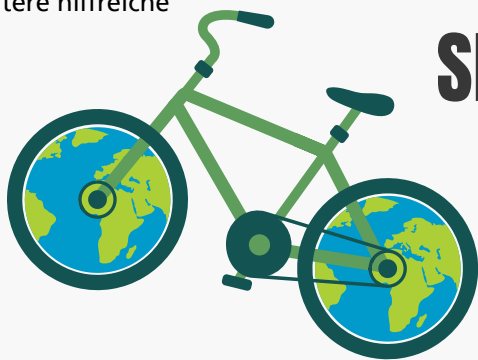


# NATÜRLICHE GESUNDHEIT SENKT CO2 AUSSTOSS

Durch natürliche Gesundheitsprozesse lassen sich in vielen Fällen chemische Medikamente oder aufwändige Therapien wie eine OP oder ein Krankenhausaufenthalt vermeiden. Krankenhausaufenthalte selbst sind in der Regel CO<sub>2</sub>-intensiv. Dies liegt an verschiedenen Gründen wie z.B. dem hohen Energiebedarf für die Heizung, Kühlung, elektronische und medizinische Geräte. Lass dich daher immer gut beraten, eine zweite Meinung kann oftmals weitere hilfreiche Möglichkeiten aufdecken.



## Medikamentenherstellung ist CO<sub>2</sub> intensiv

Die chemisch pharmazeutische Branche hat einen sehr hohen Ressourcenverbrauch und nutzte 2019 etwa 10 % der gesamten Primärenergie Deutschlands. Rund 2,8 % der Kohlendioxid-Emissionen stammten aus der Herstellung chemischer und pharmazeutischer Erzeugnisse.

## Reduzierter

### Medikamentenverbrauch

Naturheilkunde setzt meist auf nicht-pharmazeutische Produkte zur Behandlung von Gesundheitsthemen. Abhängigkeiten von verschreibungspflichtigen Medikamenten mit eventuellen langwierigen Komplikationen können damit reduziert werden.

## Prävention von Krankheiten

Naturheilkunde legt einen Schwerpunkt auf präventive Maßnahmen, die das Immunsystem stärken und das Risiko von Krankheiten verringern. Ein gesunder Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und Stressbewältigung tragen dazu bei, chronische Krankheiten zu verhindern.

## Autoren:

**Claudia Grell** Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften

**Oliver Weiß** Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

## Nebenwirkungen und Komplikationen

Naturheilmittel verwenden oft Wirkstoffe und Therapien mit weniger Nebenwirkungen im Vergleich zu synthetischen Medikamenten. Dadurch werden unerwünschte Nebenwirkungen und mögliche Komplikationen reduziert, die zu Krankenhausaufenthalten führen könnten.

## Ganzheitlicher Ansatz

Naturnahe Heilkunde betrachtet den Menschen als Ganzes und berücksichtigt physische, emotionale und mentale Aspekte der Gesundheit. Gesundheitsprobleme können so frühzeitig erkannt und behandelt werden, bevor sie schwerwiegender werden und Krankenhausaufenthalte erforderlich machen.

## [verlag-ernaehrung-gesundheit.de](http://verlag-ernaehrung-gesundheit.de)

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.

## Zuckersteuer senkt Krankheitskosten und somit den CO<sub>2</sub> Ausstoß

Eine neue Studie der TU München zeigt, dass eine Besteuerung von Softdrinks dazu beitragen könnte, den durchschnittlichen Zuckerkonsum um ein Gramm pro Tag und Person zu senken. In 20 Jahren könnten auf diese Weise rund 16 Milliarden Euro an Krankheitskosten eingespart werden.

## ERNÄHRUNG

### Die "Planetary Health Diet"

Die *EAT Lancet Kommission*, ein Verbund aus 37 Expert\*innen aus 16 Ländern, verschiedener Disziplinen wie **Gesundheit, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Politik und Landwirtschaft** haben 2019 die *Planetary Health Diet* veröffentlicht. Eine evidenzbasierte Strategie, um die Gesundheit von Mensch und Umwelt zu schützen. Durch diese Ernährungsform könnten bis 2050 10 Milliarden Menschen gesund ernährt werden, ohne dabei die Erde zu zerstören. Um dies zu erreichen, müsste der Verzehr von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen verdoppelt werden, der Konsum von rotem Fleisch und Zucker dabei halbiert.

Die Forscher der EAT-Lancet-Kommission schätzen, dass die Planetary Health Diet ungefähr 11 Millionen vorzeitige Todesfälle durch ernährungsbedingte Erkrankungen verhindern könnte.

Folgende Seiten bieten viele weitere Informationen und Rezepte der Planetary Health Diet:

[eatforum.org](http://eatforum.org)

[ernaehrungs-umschau.de](http://ernaehrungs-umschau.de)

[bzfe.de](http://bzfe.de)

Anzeige

**pura  
vita**

**PuraVita Naturwaren**

Deine Quelle für natürliche Nahrungsergänzungen Bio Lebensmittel Naturkosmetik

[puravita.de](http://puravita.de)