

# GESUND LEBEN

+  
**Schwerpunkt:  
Klima und Hitze**



Brandgefährlich:  
**Wie unser Körper  
auf Hitze reagiert**  
S. 34

Aktiver Sommer im Alter:  
**Das Was, Wann  
und Wie ist wichtig**  
S. 54

Angst vor der Zukunft:  
**Was der Klimawandel  
mit der Psyche macht**  
S. 56

Planetary Health Diet:  
**Gesundheit für  
Mensch und Erde**  
S. 60

# Gut für uns und fürs Klima

**AUTOR** Praxis am Main – Beate Zunner, Fachärztin für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin

## Wie die Planetary Health Diet die menschliche Gesundheit und den Klimaschutz miteinander verknüpft

Die EAT-Lancet Kommission veröffentlichte im Jahr 2019 Ernährungsempfehlungen, die sowohl die menschliche Gesundheit fördern als auch nachhaltig und umweltschonend sein sollen. Dabei geht es nicht nur um Empfehlungen direkt für die Endverbraucher, sondern global um wissenschaftlich belegte Rahmenbedingungen für Landwirtschaft, Umweltschutz und Politik. So werden beispielsweise auch Berechnungen für Frischwasser, landwirtschaftliche Nutzflächen, Nitrit- und Phosphatstoffwechsel im Boden, Biodiversität und Reduktion der Lebensmittelabfälle durch beispielsweise falsche Lagerung mit einbezogen.

### Warum Planetary Health?

Unsere Bevölkerung befindet sich in stetigem Wachstum. Bis zum Jahr 2050 werden wir 10 Milliarden Menschen auf der Erde sein. Bei unserem aktuellen Essverhalten wird unser Planet nicht ausreichen, um uns alle zu ernähren. Bereits jetzt haben 820 Millionen Menschen keine ausreichende Nahrung zur Verfügung, und viele weitere ernähren sich unzureichend oder fehlerhaft – mit den uns bekannten Folgen wie Fettleibigkeit, Herzerkrankungen oder Diabetes. Weltweit ist das Risiko an falscher Ernährung zu sterben, größer als das Risiko durch Alkohol, Drogen oder Tabak zu Tode zu kommen.

Für unsere Art der Ernährung benötigen wir bereits jetzt 40 Prozent der Landesfläche des Planeten, und 70 Prozent unseres Frischwasserverbrauchs. 30 Prozent der mo-

mentanen Treibhausgasemissionen entstehen durch die Herstellung von Nahrungsmitteln.

Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass wir mit einer Änderung unserer Ernährungsgewohnheiten nicht nur uns selbst etwas Gutes tun, sondern auch unserem Planeten. Selbstverständlich müssen sich viele der Veränderungen im Bereich Nahrungsmittelproduktion auf globaler und politischer Ebene abspielen. Bildung, Information, Förderungen der entsprechenden nachhaltigen Landwirtschaft und auch Regularien bezüglich der weltweiten Nutzflächen sind unumgänglich. Wer allerdings in der glücklichen Lage ist, Zugang zu fast allen Nahrungsmitteln zu haben, kann bewusst auswählen, und so sich selbst und unseren Planeten gesund erhalten.

### Wie geht Planetary Health?

Grundsätzlich ähnelt die Planetary Health Diet den Ernährungsempfehlungen der medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. Hier sind beispielsweise die Ernährungsempfehlungen bei Diabetes, Herzerkrankungen oder erhöhten Blutfetten sehr ähnlich. Es wird generell eine Reduktion an tierischen Produkten, Fertiggerichten und zuckerhaltigen Produkten empfohlen. Der Schwerpunkt sollte auf Vollkornprodukten, Gemüsen, Hülsenfrüchten, Obst und gesunden pflanzlichen Fettquellen liegen. Tierische Produkte wie Käse, Milch, Eier oder Fleisch finden sich auch weiterhin im Speiseplan, jedoch in sehr reduziertem Umfang. Da die Empfehlungen sich an die globale Bevölkerung richten, werden je nach Region unterschiedliche Anpassungen vorgenommen werden müssen, da nicht alle Produkte über-



all verfügbar sind, und der Schwerpunkt auf regional und saisonal verfügbaren Produkten liegen sollte.

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist nicht nur nachhaltiger als eine schwerpunktmäßig tierische Ernährung, sie verbessert auch die eigene Gesundheit. Durch den hohen Ballaststoffanteil kommt es beispielsweise zu einer Verbesserung der Zucker- und Fettwerte im Blut, sowie einer Verbesserung des Darmmikrobioms. Dies wiederum reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen, metabolische Erkrankungen und nicht zuletzt das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen, wie beispielsweise Darmkrebs.

Wir sind als Lebewesen dieses Planeten eng mit unserer Umwelt verbunden, ob wir wollen oder nicht. Wir können uns nicht distanzieren, weil wir von unserer Natur abhängig sind, und die Natur von uns. Wir sollten uns also für unsere Zukunft genau überlegen, wie wir mit uns selbst und unserer Natur umgehen. Wir haben es in der Hand. Und auf dem Teller.

**WEITERE INFOS**  
Praxis am Main, Beate Zunner  
Am Main 3, 95444 Bayreuth  
Telefon (0921) 507366-0  
E-Mail: info@praxis-am-main.de  
[www.praxis-am-main.de](http://www.praxis-am-main.de)

© Shutterstock / wavebreakmedia

~ Die Planetary Health Diet kann langfristig die Gesundheit des Planeten und der Menschen verbessern.

Quellen:  
1. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems, Willett, Walter et al., The Lancet, Volume 393, Issue 10170, 447–492  
2. Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de

### Exemplarische Darstellung der Planetary Health Diet für einen Tagesbedarf von 2.000 Kilokalorien

KOHLLENHYDRATE	Empfohlene Menge pro Tag
Vollkorngetreide	185 g
Stärkehaltige Gemüse (Kartoffeln)	40 (0–80) g
Gemüse insgesamt	240 (200–500) g, davon
· Grünes Gemüse	80 g
· Rotes und oranges Gemüse	80 g
· Sonstiges Gemüse	80 g
Obst	160 (100–300) g
PROTEINQUELLEN	
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	11 (0–22) g
Geflügel	23 (0–46) g
Eier	10 (0–20) g
Fisch	22 (0–100) g
Hülsenfrüchte	60 (0–100) g
Nüsse	40 (0–75) g
Milchprodukte	200 (0–400) g
FETTE	
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	32 (20–70) g
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	9,4 (0–9,4) g
ZUGESETZTER ZUCKER	
Alle Süßungsmittel	24 (0–24) g

Exemplarische Darstellung der EAT-Lancet-Empfehlung, umgerechnet auf 2.000 Kilokalorien pro Tag. In Klammern befinden sich die möglichen Spannweiten. Auch können die empfohlenen Grammangaben auf Wochenportionen hochgerechnet werden, um beispielsweise an einem Tag ein größeres Stück Fleisch zu konsumieren, an den restlichen Tagen der Woche dafür gar kein Fleisch. Quelle: EAT-Lancet-Kommission.

Für unsere Art der Ernährung benötigen wir bereits jetzt ...

**40 %**

der Landesfläche des Planeten

**70 %**

unsere Frischwasserverbrauchs

**30 %**

der momentanen Treibhausgasemissionen entstehen durch die Herstellung von Nahrungsmitteln