



# Weiskirchen lebt gesund!



## Nachhaltig leben:

### Tipps für den Alltag, um die Umwelt zu schützen

„Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.“

-Marie von Ebner-Eschenbach-



Die Umwelt hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlergehen der Menschen. Luftverschmutzung, Lärm und Chemikalien können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Auch die Folgen des Klimawandels wie Hitze, Stürme, Orkane und Hochwasser sind Auslöser gesundheitlicher Probleme. Sie können Infektionen, Verletzungen, Belastungen des Herz-Kreislaufsystems, Hautkrebs, Allergien, psychische Belastungen wie Stress, Angstzustände, Traumata und Depressionen verursachen.

Damit die Auswirkungen des Klimawandels nicht weiter zunehmen, ist es ratsam, auf seinen „ökologischen Fußabdruck“ zu achten und ein nachhaltiges Leben zu führen. Jeder Einzelne kann somit einen Beitrag dazu leisten, um noch lange und gesund auf der Welt leben zu können. Nachhaltigkeit bedeutet, die Gegenwart so zu gestalten, dass weitere Generationen nicht schlechter gestellt werden und sie dieselben Möglichkeiten wie die gegenwärtig Lebenden haben. Im ökologischen Sinn geht um einen sorgfältigen Umgang mit Rohstoffen und darum, die Umwelt zu schützen.

Was können Sie tun, um nachhaltiger zu leben und die Umwelt zu schützen? Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen, Ihren Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

### Ernährung

Aus Umweltschutzgründen ist eine vegane Ernährung die optimalste Variante, da hierbei komplett auf tierische Produkte verzichtet wird – denn die tierischen Nahrungsmittel sind etwa für die Hälfte der ernährungsbedingten Umweltbelastungen verantwortlich. Ein vegetarisches Gericht belastet das Klima im Schnitt dreimal weniger als ein Gericht mit Fleisch. Vegane Gerichte schneiden in der Ökobilanz sogar noch besser ab. Wer nicht auf tierische Lebensmittel verzichten möchte, sollte auf biologisch produzierte Produkte zurückgreifen. Auch bei anderen Lebensmitteln sollten Sie möglichst auf Bio-Produkte setzen. Für diese werden weder Pestizide noch Kunstdünger eingesetzt. Zusammenfassend sollten Sie für ein nachhaltiges Leben den Konsum von tierischen Produkten reduzieren und vermehrt auf Bio-Produkte zurückgreifen.

### Mobilität

Um umweltfreundlich mobil zu sein sollten Sie zu Fuß gehen oder öffentliche Verkehrsmittel und das Fahrrad nutzen. Weitere Alternativen sind Fahrgemeinschaften oder das kurzzeitige Anmieten von Fahrzeugen (Carsharing). Versuchen Sie, so wenig wie möglich mit dem PKW zu fahren und vermeiden Sie Flugreisen.

## **Kleidung**

Setzen Sie bei der Kleidung auf Minimalismus. Kaufen Sie sich am besten ein paar qualitativ hochwertige, schadstofffrei und umweltfreundlich produzierte Kleidungsstücke, mit denen Sie viele verschiedene Outfits kombinieren können. Vermeiden Sie den Kauf von billigen Kleidungsstücken aus der typischen „Fast-Fashion-Industrie“: diese werden unter schlechten Bedingungen hergestellt, sind mit Schadstoffen belastet und zudem meist sehr kurzlebig. Durch die weltweite Textilindustrie werden jährlich 1,2 Billionen Tonnen CO<sub>2</sub> freigesetzt, das ist mehr als durch den internationalen Schiff- und Flugverkehr. Eine weitere Möglichkeit, um nachhaltiger zu werden, ist neben der umweltfreundlich produzierten, hochwertigen Kleidung der Kauf von Second-Hand-Waren.

## **Wohnen und Haushalt**

Im Haushalt können Sie einige Dinge tun, um die Umwelt zu schützen. Versuchen Sie so gut wie möglich Strom und Wasser einzusparen. Stellen Sie beispielsweise die Wasch- und Geschirrspülmaschine immer nur voll beladen an, vermeiden Sie die Nutzung eines Trockners und trocknen Sie Ihrer Wäsche an einer Wäscheleine, schalten Sie Licht und Elektrogeräte im Stand-by-Modus bei Nichtbenutzung aus, drehen Sie die Heizung nicht voll auf, achten Sie bei der Neuanschaffung von Geräten auf den Energieverbrauch. Um Energie beim Heizen zu sparen und damit die Umwelt zu schonen, ist ein gedämmtes Haus von Vorteil. Außerdem sollten Sie sich je nach Möglichkeit überlegen, eine Solaranlage auf Ihrem Dach zu installieren, um selbst erneuerbare Energie erzeugen zu können.

## **Müllvermeidung**

Vermeiden Sie das Wegwerfen von Lebensmitteln. Viele Produkte können auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehrt werden. Versuchen Sie, so wenig wie möglich Müll zu produzieren und vermeiden Sie vor allem Plastik. Kaufen Sie Produkte, die in recyceltem Papier eingepackt sind, oder kaufen Sie Lebensmittel ganz unverpackt. Achten Sie auf die richtige Mülltrennung, damit das Recycling von Rohstoffen leichter wird.



## **Geld anlegen**

Mit Ihrem Geld können Ziele verwirklicht werden, die über den reinen finanziellen Zweck hinausgehen und zum Wohle der Natur, Umwelt und Gesellschaft wirken. Sie könnten beispielsweise in erneuerbare Energien oder nachhaltige Anlageprodukte investieren.

Die oben genannten Tipps geben Ihnen bereits einige Beispiele zu einem nachhaltigeren Leben. Es gibt jedoch noch viele weitere Maßnahmen, die Sie umsetzen können, um auf Ihren ökologischen Fußabdruck zu achten. Informieren Sie sich regelmäßig zum Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Es liegt in der Hand von jedem einzelnen, weiterhin gesund auf der Welt leben zu können – sagt doch ein afrikanisches Sprichwort: „Viele kleine Leute, an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.“

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

## Quellen:

**Bundesministerium für Gesundheit. (10. März 2022).** Klimawandel und Gesundheit. Abgerufen am 18. Mai 2022 von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/k/klimawandel-und-gesundheit.html>

**Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. (2022).** Nachhaltigkeit (Nachhaltige Entwicklung). Abgerufen am 19. Mai 2022 von <https://www.bmz.de/de/service/lexikon/nachhaltigkeit-nachhaltige-entwicklung-14700>

**Europäische Umweltagentur. (5. Mai 2022).** Umwelt und Gesundheit. Abgerufen am 18. Mai 2022 von <https://www.eea.europa.eu/de/themes/human/intro#:~:text=Eine%20saubere%20Umwelt%20ist%20f%C3%BCr,negativ%20auf%20die%20Gesundheit%20auswirken.>

**Müller, S. (16. August 2021).** Wie Fast-Fashion unsere Umwelt zerstört. Zentrum der Gesundheit. Abgerufen am 19. Mai 2022 von <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/umwelt/klima/fast-fashion-zerstoert-unsere-umwelt>

**Naturschutzbund Deutschland (NABU). (2022).** Klimaschutz beginnt im Haushalt. Abgerufen am 19. Mai 2022 von <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/klima-und-luft/klimawandel/06740.html>

**Umwelt Bundesamt. (12. August 2020).** Umweltfreundlich leben: Worauf es ankommt. Abgerufen am 18. 5 2022 von <https://www.umweltbundesamt.de/themen/umweltfreundlich-leben-worauf-es-ankommt>

**World Wide Fund For Nature (WWF). (2022).** Fleisch und Milchprodukte. Abgerufen am 18. 5 2022 von <https://www.wwf.ch/de/unsere-ziele/fleisch-und-milchprodukte#:~:text=Tierische%20Proteine%20sind%20im%20Schnitt,als%20ein%20Gericht%20mit%20Fleisch.>

## Bilder:

[https://st4.depositphotos.com/2627021/24858/i/1600/depositphotos\\_248585068-stock-photo-https-depositphotos-com-files-unfinished.jpg](https://st4.depositphotos.com/2627021/24858/i/1600/depositphotos_248585068-stock-photo-https-depositphotos-com-files-unfinished.jpg)

[https://static9.depositphotos.com/1559686/1113/i/950/depositphotos\\_11135572-stock-photo-light-bulb.jpg](https://static9.depositphotos.com/1559686/1113/i/950/depositphotos_11135572-stock-photo-light-bulb.jpg)