



Gesundheitstipp

Gesundheitstrend „Terrapy“

Klimafreundlich und gesund essen

Bisher war gesundes Essen vor allem das, was gut für unseren Körper ist. Zukünftig wird es jedoch ebenso wichtig sein, dass unsere Ernährung unserem Planeten nicht schadet. Denn für das, was wir essen, werden Wälder gerodet, Meere überfischt, wertvolle Lebensräume zerstört, Arten sterben aus – weil immer mehr Fläche für die Lebensmittelproduktion und Massentierhaltung benötigt wird. Das hat massive Auswirkungen auf Umwelt und Klima. Gleichzeitig macht sich der Klimawandel durch mehr Hitzeperioden oder Starkregen bemerkbar, die die Lebensmittelproduktion erschweren. Daher ruft der Gesundheitsreport 2024 den neuen „Terrapy“-Trend aus: Das Bewusstsein, dass wir reine Luft, sauberes Trinkwasser und wertvolle Lebensmittel auf unseren Tellern brauchen – und das nur bekommen, wenn unser Planet gesund ist und bleibt.

Und damit können wir direkt anfangen: bei unserer nächsten Mahlzeit. Denn unsere Ernährung ist für etwa 30 Prozent aller Treibhausgasemissionen verantwortlich. Das, was wir essen, hat also direkten Einfluss auf das Klima. Das bedeutet aber auch: Wir können durch unsere Art zu essen etwas verändern. Wenn jede und jeder mehr darauf achtet, wo und wie Nahrungsmittel angebaut werden, wie weit sie transportiert werden müssen und wie sie verpackt sind.

Ganz schön viel verlangt in einem vollgepackten Berufsalltag? Ein wenig Umdenken erfordert es natürlich, aber mit den folgenden Tipps wird unsere Ernährung klimafreundlicher:

Essen planen

Etwa 78 Kilo Lebensmittel wirft jede/jeder Deutsche jährlich weg. Das ist weder gut für den Geldbeutel noch fürs Klima. In einer vollen Berufswoche ist Planung alles, um keine Lebensmittel zu verschwenden: Erstellen Sie einen Essensplan, kaufen Sie gezielt nur das ein, was Sie verbrauchen. Übrigens sind viele Lebensmittel lange über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genießbar. Riechen Sie daran und probieren Sie das Produkt, bevor Sie etwas wegwerfen.

Einkaufen gehen

Gehen Sie, wenn möglich, zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen. Wer das Auto nehmen muss: Einkaufsfahrten mit anderen notwendigen Fahrten kombinieren, etwa dem Weg zur Arbeit. So sparen Sie Extrafahrten.

Essen mitnehmen

Mittags schnell was zum Essen holen? Nicht immer wissen Sie, woher die Lebensmittel stammen. Wer die Mahlzeiten zu Hause selbst zubereitet und zur Arbeit mitnimmt, weiß genau, was sie/er isst. Umweltbewusst transportiert man Essen am besten in einer wiederverwendbaren Lunchbox, etwa aus Edelstahl.

Weniger Fleisch

Viele wollen nicht auf Fleisch und Wurst verzichten. Etwa ein Kilo verzehrt jede/jeder Deutsche pro Woche. Die Produktion tierischer Produkte belastet jedoch das Klima; zudem empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung maximal 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche. Es hilft also unserer Gesundheit und unserem Planeten, wenn wir unseren Fleischkonsum reduzieren.

Kuhmilch und pflanzliche Alternativen

Die Produktion von einem Liter Kuhmilch hat eine ähnliche Klimawirkung wie das Verbrennen von einem Liter Benzin. Das Angebot an pflanzlichen Alternativen wächst daher. Achten Sie beim Kauf darauf, dass Soja, Mandeln oder Hafer möglichst aus Europa stammen, das mindert Transportwege und es wird kein Regenwald dafür abgeholzt.

Mehr bio

Greifen Sie vorzugsweise zu Bioprodukten. Sie erfüllen strengere Auflagen hinsichtlich Anbau und Produktion: Es werden beispielsweise keine chemisch-synthetischen Dünger und Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Das schützt die Böden und die Artenvielfalt.

Regionale Produkte

Gurken aus Spanien, Äpfel aus Südamerika? Muss nicht sein. Je länger und weiter Nahrungsmittel transportiert werden müssen, umso größer ihr ökologischer Fußabdruck. Greifen Sie daher zu frischen heimischen Sorten und Produkten, die in Ihrer Nähe angebaut oder hergestellt werden.

Saisonale Lebensmittel

Himbeeren an Weihnachten und Orangen im Sommer? Jenseits der Saison bekommen Sie zwar alles, aber Verbraucher/-innen und Umwelt zahlen meist einen hohen Preis dafür. Besser: saisonale Lebensmittel wählen. Wer unsicher ist: Der kostenlose BARMER Saisonkalender zeigt auf einen Blick, welches Obst und Gemüse gerade reif ist.

Verpackung vermeiden

Hoher Ressourcenverbrauch und Müllberge: Statt Plastikverpackungen lieber Produkte in Pappverpackungen oder Glasbehältern wählen. Nutzen Sie wiederverwendbare Einkaufstaschen aus Stoff und Mehrwegnetze für loses Obst und Gemüse.

Mit dem Saisonkalender der BARMER frische und klimafreundliche Lebensmittel einkaufen

Was regional und saisonal angeboten wird, hat mehr Vitamine und verursacht weniger CO₂. Mit dem BARMER Saisonkalender für regionales Gemüse und Obst behalten Sie jederzeit den Überblick.



Mehr erfahren:

www.barmer.de/saisonkalender

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien
Trostberger Straße 2
83301 Traunreut

Abbildung

Getty Images: © Dalibor Despotovic

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



Health Advice

Health trend "Terrapy"

Climate-friendly and healthy eating

Until now, healthy eating has mainly been about what is good for our bodies. However, in future, it will be just as important that our food does not harm our planet. As forests are being cleared, seas overfished, valuable habitats destroyed and species are dying out for what we eat, because more and more land is needed for food production and factory farming. This is having a devastating impact on the environment and climate. At the same time, climate change is making its presence known through more heat waves or heavy rain, which make food production more difficult. Therefore, the Health Report 2024 highlights "Terrapy" as one of the new trends: the awareness that we need pure air, clean drinking water and nutritious food on our plates – but will only get this if our planet is and remains healthy.

And we can start right away with our next meal. Because our diets are responsible for about 30 per cent of all greenhouse gas emissions. So what we eat has a direct impact on the climate. But this also means that we can make a difference through the way we eat. We can do this by paying more attention to where and how food is grown, how far it has to be transported and how it is packaged.

Quite a lot to ask for in a packed everyday working life? It does of course require a bit of a rethink, but the following tips will make our diets more climate-friendly:

Plan meals

Every German throws away about 78 kilograms of food every year. That's not good for their wallet or the climate. In a full working week, planning is everything to avoid wasting food: create a meal plan, deliberately only buy what you plan to consume. By the way, many foods are edible long beyond their best before date. Smell and try the product before throwing it away.

Walk to the shops

If possible, walk to the shops or go by bike. If you have to take the car, combine shopping trips with other essential trips, such as commuting to work. This will save you making extra trips.

Take food with you

Do you often pick up something quick to eat for lunch? Then you won't always know where the food comes from. People who prepare their own meals at home and take them with them to work know exactly what they are eating. Ecologically, food is best transported in a reusable lunchbox, for example, made of stainless steel.

Less meat

Many people do not want to do without meat. Every German consumes about one kilo a week. However, the production of animal products puts a great strain on the climate; in addition, the German Nutrition Society recommends a maximum of 600 grams of meat products per week. So reducing our meat intake helps our health and our planet.

Cow's milk and plant-based alternatives

Producing one litre of cow's milk has a similar effect on the climate to burning one litre of petrol. The range of plant-based alternatives is therefore growing. When buying these, make sure that the soya, almonds or oats come from Europe, if possible, as this reduces the transport distances and no rainforest is cut down for it.

More organic

You should preferably opt for organic products. These meet stricter regulations regarding growing and production: for example, no synthetic chemical fertilisers or plant protection products are used. This protects soils and biodiversity.

Regional products

Cucumbers from Spain, apples from South America? There is no need for that. The longer and further food has to be transported, the higher the ecological footprint. So it is better to buy fresh local varieties and products that are grown or produced in your area.

Seasonal foods

Raspberries at Christmas and oranges in summer? Although you can get everything out of season, consumers and the environment usually pay a high price for this. It's better to choose seasonal foods. If you're unsure: the free BARMER seasonal calendar clearly shows which fruit and vegetables are ripe at the moment.

Avoid packaging

High consumption of resources and mountains of rubbish: choose products in cardboard packaging or glass containers instead of plastic packaging. Use reusable fabric shopping bags and reusable nets for loose fruit and vegetables.

Shop for fresh and climate-friendly food with the BARMER seasonal calendar

Regional and seasonal produce contains more vitamins and produces less CO₂. With the German-language BARMER seasonal calendar for regional fruit and vegetables, you can enjoy a clear overview all year round.



Find out more:

www.barmer.de/saisonkalender

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

miriam.ohrem@barmer.de

Print

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien

Trostberger Straße 2,

83301 Traunreut

Illustration

Getty Images: © Dalibor Despotovic

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.