



Fotos: Krolewski



WHO-GCHA-  
Special  
Summit  
„Climate  
Change and  
Health“,  
Madrid  
12/2019



**„Klima-Sprechstunde“**  
Ein multimodales präventives Konzept zur  
planetaren und individuellen Gesundheit , eingebettet  
in die Arzt-/Ärztin-Patient\*innen-Beziehung

Agenda-2030 –Hausarztpraxis im  
Bergischen Land (Gummersbach)

**KLIMASCHUTZ IST  
GESUNDHEITSSCHUTZ  
DIE KLIMA-KRISE IST EINE  
GESUNDHEITS-KRISE  
„DAS PARIS-ABKOMMEN IST DAS  
WICHTIGSTE GESUNDHEITS-  
ABKOMMEN“ (WHO-Director Dr.  
Tedros Ghebreyesus)**

Autor: Dr.med. Ralph Krolewski  
Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin (DEGAM)  
Hausärzterverband Nordrhein e.V.  
Klimawandel und Gesundheit e.V.  
WONCA-(Working Party on the Environmen)t  
Netzwerk zum Klimavorsorgeportal des Umweltbundesamtes  
Health For Future  
IPPNW  
Facharzt f. Allgemeinmedizin  
-Psychotherapie-  
51647 Gummersbach  
ralph.krolewski@gmx.de

Foto: Dietmar Brensing, Gummersbach aus der Vogelperspektive



Praxis- und Wohnort

Besuchsort  
Altenheim

Fahrzeit mit  
Pedelec:  
8 Minuten.

Die „Klima-Sprechstunde“ entspringt aus einer Grundhaltung zur „Planetaren Gesundheit“ in der Arbeit mit Patient\*innen und beinhaltet: Verhalten, Wahrnehmung, Kommunikation .

# ELEMENTE EINER NACHHALTIGEN „TRANSFORMATIVEN“ ARZTPRAXIS MIT REDUZIERTEM CO2-FUSSABDRUCK

LETTER · OPEN ACCESS

International comparison of health care carbon footprints

Peter-Paul Pichler<sup>1,4</sup>, Ingram S Jaccard<sup>1,4</sup>, Ulli Weisz<sup>2</sup> and Helga Weisz<sup>1,3</sup>

Published 24 May 2019 · © 2019 The Author(s). Published by IOP Publishing Ltd

Environmental Research Letters, Volume 14, Number 6

Ca.31  
v.H.

- Energieversorgung: regenerativer Strombezug, Photovoltaik, Blockheizkraftwerk mit Kraft-Wärme-Koppelung (behindert wegen individueller Umweltverträglichkeitsprüfung und steuerlichen Auflagen)
- Energie-Effizienz steigern : niedrigverbrauchende Geräte (Beleuchtung, EDV, Kühlschränke)
- Sparsamer Materialverbrauch: Papier, Wegwerfartikel

Grün: schnell umsetzbar

Ca. 66  
v.H.

- Ökologischer Fußabdruck bezogener Waren und Dienstleistungen: Transportwege (wird nur umgesetzt sein mit life-cycle-Analysen zu den Produkten)

Ca. 7,6  
v.H.  
(Arbeits-  
wege,  
durch-  
schnitt-  
lich  
16km ):  
3 t  
CO2/a

- Mobilitätsverhalten von Praxisinhaber und Mitarbeiter\*innen: Fahrzeugeinsatz, CO2-Bilanz der eingesetzten Fahrzeuge und Wegstrecken, Anteil aktiver Mobilität, Bike-Leasing und –Einsatz, Verzicht auf unnötige Flugreisen und von Flugreisen < 1.000 km, Car-Sharing

Fortbildung nachhaltig gestalten (keine Flugreisen, Anreise möglichst nicht mit PKW)

CO2-Berechnung  
z.B. über  
„atmosfair“

Ernährung nachhaltig ausrichten („Planetare Diät“)

Ca. 600kg CO2/a per capita

Patientenbezogene präventive Interventionen: Vermeidung schädlicher und ressourcenintensiver Übertherapie, präventive Beratung zu Ernährung, aktiver Mobilität und gesunder ressourcensparsamer Lebensführung („Fahrrad im Alltag statt Fitness-Zentrum“): Senkung der Morbidität und Mortalität bis zu 30 Prozent !

## KLIMA-SPRECHSTUNDE

- **DIVESTMENT !!**



Verkehrsemissionen der Patienten beim Aufsuchen der Praxis höher als der ökologische Fußabdruck der Praxis selbst ! (Studie aus GB zu Hausarztpraxen)



# Der persönliche ökologische Fußabdruck

## Klimaneutral leben: Verbraucher starten durch beim Klimaschutz

ABBILDUNG 3: DURCHSCHNITTLICHER CO<sub>2EQ</sub>-AUSSTOSS IN DEUTSCHLAND NACH ALLTAGSBEREICHEN<sup>7</sup>

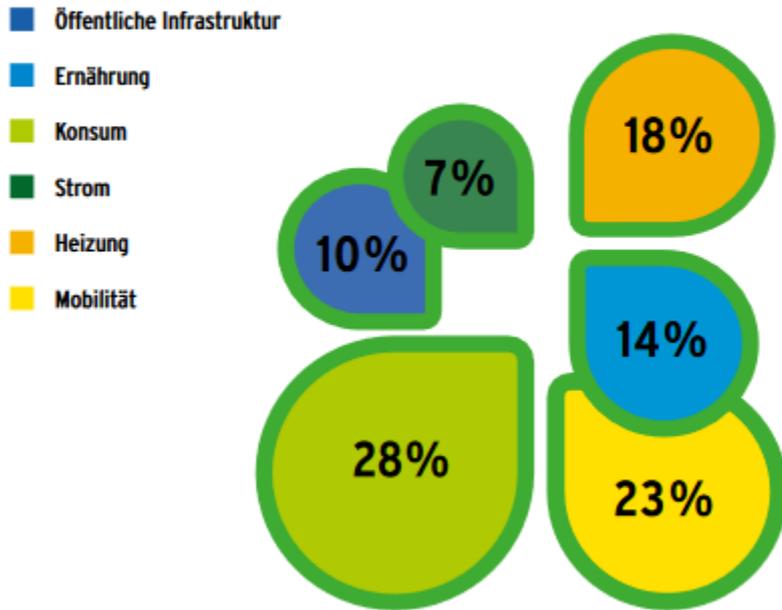
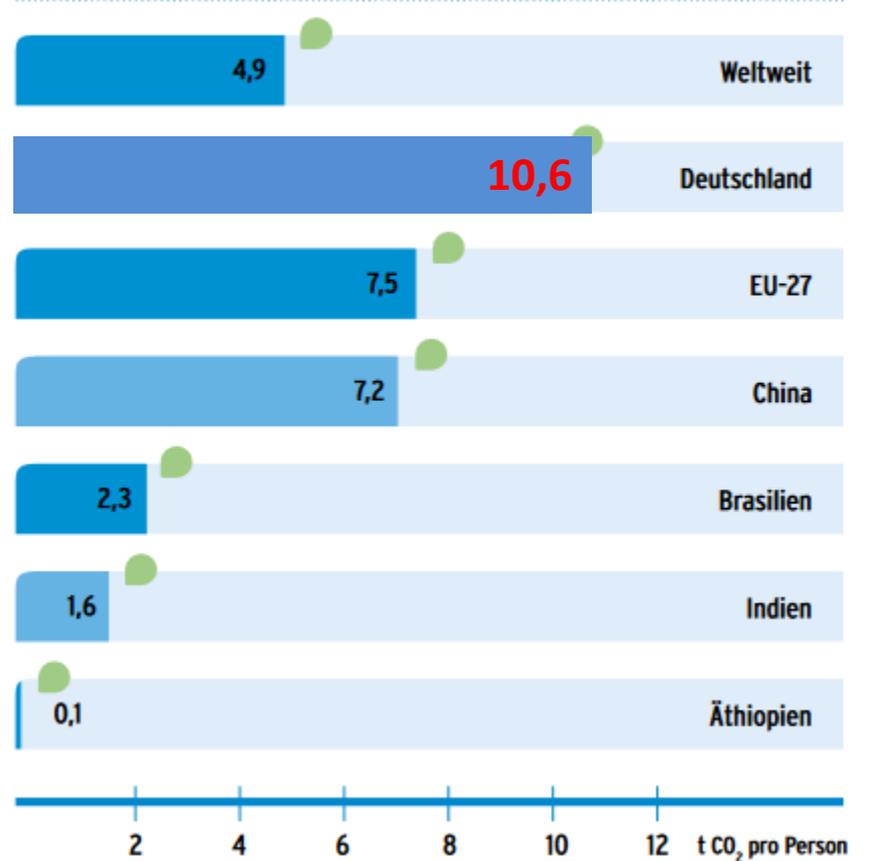


ABBILDUNG 2: PRO-KOPF-CO<sub>2</sub>-AUSSTOSS IN VERSCHIEDENEN LÄNDERN (2007)<sup>5</sup>



DIN-A-6-Flyer für Patienten in der Praxis:  
Wofür wir uns einsetzen und was der/die Einzelne tun kann  
(„Tipps von Ihrer Hausarztpraxis“)



„Gesundheit für die Zukunft“

Wir setzen uns angesichts der Klimakrise als größte weltweite Herausforderung mit Gesundheitsgefährdung mit Millionen Gesundheitsberufen zusammen weltweit ein für:

- schnelle Energiewende (Kohleausstieg, Klimaneutralität bis 2035)
- umweltschonenden Verkehr und mehr Bewegung (zu Fuß, Fahrrad)
- gesunde Ernährung
- nachhaltiges Gesundheitswesen

Die Begrenzung der maximalen Erderhitzung auf 1,5 Grad dient uns allen und besonders den Kindern und nachfolgenden Generationen für Jahrhunderte: Gesunde Lebensräume und Städte, Sicherung einer gesunden Ernährung, keine Zunahme von Hitzewellen, Dürren, Überflutungen und extremen Stürmen.

Bitte wenden



Tipps von Ihrer Hausarztpraxis für einen  
gesunden Planeten und gesunde Menschen  
(Beides hängt zusammen !)

Was Sie persönlich tun können, um Ihren ökologischen Fußabdruck zu senken und gleichzeitig gesünder zu leben: Längere Lebenszeit, weniger Risiko für Krebs, Diabetes, Demenz, Bluthochdruck und Herzerkrankung und gesündere Kinder !

1. Ernähren Sie sich gesund ! Das bedeutet eine vorzugsweise pflanzenreiche vielfältige Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse, Salaten, Nüssen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und möglichst wenig Fleisch (Krebsrisiko!). Das soll natürlich schmecken und möglichst frisch zubereitet werden. Und: Essen Sie gemeinsam und genießen es. Weitere Infos beim Bundeszentrum für Ernährung (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) [www.BZfE.de](http://www.BZfE.de)
2. Bewegen Sie sich draußen mindestens fünfmal in der Woche 30 Min. 8und lassen Ihr Auto stehen. Sie müssen nicht joggen, ein zügiges Spaziergehen reicht, ebenfalls Radfahren (bessere Radwege müssen her!). Mit einem E-Bike ist das „Bergische“ kein Problem, eher die Autofahrer !  
Reisen Sie möglichst nicht mit dem Flugzeug. Das Schöne liegt so nah ! Benutzen Sie immer das umweltverträglichste Verkehrsmittel und auch den Öffentlichen Personennahverkehr, wenn es geht.
3. Benutzen Sie langlebige und nachhaltige Produkte und fragen Sie sich, was sie wirklich brauchen. Die Umwelt und die Ozeane und damit unsere Lebensgrundlagen werden dadurch weniger belastet und geraten nicht in kritische Bereiche.
4. Investieren Sie in nachhaltige Energie (Ökostrom, Photovoltaik, Windenergie) .  
Das bringt alle voran und ist eine Investition in die Zukunft!
5. Sprechen Sie mit anderen darüber. Weltweit sind Millionen Menschen, Organisationen und Städte unterwegs. Die Staaten müssen reagieren!

Grundlegendes  
und  
Ausgangspunkte  
zur  
„Klima-Sprechstunde“

Einstieg ist jeweils die „**interessierte Anamneseerhebung**“ in Zusammenhang mit Beratungs- und Untersuchungsanlässen z.B. bei muskulo-skeletalen Erkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, pulmonalen Erkrankungen Gesundheitsuntersuchungen nach §25 SGB V usw. („**Patient bringt Themen und Interessen mit, manchmal auch verborgen oder ambivalent besetzt**“):

1. Bewegung im Alltag, Fahrzeugeinsatz, Freude an Bewegung, Sportverhalten, Interesse an naturnaher Bewegung, beeinträchtigende Faktoren, frühere Erfahrungen, eingetretene Verhaltensänderungen und bedingenden Faktoren
2. Ernährungsverhalten und Umstände, geschmackliche Ausrichtung, Vorlieben , Wissen zu gesunder Ernährung.

Die meisten Patienten berichten offen und sind am Gespräch zur Thematik interessiert. Unsicherheiten bestehen hinsichtlich: „Was ist gesund?“

# Aktueller Themen-Fokus in der Sprechstunde beim Thema Ernährung und Risiken

 tagesschau.de

Startseite Videos & Audios Inland Ausland Investigativ Wirtschaft

Startseite Inland Corona-Ausbruch bei Tönnies: Bund setzt auf Eindämmung



Corona-Ausbruch bei Tönnies

## Bund setzt auf Eindämmung vor Ort

Stand: 22.06.2020 16:47 Uhr



Die Bundesregierung ist wegen des Infektionsgeschehens beim Fleischverarbeiter Tönnies besorgt. Es müsse alles getan werden, um den Corona-Ausbruch im Kreis Gütersloh einzudämmen. Dabei helfen sollen Bundeswehr und RKI.



Unternehmen Geschäftsfelder Verantwortung News & Dialog Karriere

Unser Anspruch

Wirtschaftlicher Erfolg im Einklang mit nachhaltiger Entwicklung und sozialer Verantwortung.

Aktueller Themen-Fokus in der Sprechstunde beim Thema Ernährung und Risiken

TÖNNIES

Unternehmen ▾ Geschäftsfelder ▾ Verantwortung ▾ News & Dialog ▾ Karriere ▾

## Zentrale Botschaften in der „Klima-Sprechstunde“:

**Lebensstil und nicht-medikamentöse Verfahren entscheiden außerhalb der Akutmedizin über „Gesundheit und Wohlbefinden“, sind langfristig wirksamer als rein medikamentöse Interventionen.**

**Der Zustand der Umwelt und der klimatischen Veränderungen hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit.**

**Wir können über Verhaltensänderungen eine bessere Gesundheit erreichen und schützen unsere Lebensgrundlagen.**

ig mit  
ozialer

Stand: 22.06.2020 16:47 Uhr



Die Bundesregierung ist wegen des Infektionsgeschehens beim Fleischverarbeiter Tönnies besorgt. Es müsse alles getan werden, um den Corona-Ausbruch im Kreis Gütersloh einzudämmen. Dabei helfen sollen Bundeswehr und RKI.

## Ziele von Interventionen, Reflexionen und Motivationen in der Klima-Sprechstunde

Zielsetzung: Low-Carbon-Life-Style -> „Ohne Kohle leben“ (vieldeutig)

Mögliche Inhalte :

- Planetare Diät : pflanzenreich, fleischlos-/arm (EAT-Lancet-Commissions), keine Lebensmittel wegwerfen ! Regionale Lebensmittel
- Materialien des „Bundeszentrums für Ernährung“ (BzFE): „Klima und Ernährung“
- „Active Transport“ : Ohne Auto gesund leben und sich im Nahbereich (bis 20km) anders bewegen: ÖPNV, Fahrrad, zu Fuß , den öffentlichen Raum anders erleben. Beispiele mit veröffentlichten Zahlen zu den gesundheitlichen und sozialen Effekten: NL, Kopenhagen, Paris
- Regenerativer Energieeinsatz (Beispiel: „Innovation City“)
- Nachhaltiger Konsum mit langlebigen Produkten, Kreislaufwirtschaft, Vermeiden von Plastik, Erlebnisqualität ohne Konsum entwickeln : „Small is beautiful“, Sharing-Economy
- Reflexion zum „Ökologischen Fußabdruck“ (CO2-Rechner UBA)
- Divestment

**Somit stellt die Veränderung oft eine kulturelle Revolution im persönlichen Lebensstil dar und erfordert Überzeugung, kommunikative Kompetenz und Handeln und soziale Fähigkeiten. Es sind schon mehr Menschen auf dem Weg, als gedacht wird.**

Die „Klima-Sprechstunde“ arbeitet über **Beziehung, Wahrnehmung und Kommunikation** und kann deshalb überall durchgeführt werden.

Sie wird im Arzt-Patienten-Kontakt erlebbar und lebendig und spiegelt sich wieder in „Begegnungen“ und ist unabhängig von Medizin-Technik und Digitalisierung. Sie ist wertegründet und achtet die Patientenautonomie und arbeitet auf dem Boden der 10 Prinzipien für Planetare Gesundheit (Canmore-Declaration 2017) und insbesondere unter Bezug auf Prinzip Nr. 4.

Es wird angeregt zu Reflexion und Veränderungsbereitschaft .

Neben der Wahrnehmung und Beziehungsgestaltung werden eingesetzt:

- Motivationstechniken nach Rollnick (Ambivalenz-Schaukel),
- Verstärkung,
- Positives Reframing
- Change-Narrativ,

***Wir können den Rahmen und die Inhalte der "Klima-Sprechstunde" gestalten und die Atmosphäre, das „Klima“, in dem sie stattfindet.***

Die „Klima-Sprechstunde“ arbeitet über **Beziehung, Wahrnehmung und Kommunikation** und kann deshalb überall durchgeführt werden.

Sie wird im Arzt-Patienten-Kontakt erlebbar und lebendig und spiegelt sich wieder in

4. **Narrative health:** Promoting awareness and discourse toward solutions (including those emerging from science) demands a narrative-based process that includes traditional knowledge and sciences and an understanding of the power of language; in healthcare, this underscores a role for researchers, clinicians, public health physicians and health promotion professionals in engaging patients and the community-at-large (and their influencers, policy makers and political representatives) to underscore the importance of the earth's natural systems and biodiversity to human health and well-being.

Es wird angeregt zu Reflexion und Veränderungsbereitschaft .

Neben der Wahrnehmung und Beziehungsgestaltung werden eingesetzt:

- Motivationstechniken nach Rollnick (Ambivalenz-Schaukel),
- Verstärkung,
- Positives Reframing
- Change-Narrativ,

***Wir können den Rahmen und die Inhalte der "Klima-Sprechstunde" gestalten und die Atmosphäre, das „Klima“, in dem sie stattfindet.***

Interventionen beziehen ein:

-Guidelines zu „physical activity“ (zeitlicher Umfang und Intensität in Verbindung mit Alltagsaktivitäten und Nahmobilität („active transport“),  
-„Bewegungspyramide“ der BZgA und präventive Auswirkungen auf muskuloskeletale Erkrankungen, Diabetes, Hypertonie, Krebs, psychische Erkrankungen und Demenz

-Grundsätze gesunder Ernährung mit evidenzbasierten Beispielen (EAT-LANCET, „Planetare Diät“, „Ernährungskompass“, kanadische Ernährungsleitlinien, „Good Food-Declaration der C40“)

-Bedeutung von Bewegung, Ernährung, sozialen Kontakten und positiver Konflikt- und Verlustbearbeitung für „Brain Health“ und Demenzprävention

Am Ende des Patientengesprächs wird eine individualisierte Empfehlung ausgedrückt mit ebenfalls erhobenen Laborwerten und Risikokalkulation nach ARRIBA und Standardhinweisen zu Quellen und summarische Darstellung der Bedeutung.

# Can a Scientific Commission Change the World?

A year after its publication, a look at how the EAT-Lancet Commission is impacting the food system.



On January 16, 2019, the EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health was published in The Lancet, a leading medical journal.

Healthy Diets From  
Sustainable Food Systems

# Food Planet Health

Interventionen beziehen ein:

Das charmante positive Narrativ statt Verzichtsgelote: die staatlichen kanadischen Ernährungsempfehlungen von 2019, evidenzbasiert und nach Ausschluss des Einflusses der Industrie-Lobbies, ein gutes Beispiel für positive Kommunikation im Change-Narrativ.



[canada-food-guide/resources/snapshot/languages/german-allemand.html](https://canada-food-guide/resources/snapshot/languages/german-allemand.html)

Fallvignetten aus der  
„Klimasprechstunde“

64-jähriger Koronarpatient:

" Ich will mich gesund ernähren. Das Pravastatin greift meine Muskeln an. Ich esse mehr Fisch als Fleisch und davon nicht viel. Dazu Zwiebeln und einen Sud mit Ingwer und Knoblauch. Mein Nachbar experimentiert auch mit solchen Sachen. Können Sie mir sagen, was gesund ist?" .

Intervention: 5 Regeln gesunder Ernährung nach Bas Kast , Literaturhinweis auf der Homepage des oberbergischen Hausärzteverbandes mit Verknüpfung von "Planetarer Ernährung" und Klimawandel und Empfehlungen des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE).

Verstärkung der vorhandenen Motivation mit positiver Zielsetzung .

Ermunterung zu Bewegung und Verzicht aufs Auto: "Ist gut für das Herz."

Was ist gesunde Ernährung ?

56-jähriger übergewichtiger Patient mit Kniebeschwerden und leichtem Diabetes. Er will Gewicht reduzieren. Frage nach **gesunder Ernährung**.

**Intervention:** 5 Regeln gesunder Ernährung nach Bas Kast , Literaturhinweis auf der Homepage des oberbergischen Hausärzteverbandes mit Verknüpfung von "**Planetarer Ernährung**" und **Klimawandel**.

**Verstärkung** der vorhandenen Motivation mit positiver Zielsetzung.

### 5 wichtige Regeln für eine gesunde Ernährung

Essen Sie echtes Essen

Machen Sie Pflanzen zu Ihrer Hauptspeise

Lieber Fisch als Fleisch

Joghurt: ja. Käse: auch okay.  
Milch: so lala

Zucker minimieren, industrielle Transfette meiden

L., 45 Jahre. Er hat den Führerschein entzogen bekommen wegen Alkohol und Cannabiskonsum und kommt zu einem Abstinenzkontrollprogramm vor Medizinisch-Psycholog. Untersuchung.

„Wie geht es ohne Führerschein ?“

„Eigentlich ganz gut. Ich mache eine Umschulung und erreiche den Ausbildungsplatz zu Fuß. Eine spätere Arbeitsstelle werde ich mir auch in der Nähe suchen.“

## CHANGE

J.,46 Jahre, Heroinabhängigkeit seit dem 18. Lebensjahr mit i.v.-Konsum bis 25. LJ, dann 10 Jahre abstinent, 2008 rückfällig. Seit 2012 in Substitutionsbehandlung, Aufgabe des Alkoholkonsums bis 2015, arbeitslos, seit 2000 verheiratet, zwei Kinder, um die er sich aktiv kümmert, Teilnahme an betreutem Wohnen, Ausflüge in Gruppen des Betreuten Wohnens, Zelturlaube mit der Familie an der heimischen Talsperre.

Sprechstundenkontakt am 29.04.2019:

„ Ich setze mich jetzt mit der Frage auseinander, ob ich meine Mutter nicht hasse, die mich immer geschlagen hat. Dann fing das Trinken an. Ich bin jetzt so froh, dass ich damit nichts mehr zu tun habe. Ich will mich um meine Familie kümmern.

Vielleicht kann ich mir in 6 Monaten ein E-Bike kaufen. 400 Euro habe ich bereits zusammen. Ich will dann mit dem Betreuer mit dem Rad nach Köln und weiter nach Belgien fahren. Ich will auch abnehmen“

**Intervention: Verstärkung zu gesunder Lebensweise:  
Bewegung, Ernährung.**

Interessierter Patient (Schlosser) zu  
Hintergründen

H., 47 Jahre, übergewichtig, noch Restbeschwerden nach partieller  
Außenbandruptur vor 3 Monaten.

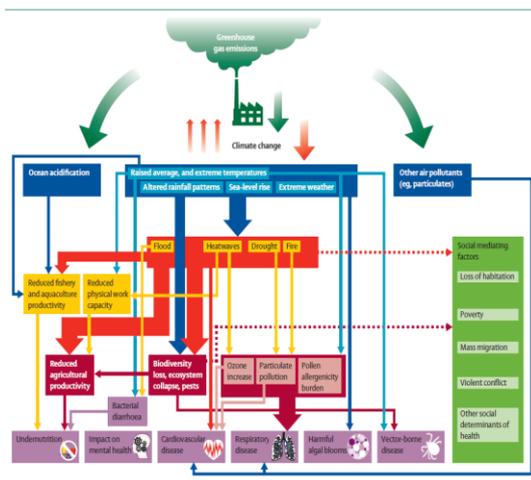
Aktuell durch Pollenflug wiederkehrende asthmatische Beschwerden.

„Habe ich so noch nicht gehabt.“

Frage nach medikamentöser Standby-Medikation : SABA, Prednisolon.

Frage nach Zusammenhängen: Veränderungen durch Klimawandel  
hinsichtlich Pollen und Luftschadstoffen. Demonstration des  
Schaubildes der Lancet\_Commission.

Frage nach gesunder Ernährung: Demonstration der Empfehlungen  
der EAT-Lancet-Commission von Januar 2019 und Buch von Bas Kast.



# Der Brief zu den Ergebnissen und Empfehlungen der Gesundheitsuntersuchung in Verknüpfung mit Planetary-Health-Interventionen („Klima-Sprechstunde), der jeweils mitgegeben wird.

Dr. med. Ralph Krolewski  
 Facharzt für Allgemeinmedizin  
 - Psychotherapie -

Diemlinghäuser Str. 76  
 31647 Gommersbach  
 Tel.: 02261 3940  
 Fax: 02261 3942

SDRUCKDATUM#

Herrn Frau

STITEL# SZUSATZ# SVORNAME# SNACHNAME#  
 SSTRASSE#  
 SPLZ# SORT#

Sehr geehrter \$ANREDE# \$STITEL# \$ZUSATZ# \$NACHNAME#  
 bei der heutigen Gesundheitsvorsorgeuntersuchung ergibt sich Folgendes:

Beschwerdebild: \$#

Risiken: familiäre Risiken: \$#

Rauchen: \$# Ernährung: \$# Bewegung: \$#

Psychische Belastungen: \$# Berufliche Belastungen: \$#

Bekannte Dauerdiagnosen: \$Dauerdiag#

Eingesetzte techn. apparative Diagnostik:

EKG: \$MTEKG#

Lungenfunktion: \$MTLUF#

Sonographie: \$son#

Krebsvorsorge: \$# Hautkrebsvorsorge: \$#

Laborwerte: \$Llaborwert#

Therapie Empfehlungen: \$#

Risikokalkulation für Schlaganfall/Herzinfarkt in den kommenden 10 Jahren: \$#

Der Lebensstil kann das Risiko enorm senken um mindestens 30% für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs, Demenz und damit das Leben bei guter Qualität verlängern.

Empfohlen werden:

- **Bewegungspensum** mit leichter bis mittlerer Anstrengung mind. 5x 30 Min. pro Woche oder 5x 15 Min. mit höherer Intensität. Am besten bewegen Sie sich bei Alltagswegen draußen, um neben der Bewegung auch die immunstimulierenden Effekte guter Luft auszunutzen. Aus den großen Studien aus Kopenhagen und Prag sowie Paris wissen wir seit 2015, dass Menschen, die sich zu Fuß oder mit dem Rad bewegen eine um 30% geringere Erkrankungsrate haben und im Durchschnitt ökg zunehmen. Die Menschheit hat sich seit 400.000 Jahren immer viel aus eigener Kraft bewegt und auch noch bis vor 50 Jahren große Wegstrecken aus eigener Kraft. Der Bewegungsmangel ist einer der größten Gesundheitskiller, verstärkt durch Arbeitsbedingungen und lange Fahrzeiten im Auto. Regelmäßige Bewegung im genannten Umfang senkt auch enorm die Folgeerisiken bei Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Lungenerkrankungen und muskulären Erkrankungen des Bewegungsapparates.

- **Gesunde Ernährung:** In Deutschland gibt es keine offiziellen staatlichen Empfehlungen dazu, aber in vielen Ländern aufgrund der Erkenntnisse aus vielen Studien und Untersuchungen. Die meisten Menschen ernähren sich zu fett- und fleischreich und konsumieren industriell gefertigte Nahrung sowie gezuckerte Getränke. Der gesundheitliche Preis ist enorm hoch: Übergewicht, erhöhtes Krebsrisiko, Diabetes mellitus, Nierenkrankheiten, Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit und Bluthochdruck. Eine gesunde Ernährung besteht in einer pflanzenbasierten vielfältigen Ernährung mit Anteilen von Beeren und Nüssen, Vollkomprodukten und wenig Fleisch sowie Milchprodukten. Menschen, die sich so ernähren, (das wissen wir aus historisch-archäologischen Funden an Skelettfunden im Zeitraum von 400 v. Chr. bis 1.000 n. Chr. (aus Skeletten können Ernährung und Alter rekonstruiert werden) sowie großen Studien der letzten Jahrzehnte) können bei gleichzeitig guter Bewegung gesund und alt werden und schonen gleichzeitig durch ihren Nahrungsmittelkonsum und vermehrter Bewältigung von Alltagswegen zu Fuß oder mit dem Fahrrad die natürlichen Lebensgrundlagen wegen geringerer Umweltbelastung.

- **Zur Zukunft beitragen:** In gesunden Städten mit gesunder Luft, sicheren Wegen für Fußgänger und Radfahrer und gesunder Ernährung sowie Einsatz von regenerativer Energie (Wind, Sonne) liegt die Zukunft. Über diesen Weg wird durch unser Handeln jetzt entschieden! Auch sie können dazu beitragen, die natürlichen Erdsysteme und Lebensgrundlagen nicht mehr zu belasten, als diese vertragen. **Ernährung und Fortbewegung sind dabei zwei enorm wichtige Faktoren. Die Gesundheit unseres Planeten und Ihre Gesundheit gehören zusammen und damit auch für die Kinder und Heranwachsenden.** Empfehlungen zu gesunder Ernährung finden sich auf der Homepage des Bundeszentrums für Ernährung:

[www.BZfE.de](http://www.BZfE.de) und eine Zusammenstellung bei [www.hausarzte-obsteters.de](http://www.hausarzte-obsteters.de) unter „Ernährung“.

Individuelle Empfehlungen: Rauchstopp, Stressprävention

Vorgesehene Empfehlungen: Krebsvorsorge, Hautkrebsvorsorge, Impfungen

Verordnete Arzneimittel:

\$medrp#

\$#

(Bitte beachten Sie die Arzneimittelinformationen und mögliche Nebenwirkungen im Beipackzettel)

Sonstiges:

Mit freundlichen Grüßen und „Gute Gesundheit“

gez. Dr.med. Ralph Krolewski

## Bewegungsdreieck

Bewegung tut gut. Dem Körper und der Seele!  
 Für Kinder, Jugendliche und auch für Erwachsene sind regelmäßige Bewegung empfohlen.

**Kinder & Jugendliche**

**Alltagsbewegung**  
 • 1-2 Stunden pro Tag  
 • in der Freizeit  
 • in der Schule  
 • in der Freizeit  
 • in der Freizeit



**Erwachsene**

**Alltagsbewegung**  
 • 1-2 Stunden pro Tag  
 • in der Freizeit  
 • in der Freizeit

**Angeleitete Bewegung**

• 1-2 Stunden pro Tag  
 • in der Freizeit  
 • in der Freizeit

**Ausdauer**

• 1-2 Stunden pro Tag  
 • in der Freizeit  
 • in der Freizeit

**Sitzens/Übelschirmzeiten**

• 1-2 Stunden pro Tag  
 • in der Freizeit  
 • in der Freizeit

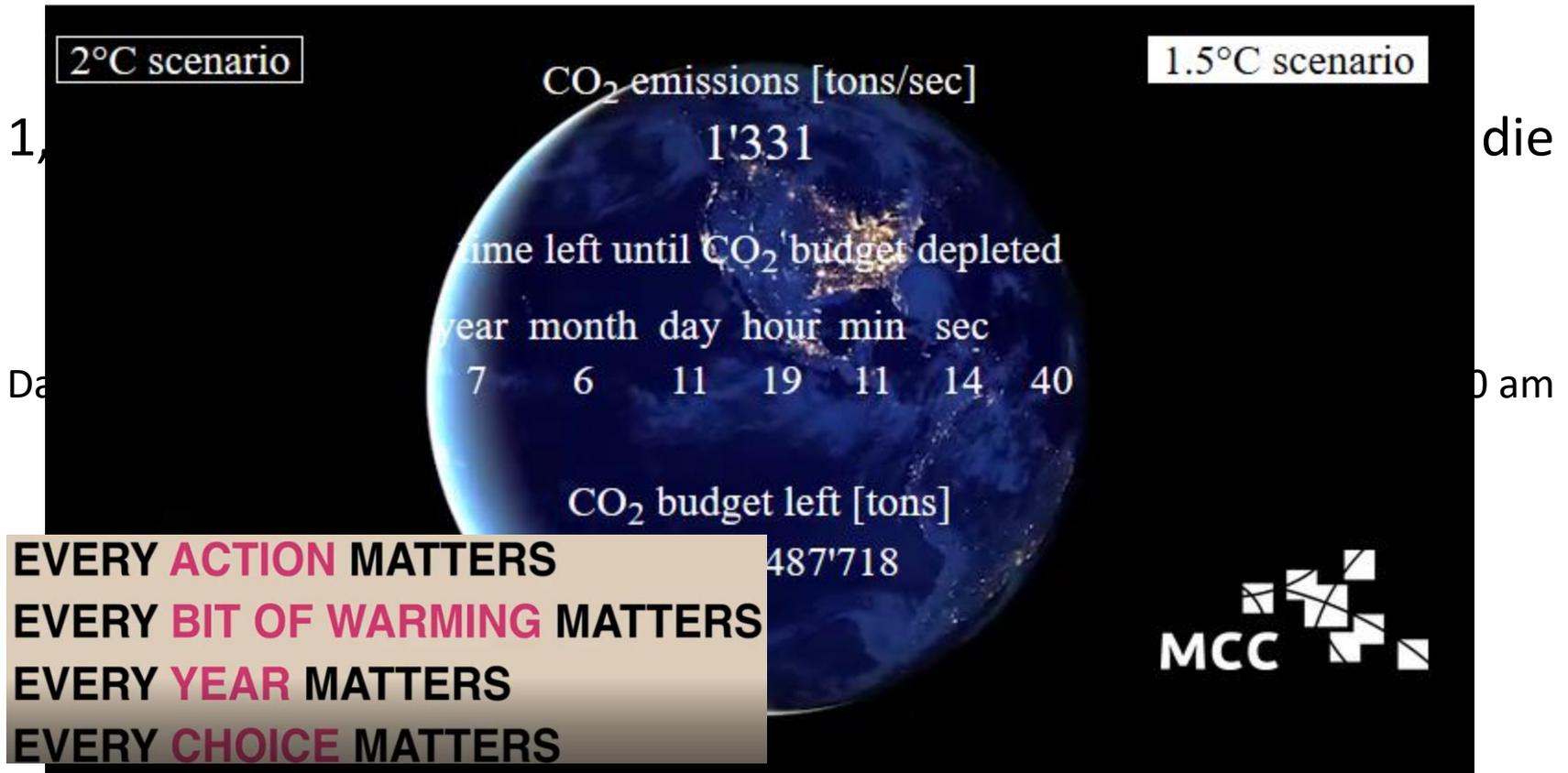
\*\* Hier ist modernisierte bis höherwertige körperliche Arbeit gemeint.  
 • körperliche Arbeit (körperliche Arbeit)  
 • körperliche Arbeit (körperliche Arbeit)  
 • körperliche Arbeit (körperliche Arbeit)  
 • körperliche Arbeit (körperliche Arbeit)

Bundeszentrum für Ernährung  
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Zeit für BEWEGUNG

Anmerkung: Ihre Hausarztpraxis arbeitet mit bei der Weltgesundheitsorganisation der WHO) ist, damit in der „Planetary Health Alliance“ mit über 60 Organisationen aus über 60 Ländern. Modernes Wissen zur Prävention kommt dabei zum Einsatz und die Praxis arbeitet aktiv an diesen Themen. So werden z.B. Hausbesuche mit dem Pedelec durchgeführt, was dazu führt, dass bei den steigenden im Besonderen auch die notwendige Ausrüstung mitgeführt werden kann und schöne Wege zur Verfügung stehen.

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



# Quellen

**1) Planetary Health: Ein umfassendes Gesundheitskonzept**

Dtsch Arztebl 2018; 115(40): A-1751 / B-1473 / C-1459

[Müller, Olaf](#); [Jahn, Albrecht](#); [Gabrysch, Sabine](#)

**2) <https://planetaryhealthalliance.org/>**

**Planetary Health**

“Planetary health is a field focused on characterizing the human health impacts of human-caused disruptions of Earth's natural systems.”

**3) THE LANCET-Planetary Health**

<https://www.thelancet.com/journals/lanplh/home>

**4) „[FOCUS on Humanity & Planet](#)“ [Krolewski, Ralph](#) (Präsentation: „Family Doctor & Climate Change)**

**5) WONCA-Global Family Doctors, Working-Group on the Environment:**

„[Declaration calling for the Family Doctors of the world to act on planetary health](#)“

**6) „[The Canmore Declaration: Statement of Principles for Planetary Health](#)“ (Juni 2018)**

<https://www.mdpi.com/2078-1547/9/2/31>

**7) Hippokrates , “The Book of Prognostics” (ca. 400 B.C.)**

**8) Prognosis Reconsidered in Light of Ancient Insights—From Hippocrates to Modern Medicine**

[John M. Thomas, MD<sup>1,2</sup>](#); [Leo M. Cooney Jr, MD<sup>3</sup>](#); [Terri R. Fried, MD<sup>3,4</sup>](#)

JAMA Intern Med. 2019;179(6):820-823. doi:10.1001/jamainternmed.2019.0302