



Planetary Health Diet

Gesunde Ernährung für mich und den Planeten



Sidney Kunz
Mitglied Energiestadtkommission Diepoldsau
sidney.kunz@gmail.com

Unsere Ernährungsweise ist der stärkste
Hebel, mit dem wir als Individuen das
Klima und die Ökosysteme der Erde
beeinflussen können.



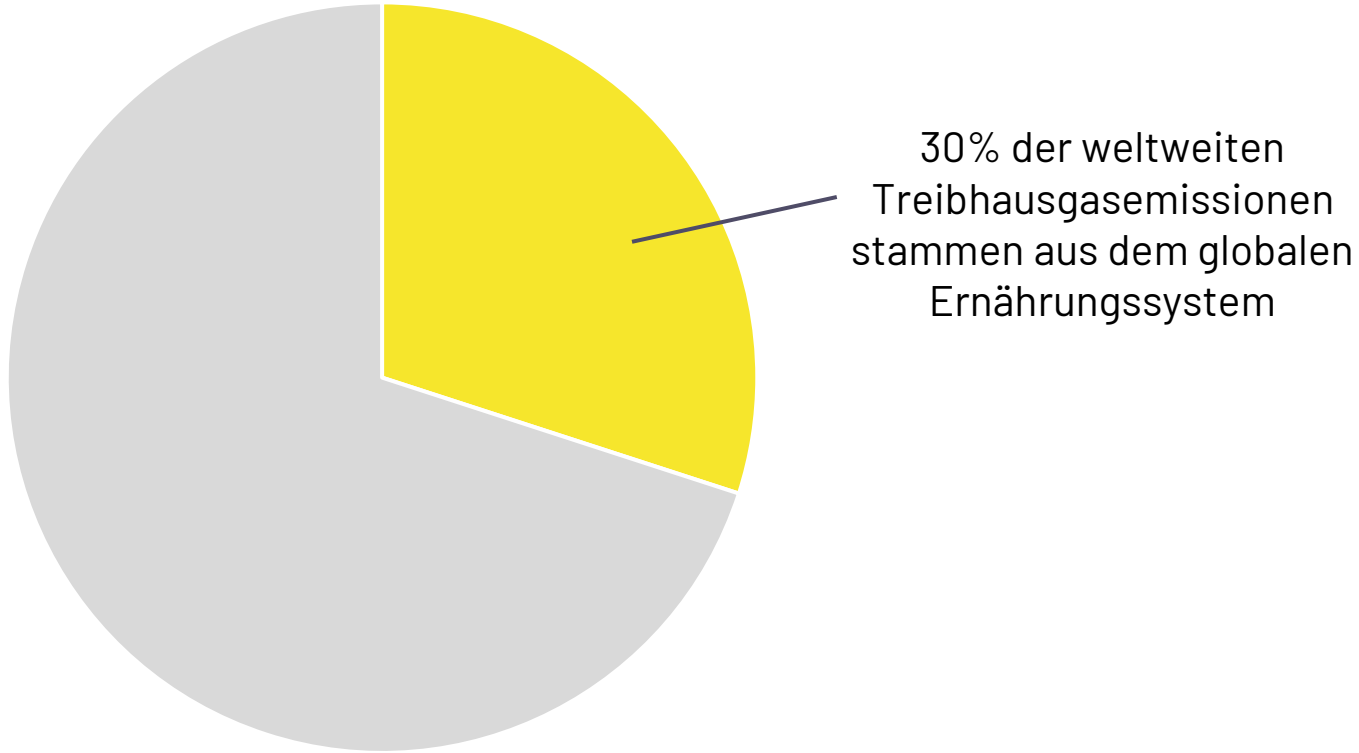


FAKTEN

Heutiger Ist-Zustand



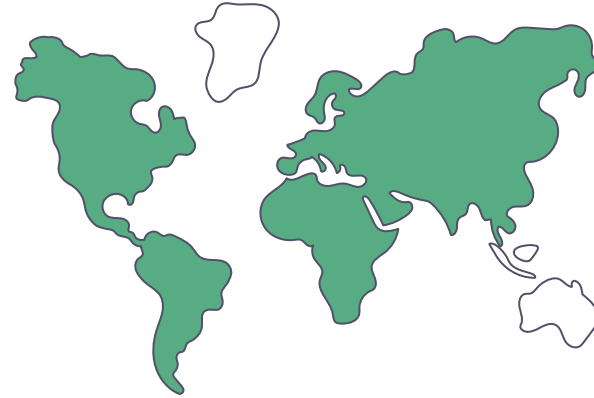
Emissionsverbrauch



Flächenverbrauch



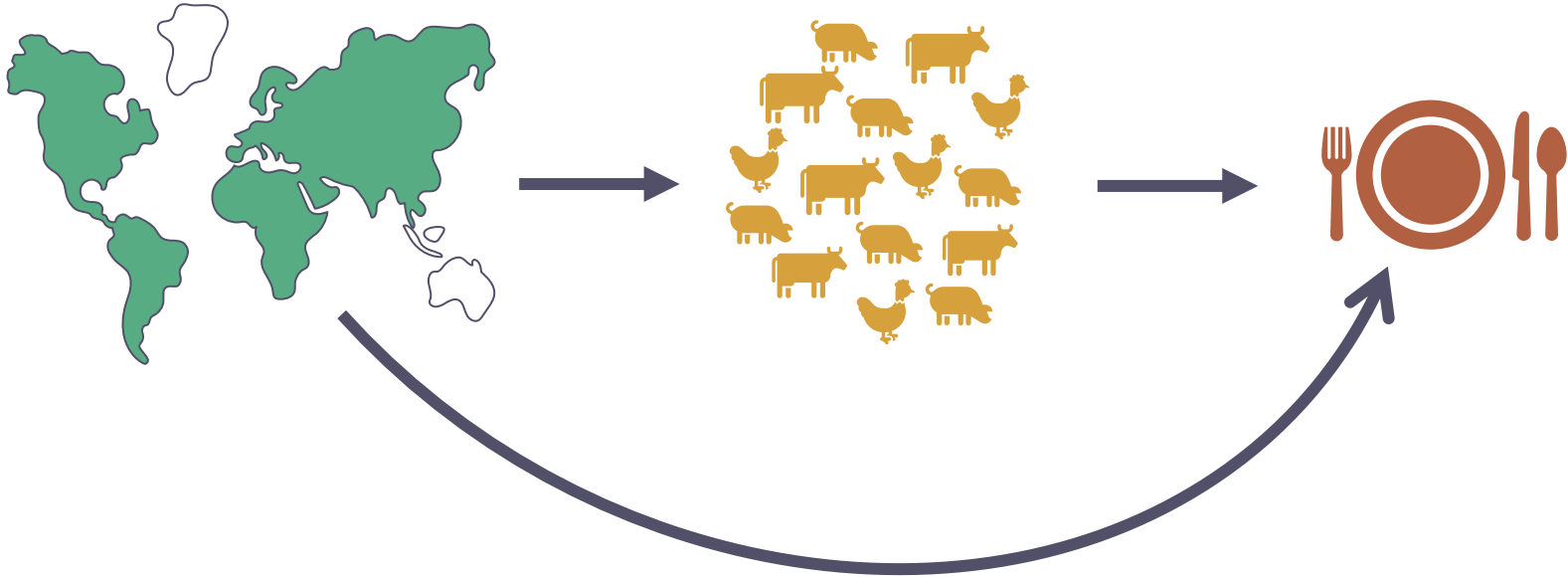
Totale Weltweite
Landwirtschaftsfläche



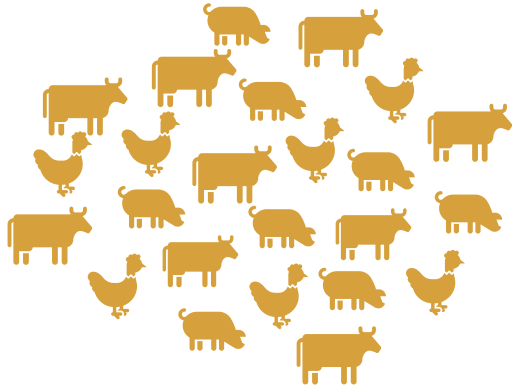
Weltweite
Landwirtschaftsfläche, die für
Futtermittelproduktion
verwendet wird

70% der Landwirtschaftsfläche

für 18% der Kalorien



80 Milliarden Nutztiere



800 Millionen hungernde Menschen



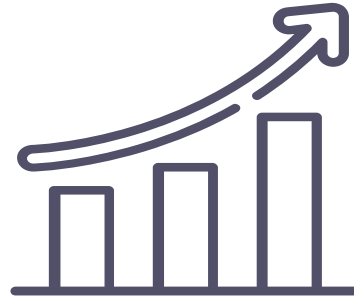
Unsere Gesundheit

Diabetes

Krebs

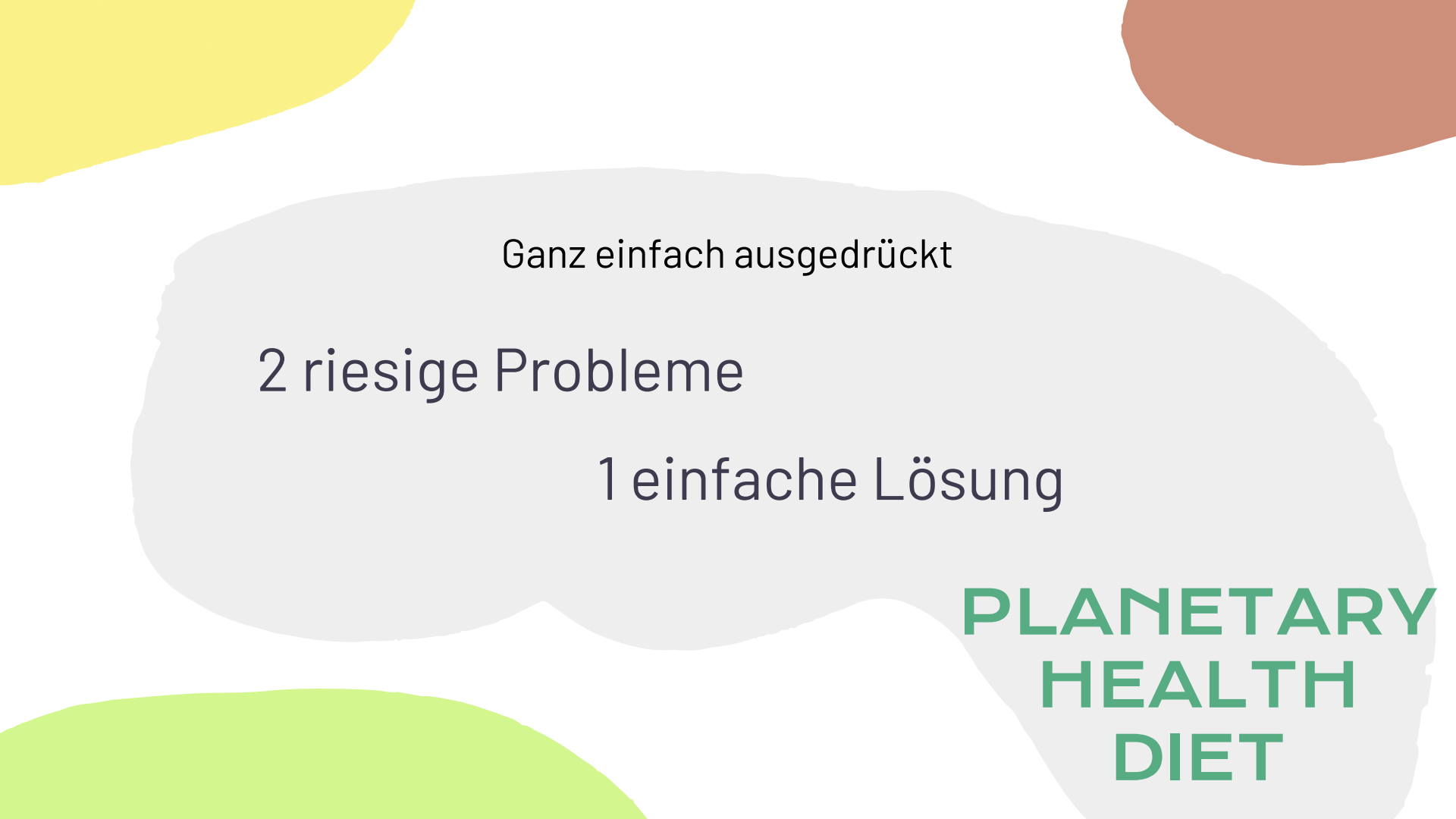
Fettleibigkeit

Herz-Kreislauf-
Erkrankungen



Kosten

Bluthochdruck



Ganz einfach ausgedrückt

2 riesige Probleme

1 einfache Lösung

**PLANETARY
HEALTH
DIET**

Hintergrundinformationen

Keine Diät

Schützt die
Gesundheit der
Menschen und der
Erde

Wissenschaftlich
Fundiert



Planetary Health Diet

Pflanzenbetonte Ernährung

Respektiert die
planetaren Grenzen

Gesunde und
bedarfsgerechte
Ernährung der
Weltbevölkerung



Fokus auf zwei Faktoren

Produktion

Nachhaltige
Lebensmittelproduktion

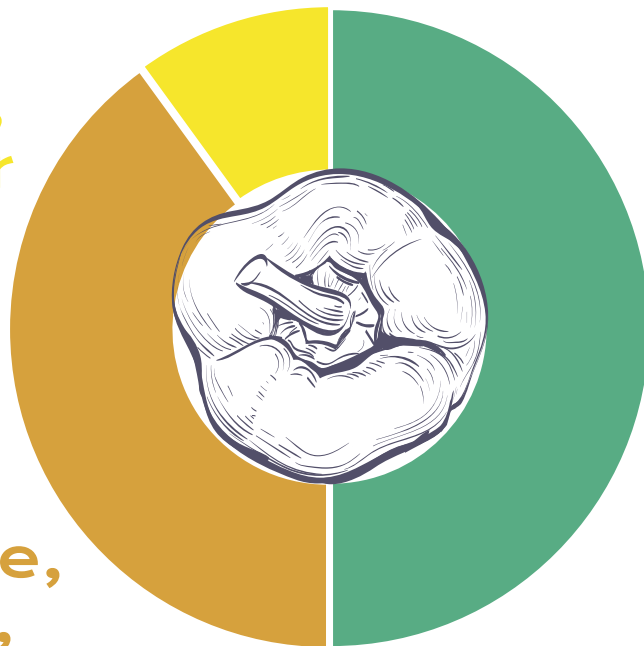
Endverbrauch

Gesunde Ernährung



Der planetarische Gesundheitsteller

Tierische
Proteinquellen,
Fett und Zucker



Obst &
Gemüse

Vollkornprodukte,
Hülsenfrüchte,
Nüsse, Kartoffeln

Vorteile



10 Mia Menschen ernähren



11 Mio vorzeitige Todesfälle verhindern



Klimaziel von 1.5 Grad erreicht



Gesundheitskosten um $\frac{1}{4}$ senken



Bessere Gesundheit



Entlastet Portmonnai



Eigenen CO₂-Bilanz stark verringern



Generelles Bewusstsein

Was kann ich tun?



Informieren



**Kritische
Reflektion**



Inspirieren



**Dialog
suchen**



**Food Waste
vermeiden**



**Irgendwo
starten**

INSPIRATION

Dokus

- ☐ Du bist, was du isst
- ☐ Hope for all
- ☐ What the health

Bücher

- ☐ Wirf mich nicht weg
- ☐ Öfters mal die Sau rauslassen
- ☐ Veggie for Future

Online Rezepte

- ☐ Biancazapatka.com
- ☐ Zuckerjagdwurst.com
- ☐ Plantyou.com

Social Media

- ☐ Fitgreen Mind
- ☐ Plant you
- ☐ Eat this



**Ich tu es für mich, mein zukünftiges Ich,
die zukünftigen Generationen und
unseren Planeten**

