



„Gesundheit für die Zukunft“

Wir setzen uns angesichts der Klimakrise als größte weltweite Herausforderung mit Gesundheitsgefährdung mit Millionen Gesundheitsberufen zusammen weltweit ein für:

- schnelle Energiewende (Kohleausstieg, Klimaneutralität bis 2035)
- umweltschonenden Verkehr und mehr Bewegung (zu Fuß,Fahrrad)
- gesunde Ernährung
- nachhaltiges Gesundheitswesen

Die Begrenzung der maximalen Erderhitzung auf 1,5 Grad dient uns allen und besonders den Kindern und nachfolgenden Generationen für Jahrhunderte: Gesunde Lebensräume und Städte, Sicherung einer gesunden Ernährung, keine Zunahme von Hitzewellen,Dürren,Überflutungen und extremen Stürmen.

Bitte wenden



**Tips von Ihrer Hausarztpraxis für einen
gesunden Planeten und gesunde Menschen
(Beides hängt zusammen !)**

Was Sie persönlich tun können, um Ihren ökologischen Fußabdruck zu senken und gleichzeitig gesünder zu leben: Längere Lebenszeit, weniger Risiko für Krebs, Diabetes, Demenz, Bluthochdruck und Herzerkrankung und gesündere Kinder !

1. Ernähren Sie sich gesund ! Das bedeutet eine vorzugsweise pflanzenreiche vielfältige Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse, Salaten, Nüssen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und möglichst wenig Fleisch (Krebsrisiko!). Das soll natürlich schmecken und möglichst frisch zubereitet werden . Und: Essen Sie gemeinsam und genießen es. Weitere Infos beim Bundeszentrum für Ernährung (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) www.BZfE.de
2. Bewegen Sie sich draußen mindestens fünfmal in der Woche 30 Min. 8und lassen Ihr Auto stehen. Sie müssen nicht joggen, ein zügiges Spaziergehen reicht, ebenfalls Radfahren (bessere Radwege müssen her!). Mit einem E-Bike ist das „Bergische“ kein Problem, eher die Autofahrer !
Reisen Sie möglichst nicht mit dem Flugzeug. Das Schöne liegt so nah ! Benutzen Sie immer das umweltverträglichste Verkehrsmittel und auch den Öffentlichen Personennahverkehr, wenn es geht.
3. Benutzen Sie langlebige und nachhaltige Produkte und fragen Sie sich, was sie wirklich brauchen. Die Umwelt und die Ozeane und damit unsere Lebensgrundlagen werden dadurch weniger belastet und geraten nicht in kritische Bereiche.
4. Investieren Sie in nachhaltige Energie (Ökostrom, Photovoltaik, Windenergie) .
Das bringt alle voran und ist eine Investition in die Zukunft!
5. Sprechen Sie mit anderen darüber. Weltweit sind Millionen Menschen , Organisationen und Städte unterwegs. Die Staaten müssen reagieren!