

# Eine gesunde Erde ist die Basis für ein LEBENSWERTES Leben

**HDI LEBEN.** Gesundheit ist ein unbezahlbarer LEBENSWERT. Im Gespräch mit den Ernährungsexpertinnen Carmen und Jasmin Klammer erörtert Direktor Michael Miskarik, Leiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, warum wir für ein LEBENSWERTES Leben einen gesunden Planeten brauchen

**Michael Miskarik: Warum ist Gesundheit für Sie ein zentraler LEBENSWERT?**

**Carmen Klammer:** Gesundheit ist des Menschen wichtigstes Gut. Ein Zitat von Arthur Schopenhauer bringt es auf den Punkt: Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Unser Beruf ist auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen ausgelegt und dies zu unterstützen und zu verbessern, ist eine erfüllende Aufgabe. Eine ausgewogene Ernährung ist ein Grundbaustein für körperliches und psychisches Wohlbefinden sowie für unsere Leistungsfähigkeit.

**Der Weltgesundheitstag am 7. April steht heuer unter dem Motto „Unsere Erde, unsere Gesundheit“. Warum ist ein achtsamer Umgang mit unserem Planeten für uns Menschen so wichtig?**

**Jasmin Klammer:** Zusammengefasst ist zu konstatieren: Schützen wir unseren Planeten, um uns selbst zu schützen! Permanent steigende Temperaturen, extreme Regenfälle, verheerende Überschwemmungen sowie ausgeprägte Trockenperioden belasten die Menschheit. Der Klimawandel ist anhand dieser Beispiele deutlich zu spüren und dieser wirkt sich natürlich auch auf unsere Gesellschaft aus. Unser Auftrag ist es, diesen Planeten zu schützen und hier kann jeder seinen Beitrag leisten.

**Was können wir als Individuen dazu beitragen, dass unsere Erde gesund bleibt?**

**Carmen Klammer:** Ein nachhaltiges Leben zu führen trägt auf jeden Fall dazu bei, unsere Erde langfristig

zu schützen. Wir treffen täglich Entscheidungen hinsichtlich unseres Lebensstils. Zum Beispiel können wir öffentlichen Verkehrsmitteln den „Vorrang“ geben oder Wege möglichst zu Fuß zurücklegen, da diese Bewegung wiederum unserer Gesundheit zugutekommt. Beim Einkaufen auf saisonale und regionale Produkte achten und Verpackungsmaterial möglichst vermeiden. Zudem sollte eine fleischi-basierte Ernährung sukzessive durch eine pflanzliche Kost ergänzt bzw. ersetzt werden – im Sinne von Tierwohl und Klimaschutz. Weiters kann eine nachhaltige Ernährung wesentlich zu unserem Wohlbefinden beitragen. Der Konsum von Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten sollte dabei erhöht werden, da dieser grundsätzlich einen enormen Benefit für unsere Gesundheit leistet und präventiv gegen die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Mellitus 2, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt etc. wirken kann.

**Wie können wir das, was uns die Natur schenkt, bestmöglich für unser körperliches Wohlbefinden nutzen?**

**Jasmin Klammer:** Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur bestens geeignet, um den Kopf freizubekommen, sondern steigert auch unser Wohlbefinden und wirkt stresslindernd auf unsere Psyche. Das Sonnenlicht fördert zudem die Vitamin-D-Synthese und stellt somit eine natürliche Osteoporose- und Frakturprophylaxe dar. Weiters liefern die von der Natur gebotenen saisonalen Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte oder Getreide, wichtige Nährstoffe.



Ausgewogen ernähren: Für Carmen (re.) und Jasmin Klammer (li.) fängt ein gesunder Lebensstil bereits in der Küche an



Michael Miskarik, HDI LEBEN Österreich

**Wie viel Zeit sollten wir täglich unserer Gesundheit widmen und wie sollten wir diese nutzen?**

**Jasmin Klammer:** Es ist sehr schwierig hier eine bestimmte Stundenanzahl festzulegen. Gemeingültig ist festzuhalten, dass Ernährung, Schlaf, Bewegung und Entspannung die Basis bilden. Das bedeutet ausreichend Schlaf – sieben bis neun Stunden, Entspannungsphasen und tägliche Bewegung in den Alltag einzubauen. Es muss nicht zwingend jeden Tag eine sportliche Einheit

sein, aber eine Alltagsbewegung von zumindest 20 bis 30 Minuten sollte machbar sein. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, ist für die mentale Gesundheit unabdinglich. Hinsichtlich der Ernährung empfehlen wir, sich Zeit für die Zubereitung und den bewussten Genuss einer schmackhaften und nährstoffreichen Speise zu nehmen. Diese muss nicht unbedingt aufwendig sein, auch in fünf bis zehn Minuten gelingt eine köstliche Mahlzeit. Inspirationen für schnelle Rezepte sind übrigens in

unseren eBooks und Hardcover-Kochbüchern nachzulesen.

*Orientierung finden*  
Interessierte auch unter [www.klammers.at](http://www.klammers.at) und [www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at)

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 9. April geht es um Kunst als sichtbaren Ausdruck menschlichen Daseins und gesellschaftspolitischen Diskurses.




**HDI LEBEN**  
macht das Leben lebenswert

3 Schluck  
LEBENSWERT

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

[www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at) | [www.lebenswert.at](http://www.lebenswert.at) | [facebook.com/HDI.Lebenswert](https://facebook.com/HDI.Lebenswert) | [linkedin.com/company/hdileben](https://linkedin.com/company/hdileben)