

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Mit der Vollendung Ihres 18. Lebensjahres haben Sie den gesetzlichen Anspruch auf regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen, die Erfassung gesundheitlicher Risiken sowie einer präventionsorientierten Beratung durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Für Ihre eigene Gesundheit können Sie selbst aktiv werden: und zwar bereits ohne Einnahme von Medikamenten, sondern alleine schon durch eine Änderung des Lebensstils.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass auch Klimawandel und Gesundheit direkt zusammenhängen?

## Weitere Informationen

### Ernährung

[bzfe.de](http://bzfe.de)



### Klimafreundliche Rezepte

[eatforum.org](http://eatforum.org)



### Fortbewegung

Studie von Woodcock:

“Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: urban land transport.”



### Lebensstiländerung und Klima

[unduniversity.lu](http://unduniversity.lu)



### Herausgeber

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.  
Hainbuchenstr. 10a · 13465 Berlin  
[muenster@healthforfuture.de](mailto:muenster@healthforfuture.de)



Hand in Hand

## Gesundheitsschutz ist Klimaschutz



Gesundheits- und Klimasprechstunde  
bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

[healthforfuture.de](http://healthforfuture.de)



## Was ist Health for Future?

Health for Future ist eine Initiative der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG). Wir sind Angehörige verschiedener medizinischer Fachberufe und wollen auf die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels aufmerksam machen.

## Wie der Klimawandel unsere Gesundheit beeinträchtigt

Vielfältige wissenschaftliche Untersuchungen untermauern einen Zusammenhang zwischen dem Klimawandel und der menschlichen Gesundheit.

Die gesundheitlichen Auswirkungen betreffen die gesamte Bevölkerung, aber besonders Ältere, Kinder und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Vor allem Patient\*innen mit Lungen- oder Herzerkrankungen (z.B. Asthma oder Herzschwäche) leiden unter den Folgen des Klimawandels, wie beispielsweise den extremen Wetterbedingungen. Alleine der Hitzesommer 2003 führte europaweit zu 70.000 hitzebedingten Todesfällen.

## Gesundheitsschutz ist Klimaschutz!

Eine Anpassung des Lebensstils ist nicht nur für Ihre individuelle Gesundheit, sondern auch für das Klima ein Gewinn. Wichtig ist: Eine Umstellung des eigenen Verhaltens geht nicht zwangsläufig mit einem kompletten Verzicht auf gewisse Gewohnheiten und einer Einschränkung der Lebensqualität einher, sondern führt eher zu einer **Win-Win-Situation!**

## Wie können wir das erreichen?

Durch eine Lebensstiländerung können jährlich pro Person bis zu 3 Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart werden.

Hierfür gibt es zwei Stellschrauben, an denen jede Person von uns durch ihr persönliches Verhalten drehen und gleichzeitig ihre Gesundheit fördern kann: **Ernährung und Mobilität.**

## Gesund und klimafreundlich

Wissenschaftler\*innen der EAT-Lancet-Kommission, einer Zusammenarbeit aus der Nichtregierungsorganisation EAT und der renommierten medizinischen Fachzeitschrift "The Lancet" haben einen Speiseplan erstellt, der die Gesundheit der Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll. Diese sogenannte "Planetary Health Diet" ist durch umfangreiche Auswertung von Fachliteratur, anerkannte Ernährungsempfehlungen und Ergebnisse der Gesundheitsforschung wissenschaftlich belegt. **Der Speiseplan sähe demnach bei einem durchschnittlichen täglichen Kalorienbedarf von 2.500 kcal folgendermaßen aus:\***



300g Gemüse



250g Milchprodukte



232g Getreide



200g Obst



75g Hülsenfrüchte



50g Nüsse



50g Kartoffeln



31g Zucker



29g Geflügel



28g Fisch



14g rotes Fleisch



13g Ei

### Unterm Strich:

- ↻ Kein kompletter Verzicht, sondern lediglich Reduktion von Milchprodukten, Fleisch und zuckerhaltiger Nahrung
- ↻ Stärkere Berücksichtigung von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen

\*Quelle: EAT-Lancet-Kommission

## Wie können wir unsere Mobilität ändern?

Internationale Studien belegen, dass durch eine klimafreundliche Mobilität, also eine Steigerung der eigenen körperlichen Aktivität durch Fahrradfahren und Laufen, das individuelle Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes um teilweise bis zu 20% reduziert wird.

Diese aktiven Fortbewegungsformen lassen sich vielfältig in die alltäglichen Aktivitäten integrieren: Der Weg zur Arbeit oder zum Sport (z.B. Fitnessstudio), sowie Einkäufe sind - besonders in Städten - häufig mit dem Fahrrad oder zu Fuß machbar und verbessern hierdurch nicht nur die eigene Fitness, sondern auch die Klimabilanz.

