

DIE GESUNDHEIT

KLIMAWANDEL INTERKULTURELL MANAGEN



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

INHALT

Klimakrise und Gesundheit	Seite 4
Hitzebedingte Krankheiten	Seite 7
Lungenerkrankungen	Seite 7
Zunahme von Infektionskrankheiten	Seite 8
Psychische Folgen von Hitze	Seite 8
Wasser- und Nahrungsmittelunsicherheit	Seite 9
Schutz vor Hitze und Sonne!	Seite 10
Klima: Ernährung & Gesundheit	Seite 11



KLINIMA
KLIMAWANDEL INTERKULTURELL MANAGEN

Autor: Dr. med. Bernd Lehne



PROLOG

Unser Projekt „Die Folgen des Klimawandels interkulturell managen“ möchte zeigen, wie wir mit dem sich vollziehenden Klimawandel fertig werden können und was jeder Einzelne in seinem Umfeld tun kann.

Träger des Projekts ist der „Verband für Interkulturelle Arbeit - VIA e.V.“

Hauptkooperationspartner sind die Verbände „Ezidische Jugend Deutschland e.V.“ und „ÖkoBau-NRW“

Das Projekt wird über das „Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit“ gefördert. Es läuft vom 01.12.2020 bis zum 31.7.2022.

Was bedeutet „interkulturell managen“? Die Folgen des Klimawandels betreffen doch alle Menschen gleichermaßen!? Das stimmt natürlich.

Der „Verband für Interkulturelle Arbeit“ – Träger des Projekts – ist in der Migrationsarbeit beheimatet und hat u.a. zum Ziel, gesellschaftlich bedeutsame Themen in die Migranten-Communities zu tragen und mit Zuwanderern zu diskutieren. Darum sind wir mit unserem Projekt in den drei Städten Moers, Kerpen und Bielefeld in Stadtteile mit großem Migrationsanteil gegangen und haben mit Hilfe unserer örtlichen Partner interessierte Menschen MIT und OHNE Migrationshintergrund angesprochen.

In Moers sind unsere lokalen Partner „Interkulturelles Nachbarschaftsnetzwerk 55plus“ der Evangelischen Kirchengemeinde Moers-Meerbeck, die SCI:Moers gGmbH und der „Internationale Kulturkreis Moers e.V. - IKM“. Mit ihrer Hilfe sprechen wir unsere dortige Hauptzielgruppe an, ältere türkische Zuwanderer.

In Bielefeld wenden wir uns mit Unterstützung der örtlichen „Ezidischen Gemeinde“ an vorwiegend jüngere Menschen aus der ezidischen Community.

In Kerpen werden wir von der „Alevitischen Kulturgemeinde Rhein-Erft“ unterstützt. Angesprochen werden interessierte Menschen jeglichen Alters.

An jedem Standort werden die 5 nachfolgend genannten Themen behandelt:

- Mein Haus
- Mein Wohnumfeld
- Mein Garten
- Meine Gesundheit
- Allgemeine Informationen zum Klimawandel

An jedem Standort werden 3 Phasen durchlaufen:

In der Phase 1 werden Info-Veranstaltungen zu 5 Themen durchgeführt, die Fachkräfte des jeweiligen Themenfeldes leiten. In der 2. Phase wird von den Fachleuten schriftliches Material zu diesen Themen erstellt (siehe diese Herausgabe) und Multiplikatoren/innen aus den Communities geschult. Ziel ist, dass die Multiplikatoren/innen das Thema auch nach Abschluss des Projekts weiter im Stadtteil diskutieren und Fragen von Interessierten beantworten können. In Phase 3 wird eine nochmalige Durchführung der Info-Veranstaltung unter Federführung der inzwischen geschulten Multiplikatoren/innen angeboten. Sie werden dabei von den Fachkräften unterstützt.

Kontakt:

Verband für Interkulturelle Arbeit – VIA e.V.
 Heinz Soremsky
 Bundesgeschäftsstelle
 Am Buchenbaum 21 • 47051 Duisburg
 Telefon: 0202 - 728 428 2
 www.via-bund.de | www.klinma.de (Projekthomepage)

»Gefördert vom
 Bundesministerium für
 Umwelt, Naturschutz
 und nukleare Sicherheit
 (BMU) aufgrund eines
 Beschlusses des
 Deutschen Bundestages«

KLIMAKRISE UND GESUNDHEIT

Zwei Folgen der Klimakrise in 2021 in nur wenigen Wochen Abstand:

Die Klimakrise ist nichts, was uns erst in Zukunft erwartet: sie ist längst da! Auch bei uns!

Sommer in Deutschland:

Flutkatastrophe in Deutschland: mind. 183 Tote Sommer

in Nordamerika:

Mit Temperaturen von fast 50 Grad, Waldbränden und extrem heißen Winden leiden Kanada und Kalifornien unter extremer Hitze und Trockenheit.



Wie wirken Treibhausgase auf die Gesundheit?

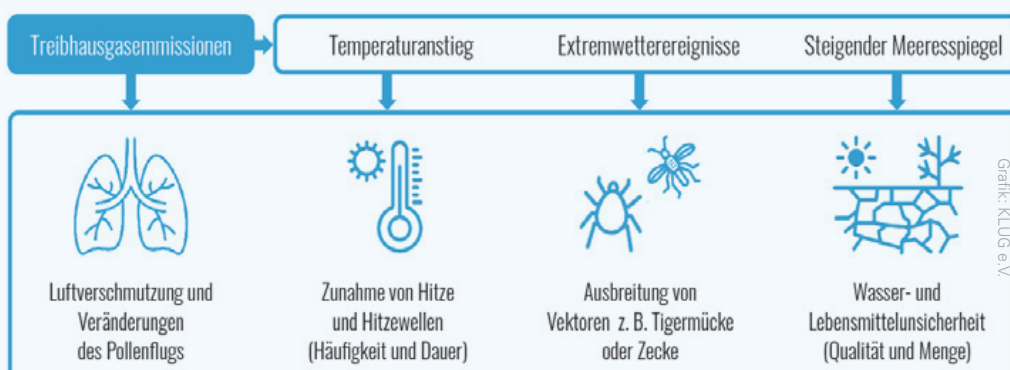
Zumeist sind die Folgen der Klimakrise aber stiller, nicht in der medialen Aufmerksamkeit.

» Der Klimawandel ist die größte globale Gesundheitsbedrohung des 21. Jahrhunderts. «

THE LANCET – 2009

Diese Zahlen zeigen die großen gesundheitlichen Auswirkungen schon heute:

- 198.000 Tote durch Luftverschmutzung pro Jahr in Deutschland
- 20.200 Todesfälle durch Hitze im Jahr 2018 in Deutschland – damit knapp genauso viele wie durch Unfälle pro Jahr
- 20 Tage längere Allergiesaison und erhöhte Pollenbelastung
- 198.000 Tote durch Luftverschmutzung pro Jahr in Deutschland
- 20.200 Todesfälle durch Hitze im Jahr 2018 in Deutschland



Folgen der Klimakrise auf die Gesundheit

Die ideale Temperatur für den Körper liegt bei 37 Grad Celsius, denn dann braucht der Körper keine Energie zur Wärmeregulation.

Ab 35 Grad Celsius Außentemperatur kann der Körper kaum Wärme mehr an die Umgebung abgeben.

Um bei Wärme den Körper zu kühlen, steigert der Körper zuerst die Durchblutung der Haut von normal ca. 10 % auf 80 % bei heißer Umgebung.

Dadurch wird das erwärmte Blut aus dem Körperinneren vermehrt an die Oberfläche geleitet. Von dort aus kann die Wärmeenergie leichter auf die Umgebung übergehen.

Folge der Umverteilung:

Minderversorgung innerer Organe wie Magen & Darm. Störung des Immunsystems

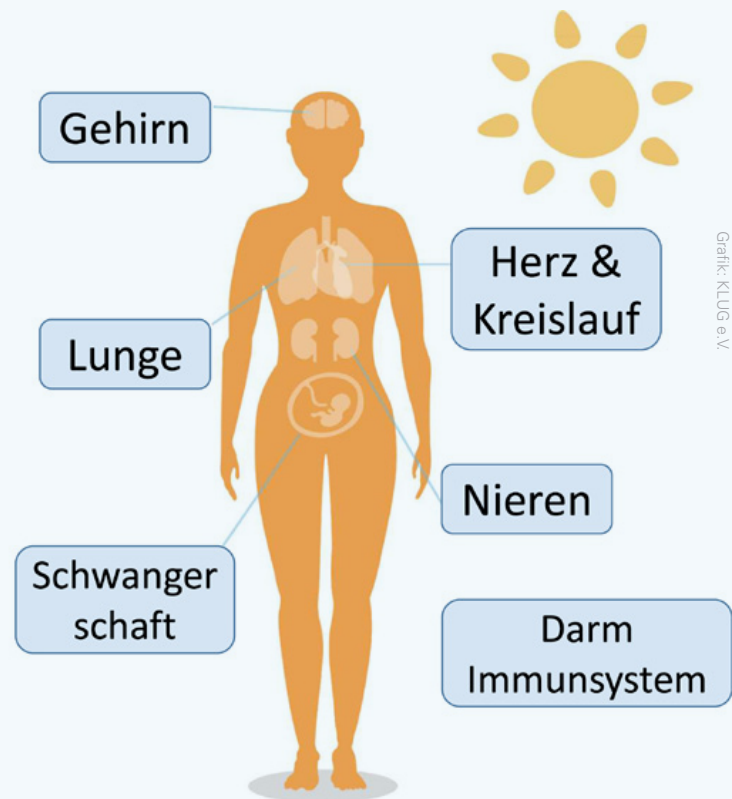
Gehirn: verminderte Leistungsfähigkeit, erhöhte Reizbarkeit und Gewaltbereitschaft

Das Herz als etwas andere Wärmepumpe pumpt bei Hitze statt fünf Litern bis zu 15 Liter Blut pro Minute durch den Körper. So wird dreifach mehr erwärmtes Blut in die Peripherie gedrückt.

Bei einer länger andauernden Hitzewelle kann aber genau das zum Problem werden. Kritisch wird es vor allem, wenn die Außentemperatur auch nachts nicht unter 20 Grad abfällt. Das Herz muss dann rund um die Uhr auf erhöhtem Niveau arbeiten. Vor allem für Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung kann das lebensgefährlich werden.

Bei schnellem Temperaturwechsel:

Der Organismus hat keine Zeit, sich anzupassen mit der Folge der Zunahme von Todesfällen am Anfang einer Hitzewelle und nach Erschöpfung der Anpassung nach wenigen Tagen.



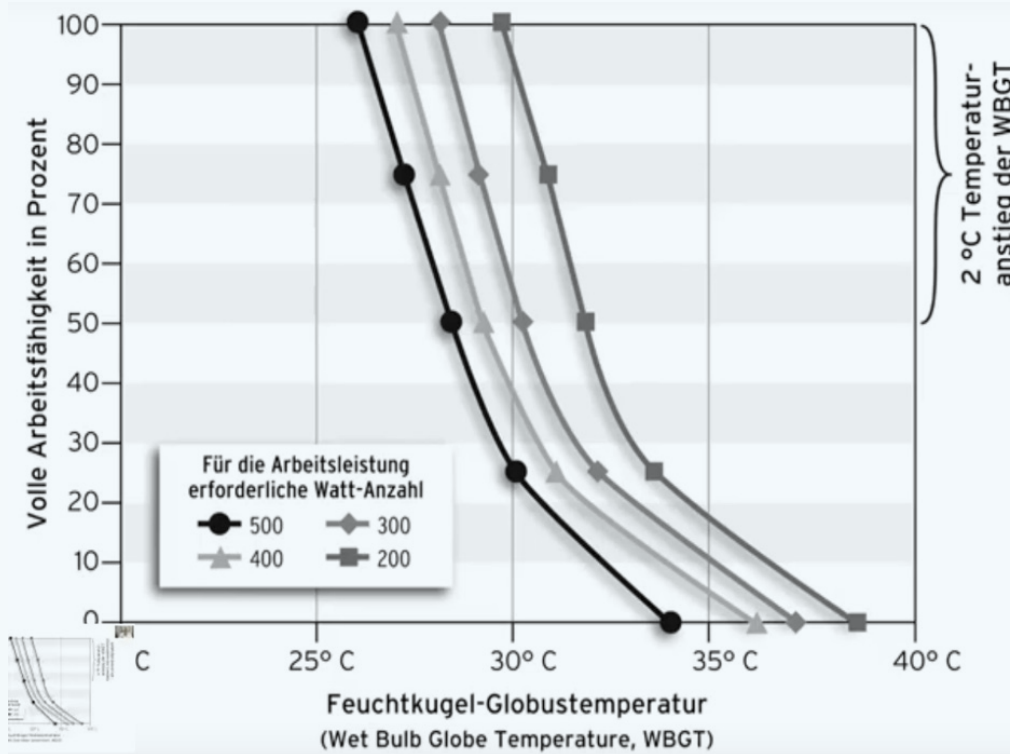
Schwangerschaft: Hitzebelastung führt zu mehr **Frühgeburten**, ungünstige Geburtsergebnisse wie **geringes Geburtsgewicht** oder auch Kindstod

Niere:

- erhöhtes Risiko für akute und Dekompensation chronischer Niereninsuffizienz (Nierenfunktionsschwäche)
- Risiko für **Thrombosen** steigt bei Mangel an Flüssigkeit und Versacken des Blutes in den Gewebe der Beine (Ödeme)

Zusätzliche Belastungen im Sommer:

- bodennahes **Ozon** (reizt Augen und Schleimhäute und kann zu Atemwegsproblemen führen)
- **Luftverschmutzung** (verstärkt andere Risikofaktoren)
- intensive **UV-Strahlung** (erhöht nicht nur das Risiko für Hautkrebs, sondern schwächt auch das Immunsystem)



Selbst ein kleiner Anstieg von 26 auf 28 Grad Celsius kann unsere Leistungsfähigkeit um 50 % reduzieren!

Viele sind besonders gefährdet!

Menschen ab dem 65. Lebensjahr

Vor allem, wenn sie alleine leben und pflegebedürftig sind (ältere Menschen schwitzen weniger und kühlen deshalb weniger leicht ab, viele trinken weniger, gestörtes Durstempfinden).

Säuglinge und Kleinkinder

Kleine Kinder schwitzen weniger und können deshalb ihre Körpertemperatur nicht so gut regulieren, vor allem bei Autofahrten schützen.

Schwangere

Ihr Körper produziert mehr Wärme durch erhöhten Stoffwechsel und Blutzirkulation.

Menschen mit Übergewicht

Die kleine Körperoberfläche im Verhältnis zur Körpermasse erschwert Abkühlung.

Personen, die körperlich schwer und im Freien arbeiten, oder intensiv Sport treiben

Obdachlose

Menschen mit folgenden chronischen Erkrankungen

- Diabetes mellitus und andere endokrine Störungen (verringerte Wärmeableitung durch Durchblutungsstörungen, reduziertes Schwitzen, Stoffwechselprobleme)

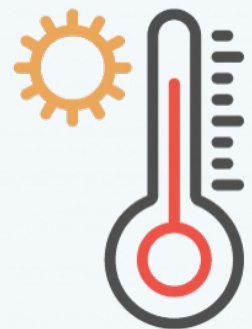
- Herz-Kreislauf-Leiden (z.B. gestörte Temperaturregelung, erhöhtes Thrombose- und Ischämierisiko, eingeschränkte Nierenfunktion, geänderte Blutzusammensetzung)
- Asthma, Bronchitis, COPD (Hitze verschärft Risikofaktoren durch Luftverschmutzung, erschwerte Wärmeableitung durch Weitung der peripheren Gefäße)
- Neurologische Erkrankungen (z.B. Parkinson – eingeschränkte Mobilität)
- Nierenleiden (Ungleichgewicht von Elektrolyten und Wasser, vor allem bei Älteren, schwächt die Nierenfunktion)

Menschen, die Medikamente

einnehmen, welche die Temperaturregulierung, das Schwitzen und die kognitive Wachsamkeit einschränken, die Gefäßspannung und den Blutdruck beeinflussen.

Dazu zählen:

- Anticholinerge Arzneimittel
- Antipsychotika
- Antihistaminika
- Mittel gegen Parkinson
- Antidepressiva
- Anxiolytika und Mittel zur Muskelentspannung
- Antiadrenergika und Betablocker
- Sympathomimetika
- Antihypertensiva und Diuretika
- Antiepileptika



HITZEBEDINGTE KRANKHEITEN

Sonnenbrand: Verbrennung der Haut
Grad 1-3 , Rötung, Schmerzen

Maßnahmen: Vorbeugender Sonnenschutz! Kalte Kompressen, kühlende Lotion, kühles Wasser!

Hitzeausschlag: Hautreizung durch starkes Schwitzen, rote Pickel bis Bläschen

Maßnahmen: kühler Ort, keine Salben, Cremes!

Sonnenstich: Intensive Sonnenbestrahlung des unbedeckten Kopfes: Reizung der Hirnhäute [> Hirnödem, Lichtscheu, Nackensteife, Übelkeit , Erbrechen.]

Maßnahmen: Schattiger Ort, Kühlung durch nasse Tücher

Hitzekrämpfe: schmerzhafteste Muskelkrämpfe nach starkem Verlust von Mineralien und Wasser durch Schwitzen

Maßnahmen: Ruhe! Kühler Ort! Mineralienhaltiges Getränk. Arzt aufsuchen bei Dauer über 1 Stunde, Herzproblemen

Hitzeerschöpfung: exzessives Schwitzen, schwacher Puls, Muskelkrämpfe, zunehmende Erschöpfung an heißen



Tagen ohne genügend Ausgleich von Flüssigkeit und Mineralien

Maßnahmen: Ruhe! Kühle Getränke! Hautkühlung, Dusche, Bad. Leichte Kleidung

Hitzschlag: rascher Anstieg der Körpertemperatur, wenn Umgebung so heiß, dass nicht mehr genug Wärme abgegeben werden. Verwirrtheit, Unruhe, Schläfrigkeit > Koma!

Kreislaufversagen: Lebensbedrohlich!
>> [Notarzt rufen!](#)

Hitzebedingte Krankheiten:

Leichte Gefährdung:
- Sonnenbrand
- Hitzeausschlag
- Sonnenstich
- Hitzekrämpfe
- Hitzeerschöpfung
(Vorsicht bei Älteren!!)

Lebensbedrohlicher Notfall:
[Hitzschlag]

- Heiße, rote, trockene Haut
- Blutdruckabfall
- Fieber über 40 ° C
- Bewusstseinsänderung
- Krampfanfälle
- Koma

LUNGENERKRANKUNGEN

Die Symptomatik von COPD und Asthma kann sich durch die wärmebedingte zusätzliche Belastung der Luft verschlechtern.

Eine 20 Tage längere Allergiesaison und ein Erstauftreten der Allergien zunehmend auch im Alter ist zu erkennen, die eine **erhöhte Allergenität** der Pollen zur Folge hat. Besonders Städte mit starker Luftbelastung sind deshalb betroffen.

Zusätzlich findet in unseren Breitengraden die Ansiedlung neuer Pflanzenarten im Zuge des Klimawandels statt. Die besonders allergene **beifußblättrige Ambrosie** (*Ambrosia artemisiifolia*), die ursprünglich aus Nordamerika stammt, breitet sich zunehmend auch in Deutsch-

land aus. Starke Populationen wurden bereits in Baden-Württemberg, Bayern und Brandenburg gefunden.

Die Pollen der Ambrosie können Asthmaanfälle bis hin zu Atemnot auslösen, der direkte Kontakt mit der Pflanze kann Hautreaktionen hervorrufen.

Gewitterasthma (rasche Zunahme von Asthmaanfällen ca. 20-30 Minuten vor Gewitter) wurde auf vielen Kontinenten in letzten Jahren beobachtet.

Grund sind starke Winde zu Beginn des Gewitters und eine Aufwirbelung von Stäuben und Pollen bzw. eine elektrostatische Aufladung und Aufspaltung der Allergene.



Beifußblättriges Traubenkraut
(*Ambrosia artemisiifolia*)

Quelle: Wikipedia
CC BY-SA 3.0
Brunga - Eigenes Werk
aufgenommen in Timisoara,
Rumänien

ZUNAHME VON INFEKTIONSKRANKHEITEN

Durch Insekten übertragen: (Vektorkrankheiten)

FSME:

Frühsommermeningoencephalitis

Ausbreitung & Vermehrung von Überträgern (Vektoren) von Infektionskrankheiten (Mücken, Zecken).



Dengue-Fieber

Südost-Asien, Europa

Malaria

in Hochlandgebieten Afrikas +ca 30% seit 1980

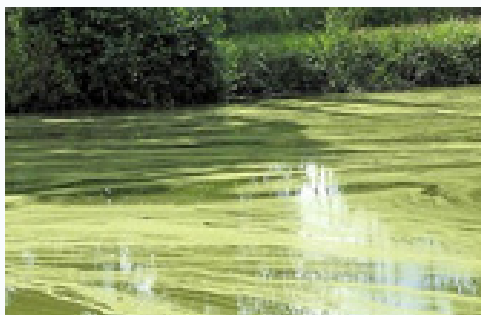


Vibrio-Infektionen

ab 2010 in nördlichen Breiten um 3,8%

Vibrio-Cholerae

global um 9,9%. 2020: erste Todesfälle durch Vibrio-Infektion in Deutschland „Algenblüte“ bei überwärmten Binnenseen durch Cyanobakterien, die häufig Hautreaktionen hervorrufen.



Daher im Sommer oft Badeseen gesperrt bei Algenblüte.

PSYCHISCHE FOLGEN VON HITZE

Der Ausdruck **Solastalgie** (Glenn Albrecht, 2005) beschreibt den **Stress der existenziellen Trostlosigkeit und des Verlustes**, meist verstärkt durch ein Gefühl der Hilflosigkeit. Solastalgie kann durch Umweltveränderungen wie zum Beispiel das Artensterben, Verlust des Zuhauses durch Naturkatastrophen oder Zerstörung der eigenen unmittelbaren Umwelt oder Lebensgrundlage ausgelöst werden. Hinzu kommen weitere Stressoren durch Faktoren wie eine klimabedingte Migration oder knappe Ressourcen wie Wasser.

Sie können zu gesellschaftlichen oder **politischen Konflikten** führen. Die sicherheitspolitische Dimension des Klimawandels ist

mittlerweile von der NATO anerkannt. Besonders sensitive **Risikogruppen** sind ältere Menschen, Kinder, wirtschaftlich Schwache und chronisch Kranke. Gerade Personen mit einer psychiatrischen Vorerkrankung haben ein hohes Risiko, während einer Hitzewelle stationär aufgenommen zu werden oder zu versterben.

Ebenso sind **Menschen, die für ihren Lebensunterhalt auf eine intakte Umwelt und Natur angewiesen sind**, und Bevölkerungsgruppen, die in Gebieten leben, die am anfälligsten für Extremwetterereignisse sind, sensitiver für negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.



Gratifik: KLUUG e.V.

Psychische Folgen von Hitze

- verminderte geistige Leistungsfähigkeit, Angst und Aggressivität
- Angst, Suizidalität und Traumafolgestörungen nach Naturkatastrophen
- Solastalgie (=Stress der existenziellen Trostlosigkeit und des Verlustes)
- Risikogruppen

WASSER- UND NAHRUNGSMITTELUNSICHERHEIT

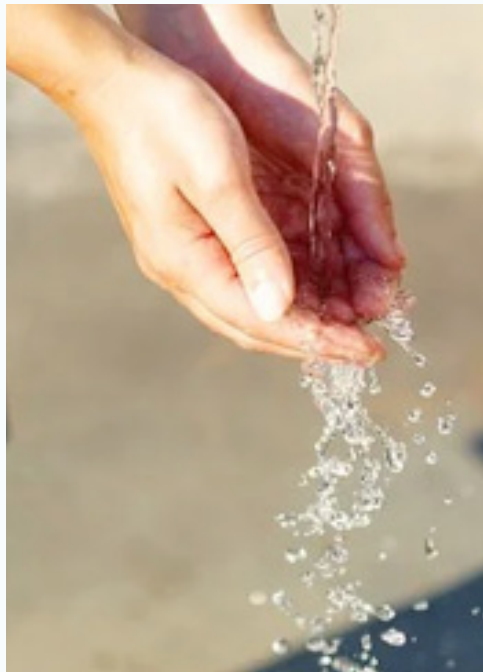
Die Zunahme von **Wetterextremen** wie Starkregen, Überschwemmungen oder Trockenperioden wirkt sich ebenfalls auf Qualität und Verfügbarkeit von **Trinkwasser** aus. Trinkwassermangel betrifft heute am meisten Entwicklungsländer, aber zeitweise auch uns in NRW, so im Jahr 2020.

Während Dürreperioden führen die niedrigen Wasserspiegel zu einer höheren Konzentration an Schadstoffen und einer schlechteren **Qualität** des Trinkwassers durch Algenwachstum.

Ebenso verschlechtern sich durch Wassermangel die hygienischen Bedingungen und das Risiko für die Übertragung von Infektionskrankheiten steigt.

Fehlendes Wasser zur Bewässerung von Nutzpflanzen beeinträchtigt die Ernteerträge und kann damit indirekt Nährstoffmangel verursachen.

Trotz steigender Regenfälle finden sich inzwischen in Deutschland historisch niedrige **Grundwasserspiegel**. Die im Durchschnitt höheren Temperaturen führen zu einer höheren Verdunstung. Gleichzeitig sorgen diese auch für eine längere Vegetationsperiode der Pflanzen, so dass diese das Jahr über mehr Wasser aus dem Boden ziehen. Besonders in Regionen mit wenig durchlässigen Böden und geringer Bodenspeicherkapazität geht so die Grundwasserneubildung zurück.



[Wassermangel >](#)

Qualitätsminderung von
Trinkwasser

[Dürre >](#)

Minderung der Ernteerträge
- bei langer Trockenheit
- bei Überflutungen

Was können wir tun, um unsere Gesundheit zu schützen?

Zwei Risikowarnstufen für Hitze:

1. starken Hitzebelastung ab einer gefühlten Temperatur von 32°C ohne nächtliche Abkühlung unter 20 °C
2. extremen Wärmebelastung ab einer gefühlten Temperatur von 38°C; (für ältere Menschen bereits ab 36°C)

Ab einer gefühlten Temperatur von 32°C sollten Sie unbedingt sich selbst gegenüber sehr aufmerksam sein.

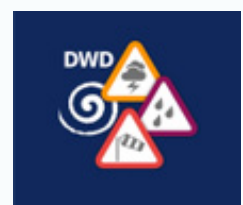
Informiert bleiben über Extremwetter!

Warnwetter-App Deutscher Wetterdienst
www.DWD.de

Gesundheitswetter-App
Pollenflug, Wetterfähigkeit

Weitere Handy-App's: NINA, KATWARN

Informieren Sie auch Ältere und Kinder
in Ihrer Umgebung!



SCHUTZ VOR HITZE UND SONNE!

Sensible Risikogruppen

Insbesondere unter **älteren Patienten** ab 65 Jahren steigt die Zahl der gesundheitlichen Vorfälle während Hitzewellen an, da mit dem natürlichen Alterungsprozess Durstgefühl und die Fähigkeit zur Thermoregulation abnehmen.

Besonders betroffene Organe sind Herz, Niere und Hirn, sodass sich vermehrt Herzinfarkte, Nierenversagen und kognitive Einschränkungen bemerkbar machen.

Auch **Kinder** und **besonders Säuglinge** stellen eine besondere Risikogruppe für gesundheitliche Folgen dar, da sie schneller aufheizen, weniger schwitzen und seltener eigenständig trinken.

Je kleiner ein Kind, um so empfindlicher reagiert die Haut. Kinder unter 1 Jahr nicht der direkten Sonne aussetzen.

Ältere Kinder mit Sonnenhut und **Sonnencreme** (LSF 30!) **mindestens 20 Minuten vor dem Aussetzen ins Sonnenlicht.**

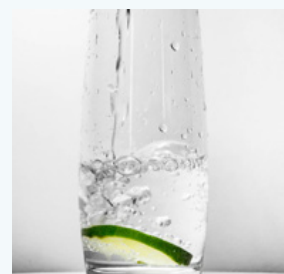
An extreme Hitze ist man bisher in Deutschland nicht gewöhnt, sodass bisher keine schützenden Gewohnheiten, wie z.B. die Siesta in südlichen Ländern, existieren und Anpassungsmaßnahmen noch nicht gelungen.

Veränderte Medikamentenwirkung

durch Wärme z.B. bei Schmerzpflaster, Cremes, Verstärkte Wirkung bei Blutdrucksenkern möglich. Diuretika können schnell überdosiert sein. Psychopharmaka verändern evtl. Durstempfinden!

Achten Sie auf **kühle Räume** besonders für Ältere, max. 26°C. Eventuell kaltes Fußbad, feuchte Wickel.

Leichte Kleidung ggf. Netzhasen bei Inkontinenz! Kontrolle der Flüssigkeitszufuhr bei Älteren und Demenzkranken. Leichte Kost. Beachten, dass Säfte, gesüßte Tees etc. bei Wärme rasch verderben können! > Durchfallgefahr!



Überwärmung vorbeugen >
dünne Kleidung, kühle Räume, Wasservernebler, feuchte Umschläge – Tagesaktivitäten an Wärme anpassen, vor allem Mittags im Schatten!

Angepasste Bewegung >
Kein Sport über 25 °C!
Sonnenschutz: Hut mit Krempe, Sonnenbrille! Schutzcreme LSF mind 30!
Kinder und kranke Menschen nie im Auto allein zurücklassen!

Flüssigkeitsmangel vorbeugen >
Wasser und isotonische Getränke, salzhaltige Suppen, wasserreiche Früchte.
Mindestens 1,5–2 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.
Alkohol, Koffein, Zucker vermeiden! Mehrere kleine Mahlzeiten!

Veränderte Medikamentenwirkung beachten >
Arzt fragen!
Helfen Sie älteren und behinderten Menschen sich zu schützen!

Angepasste Ernährung >
Leichte pflanzenbasierte Kost

KLIMA: ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT



Eine pflanzenbasierte Ernährung mit weniger Produkten tierischer Herkunft vereint gesundheitliche und ökologische Vorteile.



PROF. WALTER WILLETT MD,
HARVARD T.H. CHAN SCHOOL
OF PUBLIC HEALTH

Die globale Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion besitzt einen erheblichen Anteil am Treibhausgas-Ausstoß und beeinflusst Biodiversität und Ökosysteme.

Ernährung stellt nicht nur eine Herausforderung der Zukunft dar, sie kann auch ein **Teil der Lösung für viele Probleme** sein.

Die Lebensmittel, die wir essen, die Art und Weise, wie wir diese produzieren und die Menge, die wir verschwenden oder wegwerfen, spielen eine wichtige Rolle für menschliche Gesundheit und ökologische Nachhaltigkeit.

Aus diesem Grund hat die EAT-Lancet-Kommission 37 führende Wissenschaftler:innen aus verschiedenen Fachgebieten versammelt, um wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und nachhaltige Landwirtschaft zu entwickeln – die **Planetary Health Diet**. Die Planetary Health Diet berücksichtigt die Treibhausgasemissionen von Landwirtschaft und Tierhaltung wie auch den

Wasserverbrauch und andere Umweltbedrohungen wie etwa Nitrate im Grundwasser oder zunehmende **Antibiotikaresistenzen**.

Dabei können bereits **kleine Veränderungen** Wirkung zeigen. So werden zum Beispiel 80 Prozent der landwirtschaftlichen Treibhausgasemissionen durch Viehzucht verursacht – besonders durch **Methan**.

Der Verzehr von gesättigten Fettsäuren aus tierischen Produkten erhöht das **Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung**, während eine pflanzenbasierte Ernährung das Risiko senkt. Nicht zuletzt helfen diese Maßnahmen auch **Übergewicht, Rheuma und Krebs** vorzubeugen.

Weniger tierische Produkte bedeuten also weniger Vieh und damit weniger Emissionen bei besserer Gesundheit. Und neben der pflanzenbasierten Ernährung kann **mehr Bewegung** unsere Gesundheit schützen. Mehr Wege zu Fuß oder mit dem Rad bewältigen anstelle des PKW schont die Umwelt und steigert die Gesundheit!

