

Regionale und saisonale (Bio-)Produkte bevorzugen.  
Pflanzliche Ernährung bevorzugen. Erbsen, Bohnen, Linsen und andere Hülsenfrüchte sind heimisches Superfood, liefern wertvolles Eiweiß.  
Industriell verarbeitete Produkte meiden oder nur selten verzehren.  
Lebensmittel retten statt wegwerfen.  
Selbstfürsorge und Gesundheit als Unterrichtsfach in allen Schulformen einfordern.  
Politik bewegen: Zukunft ist pflanzlich(er). Die wahren gesellschaftlichen Kosten der Tierprodukte erdrücken uns, gehören abgebildet im Preis.  
Mehr Obst- und Gemüseanbau in Deutschland einfordern (aktuell nur ca. 20 % / 35 % Selbstversorgung).

Buchtipp: „Schlemmen for Future“, das Kochbuch der Parents for Future.



# WAS KÖNNEN WIR TUN?

# ERNÄHRUNGSWENDE – SCHLÜSSEL FÜR DIE ZUKUNFT



Wir, Health for Future, sorgen uns um die Gesundheit unseres Planeten. Als Angehörige des Gesundheitssektors haben wir eine besondere Verantwortung. Wir dürfen die Klima-Krise nicht ignorieren, wenn uns das Leben unserer Mitmenschen und zukünftiger Generationen am Herzen liegt. Unsere Ernährungsweise geht zu Lasten des Planeten Erde und seiner Ökosysteme und unserer eigenen Gesundheit. 25 % der Treibhausgasemissionen stammen aus Landwirtschaft und Ernährung.

Die Ernährungswende mit einer weltweiten pflanzenbasierten Ernährung reduziert diese Emissionen und Schadstoffbelastungen und bremst das Artensterben ab.

Für den Menschen bedeutet das: Mehr gesunde Lebensjahre, weniger vorzeitige Erkrankungen und Todesfälle bei gleichzeitiger Entlastung des Gesundheitssystems.

Gesunde Ernährung – Gesunder Planet – Gesunde Menschen.

**DIE KLIMAKRISE LÄSST SICH OHNE  
ERNÄHRUNGSWENDE NICHT ABBREMSEN!**

Ernährungswende – jetzt!

