



Bundesamt  
für Gesundheit

## **Landwirtschaft und Gesundheit: eine solide und nachhaltige Verbindung**

Die Ernährung beeinflusst zu einem wesentlichen Teil unsere Gesundheit. Wer sich entsprechend den Empfehlungen der Ernährungspyramide ausgewogen ernährt und pro Tag 5 Portionen Früchte und Gemüse zu sich nimmt, tut bereits einiges für seine Gesundheit. Ein übermässiger Konsum von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte wie beispielsweise Fett und Zucker hingegen erhöht die Gefahr von Übergewicht. Übergewicht gehört zu den grössten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Häufige Folgeerkrankungen sind Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen oder Krebs.

Unsere Ernährung ist eng mit der Landwirtschaft und der Umwelt verknüpft. Mit der umweltgerechten Produktion von Nahrungsmitteln und der Gestaltung des ländlichen Raumes steigern die Bäuerinnen und Bauern die Qualität und Palette ihres Angebots, entsprechen dem Anspruch der Bevölkerung auf gesunde und sichere Lebensmittel und sichern sich ihre Existenz auf nachhaltige Weise. Die Bevölkerung wiederum schont mit der Bevorzugung saisonaler und regionaler Produkte und der Wahl von nahe gelegenen Erholungszielen die Umwelt und trägt zur Erhaltung einer aktiven bäuerlichen Bevölkerung bei.

Auch Bewegungsmangel schadet der Gesundheit und erhöht die Gefahr von Übergewicht. Wer sich entsprechend den Empfehlungen der Bewegungspyramide mindestens 30 Minuten pro Tag bewegt, verringert dieses Risiko. Eine Bevölkerung, welche Erholung in Naherholungsgebieten sucht, die mit Langsamverkehr erreichbar sind, handelt zugunsten ihrer Gesundheit.

Fazit: Ernährung, Bewegung und landwirtschaftliche Produktion sind miteinander verknüpft. Gemeinsam wirken sie sich positiv auf Gesundheit aus. Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens (Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO von 1946). Die Bauern schaffen ein Umfeld, welches dieses Wohlbefinden begünstigt. Ihre Leistungen sind massgebend für die Lebensqualität und damit auch für die Gesundheit der Bevölkerung. Diese kann den Lebensmitteln Vertrauen schenken und von gepflegten Landschaften profitieren; einerseits um sich zu entspannen und um Energie zu tanken, andererseits auch um körperlich aktiv zu sein.

April 05

