

Materialübersicht

Wir sind
**Klima
DOCS**

Mehr Infos auf klimadocs.de

Web Button

Flyer

Klima DOCS

Mehr Gesundheit durch Klimaschutz



Was hat Klima- und Umweltschutz mit Gesundheit zu tun?

Der Klimawandel ist die größte Gesundheitsbedrohung des 21. Jahrhunderts und stellt unsere gesellschaftlichen Zusammenhänge vor große Herausforderungen. Konsequenzen des Klimawandels sind nicht nur Hitzeperioden, zu viele Winter oder Überschwemmungen. Durch gesundheitliche Schäden können in deren Folge erwartet werden, etwa ein erhöhtes Auftreten von Allergien oder eine steigende Anzahl von Infektions- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Pandemien wie Covid-19 werden wahrscheinlicher, wenn wir natürliche Lebensräume zerstören. Eine intakte Umwelt fördert eine gesunde Ernährung und hilft, vielen Krankheiten vorzubeugen. Die Gesundheit der menschlichen Zivilisation und ihrer natürlichen Umwelt können nicht unabhängig voneinander betrachtet werden. Wir Menschen sind ein Teil der Natur. Planetare Gesundheit bezieht diese Zusammenhang von gesunden Menschen mit einer gesunden Umwelt.

Ein wirksamer Klima- und Naturschutz ist daher unabdingbar für die Verbesserung der Gesundheit von uns allen.

Ernährung ist ein wichtiger Schlüssel für gesunde Menschen und ein gesundes Klima

Unsere moderne Ernährungsweise begünstigt Übergewicht und viele Krankheiten, wie etwa Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gleichzeitig verursacht das Ernährungssystem 25 % der weltweiten CO₂-Emissionen.

Eine vorwiegend pflanzenbasierte Ernährung kann Ihre Gesundheit deutlich verbessern, spart Ressourcen und somit das Klima und die Natur.

Verwenden Sie möglichst regionale und saisonale Lebensmittel, hauptsächlich Obst und Gemüse, ergänzt durch Vollkomplettprodukte und pflanzliches Eiweiß, z.B. aus Nüssen, Bohnen, Linsen oder Erbsen. Vermeiden Sie, den konsumierten und industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln zu verringern.

Pro Kopf werden in Deutschland jährlich rund 75 kg Lebensmittel weggeworfen. Das verschwendet Ressourcen, die für Produktion, Transport und Lagerung in jedes Nahrungsmittel geflossen sind. Daher: Planen Sie Ihre Mahlzeiten und kaufen Sie entsprechend Ihren Vorlieben ein. Lebensmittel sind häufig auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum von guter Qualität und müssen nicht sofort weggeworfen werden.

Aktiv und klimafreundlich von A nach B

Körperliche Bewegung beugt vielen Krankheiten vor, steigert Ihre geistigen Fähigkeiten und trägt zu einem gesunden Körpergewicht bei. Gleichzeitig reduziert aktive Mobilität Ihren CO₂-Fußabdruck.




Steigen Sie öfter mal auf's Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel. Zudem lohnt es sich, für viele Reisen lieber die Bahn zu nehmen, anstatt zu fliegen. Gehen Sie sich die körperliche Bewegung für Ihre eigene Fitness und vermeiden Sie gleichzeitig Stress, der durch Stau, Parkplatzsuche und Verkehrsstress entsteht.

Die Stadt der Zukunft ist grün, ruhig und fördert die Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt der Menschen. Weniger Autos bedeuten mehr Platz für Parks und Kinderspielflächen sowie weniger Verkehrsunfälle. Saubere Luft durch weniger Abgas verbessert die Gesundheit der Lungen und des Herz-Kreislauf-Systems. Allergien treten seltener auf.

Steigen Sie auf grüne Energie um

Die Verbrennung von Kohle, Erdöl und Erdgas zur Energiegewinnung ist der größte Treiber der Klimakrise und verursacht durch Luftverschmutzung viele Krankheiten.

Weltweit steht etwa jeder fünfte vorzeitige Todesfall im Zusammenhang mit Luftverschmutzung durch fossile Brennstoffe. Die Gesundheitskosten betragen sich in der Europäischen Union jährlich auf etwa 43 Milliarden Euro, beispielsweise durch die Behandlung von chronischen Lungenerkrankungen.



Wenn Sie auf saubere Alternativen wie zum Beispiel Ökostrom umsteigen, schützen Sie Ihre Gesundheit, das Klima und unsere Umwelt.

Auch die Senkung der Raumtemperatur um bereits ein Grad beim Heizen spart Ressourcen und Ihre Geldbeutel. Erörtern Sie zudem Dämmungs- und Modernisierungsmaßnahmen für Ihr Eigenheim oder die Installation von Solarpanelen.

Wer sind die KlimaDocs?

Die KlimaDocs sind ein Netzwerk von Ärztinnen und Ärzten, die mehr Verantwortung für das Klima und Umweltschutz übernehmen möchten und sich so aktiv für die Gesundheit ihrer Patientinnen und Patienten einsetzen.

KlimaDocs können darüber auf, wie eng unsere Gesundheit und unsere Umwelt miteinander verbunden sind und geben einfache Tipps, um beides zu schützen.

Dabei: Eine Klima- und umweltfreundliche Lebensweise bedeutet vor allem einen Gewinn an Gesundheit und Lebensqualität – für Sie, Ihre Mitmenschen und alle Generationen, die nach uns kommen.

Wenn Sie mehr zum Thema Klima- und Gesundheit wissen möchten, sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt gerne an oder besuchen Sie unsere Website: www.klimadocs.de



Gefördert durch
STIFTUNG MERCATOR

Mit Unterstützung von

Göthner AOK AOK Gesundheitsversorgung für Mensch und Tier

Terminkärtchen

Mehr Gesundheit durch Klimaschutz

Mehr Infos auf klimadocs.de



Ihre nächsten Termine

MO	DI	MI	DO	FR	Datum	Uhrzeit
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____	_____

Klima DOCS

Grußkarte

Wir sind
Klima DOCS
Mehr Gesundheit durch Klimaschutz



Klima DOCS

Poster KlimaDocs

Klima DOCS

Mehr Gesundheit durch Klimaschutz



Mehr Infos auf klimadocs.de

Poster Kinderschutz

Klima DOCS

Klimaschutz ist Kinderschutz



Mehr Infos auf klimadocs.de

Poster E.v. Hirschhausen

Klima DOCS

Mehr Gesundheit durch Klimaschutz



Mehr Infos auf klimadocs.de