

Pressemappe: Agrar-PR

10.11.2022 | 11:30:00 | ID: 34564 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Verbrauch & Konsum](#)

Gut fürs Klima, gut für uns: Wie wir's am besten anpacken

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Klimafreundlich essen, verantwortungsvoll heizen, Konsum neu denken: Damit entlasten wir unsere Erde und tun gleichzeitig uns selbst etwas Gutes.*

Ob beim Thema Energie, bei der Mobilität, bei Ernährung wie überhaupt beim Konsum: Um das Klima zu schützen, muss insbesondere die Politik handeln, Standards für Nachhaltigkeit müssen eingeführt und durchgesetzt werden. Doch auch jede und jeder Einzelne von uns kann einen Beitrag leisten, um die Erde zu entlasten. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" gibt praktische Anregungen, wie wir's anpacken können.

Rindfleisch ist besonders klimaschädlich

Zum Beispiel, indem wir die Heizung drosseln: 20 Grad in Wohnräumen und 17 Grad im Schlafzimmer sind gesünder als überheizte Räume. Wer leicht friert, sollte sich warm anziehen. Viel weniger als 17 Grad sollte die Wohnung allerdings nicht haben. Je kälter die Temperaturen, desto eher bildet sich Schimmel. Oder duschen statt baden: Sechs Minuten unter der Brause verbrauchen nur etwa halb so viel Wasser und Energie wie ein Vollbad. Duschen schont im Vergleich zu einem heißen Vollbad zudem die Haut und den Kreislauf.

Auch mit unserer Ernährung können wir einen maßgeblichen Beitrag zum Klimaschutz leisten - und uns selbst etwas Gutes tun. Zum Beispiel, indem wir unseren Fleischkonsum reduzieren. Wöchentlich werden in Deutschland pro Kopf und Woche rund 1,1 Kilogramm Fleischwaren verzehrt. Vor allem Wurst und rotes Fleisch - etwa vom Rind oder vom Schwein - erhöhen aber das Risiko für Krebs, Herz- und Gefäßerkrankungen. Rindfleisch ist zudem aufgrund der energieintensiven Tierhaltung sehr schädlich fürs Klima.

Erlebnisse statt materieller Güter

Ressourcen schonen, Gutes tun für die Gesundheit - das gelingt auch, wenn wir öfter aufs Rad umsteigen, etwa für den Weg zur Arbeit. Bei einem einfachen Weg von fünf Kilometern sind radelnde Pendlerinnen und Pendler circa 30 Minuten lang aktiv. Dieses tägliche Pensum senkt das Risiko für Übergewicht, hohen Blutdruck, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes. Zusätzlich werden rund 300 Kilogramm an CO₂ vermieden. Übrigens: Für Strecken bis etwa 20 Kilometer sind Fahrten mit Elektrorädern oft die beste Alternative zum Auto. Und nach 150 bis 300 Kilometern ist der CO₂-Ausstoß ausgeglichen, der durch die Fertigung und Entsorgung des Akkus anfällt.

Klimafreundlich und gleichzeitig gut für unsere psychische Gesundheit kann es auch sein, unsere Konsumgewohnheiten zu überdenken. Materielle Güter bringen oft nicht das erhoffte Plus an Zufriedenheit. Erfüllender sind Erlebnisse, bei denen man ganz bei sich ist. Zum Beispiel beim Singen, Tanzen, Yoga, Meditieren und beim Betrachten der Natur. Das ist zudem wesentlich klimafreundlicher als vieles andere.

Weitere Tipps, wie jede:r einen Beitrag zum Klimaschutz leisten kann, gibt es in der aktuellen Ausgabe der "Apotheken Umschau" sowie unter <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/klima/>.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 11A/2022 ist aktuell in den meisten Apotheken erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de> sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de

<https://www.facebook.com/wortundbildverlag>



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)