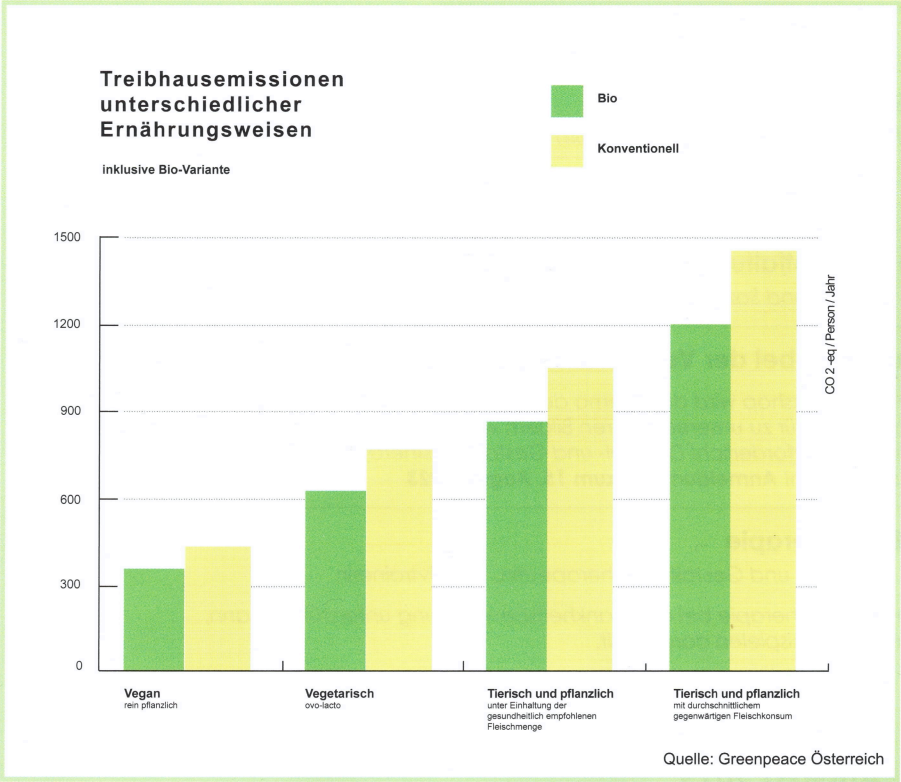
# DAS KNOCHENECK

## DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN




CO 2-Äquivalente (CO 2 -eq) umfassen Kohlendioxid (CO 2), Methan (CH 4) und Lachgas (N 2 O)
Eigene Darstellung nach Schlatzer, M., Lindenthal, T. (2020)

### KLIMAFREUNDLICH, UMWELTFREUNDLICH UND GESUND ESSEN: SO GEHT'S

Wie man es auch dreht und wendet: unser Essen umzustellen ist genauso wichtig wie die Reduktion der Treibhausgase, die durch den Auto- und Flugverkehr sowie durch Heizungen entstehen. Das geht eindeutig hervor aus einer Studie des Forschungsinstituts für Biologischen Landbau (FiBL Wien) und dem Zentrum für globalen Wandel und Nachhaltigkeit an der Universität für Bodenkultur (BOKU) aus dem Jahr 2020. Die gegenwärtige Ernährungsweise der Österreicher verursacht sehr hohe Treibhausgas-Emissionen und viele weitere negative Umwelteffekte nicht nur bei uns, sondern - über Soja- und Palmöl Importe - auch in Südamerika und Südostasien.

Die gute Nachricht: Ernährungsweisen, die das Klima und die Umwelt schonen, fördern auch unsere Gesundheit. Eine pflanzenbasierte, aber auch gerade eine gut geplante ovo-lacto-vegetarische oder vegane Ernährungsweise kann das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus 2, Bluthochdruck und Dickdarmkrebs deutlich senken. Darüber hinaus ist eine hauptsächlich pflanzenbasierte Ernährung, weil basisch, ideal für Rheuma- und Osteoporosebetroffene.
Das krasseste Beispiel für die Auswirkungen unseres Ernährungsstils auf das Klima: der Fleischkonsum ist in Österreich um zwei Drittel zu hoch, gemessen an den Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung. (ÖGE). Würden alle Österreicher diese Empfehlungen einhalten, würde 66% weniger Fleisch konsumiert und es würden 28% der Treibhausgas-Emissionen pro Person und Jahr eingespart.

Beim Fleisch geht es nicht nur um Treibhaus - Emissionen, sondern auch um Flächenbedarf. Der Anbau von Futtermitteln für Schlachttiere – eben auch außerhalb von Österreich – beansprucht enorme Flächen, die für den Anbau von Pflanzen für den menschlichen Verzehr genutzt werden könnten. Laut der Studie benötigt eine durchschnittliche omnivore Ernährung 1832 Quadratmeter pro Person und Jahr. Eine Ernährung nach den Empfehlungen der ÖGE spart 30.9% der landwirtschaftlichen Nutzfläche ein.

Mit der Reduktion des eigenen Fleisch- und Wurstkonsums auf die empfohlenen maximal 3 Portionen pro Woche ist also schon viel getan, für's Klima, für die Umwelt und nicht zuletzt für die eigene Gesundheit.
Ein nächster Schritt könnte sein, den Verzehr anderer Produkte tierischer Herkunft zu reduzieren Es ist faszinierend, einen neuen, kreativeren Umgang mit pflanzlichen Produkten zu lernen, bei dem nicht „Verzicht" im Vordergrund steht, sondern Freude an der Vielfalt der neuen Geschmackserlebnisse.

Ein dritter Schritt wäre eine möglichst umfassende Umstellung auf Bioprodukte. Die Herstellung und Ausbringung der Chemikalien, die in der konventionellen Landwirtschaft zum Einsatz kommen, belasten das Klima und die Umwelt schwer.
Zurück zu den Emissionen: Die freundlicherweise von Greenpeace Österreich zur Verfügung gestellte Grafik zeigt die Treibhausgasemissionen unterschiedlicher Ernährungsweisen in kg CO2 - Equivalenten pro Person und Jahr.

***Mag. rer. nat. Heidi Reber***

*Ernährungswissenschaftlerin*
*heidi@starkeknochen.at*