plastikverbrauch entgegenzuwirken.

Die klimatischen Veränderungen sind vorrangig durch die Lebensweise, Mobilität, moderne Landwirtschaft und Konsumgewohnheiten in den Industriestaaten sowie die Abholzung der Regenwälder verursacht. Wir alle sollten deswegen daran arbeiten, das Klima und das Leben auf unserem Planeten zu schützen. Auch wenn der Staat verschiedene Schutzmaßnahmen zum Klimaschutz treffen kann, so liegt es doch auch an jedem Einzelnen, diese umzusetzen und auf den eigenen ökologischen Fußabdruck zu achten. Klimaschutz ist eine weltweite Angelegenheit und gleichzeitig auch Gesundheitsschutz, zu dem Sie selbst in kleinen Schritten täglich beitragen können.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



dasaarandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

### Quellen:

B. Burdick & F. Waskow (2009). *Ernährung und Klimaschutz: Orientierung für Verbraucher*. Zugriff am 29.03.2022. Verfügbar unter [Ernährung und Klimaschutz: Orientierung für Verbraucher | SpringerLink](#)

Franko (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit*. Zugriff am 29.03.2022. Verfügbar unter [978-3-456-95120-1 komplett neu \(ciando.com\)](#)

KLUG. *Hitze und ihre Folgen*. Zugriff am 29.03.2022. Verfügbar unter [Hitze und ihre Folgen | KLUG \(klimawandel-gesundheit.de\)](#)

Statista (2020). *So klimaschädlich sind Rind, Geflügel und Schwein*. Zugriff am 30.03.2022. Verfügbar unter [• Infografik: So klimaschädlich sind Rind, Geflügel und Schwein | Statista](#)

T. Pogge & S. Laukötter (2012). *Menschenrechte, Weltgesundheit und unsere Verantwortung*. Zugriff am 29.03.2022. Verfügbar unter [Menschenrechte, Weltgesundheit und unsere Verantwortung | SpringerLink](#)

WHO (2022). *World Health Day 2022: Our planet, our health*. Zugriff am 29.03.2022. Verfügbar unter [WHO/Europe | Events - World Health Day 2022: Our planet, our health](#)

### Bilder:

<https://de.depositphotos.com/349492652/stock-photo-cropped-view-plastic-bag-globe.html>

<https://de.depositphotos.com/home.html>