

## Planetary Health in der Lehre von Physiotherapeut:innen Lehrmaterial in 5 Themenblöcken

Liebe Lehrende,

wie schön, dass Sie das wichtige Thema **Planetary Health in der Physiotherapie** in Ihren Unterricht einbauen wollen!

Worum geht's? Die Klimakrise bedroht unsere individuelle und planetare Gesundheit. Durch unsere Lebensweise seit dem industriellen Zeitalter überschreiten wir aktuell 6 der 9 Planetaren Grenzen, die von der Wissenschaft definiert wurden und eine stabile, resiliente und gute Lebensgrundlage auf dem Planeten darstellen. **Physiotherapeut:innen haben in der Gesundheitsversorgung in Deutschland sowie bei der Transformation zu einem nachhaltigen Gesundheitssystem eine wesentliche Rolle.**

Die Zunahme nicht-übertragbarer Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes Typ II, ein bewegungsarmer Alltag, die Nutzung des individuellen-motorisierten Verkehrs und eine westliche Ernährung mit viel (rotem) Fleisch sowie zucker- und fettreichen Produkten erhöhen das Risiko für Diabetes Typ II, KHK und Darmkrebs, während eine **pflanzenbasierte Ernährung** mit einem möglichst geringen Anteil tierischer Lebensmittel das Risiko senkt. Stress, Lärm, die Klimakrise als Teil multipler Krisen sowie die individuelle Krankheitslast wirken sich negativ auf unsere **mentale Gesundheit** aus.

Durch die **Versorgung von Patient:innen aus unterschiedlichsten Lebenswelten und in verschiedenen Settings**, vom Krankenhaus bis zur Schule, leistet die Physiotherapie einen großen Beitrag in der Prävention und Therapie von Krankheiten und kann dabei gleichzeitig durch den engen Patient:innenkontakt zur Entwicklung nachhaltiger Lebensgewohnheiten motivieren, die sowohl der individuellen als auch der planetaren Gesundheit zuträglich sind (sogenannte Co-Benefits). Beispielsweise trägt **die Förderung aktiver Mobilität** durch zu Fuß gehen oder Fahrradfahren zu einer Senkung der CO<sub>2</sub>- und Feinstaubemissionen des Verkehrssektors bei, während gleichzeitig das Risiko für Typ-2 Diabetes bis zu 40 %, das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen um bis zu 35 % sowie das Sturzrisiko bis zu 30 % gesenkt werden kann.

Physiotherapeut:innen arbeiten dabei sehr ressourcenschonend und reduzieren dadurch emissionsintensive und teure Maßnahmen wie beispielsweise Medikamente, Operationen und lange Klinikaufenthalte. Da unser Lebensstil einer der Schlüssel ist, sowohl unsere eigene als auch die planetare Gesundheit positiv zu beeinflussen, haben wir speziell für die Ausbildung angehender Physiotherapeut:innen ein Curriculum entwickelt, welches die **Auswirkungen der Co-Benefits Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit auf die planetare Belastungsgrenzen** thematisiert und gleichzeitig nachhaltige und gesunde Lösungen vorstellt. Auch die Integration der Inhalte in das Rollenverständnis von Physiotherapeut:innen kommt nicht zu kurz!

Um den Kurs an die verschiedenen Rahmenbedingungen an den Schulen anpassen zu können, haben wir die Inhalte in verschiedene **Themenblöcke** aufgeteilt. Darunter gibt es:

- **Einheiten zu Grundlagenwissen** in Bezug auf die Auswirkungen der Ernährung und Mobilität auf die Umwelt,
- **reflexive Einheiten** und
- **berufsspezifische Einheiten**

Insgesamt umfasst der Kurs **24 Unterrichtseinheiten (UE)**.

**Beispiel 1: Modellwoche, 3 Tage am Stück, insgesamt 24 UE, aufgeteilt auf 5 Themenblöcke**

Zeit	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
2 UE (90 min)	<b>TB 1 – Planetary Health</b> Einführung Planetary Health und Planetare Belastungsgrenzen	<b>TB 4-1 – Ernährung als Co-Benefit in der Physiotherapie</b>	<b>TB 4-2 – Bewegung als Co-Benefit in der Physiotherapie</b>
2 UE (90 min)	<b>TB 1 – Planetary Health</b> Gesundheitliche Auswirkungen und Chancen (Co-Benefits)	<b>TB 3 – Haltung und Handlung</b> Von Fuß- zu Handabdruck	<b>TB 4-3 – Mentale Gesundheit als Co-Benefit in der Physiotherapie</b>
2 UE (90 min)	<b>TB 2-1 – Auswirkungen der Lebensmittel-Produktion, Tierhaltung</b>	<b>TB 2-2 – Auswirkungen fossiler Mobilität</b>	<b>TB 5 - Transformation wagen!</b> Aktiv werden in der Transformation und der Praxis
2 UE (90 min)	<b>TB 4-1 - Ernährung als Co-Benefit in der Physiotherapie</b>	<b>TB 4-2 – Bewegung als Co-Benefit in der Physiotherapie</b>	<b>TB 5 - Transformation wagen!</b> Aktiv werden in der Transformation und der Praxis

Reflexive Einheiten

Theoretische Einheiten mit Planetary Health Bezug

Berufsspezifische Einheiten mit Praxistransfer

Quelle: eigene Darstellung

Sie bekommen alle Unterlagen von uns kostenlos zur Verfügung gestellt – wir freuen uns über die Verbreitung dieses wichtigen Themas und damit über Ihren Beitrag zur Transformation des Gesundheitswesens!

**Im Folgenden haben wir alle Unterlagen für Sie zusammengestellt:**

## Themenblock 1: Planetary Health – Einführung Planetary Health und Planetare Belastungsgrenzen sowie gesundheitliche Auswirkungen der Klimakrise

Inhalt: Eine **Einführung in das Thema Planetary Health und planetare Belastungsgrenzen** geben, die eigene Haltung zu dem Thema reflektieren und einen ersten Bezug zum eigenen Beruf herstellen.

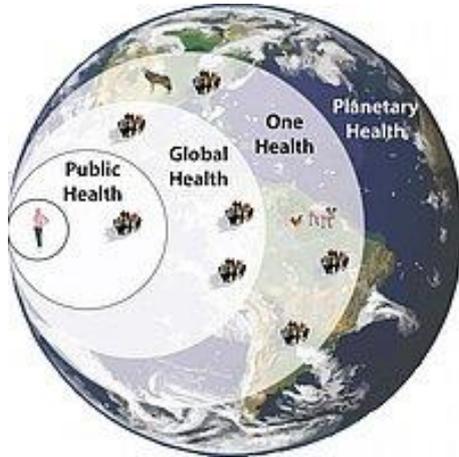


Abbildung 1: Das Konzept von Planetary  
Quelle: Health Forbes.com/Eric Marty

Der Themenblock umfasst **4 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/PnoeQAnkX3LToHD>
- **Kommentierte PPT:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/zqm9dwtFbfJXpYM>
- **Lehrvideo:** <https://youtu.be/h3ah2tfP7oQ>
- **Arbeitsblätter Gesundheitliche Auswirkungen der Klimakrise:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/SPBCA9L8cfGFgXe>
- **Bilder Gefühle Klimakrise:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/q22XokSLNN6aSdS>
- **Portfolioblatt TB1:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/Y9FKeXGf7e9YcS8>

## Themenblock 2: Auswirkungen der Lebensmittelproduktion und fossilen Mobilität

Inhalt: Im zweiten Themenblock mit **insgesamt 4 UE** beleuchten wir den **Einfluss unserer Ernährung und Mobilität auf die verschiedenen Planetaren Belastungsgrenzen**: Wodurch entstehen Treibhausgase in der Landwirtschaft und im Verkehr? Wie hängen das dramatische Artensterben, die Verschmutzung von Luft, Wasser und Böden und die Veränderung von Nährstoffkreisläufen sowie Zoonosen mit der Art und Weise unserer Ernährung zusammen? Welche Auswirkungen hat unser Verkehr neben der CO<sub>2</sub>-Konzentration noch auf unser Klima? Themenblock 2 besteht aus zwei Teilen.

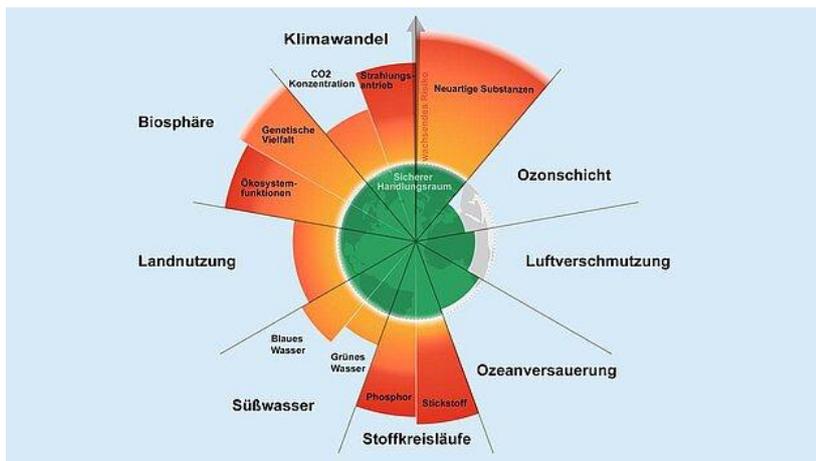


Abbildung 2: Planetare Grenzen.  
Quelle: deutschlandfunk.de (Angepasste Grafik, ursprünglich von Azote für das Stockholm Resilience Centre auf Basis von der Analyse in Richardson et al 2023)

### Themenblock 2 – Teil 1: Auswirkungen der Lebensmittelproduktion und Tierhaltung

Inhalt: Der erste Teil des zweiten Themenblocks führt in die Zusammenhänge der Ernährungssysteme ein. Er verdeutlicht die komplexen **globalen Interaktionen im Ernährungssystem** und deren **Auswirkungen auf die Ernährung** am Beispiel von Deutschland. Die Lernenden eignen sich **Konzepte von Nachhaltigkeit und nachhaltiger Ernährung** an und reflektieren die **Gleichzeitigkeit von Fehl-, Unter- und Überernährung**.

Dieser Teilbereich umfasst **2 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/GLziWKQK45MKxA>
- **Lehrvideo:** <https://youtu.be/xw23xYbMR14>
- **Kommentierte PPT:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/5qXrtWTH9zBfT2Z>
- **Quizfragen:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/epAXafYNxyZTNxw>
- **Portfolioblatt Themenblock 2-1:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/pME3GkFD3W9eSoe>

### Themenblock 2 – Teil 2: Auswirkungen der fossilen Mobilität

Inhalt: Im zweiten Teil des zweiten Themenblocks wird ausführlich auf die **Auswirkungen unserer Mobilitätsgewohnheiten auf die planetaren Systeme** eingegangen. Dabei wird das aktuelle

Mobilitätsmuster in Deutschland kritisch betrachtet und verschiedene Formen der Mobilität bezüglich ihrer Auswirkung auf die individuelle und planetare Gesundheit betrachtet.

Dieser Teilbereich umfasst **2 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/TtBxKLroYTyFsC5>
- **Lehrvideo:** <https://youtu.be/C8c6TYiYC3M>
- **Kommentierte PPT:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/t6MFjPqyX6DX76N>
- **Poster:**  
[Warum Physiotherapie gut für Dich und die Umwelt ist](#)  
[Wie man eine Physiotherapie-Praxis ökologisch nachhaltiger machen kann](#)
- **Portfolioblatt Themenblock 2-2:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/4roqwidDqeRk3jp>

## Themenblock 3: Haltung und Handlung

Inhalt: Die Schüler:innen wiederholen die **Inhalte der Themenblöcke 1 und 2** und erarbeiten die wichtigsten Botschaften. Außerdem **reflektieren** und benennen sie ihre eigenen Gefühle zur Thematik. Ziel ist ein **Innehalten, die Auseinandersetzung mit Werten und Zielkonflikten**, Stärkung des Gruppengefühls und die Vorbereitung auf ihre Rolle als Akteur:innen.



Abbildung 2: Hand- und Fußabdruck  
Quelle: eigene Darstellung

Dieser Teilbereich umfasst **2 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/Ns562gkkctAQMbn>
- **Kommentierte PPT:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/LPRnYWkDbMYiDZM>
- **Lehrvideo:** <https://www.youtube.com/watch?v=0aS9gnUuQes>
- **Portfolioblatt Themenblock 3-1:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/iaARAmWYW8iYtxn>

## Themenblock 4: Co-Benefits in der Physiotherapie

Inhalt: Die Lernenden vertiefen ihr Wissen aus den vorherigen Themenblöcken entsprechend dem Prinzip der Co-Benefits. Diese zeigen Verhaltensweisen und Maßnahmen auf, die sowohl für die individuelle als auch die planetare Gesundheit vorteilhaft sind und als Arbeitsgrundlage in der nachhaltigen Praxis dienen können.

### Co-Benefits



Abbildung 3: Co-Benefits  
Quelle: eigene Darstellung

Dieser Themenblock besteht aus drei Teilen und umfasst insgesamt **10 UE**.

### Themenblock 4 – Teil 1: Ernährung als Co-Benefit in der Physiotherapie

Dieser Teilbereich umfasst **4 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/kzLrGoELFLpFYo5>
- **Lehrvideo:** <https://youtu.be/jAj26MmrvSw>
- **PPT:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/6AFoMRbaGdWafqW>
- **Weiterführende Informationen (auch für Patient:innen):**  
[Infoblatt DGE Empfehlungen](#)  
[Infoblatt DGE Ernährungskreis](#)
- **Portfolioblatt Themenblock 4-1:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/7e88g4wH73q4rTE>

### Themenblock 4 – Teil 2: Bewegung als Co-Benefit in der Physiotherapie

Dieser Teilbereich umfasst **4 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/TxpKzbcqQWXL76G>
- **PPT 4.2 Teil 1:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/R7eSDSJ6qTSr8Ym>
- **PPT 4.2 Teil 2:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/apiRxQKgAnxW8qK>

- **Lehrvideo:**
  - o **Teil 1:** <https://youtu.be/HPeCc51RSCQ>
  - o **Teil 2:** <https://youtu.be/X5A8DnHZk6g>
- **Fallbeispiel Diabetes:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/YF9KPwiispWsBZC>
- **Fallbeispiel COPD:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/aKbdn2tczF9fjWo>
- **Portfolioblatt Themenblock 4-2:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/yEzNCWAqsNAJx6X>

### **Themenblock 4 – Teil 3: Mentale Gesundheit als Co-Benefit in der Physiotherapie**

Dieser Teilbereich umfasst **2 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/9NtFG5E7kmNTarZ>
- **PPT:** <https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/PYmFT8CMim8f2sH>
- **Portfolioblatt Themenblock 4-3:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/T8gPYfc8EFC4F2n>

## Themenblock 5: Transformation wagen!

Inhalt: Zum Abschluss des Kurses reflektieren die Schüler:innen insbesondere **ihre eigene Rolle als Physiotherapeut:innen in der Ernährungswende**, nicht nur sprachlich, sondern auch mit kreativen Methoden. Darüber hinaus wird ihre Rolle in die große Transformation eingebettet und sie lernen das **Konzept der Sozialen Kippunkte** kennen.



Abbildung 5: Transformation wagen

Quelle: eigene Darstellung, generiert mit Canva

Dieser Teilbereich umfasst **4 UE**.

- **Detaillierter Ablaufplan:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/d8FdmCtCxyJdrx9>
- **Lehrvideo:** <https://www.youtube.com/watch?v=oGaalU7-d3o>
- **Kommentierte PPT:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/dPCxKcj2yizwGNo>
- **Bild:** [Nachhaltiges Leben in der Stadt Köln](#)
- **Portfolioblatt Themenblock 5:**  
<https://2205196qa36jz6jhkyc.nextcloud.hosting.zone/s/eZXdRn244Kr3ecp>