

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 isst pflanzlich(er). Die wahren gesellschaftlichen Kosten der Tierprodukte erdrücken uns, gehören abgebildet im Preis. Mehr Obst- und Gemüseanbau hierzulande einfordern (aktuell werden nur ca. 20 % / 35 % des Bedarfs in Deutschland angebaut).

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, seiner Ökosysteme und unserer eigenen Gesundheit.

Die Ernährungswende mit pflanzenbasierter Ernährung birgt echte Chancen: Mehr gesunde Lebensjahre, weniger Risiko für chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, etc. bei gleichzeitiger Entlastung des Gesundheitssystems.

So reduzieren wir Emissionen, Schadstoffbelastungen und bremsen das Artensterben.

Zudem zweifeln immer mehr Menschen: Sind Tiere wirklich eine Ware?

Gesunde Ernährung – Gesunder Planet – Gesunde Menschen.

DIE KLIMAKRISE LÄSST SICH NUR MIT EINER ERNÄHRUNGSWENDE BREMSEN!

Ernährungswende – jetzt!

