



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International license



Zukunftsbild Fokussiert – Gesundheit und Sport

Version 1.0

Andreas Pfennig, Bernadette Menacher, Regine Rehaag, Paul Christian Sommerhoff

Wissenschaftliches Review: Alina Herrmann

Sprachliche Durchsicht und Satz: Lea Musiolek, Katharina van Treeck

(Informationen zu Scientists for Future, zum Projekt Zukunftsbilder sowie zur Rolle der Autor:innen und Organisationen befinden sich am Ende des Textes.)

2040 – Wir haben schon viel erreicht

Menschen ernähren sich vegan. Dabei helfen ihnen entsprechende Bildung und jährliche Gesundheitschecks. Dies führt zu einer besseren allgemeinen Gesundheit der Bürger:innen im Vergleich zum Beginn der 2020er Jahre. Wenn beim Gesundheitscheck ein Mangel an kritischen Nährstoffen festgestellt wird, können Bürger:innen an einer Ernährungsberatung teilnehmen, bei der sie neben allgemeinen Grundlagen zu ausgewogener Ernährung auch alltagspraktische Tipps an die Hand bekommen. So wird sichergestellt, dass alle Bürger:innen wissen, wie sie sich ausgewogen vegan ernähren können.

ERKLÄRUNG: Durch die vegane Ernährungswende wird so viel landwirtschaftliche Fläche bei der Nahrungsmittelerzeugung gespart, dass wir die Freiheit gewinnen, mit vorhandenen Technologien nachhaltig zu wirtschaften, das Klima zu stabilisieren und ausreichend Nahrung für alle zu produzieren. Dadurch kann der Hunger in der Welt besiegt werden.

Vegane Ernährung hat einerseits gesundheitliche Vorteile, andererseits besteht das Risiko einer Mangelversorgung mit bestimmten Mikronährstoffen. Um einer Mangelversorgung bei veganer Ernährung entgegenzuwirken, muss die vegane Ernährungswende durch entsprechende Maßnahmen sowohl im Rahmen der Bildung als auch im Gesundheitssystem begleitet werden.

OPTION/VARIANTE: Durch entsprechende Bildungsangebote – beispielsweise im Rahmen des Schulfaches „Gesundheit, Ernährung, Nachhaltigkeit In Allen Lebenslagen (GENIAL)“ – haben die Menschen eine reflektiertere Einstellung zum eigenen Leben und seinen Rahmenbedingungen. Sie haben erkannt, dass Gesundheit und Sport beziehungsweise Bewegung Grundvoraussetzungen für ein gutes Leben sind. Entsprechend werden Sportangebote unterschiedlichster Sportarten gerne genutzt, vielfach auch als Teamsport (1). Mehr Menschen als noch zu Beginn der 2020er Jahre bewegen sich auch beim Wandern und Spaziergehen in der Natur, dies verbessert gleichzeitig die seelische Gesundheit und bestärkt sie darin, dass die Natur schützenswert ist (2; 3).

Beginn der 2020er Jahre – Die Maßnahmen, die uns auf den Weg brachten

Zu Beginn der 2020er Jahre reifte die Einsicht, dass wir die Nachhaltigkeitsziele der Menschheit nur dann erreichen und den Hunger in der Welt nur dann besiegen können, wenn wir uns vegan ernähren (4). Sowohl die Corona-Pandemie als auch der Russland-Ukraine-Krieg verstärkten die Armut in vielen Regionen weltweit, verschlechterten dadurch den Zugang zu ausreichend Nahrung und die Resilienz, also die Fähigkeit, die Folgen des Klimawandels abzufedern. Das alles haben wir erkannt und gehandelt – mit folgender Veränderung, die wir schnell und konsequent umgesetzt haben:

Vegane Ernährungswende: Wir haben unsere Ernährung auf vegan umgestellt, um ausreichend fruchtbare Landfläche zum Erreichen der Nachhaltigkeitsziele und für die angemessene Ernährung der Menschheit zur Verfügung zu haben. Dazu gab es Hilfe durch Angebote im Bereich Bildung und im Gesundheitssystem. Durch die vegane Ernährungswende verbesserte sich auch die allgemeine Gesundheit der Bürger:innen.

Zitiervorschlag:

Pfennig, A., Menacher, B., Rehaag, R., Sommerhoff, P. C. (2023) Gesundheit und Sport – Version 1.0, Zukunftsbild Fokussiert, DOI 10.5281/zenodo.8202584

FACETTENVERWEIS: Ernährung

FACETTENVERWEIS: Rahmen & Grundannahmen, Ernährung, Bildungssystem

FACETTENVERWEIS: Ernährung, Bildungssystem, Gesundheitssystem & Sport



Scientists For Future (S4F) ist ein überparteilicher und überinstitutioneller Zusammenschluss von Wissenschaftler:innen, die sich für eine nachhaltige Zukunft engagieren. Scientists for Future bringt als Graswurzelbewegung den aktuellen Stand der Wissenschaft in wissenschaftlich fundierter und verständlicher Form aktiv in die gesellschaftliche Debatte um Nachhaltigkeit und Zukunftssicherung ein. Mehr Informationen unter de.scientists4future.org.

***Projekt Zukunftsbilder:** Wissenschaftler:innen stellen auf Basis aktueller Forschungsergebnisse und Studien dar, wie eine nachhaltige Welt aussehen könnte. Dieser Text beschreibt eine von über 40 Facetten des Lebens und Wirtschaftens in einem von vier Zukunftsbildern. Weitere Texte finden sich in der Zenodo-Community des Projekts 'Zukunftsbilder'. Neben einem Weiter-so-Bild (Titel: „Langsam“) werden drei verschiedene positive Zukünfte geschildert (Titel: „Groß“, „Fokussiert“ und „Graswurzel“), die soziale Ziele erreichen und planetare Grenzen (zum Beispiel die Pariser Klimaziele oder Biodiversitätsziele) einhalten. Unsere Texte sind keine formellen wissenschaftlichen Zukunftsszenarien, sondern Beschreibungen von möglichen Zukünften. Sie wurden gemeinsam von Wissenschaftler:innen und Menschen aus sozialen Bewegungen erarbeitet und von Wissenschaftler:innen begutachtet. Die Texte stellen die Sichtweise der Autor:innen dar und sind nicht innerhalb aller beteiligten Organisationen abgestimmt. Das Projekt dient dazu, eine neue, konstruktive Diskussion um unsere Zukunft mit möglichst vielen Menschen anzuregen. Mehr Informationen unter zukunftsbilder.net.*



Literatur

1. Sportbund, D. D. O. DOSB Deutscher Olympischer Sportbund. <https://www.dosb.de/> (2023).
2. Bratman, G. N. *et al.* Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances* **5**, eaax0903 (2019).
3. Geiger, S. M., Otto, S. & Schrader, U. Mindfully Green and Healthy: An Indirect Path from Mindfulness to Ecological Behavior. *Frontiers in Psychology* **8** (2018).
4. Pfennig, A. Bilanz-basierte Welt-Szenarien. <https://www.vision3000.eu/sustainability-en/scenario-explorer-en> (2021).