

# Deine Superpower gegen die Klimakrise: deine Ernährung

ESSEN IST LEBENSWICHTIG. ES LIEFERT ENERGIE FÜR ALLES, WAS WIR TUN: LERNEN, SCHLAFEN ODER EINEN KOPFSTAND MACHEN. UNSERE ERNÄHRUNG HAT JEDOCH NICHT NUR GROSSE AUSWIRKUNGEN AUF UNS SELBST, SONDERN AUCH AUF DAS KLIMA UND UNSEREN PLANETEN.

## WISSEN

Bis unser Essen auf dem Tisch landet, hat es einen weiten Weg hinter sich: es wird angebaut und geerntet, gelagert und verarbeitet. Das verbraucht viel Energie, Wasser und Land. Außerdem entstehen dabei Treibhausgase.



Unsere Ernährung hat große Auswirkungen auf das Klima und unseren Planeten.

Das Treibhausgas Methan ( $\text{CH}_4$ ) entsteht zum Beispiel während der Verdauung im Magen der Rinder. Es gibt auch noch andere Treibhausgase, wie etwa Kohlendioxid ( $\text{CO}_2$ ). Es entsteht bei der Verbrennung

von Kohle, Erdgas oder Erdöl. Durch den Transport von Lebensmitteln über oft weite Strecken und die Herstellung von Düngemitteln, damit die Pflanzen besser wachsen, entsteht sehr viel  $\text{CO}_2$ .

## Was ist denn das Problem mit den Treibhausgasen?

Durch das viele Autofahren, das Transportieren von Waren mit Lastwägen, Schiffen und Flugzeugen, durch die Zerstörung der Regenwälder und durch unseren hohen Energieverbrauch, beispielsweise durch eine Badewanne voll Warmwasser (dafür benötigst du drei Mal mehr Energie als fürs Duschen), gibt es zu viele Treibhausgase in der Atmosphäre – das ist die Lufthülle, die unsere Erde umgibt. Dadurch kann die Wärme der Sonnenstrahlen nicht so gut entweichen und es wird auf der Erde immer wärmer. Das ist die sogenannte menschengemachte Erderhitzung.

## Die Folgen der Erderhitzung

### Eisschmelze und Meeresspiegelanstieg:

Durch die Erderhitzung schmilzt das Eis an den Polen und Gletschern. Das führt zu einem Anstieg des Meeresspiegels und es kommt zu Überflutungen.

**Extreme Wetterereignisse:** Heftige Regenfälle und andere extreme Wetterereignisse wie Stürme, Hitzewellen oder Schneemassen werden immer häufiger.

**Menschliche Gesundheit:** Für den Menschen können extreme Temperaturen (Hitze sowie Kälte) eine Gefahr darstellen. Am stärksten betroffen sind Kinder und alte Menschen, die sich nicht so gut daran anpassen können.

**Tier- und Pflanzenwelt:** Der Klimawandel vollzieht sich so rasch, dass viele Tier- und Pflanzenarten sich nicht schnell genug anpassen können. Afrikanische Elefanten finden nach langen Dürrezeiten zu wenig Wasser und Nahrung. Trockenheit und Hitze begünstigen auch riesige Buschfeuer, die Tiere wie die Koalas töten. Auch in den Alpen wird es so schnell wärmer, dass Schneehasen und Murmeltiere ihren Lebensraum verlieren.

## Was hat meine Ernährung eigentlich mit dem Klima zu tun?

Für unser Essen werden auf der ganzen Welt riesige Mengen an Lebensmitteln angebaut und verarbeitet. Dabei entstehen viele klimaschädliche Treibhausgase und große Mengen an Energie, Boden und Wasser werden verbraucht.

Unsere Ernährung hat also große Auswirkungen auf das Klima und unseren Planeten.

- **37% der Treibhausgase wegen Ernährung.** Bis zu 37% der gesamten ausgestoßenen Treibhausgase sind darauf

zurückzuführen, wie wir uns ernähren. Fleisch ist für fast die Hälfte davon verantwortlich.

- **59 kg Fleisch pro Kopf.** Österreicher\*innen essen etwa 3x so viel Fleisch wie vom Gesundheitsministerium empfohlen. Damit liegen wir im europäischen und weltweiten Spitzenfeld.
- **80% der Regenwaldabholzung.** 80% der Regenwaldabholzung ist auf die Landwirtschaft und die Produktion von Lebensmitteln zurückzuführen. Hauptsächlich aufgrund unseres großen Hungers auf Fleisch.

## Das kannst du tun: Mit jedem Bissen dem Klima helfen!

Umgekehrt bedeutet das aber auch: **Unsere Ernährung ist unsere Superpower!**



Mit jedem Bissen kannst du dich entscheiden und dem Planeten helfen.

### So einfach geht's:

- **So oft wie möglich Fleisch durch schmackhaftes Gemüse und Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen ersetzen.** Das ist nicht nur für dich gesund, sondern auch besser für das Klima! Tierische Produkte, also Fleisch, Wurst, Milch, Käse, Butter und Eier verbrauchen in der Herstellung mehr Land und Energie als pflanzliche Produkte. Tiere mit Pflanzen zu füttern um danach das

Fleisch der Tiere essen zu können, verbraucht viele Ressourcen und ist schlecht für unseren Planeten. Besser ist es, wenn wir statt dem Fleisch mehr Pflanzen – also Obst, Gemüse und Bohnen oder Linsen – essen.

- **Probiere es aus:** Koste, wenn möglich, mindestens eine neue fleischlose Speise pro Woche.
- **Wenn du Fleisch isst: Biofleisch ist besser für die Umwelt.** Wenn ein Lebensmittel ein Bio-Siegel hat, dann bedeutet das, dass kein künstlicher Dünger und auch kein chemisches Insektengift verwendet wurde.
- **Schon mal einen „bunten Teller“ gegessen?** Auf einem bunten Teller befinden sich viel saisonales und regionales Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte landen nur in kleinen Mengen darauf. Auch stark zuckerhaltige oder fertige Produkte finden nur wenig Platz auf einem bunten Teller.
- **Werde Essensdetektiv!** Mach dich in der Küche auf die Suche und schreibe alles auf, was bald aufgegessen gehört. So überseht ihr nichts und es landen weniger Lebensmittel im Müll.
- **Achte auf deine Sinne!** Lebensmittel, die noch gut riechen, gut schmecken und gut aussehen, kann man auch noch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums essen.



Schau' vorbei & erfahre noch mehr!  
[wwf.at/teampanda](http://wwf.at/teampanda)

Weitere Infos zum Thema Ernährung kannst du auch

hier nachlesen:



**WWF TEAM PANDA**  
Ottakringer Str. 114-116, 1160 Wien  
[teampanda@wwf.at](mailto:teampanda@wwf.at)  
[wwf.at/teampanda](http://wwf.at/teampanda)