

## »Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp: Schützen wir die Natur, schützen wir uns selbst



Am 28. Juli ist Tag des Naturschutzes. Was hat dies mit der menschlichen Gesundheit zu tun?

Unser ganzes Leben ist von der Natur abhängig. Egal ob Waren, Nahrung oder Medikamente - ohne die Natur wäre kein Leben möglich.

Das menschliche Leben hängt in vielerlei Hinsicht von der Natur ab. Pflanzen betreiben Photosynthese und produzieren dabei Sauerstoff, den wir zum Atmen benötigen. Sie wandeln die Energie der Sonne in für uns nutzbare Formen um. Ein funktionierender Wasserkreislauf und gesunde Böden sind notwendig, damit Pflanzen wachsen und gedeihen können. Zudem sind Bestäuber wie Bienen unerlässlich für die Fortpflanzung vieler Pflanzenarten und somit für die Produktion von Lebensmitteln.

Die zunehmende Verstädterung und Bodenversiegelung bedrohen jedoch die Biodiversität. Über eine Million Tier- und Pflanzenarten sind vom Aussterben bedroht. Biodiversität bezeichnet die Vielfalt der Tier- und Pflanzenarten sowie die genetische Vielfalt innerhalb dieser Arten. Diese Vielfalt ist entscheidend für das Gleichgewicht und die Funktion unserer Ökosysteme.

Ein Verlust der Biodiversität kann schwerwiegende Auswirkungen auf unser Leben haben. Bäume und andere Pflanzen verbessern die Luftqualität, indem sie Schadstoffe filtern und die Luft durch Verdunstung und Schatten kühlen. Eine schlechte Luftqualität kann das Herz-Kreislauf-System, die Atemwege und das Hormonsystem beeinträchtigen und das Krebsrisiko erhöhen. Ebenso sind funktionierende Süßwassersysteme, die durch die Biodiversität unterstützt werden, für die Wasserversorgung unerlässlich.

Das Zusammenleben von Natur und Mensch ist also extrem vielseitig. Hier einige einfache Maßnahmen, die sich im Alltag umsetzen lassen, um einen Beitrag zum Naturschutz zu leisten.

- **Lokal und saisonal einkaufen:** Dies reduziert den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und unterstützt lokale Landwirte. Saisonale Produkte sind oft frischer und benötigen weniger Ressourcen für den Transport.
- **Reduktion von Fleischkonsum:** Der Anbau von Futtermitteln und die Haltung von Nutztieren tragen erheblich zur Abholzung und zum Klimawandel bei. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, den Fleischkonsum auf maximal 300g pro Woche zu reduzieren.
- **Müllvermeidung und -trennung:** Wiederverwendung von Tragetaschen, der Kauf von losem Obst und Gemüse sowie die Nutzung von Mehrwegflaschen und Wassersprudlern können den Abfall erheblich reduzieren.
- **Wassersparen:** Beim Zähneputzen oder Einseifen das Wasser abzudrehen hilft dabei, Wasser zu sparen.
- **Gartenarbeit:** Das Anpflanzen heimischer Pflanzen und das Vermeiden chemischer Pestizide schaffen Lebensräume für viele Arten und fördert die Biodiversität. Unversiegelte Flächen können Überschwemmungen vorbeugen und das Klima regulieren.
- **Nachhaltiges Konsumverhalten:** Der Kauf von Second-Hand-Artikeln und das Reparieren von Gegenständen anstatt des Neukaufs helfen, Ressourcen zu schonen und Müll zu reduzieren.

Der Tag des Naturschutzes ist eine Gelegenheit, sich der engen Verbindung zwischen Menschen und der Natur bewusst zu werden. Durch bewusste Entscheidungen und einfache Änderungen im Alltag können wir dazu beitragen, die Umwelt zu schützen und somit auch die eigene Gesundheit zu sichern.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLGS) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

## Weiterführende Literatur

Brondízio, Eduardo & Settele, Josef & Diaz, Sandra & Ngo, Hien T. & Experts, Global & Mohamed, Assem. (2021). *Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. Abgerufen am 28.05.2024 unter DOI:[10.5281/zenodo.383188](https://doi.org/10.5281/zenodo.383188) .

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2024) *Gut essen und trinken – DGE stellt neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland vor*. Abgerufen am 18.07.2024 unter [Gut essen und trinken – DGE stellt neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland vor | DGE](https://www.dge.de/ernaehrungsempfehlungen) .

Europäisches Parlament. (2021). *Verlust der Biodiversität: Ursachen und folgenschwere Auswirkungen*. Abgerufen am 18.07.2024 unter <https://www.europarl.europa.eu/topics/de/article/20200109STO69929/verlust-der-biodiversitaet-ursachen-und-folgenschwere-auswirkungen> .

Weltgesundheitsorganisation (2023). *Natur, Biodiversität und Gesundheit: Eine Übersicht der Zusammenhänge*. Kopenhagen.

WWF (2024). *Tipps für einen umweltfreundlichen Alltag*. Abgerufen am 18.07.2024 unter <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag> .

## Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/home.html?qview=455109780>



<https://depositphotos.com/de/photos/plastikm%C3%BCII.html?offset=100&filter=all&qview=13380629>