



Code Green

Ernährung neu denken

BARMER

An aerial photograph of a dense, vibrant green forest. A winding river or stream flows through the center of the forest, reflecting the sky. The trees are thick and lush, with varying shades of green. In some areas, mist or low clouds are visible, partially obscuring the forest floor. The overall scene is serene and natural.

Gut für Mensch und Planet

Eine zukunftsfähige Ernährung fördert die Gesundheit und schont gleichzeitig die Umwelt. Im Mittelpunkt stehen vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen. Sie liefern wichtige Nährstoffe und verursachen meist deutlich weniger Umweltbelastungen.

Jede Mahlzeit ...

... hinterlässt Spuren

Bei der Ernährung der Zukunft geht es nicht um Perfektion oder Verzicht, sondern um bewusste Entscheidungen im Alltag. Bereits kleine Veränderungen können eine positive Wirkung entfalten. Genau hier setzt auch das Konzept des ökologischen Handabdrucks an. Während der ökologische Fußabdruck sichtbar macht, welche Belastungen durch das eigene Verhalten entstehen, richtet der Handabdruck den Blick auf die positiven Beiträge, die aktiv geleistet werden können. Jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, einen solchen Handabdruck zu hinterlassen: saisonales Gemüse wählen, Lebensmittelverschwendung vermeiden, häufiger pflanzliche Gerichte genießen oder regionale Produkte bevorzugen. Der sogenannte CO₂-Fußabdruck beschreibt, wie stark ein Produkt oder eine Handlung das Klima belastet.

A collage of fresh produce including oranges, eggs, green beans, a globe, and a potato. The background is a light-colored wooden surface. The produce is arranged in a way that suggests a focus on healthy, natural food. A small globe is visible, showing the Americas and Europe. The text is overlaid on a light pink rounded rectangle.

Mythos oder Wahrheit?

Ernährungsmythen sind oft zu vereinfacht: Regional kann im beheizten Gewächshaus klimaschädlicher sein als Importware, und „Bio“ spart zwar Pestizide, senkt aber nicht automatisch Emissionen. Den größten Klimaeffekt haben weniger Fleisch (v. a. Rind), saisonale Freilandprodukte und das Vermeiden von Lebensmittelverschwendung.

Bewusst wählen

Eine zukunftsfähige Ernährung bedeutet jedoch nicht, vollständig auf tierische Lebensmittel verzichten zu müssen. Bereits ein bewussterer Umgang kann einen wichtigen Beitrag leisten. Wer häufiger pflanzliche Alternativen nutzt, kleinere Mengen tierischer Produkte wählt oder die Qualität stärker in den Mittelpunkt stellt, kann Gesundheit und Nachhaltigkeit sinnvoll verbinden.



Impressum

Druckstand: 03/26 Konzeption, Text und

Gestaltung: info@dr-ambrosius.de

Qualitätssicherung:

micaela.schmidt@barmer.de

Fotos: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com).

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Mehr erfahren: QR-Code
scannen und weiterlesen.