

WAS BEDEUTET PLANETARY HEALTH UND WIE KANN ICH ETWAS FÜR MICH UND DIE UMWELT TUN?



Planetary Health befasst sich mit der Gesundheit des Planeten und seiner Bewohner. Es betrachtet die Wechselwirkungen zwischen Umwelt, Gesellschaft und Gesundheit und setzt sich für eine nachhaltige und ganzheitliche Gesundheitsversorgung ein.

Durch die Erderwärmung kommt es zu mehr Hitzetagen, schlechterer Luftqualität, Verbreitung von Krankheiten, mehr Naturgefahren und Gefährdung der Ernährungssicherheit. Die Gesundheit des Planeten betrifft uns alle. Besonders gefährdet sind Kinder, Ältere und Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Ziel ist es, eine ausgewogene Beziehung zwischen Mensch und Umwelt zu schaffen, um die Gesundheit von beiden zu erhalten und zu verbessern. Der Schutz der Biodiversität, die Reduktion des Ressourcenverbrauchs und die Förderung nachhaltiger Lebensweisen sind zentrale Aspekte.

Was können Sie für sich und die Umwelt tun? Bewegung, Ernährung, Natur. Hier gibt's mehr Infos. Oder fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt!



vsao Verband Schweiz. Assistenz- und Oberärzte/-innen
Tel. 031 350 44 88
Arbeitsgruppe Planetary Health
sekretariat@vsao.ch



www.vsao.ch



SIND SIE DURCH DEN KLIMAWANDEL GEFÄHRDET?

Unser Rezept für bessere Gesundheit und mehr Klimaschutz



Die Gesundheit unseres Planeten ist eng mit unserer eigenen Gesundheit verbunden. Wir können viel für die eigene Gesundheit und den Klimaschutz tun.



Ernährung

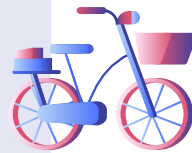
Um gesund zu leben und die Umwelt zu schonen, sollte man sich an einer pflanzenbasierten Ernährung orientieren. Das heisst, weniger tierische und verarbeitete Produkte, dafür mehr Hülsenfrüchte, Obst, Getreide und Gemüse.

Gut für meine Gesundheit:

- Geringeres Krebsrisiko (v. a. Dickdarm)
- Weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Weniger autoimmune und entzündliche Erkrankungen

Gut für das Klima:

- Weniger Ausstoss von CO₂ und Methan
- Weniger Wasser- und Landbedarf
- Bessere Wasserqualität



Bewegung

Bewegung zu Fuss oder mit dem Velo und bei langen Strecken mit dem öffentlichen Verkehr fördert einen aktiven Lebensstil. Bereits 15 Minuten Bewegung pro Tag haben einen grossen Effekt.

Gut für das Klima:

- Weniger Ausstoss von CO₂
- Weniger Bedarf an motorisierten Verkehrsmitteln
- Weniger Verkehrslärm und Luftverschmutzung

Gut für meine Gesundheit:

- Weniger Übergewicht, Diabetes und Herzinfarkte
- Erhöhte Stresstoleranz
- Weniger Depressionen
- Bessere Lebensqualität
- Mehr Sozialkontakte
- Bessere Schlafqualität
- Bessere Leistungsfähigkeit im Alter
- Länger und gesünder leben



Natur

In der Natur sein bedeutet für viele Menschen eine willkommene Möglichkeit zur Erholung, Entspannung und Entfernung vom Alltag.

Gut für meine Gesundheit:

- Bessere Lebensqualität
- Erhöhte Stresstoleranz
- Weniger Allergien

Gut für das Klima:

- Mehr Bewusstsein für Umweltschutz
- Förderung umweltfreundlicherer Verhaltensweisen