

Leseprobe

Wir schützen die Umwelt. Aber wer schützt eigentlich uns?

Umweltgesundheit & Umweltmedizin verständlich erklärt

Ein E-Book für alle, die Gesundheit ganzheitlich betrachten und ihren Alltag bewusster verstehen möchten
von Katrin Müller

Warum dieses Buch wichtig ist

Wir sprechen viel über Umweltschutz. Über Luftqualität, Klimawandel, Plastikmüll und Nachhaltigkeit. Doch wie oft denken wir darüber nach, welchen Einfluss unsere Umwelt auf uns selbst hat?

Unsere Gesundheit wird nicht nur durch Ernährung, Bewegung oder Schlaf beeinflusst. Auch die Luft, die wir atmen, die Räume, in denen wir leben, die Lebensmittel, die wir essen, die Geräusche, die uns umgeben, und sogar die Menschen, mit denen wir täglich Kontakt haben, gehören zu unserer Umwelt.

Viele dieser Einflüsse nehmen wir kaum bewusst wahr. Andere sorgen regelmäßig für Schlagzeilen und Verunsicherung. Genau hier setzt dieses Buch an.

Es erklärt Umweltgesundheit und Umweltmedizin verständlich, alltagsnah und ohne Angstkommunikation. Denn Gesundheit entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Verständnis.

Was dich in diesem Buch erwartet

Dieses E-Book nimmt dich mit auf eine Entdeckungsreise durch die sichtbare und unsichtbare Umwelt unseres Alltags.

Es geht um Luftqualität, Innenräume, Lebensmittel, Verpackungen, Mikroplastik, Licht, Lärm, Klima, Mobilfunk, Arbeitsumfeld, Mikroorganismen und die Frage, wie all diese Faktoren auf Körper, Nervensystem und Wohlbefinden wirken können.

Dabei geht es nicht darum, jede Belastung zu vermeiden oder das Leben komplett umzukrempeln. Vielmehr soll das Buch helfen, Zusammenhänge besser zu verstehen, Sorgen einzuordnen und praktische Ideen für den Alltag mitzunehmen.

Typische Fragen, die im Buch aufgegriffen werden

- Warum fühlen sich manche Räume angenehm an und andere nicht?
- Welche Rolle spielen Licht, Lärm und Reizüberflutung für unser Nervensystem?
- Wie wichtig sind Luftqualität und Innenräume für unser Wohlbefinden?
- Was wissen wir über Mikroplastik, Pestizide und Verpackungen?
- Warum reagieren Menschen unterschiedlich auf Umweltfaktoren?
- Welche Bedeutung haben Mikroorganismen für Gesundheit und Immunsystem?

- Welche kleinen Veränderungen können den Alltag erleichtern?

Ein Blick in den Aufbau

Das vollständige Buch führt Schritt für Schritt durch die wichtigsten Bereiche der Umweltgesundheit. Dazu gehören unter anderem:

- Luft & Innenräume
- Lebensmittel, Verpackungen & Mikroplastik
- Licht, Lärm & Reizüberflutung
- Elektromagnetische Felder & moderne Technik
- Klima, Hitze & Wetterextreme
- Arbeitsplatz & Alltag
- Die unsichtbare Umwelt des Immunsystems
- Psyche, Stress & Kontrollverlust
- Praktische Alltagshacks
- Die 1-%-Methode der Umweltgesundheit

Auszug aus dem Buch

Der Apfel und die blinden Passagiere – Lebensmittel, Verpackungen und Mikroplastik

Vor einiger Zeit bin ich über eine Information gestolpert, die mich zunächst verwundert hat. Das Kerngehäuse eines Apfels einfach beim Spaziergang in die Natur zu werfen, ist keine gute Idee und kann je nach Situation sogar rechtlich problematisch sein. Der Gedanke dahinter ist nachvollziehbar: Lebensmittelreste gehören nicht automatisch in die Landschaft. Samen können sich verbreiten, Tiere werden angelockt und auch Rückstände aus Anbau und Verarbeitung spielen eine Rolle.

Trotzdem blieb ich an einer Frage hängen. Wir dürfen den Apfel essen. Wir sollen ihn sogar essen. Obst gilt schließlich als wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Gleichzeitig diskutieren wir darüber, was auf dem Apfel landet, wie er angebaut wurde und was mit seinen Resten passiert.

Irgendwie beschreibt genau das die Welt, in der wir heute leben. Unsere Lebensmittel sind sicherer kontrolliert als jemals zuvor. Gleichzeitig beschäftigen wir uns mehr denn je mit Themen wie Pestiziden, Verpackungen, Mikroplastik oder Zusatzstoffen. Zwischen alarmierenden Schlagzeilen und beruhigenden Werbeversprechen fällt es vielen Menschen schwer, den Überblick zu behalten.

Dabei lohnt sich zunächst ein Blick auf die gute Nachricht: Lebensmittel in Deutschland und der Europäischen Union gehören zu den am strengsten kontrollierten Produkten überhaupt. Rückstände werden überwacht, Grenzwerte regelmäßig überprüft und Hersteller unterliegen umfangreichen Vorgaben. Die meisten Menschen müssen deshalb nicht bei jedem Apfel, jeder Tomate oder jedem Salatblatt Angst vor einer Gesundheitsgefahr haben.

Dennoch wäre es zu einfach, das Thema damit abzuhaken. Denn Umweltgesundheit beschäftigt sich nicht nur mit einzelnen Stoffen, sondern auch mit der Summe vieler kleiner Einflüsse. Nicht die einzelne Mahlzeit

entscheidet über unsere Gesundheit. Nicht die einzelne Verpackung. Nicht der eine Apfel. Interessant wird es dort, wo sich Gewohnheiten über Jahre und Jahrzehnte wiederholen.

Genau deshalb lohnt sich ein Blick auf die blinden Passagiere unseres Alltags. Damit sind keine geheimnisvollen Gifte gemeint, sondern Stoffe, die Lebensmittel auf ihrem Weg begleiten können....

Warum sich Weiterlesen lohnt

Die Umwelt beeinflusst uns jeden Tag – oft viel stärker, als wir denken. Gleichzeitig ist nicht jede Schlagzeile ein Grund zur Sorge.

Dieses E-Book hilft dabei, Umweltfaktoren besser einzuordnen, Zusammenhänge zu verstehen und den eigenen Alltag mit neuen Augen zu betrachten.

Wenn du beim Lesen denkst: „Darüber habe ich noch nie nachgedacht.“ ... dann erfüllt dieses Buch genau seinen Zweck.

Du kannst das vollständige E-Book über das Kontaktformular auf meiner Webseite bestellen.

Katrin Müller
Gesunderfolgreich

