„Wer sich gesund ernährt, schützt auch das Klima“

Stefan Hörtenhuber von der BOKU Wien ist Experte für nachhaltige Landwirtschaft

VON EDMUND **BRANDNER**

Stefan Hörtenhuber hält heute Abend in seiner Heimatgemeinde Vorchdorf einen Vortrag. Foto: ebra

VORCHDORF. Der Vorchdorfer Stefan Hörtenhuber (43) arbeitet am Institut für Nutztierforschung an der Universität für Bodenkultur (BOKU) in Wien. Sein Hauptinteresse gilt dem Thema Nachhaltigkeit, nicht zuletzt im Bereich der Ernährung.

OÖN: Ernährung und Klimaschutz: Wie stark hängt das zusammen?

Stefan Hörtenhuber: In der öffentlichen Wahrnehmung sehr. Es gibt viele kritische Bücher und Filme über die Milch- und Fleischproduktion. Google spuckt mehr als 20 Millionen Treffer aus, wenn man die beiden Begriffe „Klimaschutz“ und „Ernährung“ eingibt. Es gibt diese Debatte also.

Zu Recht?

Einerseits schon. Die Landwirtschaft ist für elf Prozent der österreichischen Treibhausgasemissionen verantwortlich, den größten Anteil hat dabei die Tierhaltung. Rechnet man Transport, Einkauf und Kochen dazu, kommt man auf rund 20 Prozent. Pro Kopf sind das knapp 1,3 Tonnen CO_2. Wer sich vegetarisch ernährt, kann diesen Rucksack – auf die Herstellung bezogen – um 30 Prozent erleichtern. Veganer ernähren sich sogar um 70 Prozent klimafreundlicher.

Und andererseits?

Andererseits gibt es beim Klimaschutz bedeutend wirksamere Hebel als die Ernährung. Bei Flugreisen reden wir schnell einmal von CO_2-Tonnenbeträgen – pro Kopf wohlgemerkt. Das gleiche gilt für die Autonutzung.

Aber das bedeutet im Hinblick auf den Klimaschutz nicht, dass es egal ist, was auf unserem Teller liegt.

Nein, gar nicht! Aber ich plädiere dafür, den Blick zu erweitern. Worüber kaum jemand spricht, sind die gesundheitlichen Folgen unserer oft falschen Ernährung und wie negativ sich das auf unsere Klimabilanz auswirkt. Das Gesundheitssystem ist in Österreich für sieben bis zehn Prozent des CO_2-Ausstoßes verantwortlich. Deshalb gehören Klimaschutz und gesunde Ernährung kombiniert betrachtet.

Liegen denn Klimaschützer und Menschen, die sich gesund ernähren, weit voneinander entfernt?

Eigentlich nicht. Hält man sich an die Empfehlung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung – die ich für sehr seriös halte –, sollten die Österreicher bis zu vier Mal mehrl Gemüse essen als jetzt und den Fleischkonsum um zwei Drittel reduzieren. Im Durchschnitt wird auch viel zu wenig pflanzliches Eiweiß gegessen – also zum Beispiel Hülsenfrüchte. Das sind Richtlinien, die auch Klimaschützer unterschreiben würden. Gesundheitsexperten empfehlen auch, dass wir zwei Drittel unseres Proteinbedarfs aus pflanzlicher Ernährung beziehen. Der Durchschnittsösterreicher bezieht ihn zu 60 Prozent aus Fleischkonsum.

Ihr Fazit?

Wer sich gesund ernährt, schützt automatisch auch das Klima. Was uns aber nicht von der Verantwortung befreit, auch über die wirklich großen Herausforderungen im Klimaschutz zu reden. Das sind Mobilität, Wohnen und unser Konsumverhalten. Hier könnte jeder tonnenweise CO_2 einsparen.

Stefan Hörtenhuber hält heute, um 19 Uhr, einen **Vortrag über die „Klimarelevanz der Ernährung“** im Pfarrsaal Vorchdorf. Am 11. März hält er den Vortrag in Gmunden.

WERBUNG

Thema: Schlafstörungen

Warum wir nachts zwischen 3 und 4 Uhr wachliegen

In der „Wolfsstunde“ wachen viele auf und finden oft nur schwer zurück in den Schlaf.
Diese pflanzliche Arznei fördert das Durchschlafen.

Es ist drei Uhr nachts: Die Welt schläft, nur Sie sind wach. Gedanken rauschen, Sorgen flackern auf – die „Wolfsstunde“ hat begonnen. In dieser fragilen Zeit ist unser Schlaf besonders anfällig für Störungen. Wer hier häufig aufwacht und nicht wieder zur Ruhe findet, gerät leicht in einen Kreislauf schlafloser Nächte. Anhaltende Schlafstörungen können Körper und Geist spürbar belasten. Aber was passiert in der „Wolfsstunde“? Und was kann helfen, sie zu überwinden?

Genau dann, wenn alles schläft, liegen Sie plötzlich hellwach im Bett und der Schlaf scheint wie weggeblasen. Doch warum gerade jetzt? Der nächtliche Spuk lässt sich recht einfach erklären. Unser Schlaf wird von zwei Kräften gesteuert: dem Schlafdruck und der inneren Uhr.

Warum wir nachts aufwachen

Der Schlafdruck macht, dass wir nach einem langen Tag müde werden. Nach etwa vier bis fünf Stunden Schlaf ist dieser Druck deutlich gesunken. Gleichzeitig beginnt die innere Uhr, den Körper langsam auf das Erwachen vorzubereiten. Obendrein erreicht die Körperkerntemperatur ihr Minimum. Der Körper befindet sich energetisch auf „Stand-by“.

Wer jetzt in dieser fragilen Phase durch ein Geräusch, Licht oder nur einen kreisenden Gedanken gestört wird, wird aus dem Schlaf gerissen und fühlt sich plötzlich hellwach. Und der Blick auf den Wecker verrät eine beunruhigende Zeit meist zwischen drei und vier Uhr – die Wolfsstunde.

Wie Stress und Grübeleien den Schlaf stören

In dieser sensiblen Phase zeigt sich, wie störanfällig der Schlaf sein kann. Wird diese Phase gestört, verliert der Schlaf seine ordnende Wirkung. Wer nachts häufig durch Grübeleien wach wird, trägt diese Unruhe meist in den Tag. Genau sie kehrt am Abend zurück. So entsteht ein Kreislauf, in dem sich Anspannung und Schlaflosigkeit gegenseitig verstärken, bis die Nacht zur Bühne eines endlosen Gedankenkarussells wird.

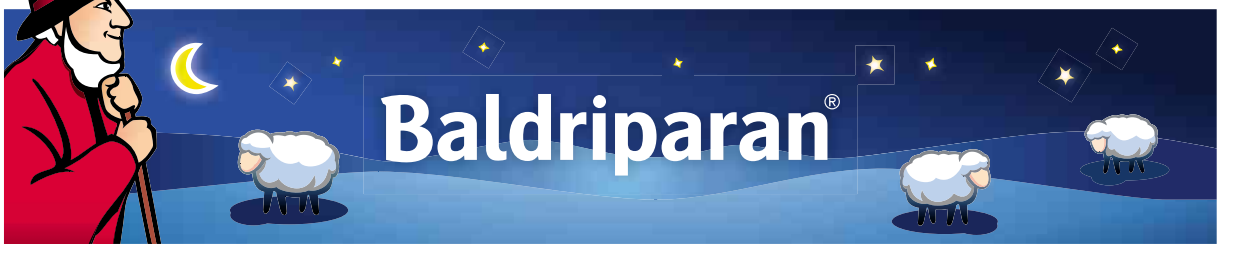
Dank Baldriparan wieder stark für die Nacht

Hier kann Baldriparan Für die Nacht helfen. Das pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke enthält hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt, dessen Wirksamkeit bei Schlafstörungen nachweislich belegt ist.[1]

Wer auf die Nr. 1* Schlafmarke aus Deutschland vertraut, profitiert von einer natürlichen Hilfe ohne Gewöhnungseffekt und ohne Müdigkeit am Folgetag. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen[2]. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt auch die wichtige Tiefschlafphase.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Für die Nacht
(PZN 4452414)

www.baldriparan.at



[1]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • [2]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN FÜR DIE NACHT – überzogene Tabletten. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von Schlafstörungen. www.baldriparan.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.