



Gesundheitstipp

Klimaschonend essen und genießen

Sich im Berufsalltag gesund und nachhaltig zu ernähren, ist oft gar nicht so einfach, aber wir können durch bewusstere Ernährung nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch unserem Planeten etwas Gutes tun. Denn wussten Sie, dass unsere Ernährung für rund 30 Prozent aller Treibhausgasemissionen verantwortlich ist? Das, was wir essen, hat also großen Einfluss auf das Klima. Also fangen wir am besten gleich damit an, unsere Ernährung ein bisschen klimafreundlicher zu gestalten.

Hier sind vier Tipps, mit denen es leichter fällt:

- 1. Regionale und saisonale Produkte bevorzugen**
Stammt die Gurke aus Spanien oder dem Landkreis? Je weiter Lebensmittel transportiert werden müssen, umso größer ist ihr ökologischer Fußabdruck. Greifen Sie daher zu dem, was in Ihrer Region hergestellt oder angebaut wird, und kaufen Sie das, was gerade Saison hat. Das ist frischer, hat die perfekte Reife und kurze Transportwege.

Kalender-Tipp: Wann sind Himbeeren reif und wann Tomaten? Der BARMER-Saisonkalender zeigt auf einen Blick alle Gemüse- und Obstsorten, die gerade reif sind.

2. Mehr Biolebensmittel auf den Teller

Greifen Sie vorzugsweise zu Bioprodukten mit entsprechenden Siegeln, etwa dem deutschen Bio-Siegel. Sie erfüllen strenge Umweltschutzaufgaben bei Anbau, Tierhaltung und Produktion.

3. Lebensmittelreste retten

Etwa 79 Kilo Lebensmittel wirft jeder Mensch in Deutschland jährlich weg. Das ist weder gut für den Geldbeutel noch fürs Klima. In einer vollen Berufswoche bedeutet das: Planen Sie Ihre Mahlzeiten, kaufen Sie nur ein, was Sie wirklich brauchen, lagern Sie Lebensmittel richtig und verwerten Sie Reste zu leckeren neuen Gerichten.

App-Tipp: Die „Zu gut für die Tonne“-App des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft liefert leckere Rezepte für die Rettung von Lebensmittelresten: Geben Sie ein, was Sie verwerten möchten, und schon liefert die App das passende Rezept dazu.

4. Pflanzlicher essen

Etwa ein Kilo Fleisch und Wurst verzehrt jeder Mensch in Deutschland pro Woche. Die Produktion tierischer Produkte belastet das Klima jedoch mehr als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Sie müssen nicht komplett auf Fleisch oder Milchprodukte verzichten, aber vielleicht legen Sie einen veganen Tag pro Woche ein? Das ist umweltfreundlich.

Rezept-Tipp: Fleischersatzprodukte gibt es mittlerweile viele auf dem Markt, die Basis liefert oft weit transportiertes Soja. Greifen Sie doch mal zu Seitan oder Lupinen aus Deutschland oder den Nachbarländern und kochen Sie selbst.

Lupinen-Bohnen-Eintopf

Zutaten für 2 Portionen:

80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
2 EL Rapsöl
500 g Suppengemüse
500 ml Gemüsebrühe
40 g weiße Bohnen (Glas)
240 g Bio-Süßlupinen (Glas)
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
50 g Oliven
30 g glatte Petersilie
200 g Roggenmischbrot

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, mit Tomatenmark in Öl glasig dünsten. Suppengemüse fein schneiden und kurz mitbraten. Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln. Bohnen und Lupinen abgießen, dazugeben und weitere 10 Minuten mitkochen. Kräftig würzen, Oliven hinzugeben und mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit Brot servieren.

Klimafreundlich essen ohne Verzicht

Wer bewusster einkauft und isst, schützt nicht nur das Klima, sondern lebt oft auch gesünder. Mit einfachen Tipps erkennen Sie klimaschonende Lebensmittel beim Einkauf auf den ersten Blick. So gestalten Sie Ihre Ernährung nachhaltig und treffen bessere Entscheidungen für sich und die Umwelt – ganz ohne Verzicht auf Genuss.



Jetzt mehr erfahren:
barmer.de/klimafreundliche-ernaehrung

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Moyo Studio

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. 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.