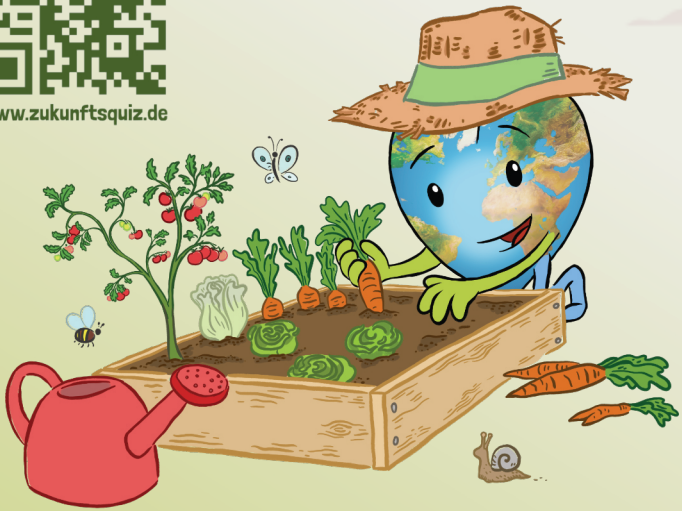
Das 1x1 für dein GESUNDES LEBEN

Zukunftsquiz jetzt online:

www.zukunftsquiz.de



Teste dein Wissen

Ausgezeichnet im UNESCO-Programm „Bildung für nachhaltige Entwicklung: die globalen Nachhaltigkeitsziele verwirklichen (BNE 2030)“



Das Gesundheitsquiz der Omas for Future.
7. Auflage, 2025: 10.000
Gesamtauflage: 116.000
Copyright ©: Omas for Future

Alle in diesem Heft verwendeten Daten sind wissenschaftlich belegt. Unser ausführliches Quellenverzeichnis findest du unter **www.omasforfuture.de/quellen**

"Überhaupt aber
beruhen
neun Zehntel unseres Glückes
allein auf der Gesundheit."

Arthur Schopenhauer

Gesundheit!

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer, Philosoph (1788 – 1860)

Das wurde besonders deutlich während der Covid-19-Pandemie, als Menschen mit Vorerkrankungen zur Risikogruppe zählten. Auch von den Folgen der Erderwärmung und des Artensterbens werden vorerkrankte Personen besonders betroffen sein.
Es ist also wichtiger denn je, unsere Gesundheit zu schützen: 80 Prozent aller Krankheiten sind heutzutage sogenannte Wohlstandserkrankungen. Sie entstehen vor allem durch ungesunde Ernährung, aber auch mangelnde Bewegung: Bluthochdruck, zu hohe Blutfettwerte, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Beschwerden und 40 Prozent aller Krebserkrankungen. Jährlich sterben 180.000 Menschen vorzeitig an den Folgen ihrer Ernährung, das sind 20 Prozent der Todesfälle in Deutschland*.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für unsere Gesundheit die „Planetary Health-Ernährung“*.

Und das Schönste daran: Diese Art der Ernährung ist nicht nur für uns Menschen gut, sondern gleichzeitig auch für unsere Umwelt.

Dieses Heft funktioniert wie ein Quizspiel und gibt dir zahlreiche alltagstaugliche Hinweise, wie du im Alltag gleichzeitig Gutes für deine Gesundheit und für eine gesunde Umwelt tun kannst.
Unser Tipp: Nimm dir pro Woche nur eine Quizfrage vor und schau, was du bei deinem Einkauf oder in deinem Leben ändern willst.

Dauerhafte Veränderung geht in kleinen Schritten. Schau also immer mal wieder ins Heft rein. Und spiel das Quiz auch mal mit deinen Kindern und Enkeln.

Deine Omas for Future



*Alle Fußnoten in diesem Heft verweisen übrigens auf die Quellen für unsere Aussagen unter www.omasforfuture.de/quellen.

Plastik für immer?

Schon bei Kindern und Jugendlichen* werden häufig Weichmacher aus Plastik im Urin nachgewiesen.[1] Bei wie vielen von ihnen?

- 10 %
- 25 %
- 55 %
- 99 %



*in Deutschland

Aus Plastik können sich chemische Stoffe lösen. Diese sogenannten Weichmacher, wie Bisphenol A (BPA), können über Hausstaub oder die Innenraumluft in unseren Körper aufgenommen werden. Sie haben hormonähnliche Wirkungen und stehen unter Verdacht, zu vorgeburtlichen Fehlbildungen, Unfruchtbarkeit oder sogar Krebs zu führen[2].



Lösung:
Plastik umgibt uns nicht nur überall, sondern gelangt auch leicht in unseren Körper – schon im Kinderzimmer. In Spielzeug, Kleidung, Getränkeflaschen, Aufbewahrungsgefäßen, Möbeln, Verpackungen, Schnullern. Bei 99 Prozent unserer Kinder kann es im Körper nachgewiesen werden[3]. Darum kaufe möglichst nachhaltige Natur- und Holzprodukte.

Gesundheit

Grenzwerte werden überarbeitet

Da erste Erkenntnisse auf hormonähnliche Wirkungen von Weichmachern wie BPA hindeuten, läuft die Forschung hierzu auf Hochtouren. Einige Studien zeigen einen Zusammenhang mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Adipositas. Aktuell arbeitet die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit an einer neuen Bewertung der Risiken durch Stoffe wie BPA. Der neue Grenzwert soll ca. 100.000 Mal niedriger liegen als aktuell. Damit würden die derzeitigen Konzentrationswerte dieser Weichmacher, die durch Lebensmittel und andere Quellen in den Körper gelangen, bei fast allen Menschen in Deutschland im gesundheitsschädlichen Bereich liegen[4].

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

Fünf Inseln aus Plastik

Im Pazifischen Ozean treiben fünf große Inseln aus Plastikmüll. Die größte davon ist 4,5 Mal so groß wie Deutschland. Im Meer zerfällt das Plastik zu kleinsten Teilen oder Mikroplastik. Mikroplastik zersetzt sich jedoch nicht weiter – es bleibt bestehen und reichert sich an. Es wird von Meeresbewohnern aufgenommen und gelangt über die Nahrungskette in unseren Körper[5]. Ein Verzicht auf Plastik, insbesondere Plastikverpackungen, hilft nicht nur der Umwelt, sondern er schützt auch deinen Körper vor schädlichen Chemikalien.



Gute Fette – schlechte Fette?

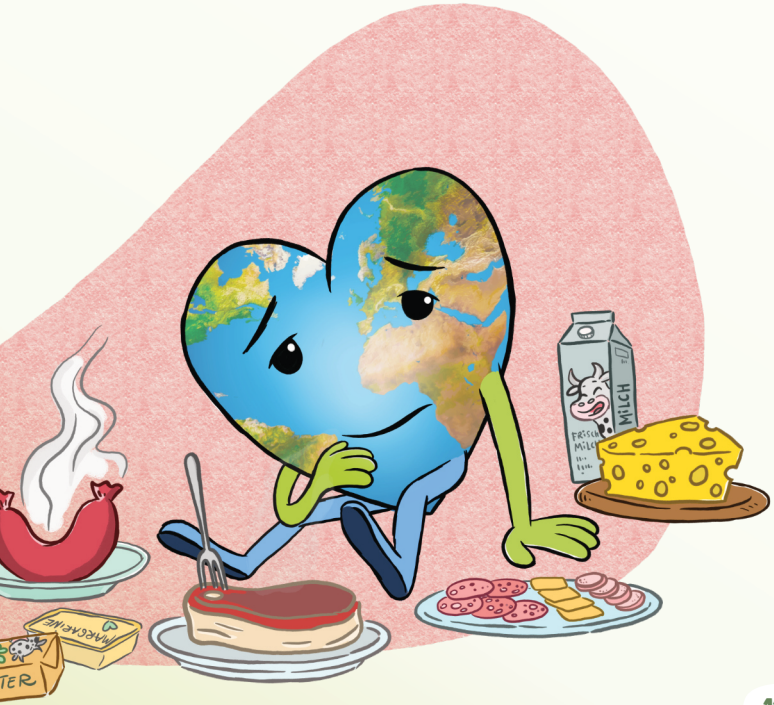
Welches dieser Lebensmittel hat den geringsten Anteil an „schlechten" Fetten[1]?

- Butter
- Rindfleisch
- Olivenöl
- Schweinefleisch



Was sind schlechte Fette?

„Schlechte" Fette sind für unseren Körper solche, die viele gesättigte Fettsäuren enthalten. Sie stecken besonders in Lebensmitteln tierischen Ursprungs, z.B. in Fleisch, Käse und anderen Milchprodukten, die man deshalb nur in Maßen verzehren sollte[2]. Aber auch in Palmöl.



Lösung:
Natives Olivenöl ist am gesündesten. Es besteht aus 77 Prozent einfach ungesättigten, 9 Prozent mehrfach ungesättigten und 14 Prozent gesättigten Fettsäuren.

Gesundheit

Weniger ist mehr

Gesättigte Fettsäuren geben dem Körper Energie – aber er kann sie auch selbst herstellen. In der Nahrung sollten nur etwa 10 Prozent des Fettbedarfs daraus bestehen, denn zu viel Fett tierischen Ursprungs mit überwiegend gesättigten Fettsäuren führt zu erhöhten Blutfettwerten und/ oder auch Entzündungen im Körper, Übergewicht, Demenz, Herzerkrankungen sowie Diabetes Typ 2. Und sie lassen dich schneller altern.

Insgesamt sind 60-80 g Fett am Tag gesund[3] – und das am besten aus pflanzlichen (besonders Omega-3- bzw. Omega-6-reichen) Ölen, Samen und Nüssen mit überwiegend ungesättigten, „guten“ Fettsäuren.

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

60 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen in Deutschland verwenden wir, um Futtermittel für die Fleischproduktion anzubauen – mit hohem Einsatz von Dünger und Pflanzenschutzmitteln. Das fördert das Artensterben und begünstigt Überschwemmungen, denn Böden ohne Artenvielfalt können viel schlechter und damit weniger Wasser aufnehmen.

Dagegen kann die Natur uns aus nachhaltigem Anbau dauerhaft Obst und Gemüse, Getreide, Nüsse, Kerne, Saaten und Öle wie Olivenöl in den benötigten Mengen zur Verfügung stellen - ohne, dass es sie überfordert.



Autoreifen in der Lunge?

PKW sind nicht nur für CO_2, sondern auch für Feinstaub mitverantwortlich[1]. Wie viel davon verursacht der Abrieb von Autoreifen auf der Straße?



- 25 %
- 40 %
- 60 %
- 80 %

Feinstaub ist ein Sammelbegriff für winzige Partikel in der Luft, die noch hunderte Male kleiner sind als ein Millimeter, also < 10 µ[2]. Sie entstehen, wie auch gasförmige Schadstoffe, zum Beispiel durch Verbrennungsprozesse der Industrie, der Privathaushalte – und ebenso durch Reifenabrieb im Autoverkehr[3]. Auch Mikroplastik, dessen Partikel etwas größer sind, entsteht unter anderem durch Reifenabrieb.



Lösung:
60 Prozent des verkehrsbedingten Feinstaubs entstehen durch Reifenabrieb[4]. Selbst bei PKW, die CO_2-neutral fahren, bleibt die Umweltbelastung durch den Reifenabrieb bestehen[5].

Gesundheit

Schlecht fürs Herz

Diesen Feinstaub atmen wir bei jedem Atemzug mit ein. Er wurde als krebserregend eingestuft und wirkt auf das Herz-Kreislauf-System. Er beschleunigt die Gefäßalterung, begünstigt Arteriosklerose, Diabetes und Bluthochdruck und setzt auch im Gehirn vorzeitige Alterungsprozesse in Gang[6].

Diesel-PKW erzeugen zusätzlich 65 Prozent der direkten Stickstoff-Dioxid-Emissionen im Straßenverkehr. 6.000 Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehen in Deutschland jährlich allein auf das Konto dieser Diesel-Schadstoffe. In Europa sterben jedes Jahr ca. 800.000 Menschen aufgrund von Luftverschmutzung[7]!

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

Was hat Diesel mit den Polen zu tun?

Neben Feinstaub ist mehr als ein Drittel des Mikroplastiks in der Natur auch auf den Abrieb von Autoreifen zurückzuführen. Mikroplastikpartikel zerfallen nicht weiter. Sie reichern sich im Boden an und gelangen über den Naturkreislauf ebenfalls in den menschlichen Körper. Zusätzlich zum Reifenabrieb haben PKW-Abgase - vor allem aus Diesel - einen hohen Anteil an der Feinstaubbelastung. Besonders der Dieselruß beschleunigt durch Ablagerung auf Eis- und Gletschermassen das Abschmelzen der Pole und trägt so zur Erderwärmung bei[8].



Fertigprodukte machen dich fertig!

Etwa 15 % des CO_2, das jeder von uns in Deutschland erzeugt, entstehen durch unsere Ernährung. Wie viel davon sparst du, wenn du keine Fertigprodukte mehr kaufst[1]?

ca. 10 % **ca. 20 %**

ca. 30 % **ca. 40 %**



*Künstliche Süßstoffe (Zuckerersatzstoffe) tragen lt. Untersuchungen genauso wie Zucker zu Übergewicht bei.

Nahrungsmittel, die bereits verarbeitet wurden, sind Fertigprodukte. Dazu zählen alle **Fertiggerichte, Tiefkühlpizzen, Fix-Produkte, Dosen- oder Glasnahrung, Eis, Saucen, Süßigkeiten, Snacks** und die beliebten, aber sehr zuckerhaltigen **Softgetränke**[2]. Sie sind lecker, aber nicht gesund, sondern machen sogar krank. Wohlstandskrank*.



Lösung:
Ohne Fertigprodukte sparst du ca. 30 Prozent des CO_2 ein, das durch deine Ernährung erzeugt wird[3]. Und vor allem lebst du so viel gesünder.

Gesundheit

Was macht Fertigprodukte so ungesund?

Die meisten enthalten zu viel Zucker und Salz, schlechte Fette und chemische Zusätze wie Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker oder Farbstoffe (zu erkennen am **E** auf der Packung). Oft enthalten sie kaum vollwertige Inhaltsstoffe[4]. Dann machen sie nicht wirklich satt und man isst mehr davon[5].

In Deutschland haben 54 Prozent der Menschen Übergewicht[6], also mehr als jede zweite Person. Dafür sind Fertigprodukte mit verantwortlich und sie sind ferner eine Ursache von Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Gelenkbeschwerden, außerdem von bestimmten Krebsarten oder sogar Depressionen.

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

Auch die Natur leidet

Sehr viele Fertigprodukte bestehen aus qualitativ minderwertigen – billigen – Zutaten[7], die unter Einsatz von Pestiziden, Herbiziden und chemischem Dünger (Hauptursachen für unser Artensterben) erzeugt werden. Dabei wird meist viel Wasser verbraucht und verschmutzt. Alle Fertigprodukte durchlaufen komplexe Produktionsketten, die viel Energie verbrauchen, und legen oft lange Transportwege zurück. Am Ende werden sie meist in Einwegplastik verpackt[8]. All das macht die Umwelt krank.



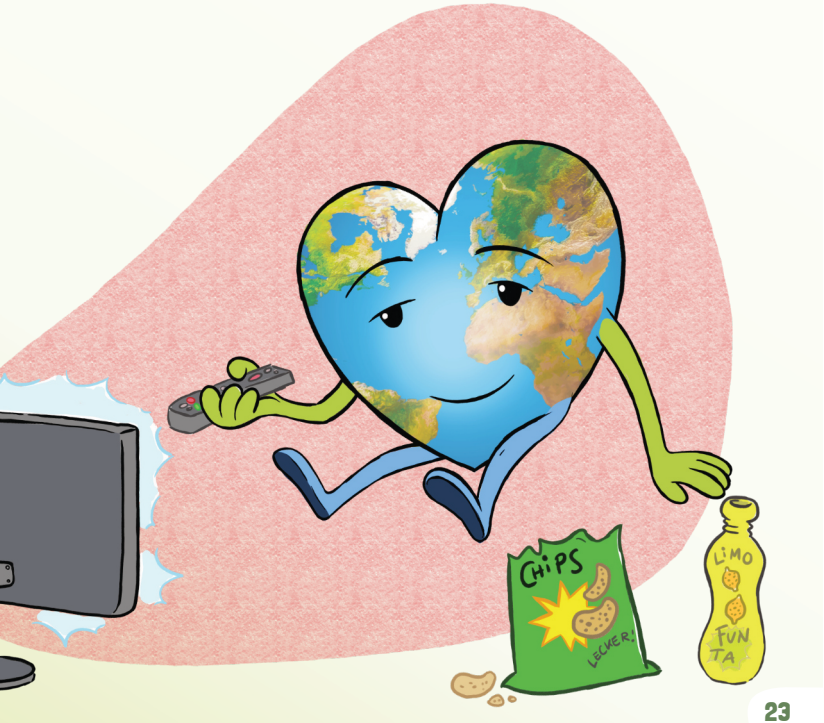
Wer rastet, der rostet ...

Was hilft am besten gegen Trauer, Lustlosigkeit und Trübsinn[1]?

- Ausruhen
- Fernsehen
- Bewegung
- Alkohol oder Drogen



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät zu 150 Minuten moderater Bewegung (also erhöhter Puls, leichtes Schwitzen) pro Woche – zum Beispiel an jedem Werktag 30 Minuten. Das stärkt die Abwehrkräfte gegen Infektionen, senkt das Krebsrisiko, es hilft, das Normalgewicht zu halten, und es beugt (bei gesunder Ernährung) Wohlstandskrankheiten vor[2].



Lösung:
Bewegung ist ein natürliches Antidepressivum ohne negative Nebenwirkungen. Die Anstrengung setzt Glückshormone frei und hebt die Stimmung[3].

Gesundheit

Du bist für Bewegung gemacht! Und das am besten draußen!

Wer sich regelmäßig im Freien aktiv bewegt, fühlt sich besser, belebter, hat mehr Selbstvertrauen, weniger Angst und ist seltener niedergeschlagen. Anspannungen, Verwirrung, Wut und Depressionen gehen zurück. Du hast mehr Energie.

Körperliche Bewegung ist außerdem eine wirkungsvolle „Anti-Aging-Medizin" und verlängert das Leben. Sie fördert sogar die Neubildung von Neuronen im Gehirn und steuert dem „Schwund der grauen Zellen" entgegen[4].

Übrigens: Ehrenamt macht auch gesund. Es steigert das psychische Wohlbefinden, denn hier bist du sinnvoll wirksam. Mach doch einfach mit – vielleicht bei uns „Omas"?

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

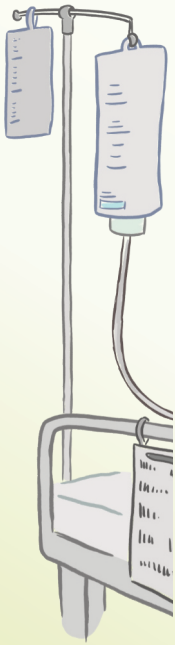
Muskeln gegen CO_2

Je mehr du dich in deinem Alltag aus eigener Kraft bewegst, umso besser ist das auch für die Natur. Treppensteigen statt Fahrstuhl fahren, Radtour statt Autoausflug, Strecken unter 5 km mit dem Rad oder zu Fuß. Besser wandern, segeln oder mit dem Kanu unterwegs – statt beispielsweise auf dem Kreuzfahrtschiff. Das spart CO_2, Feinstaub, Staus und verhindert Aggressivität[5]. Du lebst gesünder und bekommst bessere Laune: gut für Mensch und Natur.



Kohlenhydrate – gut und schlecht

In welchem dieser Produkte stecken gesunde Kohlenhydrate[1]?



- Pizza
- Ketchup
- Limonade
- Äpfel

Kohlenhydrate sind neben Fett und Eiweiß eine sehr wichtige Energiequelle für deinen Körper. Doch das gilt nur für die gesunden Kohlenhydrate, die in frischen pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Nüssen, Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Erbsen) zu finden sind[2].



Lösung:
Genau, die Gesunden stecken in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. In Pizza, Ketchup und allen Softgetränken stecken ungesunde Kohlenhydrate. Zu viele davon machen krank[3].

Gesundheit

Kohlenhydrate machen nicht nur dick

„Schlechte“ Kohlenhydrate* sind z.B. in Zucker, Weißbrot, weißem Reis, Pizza, Kuchen und leider auch in Softgetränken (Limo, Cola & Co.). Sie machen langfristig nicht satt und fördern z.B. Entzündungen im Körper. Ferner führen sie zu hohen Blutzuckerwerten*, Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten, Arthritis, Demenz, Herzinfarkt, Depression, Fettleibigkeit, Arterienverkalkung und sogar Krebs! Und sie lassen dich schneller altern[4].

Ernährungsmediziner sind sich einig: Leitungswasser ist das gesündeste Getränk. In Deutschland ist es das meistgeprüfte Lebensmittel. Aromatisiere es mit Gurken- und Zitronenscheiben, Pfefferminze, Zitronenmelisse etc.: Lecker[5]!

*auch kalorienfreie Zuckerersatzstoffe führen zu Diabetes Typ 2

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

Ade, du süße Welt?

Du musst auf Zucker nicht verzichten. Aber weniger macht dich und die Erde gesünder. Im Durchschnitt essen wir in Deutschland 35 kg pro Kopf und Jahr – mehr als dreimal so viel, wie die Natur und unser Körper verkraften können[6]. Für den Zuckerrohranbau wird Regenwald abgeholzt[7], werden Pestizide großflächig versprüht, die bei uns streng verboten sind. Mit dem Zucker gelangen sie dann doch zu uns. Übrigens belastet selbst zuckerfreies Mineralwasser die Natur (Plastikverpackung, Transport und Produktion) – im Gegensatz zu Leitungswasser.



Kühler Kopf an heißen Tagen

Was nimmt bei Hitzewellen zu[1]?

- Suizide
- Schlafstörungen
- aggressives Verhalten
- psychische Erkrankungen



Der menschliche Körper hält konstant eine Temperatur um 36 °C aufrecht, die es den Organen ermöglicht, normal zu funktionieren. Am wohlsten fühlt er sich zwischen 22 und 25 Grad[2]. Wird es zu heiß, gleichen wir das durch Schwitzen aus. Doch bei **über 35 °C Außentemperatur kann dieser Schutzmechanismus an seine Grenzen stoßen.**



Lösung:
Suizide, psychische Erkrankungen, Schlafstörungen und aggressives Verhalten nehmen bei Hitzewellen zu.

Gesundheit

Aggression – nach innen oder außen?

Extreme Temperaturen schlagen aufs Gemüt. Der Körper überhitzt, viele Menschen fühlen sich erschöpft und kraftlos. Das verstärkt Depressionen oder psychische Erkrankungen – bis hin zum Suizid[4]. Andere werden aggressiver, Gewalttaten nehmen bei Hitze zu. Auch unser Schlaf wird gestört[5]. Pro 100 Personen haben wir bei um 1 °C höheren Temperaturen drei schlaflose Nächte mehr. Und bis 2050 erwarten Forscher hier sogar eine Verdopplung.

Ferner wandern durch Erderwärmung auch Zecken- und Mückenarten aus subtropischen Gegenden nach Norden und bringen Krankheitserreger, z.B. des Krim-Kongo-Fiebers oder des Dengue-Fiebers, mit[6].

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

Hitze schwächt auch die Natur

Bei Hitze und Dürre steigt nicht nur die Gefahr von Waldbränden. Bäume und Pflanzen vertrocknen, Ernteerträge sind gemindert, Böden reißen auf, Flüsse trocknen aus. Die gesamte Natur wird anfälliger für Schädlinge. Die Erderwärmung schwächt Mensch und Natur. Dazu kommen zunehmend Wetterextreme wie Starkregen und Tornados, außerdem die allgegenwärtige Luftverschmutzung, z.B. durch Feinstaub und Stickoxide. Geschwächt sind wir anfälliger für Krankheiten – und die Natur auch[7].



*einfach bei den Omas for Future bestellen

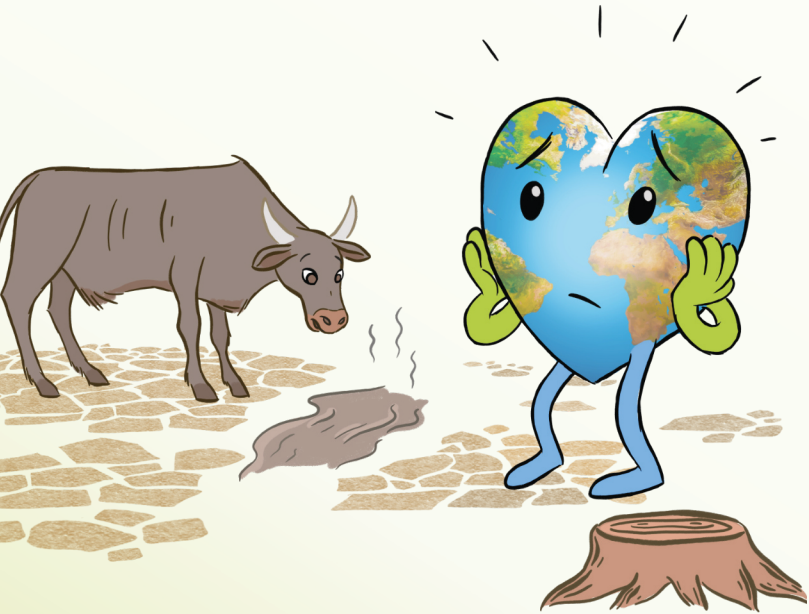
Wasserschlucker Nr. 1

Wie viele Liter Wasser verbraucht ein Rind, bis es auf dem Teller landet[1]? Bis zu ...

- 25.000 Liter
- 90.000 Liter
- 1.200.000 Liter
- 4.000.000 Liter



Rinder in Massentierhaltung gibt es oft in Gegenden, wo Wasser knapp ist. Für unser Billigfleisch werden uralte, hunderte Meter tiefe Quellen angebohrt oder ganze Flüsse umgelenkt. Die Menschen in den Dörfern haben dann kein sauberes Trinkwasser mehr und erst recht kein Wasser für ihre Felder[2].



Lösung:
Bis ein einziges Rind tellerfertig ist, hat es tatsächlich 4 Millionen (!) Liter Wasser verbraucht[3]. So viel wie ca. 90 Menschen in Deutschland in einem ganzen Jahr.

Gesundheit

Zu viel Fleisch macht uns krank …

In Deutschland isst jeder Mensch durchschnittlich 1.500 g Fleisch pro Woche. DGE und WHO* empfehlen – je nach Geschlecht und Alter – nur ca. 300 g pro Woche. Auf unseren Tellern landet also durchschnittlich die fünffache Menge dessen, was gesund für uns wäre. Dieser überhöhte Fleischkonsum ist mitverantwortlich für „Wohlstandserkrankungen" wie Darmkrebs, Diabetes Typ 2 etc.

Verarbeitetes Fleisch wie Aufschnitt oder Brüh- und Grillwürstchen wird von der WHO als so krebserregend eingestuft wie Rauchen. Unsere Ernährung macht uns nicht nur krank – wir sterben daran. 20 Prozent der Todesfälle in Deutschland – rund 180.000 pro Jahr – sind ernährungsbedingt.

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Weltgesundheitsorganisation

Umwelt

... und auch die Natur

Die Umweltbilanz unseres Fleischkonsums:

- Extrem hoher Verbrauch von Wasser, das schon heute knapp ist.
- 15 Prozent der weltweiten Treibhausgase durch „Nutz"-tiere, vor allem Rinder[6].
- Ca. 90 Prozent der Rodung von Regenwäldern: Wir opfern die Jahrhunderte alte grüne Lunge unserer Erde für kurzfristigen Fleischgenuss[7].
- Artensterben durch hohen Gifteinsatz beim Futtermittelanbau.

Max. 300 g Fleisch pro Woche (vor allem Geflügel) ist genau die Menge, was unsere Erde dauerhaft verkraften kann[8].



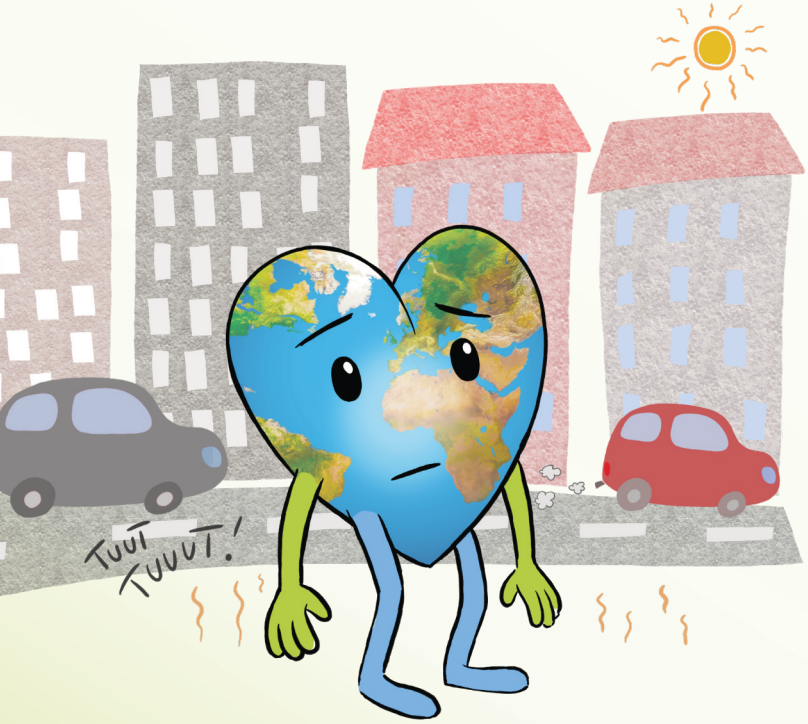
Macht unsere Städte grüner!

Welche deutsche Großstadt hat den höchsten Grünanteil[1]?

- Leipzig
- Hamburg
- München
- Stuttgart



Wer in seinem Wohnumfeld viel natürliches Grün hat, fühlt sich besser und lebt sogar länger[2]. Menschen, in deren Umfeld es wenig Grün gibt, zum Beispiel in dicht bebauten Stadtvierteln, entwickeln häufiger Psychosen und Depressionen[3].



Lösung:
Du wohnst in einer Stadt – und trotzdem im Grünen? Dann hast du Glück gehabt. Denn du wohnst gesünder. In Deutschland wohnt man übrigens in Hamburg am grünsten[4]. Vor deinem Haus ist eine nicht begrünte Baumscheibe? Frag deinen Nachbarn, ob ihr sie nicht gemeinsam zur grünen Oase macht.

Gesundheit

Bäume sind die besten Klimaanlagen

Bäume in der Stadt werfen Schatten auf Straßen, Gehwege und Häuser und verhindern, dass Stein und Beton im Sommer überhitzen. Begrünte Hauswände und Dächer wirken ähnlich. Sie befeuchten durch das Wasser in ihren Blättern die Luft – das Atmen wird leichter. Ihre Blätter binden Schwebstoffe wie Rußpartikel und den Abrieb von Autoreifen. Bäume reduzieren den Straßenlärm. Parks sind Oasen der Ruhe und der Erholung.

Waldbaden (also Entspannen im Wald) gibt es in den USA und Japan schon auf Rezept: Eine grüne Umgebung tut deiner Seele gut und lässt dich zur Ruhe kommen[5].

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

Artenvielfalt in der Stadt

Bäume, Sträucher und Pflanzen sind auch in der Stadt der natürliche Lebensraum für Käfer, Falter, Bienen und Vögel. Die Stadt der Zukunft muss viel mehr grüne Flächen, begrünte Fassaden und Dächer, Grünflächen und Parks für Mensch und Tier und viel weniger Raum für Autos haben. Versiegelte, also bebaute, betonierte oder zugepflasterte Flächen heizen übrigens nicht nur die Stadt auf, sie begünstigen auch bei Starkregen Überflutungen, weil das Wasser nicht versickern kann[6].



Iss dich gesund!

Krebserkrankungen sind oft auch auf ungesunde Ernährung zurückzuführen. In wie vielen Fällen ist das so[1]?

10 %

20 %

30 %

40 %

*Planetary Health-Ernährung: Die Tabelle enthält den Auszug der wichtigsten Bausteine dieser von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Ernährung bei einer täglichen Kalorienaufnahme von 2500 Kalorien. Die komplette Tabelle findest du auf Seite 55 dieses Heftchens.

Das ist die Ernährung, die DICH UND DIE ERDE gesund macht und gesund hält*. Am besten, du kaufst so viele Lebensmittel wie möglich aus ökologisch nachhaltigem Anbau, also in BIO-Qualität:



Einfach die Liste an den Kühlschrank pinnen für den nächsten Einkauf.

Lösung:
40 Prozent, also fast die Hälfte aller Krebserkrankungen, können auf eine ungesunde Ernährung zurückgeführt werden[3]. So viel Leid, das wir einfach verhindern könnten! Und gut, dass so viele Supermärkte und Discounter schon erschwingliche gute BIO-Qualität anbieten.

Gesundheit

Gesundes Essen hält fit

Weniger Fett, Zucker, Fleisch und Salz und unser Körper freut sich: Er bleibt länger jung und ist viel weniger anfällig für „Wohlstandserkrankungen".

Fettleber, Adipositas, die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Gicht, Diabetes Typ 2 und 40 Prozent aller Krebserkrankungen lassen sich durch gesunde Ernährung weitgehend vermeiden.

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

Keiner muss mehr hungern!

Würden wir alle mehr Obst, mehr Gemüse und viel mehr Nüsse, Saaten und Hülsenfrüchte essen als heute und statt 1.500 g Fleisch pro Woche nur noch 100 g rotes und 200 g weißes Fleisch sowie 200 g Fisch, wären wir viel gesünder – und die Erde würde nicht überlastet. Denn Fleischproduktion braucht fünfmal so viel Fläche für die Futtermittel dieser Tiere, als wenn wir die Nahrung direkt für uns Menschen anbauen würden – ohne den Umweg über die Tiere. Auch Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen machen satt und liefern genug wichtiges Eiweiß. Damit könnten bis 2050 mehr als 10 Milliarden Menschen satt werden und niemand müsste mehr hungern.



Weniger ist mehr!

Wie nennt man die bewusste Beschränkung auf das Nötigste, das vielleicht zugleich auch das Wesentliche darstellt[1]?

- Minimalismus
- Upcycling
- Materialismus
- Downcycling



Es gibt nichts, das ohne die Natur produziert werden kann. Gar nichts. Und die Natur schreibt keine Rechnung. Ob es das Gold oder Öl in der Erde, der Fisch im Meer, der Apfel am Baum oder unser Wasser ist: Natur schenkt uns alles kostenlos.

Erst der Mensch definiert einen Preis dafür, bringt Geld und Gier ins Spiel, macht aus den Geschenken der Natur Profit. Und zerstört alles[2].



Lösung:
Minimalisten kaufen bewusst nur das, was sie wirklich zum Leben brauchen[3]. Nicht alles, was sie sich leisten könnten - eine Besinnung aufs Wesentliche lohnt sich auch finanziell.

Gesundheit

Was macht glücklich?

Weniger ist mehr, sagt der Volksmund – und wissenschaftliche Untersuchungen belegen das[4]. Ständig das Neueste, Modernste, Schickste, Beste zu haben, gibt vielleicht für den Augenblick ein gutes Gefühl. Aber wirkliches Glück hat damit nichts zu tun: Glück kann man nicht kaufen.

Was uns glücklich macht, unsere Seele nährt, ist Gemeinschaft. Vertrauen. Sich gegenseitig helfen. Bewegung. Musik. Tanz. Oder ganz allein in der Natur lustwandeln, kreativ sein. Sich mit dem Leben verbunden fühlen, etwas positiv verändern.

Und Liebe – als Grundhaltung zum Leben.

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

3 Mal glücklicher?

Erderwärmung. Plastikinseln im Ozean. Dürren. Knappe Rohstoffe. Rasantes Artensterben. Jahrhundertealter Regenwald wird für Billigfleisch gerodet. In nur wenigen Generationen haben wir unsere Erde so geplündert und belastet, dass sie vor dem Kollaps steht.

Unser Bruttosozialprodukt hat sich seit 1980 verdreifacht[5]. Wir konsumieren seitdem 3 Mal so viel. Wir produzieren 3 Mal so viel. Wir belasten die Erde 3 Mal so viel. Aber sind wir auch 3 Mal glücklicher als 1980? Es braucht nicht nur eine technische Wende, es braucht neue Werte.



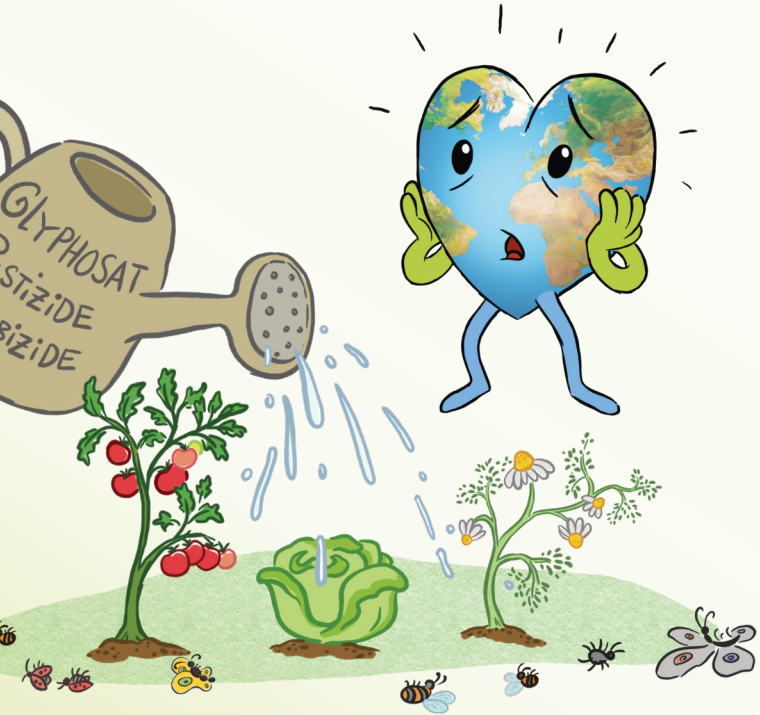
Vergiften wir uns selbst?

Das beliebte Pflanzenvernichtungsmittel Glyphosat wird oft im Urin von Menschen nachgewiesen – wie oft genau[1]?

- 40 %
- 50 %
- 60 %
- 70 %



Glyphosat ist die Hauptkomponente vieler Unkrautvernichtungsmittel, die auf etwa 40 Prozent der deutschen Ackerflächen ausgebracht werden[2]. Es vernichtet alle Pflanzen, auch Ackerkräuter[3]. Nur gentechnisch behandeltes Saatgut (Weizen, Mais etc.) überlebt Glyphosat. Und wo die Pflanzen sterben, sterben auch Insekten und andere Lebewesen.



Lösung:
In 70 Prozent der untersuchten Urinproben wurde Glyphosat nachgewiesen[4].

Gesundheit

Industrie in der Verantwortung

Glyphosat steht im Verdacht, krebserregend[5] zu sein. Es ist **nur eines** der umwelt- und gesundheitsschädlichen Bestandteile in unseren konventionell hergestellten Lebensmitteln.

Auch Antibiotika gehören beispielsweise dazu: Sie sind in jeder zweiten Geflügelprobe nachweisbar. Wir essen sie mit, unser Körper gewöhnt sich an sie und reagiert nicht mehr darauf, wenn wir mal auf Antibiotika angewiesen sind. Die so entstandenen Antibiotika-Resistenzen können im schlimmsten Fall dazu führen, dass manche Krankheiten nicht mehr erfolgreich behandelt werden können.

Das Quellenverzeichnis findest du unter
www.omasforfuture.de/quellen.

Umwelt

Belastetes Grundwasser

Seit den 70er-Jahren sind rund 70 Prozent der Masse an Ackerkräutern und Insekten vernichtet worden. Die konventionelle Landwirtschaft hat daran großen Anteil[6]. Wir essen dann die Acker-Gifte mit den industriell produzierten Lebensmitteln. Außerdem gelangen sie – ebenso wie die Gülle der Nutztiere – über den Boden ins Grundwasser. Ein Viertel unserer Grundwasserreserven ist schon belastet[7]. Zudem speichern mit Glyphosat & Co. behandelte Böden weniger CO_2 und tragen so zur Erderwärmung bei. Auch Wasser speichern sie schlechter und begünstigen damit Überschwemmungen.



Und hier spricht die Wissenschaft:

2019 hat die EAT-Lancet-Kommission mit Wissenschaftlern aus 16 Ländern eine Ernährungsempfehlung veröffentlicht, mit der 10 Milliarden Menschen gesund satt werden, ohne dass unsere Erde zerstört wird. Ferner entspricht die berechnete Nahrungszufuhr den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und wird von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen.

Win-Win für alle:

- 10 Milliarden Menschen können ernährt werden.
- Unsere Erde wird wieder gesünder.
- Wir alle leben gesünder und sind damit besser gerüstet für die Krisen, die noch kommen.

[1] Die angegebenen Werte sind die Mittelwerte der empfohlenen Mengen der Originaltabelle.
[2] Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte
[3] Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl
[4] Palmöl, Schmalz, Talg
Quelle: EAT-Lancet-Kommission
Die Originaltabelle der Lancet-Kommission ist unter **www.omasforfuture.de/quellen** zu finden.

	Empfohlene Menge pro Tag[1]	kcal pro Tag
Kohlenhydrate	**circa**	
Vollkorngetreide	232 g	811
Stärkehaltiges Gemüse (z.B. Kartoffeln)	50 g	39
Gemüse	300 g	78
Obst	200 g	126
Proteinquellen		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 g	30
Geflügel	29 g	62
Eier	13 g	19
Fisch	28 g	40
Hülsenfrüchte	75 g	284
Nüsse	50 g	291
Milchprodukte[2]	250 g	153
Fette		
Ungesättigte Fette[3]	40 g	354
Gesättigte Fette[4]	12 g	96
Zugesetzter Zucker		
Alle Süßungsmittel	31 g	120

Danke …

Dieses Heft konnte nur dank des Engagements vieler Ehrenamtlicher entstehen, die sich damit in ihrer Freizeit für die Erhaltung unserer Erde einsetzen.

Für die inhaltliche Recherche zu den Themen danke ich den Psychologists and Psychotherapists for Future Leipzig, ganz besonders Juliane Grätz und Sarah Rösch und den Ärzt*innen im Team von Health for Future Leipzig: Claudia Englert, Claudia Steffler, Angela Schütt und Maurizio Bär. Danke auch an Christiane, unsere ehrenamtliche Datenbank-Queen, die Tausende von Daten für uns verwaltet, damit wir alle verwendeten Aussagen wissenschaftlich belegen können. Und: Seit es die „Omas“ gibt, schaut Marlies Knoke auf die meisten unserer Texte – so auch hier. Vielen Dank dafür.

Er ist immer ansprechbar, wenn wir ihn brauchen, und unterstützt uns seit nunmehr zwei Jahren intensiv: Stefan Bergmeier, Gründer der Creatives for Future. Mit seiner Agentur Neue Formation hat er uns auch dieses Mal im Layout unterstützt und einen Großteil der Arbeit ehrenamtlich geleistet. Mein herzlicher Dank geht auch an Jörg Schwulst von den Parents for Future, den „Vater des Erdherzchens“, der sich damit für immer bei uns

verewigt hat. Und Franziska Poike danke ich für die frischen und ausdrucksstarken Illustrationen.

Und nicht zuletzt danke ich den vielen Frauen und Männern, die Omas (und Opas) for Future sind. Ihr gestaltet mit eurer Kompetenz, Lebenserfahrung, mit eurem Einsatz und eurer Liebe den dringend anstehenden Wandel unserer Gesellschaft mit. Und ihr tragt dazu bei, dass die Frauen der Generation 50+ politisch und gesellschaftlich endlich wirksam – und gesehen – werden.

Damit sind wir nicht nur Omas für die Zukunft, wir sind die Omas der Zukunft!

Cordula Weimann (Omas for Future)

Dir liegt unsere Erde am Herzen?

Uns auch. Deshalb tun wir, was wir nur können, um sie zu bewahren und sie gesünder und lebenswerter zu machen. Dabei kannst du uns unterstützen.

Werde Fördermitglied und unterstütze unsere Arbeit mit einer regelmäßigen Spende. Die Spendenbescheinigung senden wir quartalsweise zu.

Omas for Future
IBAN: DE 1683 0944 9500 0342 2070
BIC: GENO DE F1ETK
EthikBank e.G.

Mach mit!

Werde aktiv in einer unserer vielen Regionalgruppen, die unser Wissen verbreiten und sich für den Erhalt unserer Erde engagieren. Es gibt noch keine in deinem Ort? Dann gründe eine. Wir und auch die anderen Gruppen unterstützen dich dabei.

Informiere dich regelmäßig über unsere Aktionen:

Unsere Aktion Klimabänder fand im April 2023 ihren ersten Höhepunkt zu den deutschlandweiten Zukunftstagen – vor allem zum 1. Leipziger Zukunftstag. Dort bauten wir den ersten großen Zukunftswald aus 96 Zukunftsbäumen und 10.000 Klimabändern: **www.leipziger-zukunftstag.de**

Du willst an unserem interaktiven Unterhaltungsquiz teilnehmen? Spiel, Spaß und Spannung sind garantiert. Wir führen es in Gruppen ab 20 Personen durch. Bestimmt auch in deiner Nähe. Melde dich.

Infos über die Arbeit der Omas for Future und der Regionalgruppen unter: **www.omasforfuture.de**

Weitere Hefte kannst du kostenlos anfordern unter **bestellung@omasforfuture.de.**

Kontakt

Instagram
omas_forfuture

Facebook
@omasforfuture

E-Mail
info@omasforfuture.de

Podcast
Zukunft jetzt!

Handeln! Aus Liebe zum Leben, zu unseren Kindern und zu dieser wunderschönen Erde. Das ist das Motto der Omas for Future. Mit der gleichen Liebe, mit der wir unsere Kinder umsorgt haben und die wir für unsere Enkel empfinden, setzen wir Omas uns nun für unsere Erde ein – und wir Opas auch.

Deine Spende

Mach mit und unterstütze Omas for Future!

Jede Spende hilft uns dabei, die Welt ein Stück besser zu machen. Vielen Dank!

Spendenkonto: Omas for Future
IBAN: DE 1683 0944 9500 0342 2070
BIC: GENO DE F1ETK • EthikBank e.G.

Werde Fördermitglied und unterstütze unsere Arbeit mit einer regelmäßigen Spende.

omas for future
Handeln! Aus Liebe zum Leben.

www.zukunftsquiz.de
www.omasforfuture.de

Herausgeber: Omas for Future • Leben im Einklang mit der Natur e.V. Henricistr. 7 • 04177 Leipzig

v.i.S.d.P.: Dr. Harry Lehmann • Cordula Weimann © Leben im Einklang mit der Natur e.V. • Omas for Future

Leben im Einklang mit der Natur e.V.

Stadt Leipzig
Amt für Umweltschutz

LEIPZIG IST KLIMA BEWUSST