

Factsheet: Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit im Kontext betrieblicher Gesundheitsförderung



Unter Maßnahmen mit „Co-Benefits“ werden im Kontext von Planetary Health solche **Maßnahmen** verstanden, **die sowohl der individuellen Gesundheit als auch der Eindämmung von Klima- und Umweltkrisen dienen**. Auf diese Weise haben wir Menschen einen doppelten gesundheitlichen Nutzen:

1. **direkte Gesundheitseffekte**, d.h. primäre gesundheitsförderliche Effekten von Maßnahmen
2. **indirekte Gesundheitseffekte** des Klima- und Umweltschutzes, d.h. die Minderung der Klima- und Umweltkrisen und den damit einhergehenden gesundheitliche Schäden (1)

Im Folgenden werden **drei zentrale Handlungsfelder** beschrieben, in denen Co-Benefits eine Schlüsselfunktion einnehmen. Es wird aufgezeigt, wie diese im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung verankert werden können und wie die Umsetzung im Berufsalltag gelingen kann.

1. Bewegung

Bewegungsmangel führt zu zahlreichen gesundheitlichen Schäden und verursacht hohe gesellschaftliche Kosten – sowohl durch direkte Gesundheitsausgaben als auch durch verminderte Produktivität (2). Doch wie können wir Bewegung fördern und gleichzeitig Potenziale für Klima- und Umweltschutz nutzen? Im Folgenden nehmen wir zunächst langes Sitzen, auch als **sedentäres Verhalten** bekannt, in den Blick (3).



Sitzendes Verhalten am Arbeitsplatz

- Erwachsene in Deutschland verbringen werktags durchschnittlich ca. 9h im Sitzen (4). Dies ist u.a. eine Folge des stetigen Wandels der Arbeitswelt mit zunehmender Technologisierung, die sich in Veränderungen des Aktivitätsprofils äußert.
- Sedentäres Verhalten erhöht das Risiko für **Herz-Kreislauferkrankungen** und begünstigt weitere **nichtübertragbare Krankheiten (z. B. Diabetes Typ 2)** (5).
- Der Anteil der Sitzzeit während der Arbeit liegt über alle Berufsgruppen hinweg bei ca. 60% und schwankt je nach Berufsgruppe. So zeigen **Bürobeschäftigte** den höchsten Anteil sitzender Arbeitszeit (73%) (6).
- Menschen mit höherem Bildungsniveau und Einkommen haben längere Sitzzeiten am Arbeitsplatz (7).
- Die arbeitsbezogene Sitzdauer ist höher, je jünger die Erwerbstätigen sind (4).

Bildquellen: Person am Arbeitsplatz = Pexels/pixabay, Laptop = OleksandrPidvalnyi/pixabay



Bewegungsmangel und sitzendes Verhalten sind voneinander abzugrenzen, können aber gleichzeitig auftreten. Dies verdeutlicht das Bild der „active couch potatoes“ (8): Menschen können sowohl ihre Arbeits- als auch Freizeit überwiegend sitzend verbringen, gleichzeitig durch mehrere wöchentliche intensive Trainingseinheiten den Bewegungsempfehlungen der WHO nachkommen und dennoch einen gesundheitsschädlichen sendentären Lebensstil führen. Häufig wird fälschlicherweise Bewegungsförderung mit Sportförderung gleichgesetzt. Doch für eine nachhaltige Veränderung von Bewegungsmustern ist die **Reduktion von Sitzzeiten durch Alltagsbewegungen** mit entscheidend (3).

Auswirkungen der Arbeitswege auf Klima, Umwelt und Gesundheit

- Der Trend langer Sitzzeiten hängt auch mit dem mehrheitlich passiven Mobilitätsverhalten zusammen. So nutzen in Deutschland 68% der Erwerbstätigen das Auto für die Wege zur Arbeit (9).
- Der **motorisierte Individualverkehr** trägt mit **70% der verkehrsbedingten CO2-Emissionen** in Deutschland erheblich zu Klima- und Umweltschäden bei (10).
- **Etwa 20% der in Deutschland entstehenden Treibhausgasemissionen stammen aus dem Verkehr** (11).
- Nach Angaben der Europäischen Umweltagentur sind 96% der städtischen Bevölkerung in Europa zu hohen **Konzentrationen an Feinstaub** ausgesetzt (12), was u.a. auf den Verkehr zurückzuführen ist, der erheblich zur **Luftverschmutzung** beiträgt. Jährlich sterben ca. 400.000 Menschen vorzeitig an den Folgen dieser Belastung (13).
- Weitere negative Folgen für Umwelt, Klima und Gesundheit sind Lärm, hoher Flächenverbrauch und hohe Flächenversiegelung sowie die Zerstörung der Natur.



Der motorisierte Individualverkehr schadet der Gesundheit direkt (Bewegungsmangel, Lärmbelästigung, Unfälle) und indirekt durch den Beitrag zu Klima- und Umweltkrisen (Treibhausgasemissionen, Luftverschmutzung, Hitzeinseln) und ist daher als **doppelte Mobilitätskrise** zu verstehen (2).

Bildquelle: Individualverkehr = NoName_13/pixabay

Aktive Mobilität als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung

Die Förderung aktiver Mobilität ist ein zentrales Handlungsfeld der betrieblichen Gesundheitsförderung, für das zunehmend evidenzbasierte und qualitätsgesicherte Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention entstehen. Daraus lassen sich bisher ungenutzte Potenziale der Bewegungsförderung ableiten, während gleichzeitig das Co-Benefit-Potenzial deutlich wird:



Das regelmäßige Unterbrechen von langem Sitzen durch **leichte Alltagsaktivitäten**, zu denen bereits der **aktive Arbeitsweg zu Fuß oder mit dem Rad** zählt, ermöglicht es Beschäftigten, mehr Bewegung mit geringem Aufwand in ihren Alltag zu integrieren, **verringert das Gesamtmortalitätsrisiko sowie das Auftreten von Herz-Kreislauferkrankungen** (3), und trägt gleichzeitig zu Klima- und Umweltschutz bei.

- Besonders Personen, die wenig körperlich aktiv sind, profitieren von einer **Zunahme an körperlicher Aktivität**, da schon geringe Mengen an Bewegung signifikante gesundheitliche Verbesserungen bringen können, die beim Radfahren im Vergleich zum Gehen stärker ausgeprägt sind (14).
- Wenn der **Arbeitsweg mit dem Fahrrad** pro Strecke 15 Minuten beträgt, kann die WHO-Bewegungsempfehlung allein durch die tägliche Hin- und Rückfahrt zur Arbeit (5 Tage) erreicht werden (15).
- 40% der Autofahrten sind kürzer als fünf Kilometer – gerade auf diesen **Kurzstrecken ist das Fahrrad oft die schnellere Alternative** (16).
- Eine erhöhte Nachfrage nach **Öffentlichem Personennahverkehr (ÖPNV)** führt langfristig zu einem besseren Angebot und ist neben dem Umstieg auf Fuß- und Radverkehr zentral für die Verkehrswende: Die Luft wird sauberer, Lärm und Verkehrsaufkommen werden reduziert und gleichzeitig bewegen sich Menschen durch die Wege zu Haltestellen mehr als nur bis zum Auto (17).
- Sind Gehen, Radfahren oder die Nutzung des ÖPNV nicht möglich, **stellen Fahrgemeinschaften** eine Alternative dar. Auch wenn das Potenzial der Co-Benefits hier geringer ist, bietet diese Option dennoch klare Vorteile im Vergleich zu Autofahrten mit wenigen Insassen: weniger Stress durch reduzierten Stau, Förderung des Gemeinschaftsgefühls unter Mitarbeitenden, sowie eine insgesamt geringere Verkehrsbelastung, die zu einer Reduktion von Treibhausgasemissionen, Lärm und Luftverschmutzung beiträgt.

Bildquellen: Fahrradfahren = KIMDAEJEUNG/pixabay, Fahrradstraße = DGislason/pixabay

Handlungsmöglichkeiten zur Integration von Planetary Health in Maßnahmen der Bewegungsförderung

Sensibilisierung und Überzeugungsarbeit:

- Bewusstsein schaffen für Co-Benefits aktiver Mobilität am Arbeitsplatz auf allen Ebenen (Mitarbeitende, Unternehmensleitung)

Motivation und Anreize:

- Aktionen wie Wettbewerbe
- Zusammenhänge von Gesundheitsförderung, Klima- und Umweltschutz mit Freude erlebbar machen und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen
- Förderung von Motivation, Gemeinschaftsgefühl und Einfluss auf soziale Normen
- Leitungsebene als Vorbild

Dienstleistungen und Unternehmensumgebungen:

- Fahrradleasing und betriebsinterne Rad-Fuhrparks
- Ausreichend überdachte Radstellplätze und Lademöglichkeiten für E-Bikes
- Umkleide- und Duschkmöglichkeiten
- Finanzielle Förderung von Fahrkarten des ÖPNVs
- Minimierung gesundheits- und umweltschädlicher Anreize: Abbau von Dienstwagen und Parkplätzen vor dem Unternehmen

Richtlinien:

- Anpassung der Dienstreiseregulungen
- Klare Kriterien für klima- und umweltfreundliche Verkehrsmittel

Strukturen:

- Integration von Betrieblichem Mobilitätsmanagement und Nachhaltigkeitsmanagement in die Unternehmensstruktur
- Verankerung der Bedeutung aktiver Mobilität in Ausbildungsprogramme

Kommunale Beteiligung:

- Beteiligung an Prozessen zum Ausbau sicherer Radwegeinfrastruktur oder guter ÖPNV-Anbindung zum Unternehmensstandort
- Ausweitung der Ladeinfrastruktur für E-PKWs

2. Ernährung



Unser Gesundheitszustand und unsere Lebenserwartung werden stark von unserer individuellen Ernährungsweise beeinflusst. In Deutschland enthält die durchschnittliche Ernährung zu wenig vollwertige, pflanzliche Lebensmittel, während rotes und verarbeitetes Fleisch, hochverarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke im Übermaß konsumiert werden (18). Dies erhöht das **Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Adipositas und einige Krebsarten**.

In Europa ist eine ungesunde Ernährung für mehr als ein Viertel der vorzeitigen Todesfälle verantwortlich (19). Gleichzeitig trägt unser Ernährungssystem erheblich zum Überschreiten der planetaren Grenzen bei, die das Überleben der Menschheit gefährden (20).

Ein zentraler Hebel für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung liegt u.a. in der **Anpassung des Verpflegungsangebots in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung** (21). Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) essen in Deutschland täglich etwa 16,5 Millionen Menschen in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, also in Kantinen, Mensen oder in einer stationären Einrichtung (22).

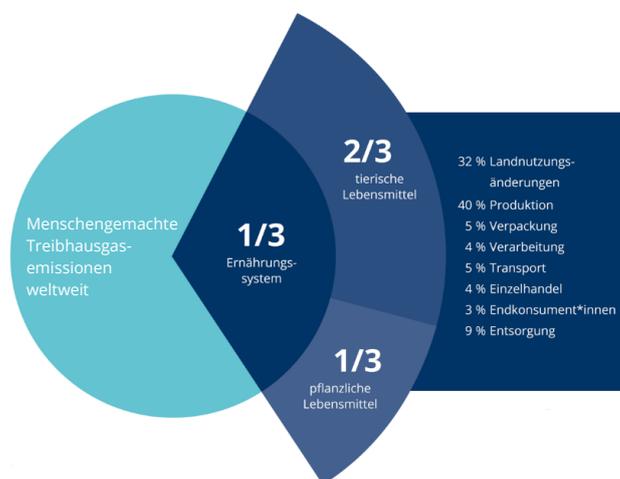


Schätzungsweise essen in Deutschland täglich zwischen 8,7 und 9,2 Millionen Gäste in Betriebsgastronomien (22). Gerade auch im Hinblick auf die betriebliche Gesundheitsförderung und die Gewinnung von Fachkräften in Unternehmen nimmt die **Betriebsverpflegung eine zunehmende Bedeutung** ein (23). Um zu verstehen, warum eine Umstellung hin zu vorwiegend pflanzlichen Gerichten notwendig ist, werden nachfolgend die ökologischen und gesundheitlichen Folgen unseres Ernährungssystems dargestellt.

Negative Auswirkungen unserer Ernährungsweise

Weltweit stammt etwa **ein Drittel der menschengemachten Treibhausgasemissionen** aus unserem Ernährungssystem:

- Davon ca. **60% aus der Produktion tierischer Lebensmittel**
- Nur ca. 5% durch den Transport von Lebensmitteln
- **Art der Nahrung (tierisch vs. pflanzlich)** hat besonders großen Einfluss auf Emissionen und die damit verbundene Erderhitzung (24, 25)



Bildquellen: Kantine = Ibokel/pixabay, Gemüse = UltraWorldJY/pixabay, Herkunft der Treibhausgasemissionen = KLUG e.V., Datengrundlage = Crippa M. et al., 2021

Negative Auswirkungen unserer Ernährungsweise

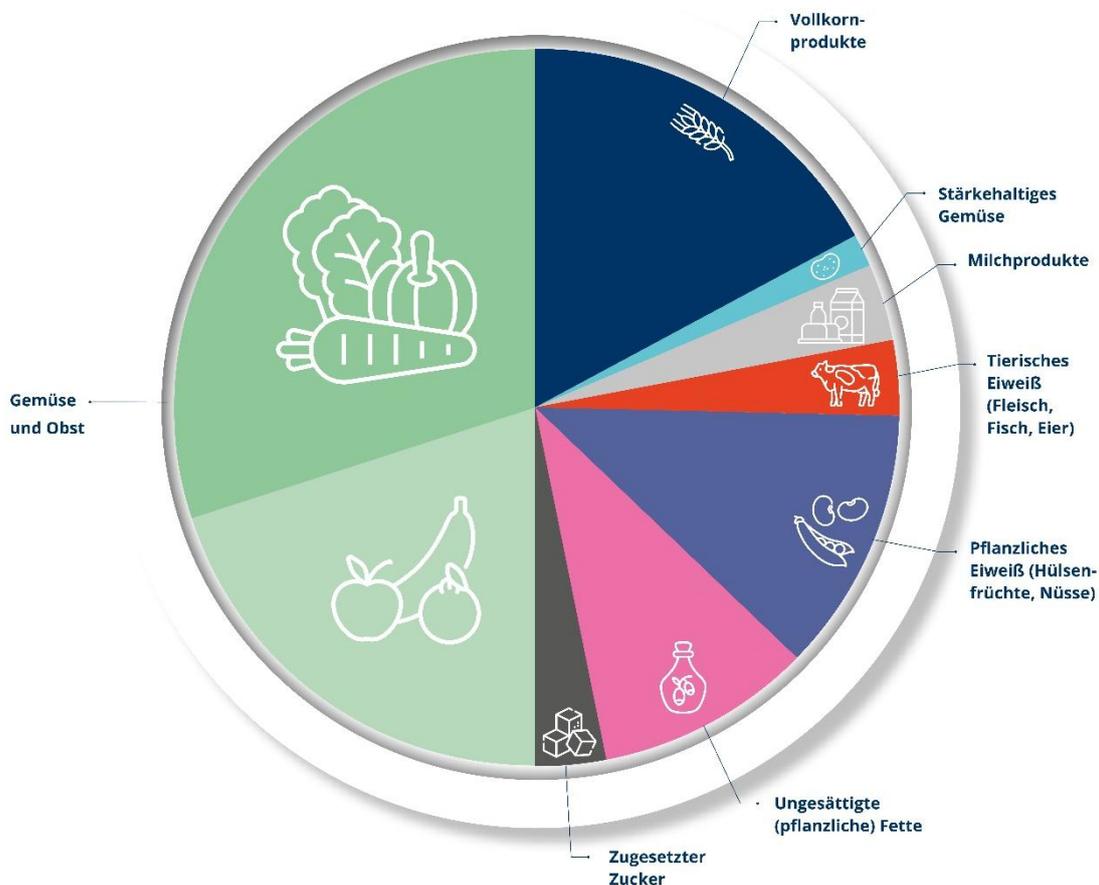
- Fast die **Hälfte der nutzbaren Erdfläche wird landwirtschaftlich genutzt** (26).
- Davon entfallen 80% dieser Landnutzung auf die **Produktion tierischer Lebensmittel**, die jedoch weltweit nur 18% der Kalorien und 37% der Proteine liefern (27).
- Die Produktion von **Methan** – ein hochpotentes Treibhausgas – im **Verdauungstrakt von Wiederkäuern** trägt zur Erderhitzung bei (25).
- Insbesondere die industrielle Landwirtschaft und Massentierhaltung bringen die natürlichen **Nährstoffkreisläufe** aus dem Gleichgewicht, u.a. durch den Einsatz von Gülle und chemischen/künstlichen Düngemitteln. Durch die erhöhten Einträgen von Phosphat, Nitrat oder Stickstoff in Gewässern, kommt es zur Eutrophierung (28, 29).
- Die Zerstörung natürlicher Lebensräume und die Erderhitzung sind Haupttreiber des **globalen Artensterbens** (30). Das Artensterben bedroht wiederum unsere Ernährungssicherheit, da etwa die Hälfte aller Blütenpflanzen (Bäume, Sträucher und Kräuter) auf tierische Bestäubung angewiesen sind (31).
- Bereits zwischen 1970 und 2016 sind die Populationen von Säugetieren, Vögeln, Amphibien und Fischen um ca. 70% zurückgegangen (32).
- Intensive Nutztierhaltung erhöht die Übertragungswahrscheinlichkeit von **Infektionskrankheiten von Tier auf Mensch (Zoonosen) und Pandemien** (33).
- Hoher **Antibiotikaeinsatz** in der Massentierhaltung fördert die Entwicklung multiresistenter Erreger, was zunehmend ein medizinisches Problem ist (34).



Bildquellen: Kühe = RitaE/pixabay, Antibiotika = AVAKAphoto/pixabay

Ernährung der Zukunft

Als Antwort auf die beschriebenen Probleme wurde die **Planetary Health Diet** entwickelt (30). So kann die wachsende Weltbevölkerung gesund ernährt werden, ohne die planetaren Grenzen zu überschreiten.



Diese Ernährungsweise betont **Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten und ungesättigte Fette**, während Milchprodukte, Fisch und Fleisch nur in geringen Maßen konsumiert werden. Eine solche fleischreduzierte, vorwiegend pflanzenbasierte Ernährung (flexitarisch) ist in Deutschland zu empfehlen und kann die Lebenserwartung um bis zu 10 Jahre erhöhen (35).

Bildquelle: KLUG e.V. (modifizierte Darstellung nach EAT-Lancet Commission Summary Report (2019))

Ein zweiter wichtiger Hebel ist die **Reduktion von Lebensmittelverschwendung**:

- Weltweit verursacht die Verschwendung von Lebensmitteln bis zu **10% der Treibhausgasemissionen** und übersteigt damit fast fünf Mal die Gesamtemissionen des Flugverkehrs (36).
- In Deutschland werden **jährlich etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel** weggeworfen (37). 60% davon verantworten private Haushalte.
- Planung beim Einkauf sowie ein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln kann hier wesentlich zur Emissionsreduktion beitragen (38).

Ernährung als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung

- Unsere **Ernährungsumgebung** (Verfügbarkeit, Attraktivität, Bezahlbarkeit, Qualität und Informationen) beeinflusst maßgeblich, was wir essen (39).
- Sie umfasst den physischen, ökonomischen, politischen und soziokulturellen Kontext, in dem Konsumierende Entscheidungen über Einkauf, Zubereitung und Verzehr von Nahrung treffen (40).
- Wir sind zunehmend von Einflüssen umgeben, die die Entstehung von Übergewicht begünstigen (= adipogene Umwelt). Viele Ernährungsentscheidungen werden gewohnheitsbedingt und unbewusst getroffen (41). Beispielsweise werden Menschen auf der Mikroebene in **lokalen Settings wie Betriebskantinen** mit verlockenden, ungesunden Essensangeboten konfrontiert.



Ein dritter wirksamer Hebel, um eine **gesunde und nachhaltige Ernährung** zu fördern: **Gestaltung des Speiseangebots in der Gemeinschaftsverpflegung** (42). Die betriebliche Gesundheitsförderung kann **verhältnispräventiv** für ein entsprechendes Kantinenangebot aktiv werden: Durch Initiierung und Prozessbegleitung können **gesunde, nachhaltige und attraktive Wahlmöglichkeiten** geschaffen werden, die Mitarbeitende zu **langfristigen Ernährungsumstellungen** inspirieren (43).

Auch das Trinken ist entscheidend: Auf Verhältnisebene kann die Verfügbarkeit von **Wasserspendern mit Leitungswasser** dazu animieren, ausreichend zu trinken, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern, und gleichzeitig zum Klima- und Umweltschutz beizutragen. Während Wasser in Flaschen Treibhausgasemissionen und Plastikmüll verursacht, bietet Leitungswasser, das in Deutschland streng kontrolliert wird, eine einfache, kostengünstige und umweltfreundliche Alternative.



Ein Umstieg auf Leitungswasser könnte in Deutschland jährlich rund 3 Millionen Tonnen CO₂ und 9 Milliarden Einwegplastikflaschen einsparen – das entspricht 1,5 Mal den Emissionen des innerdeutschen Flugverkehrs (44).

Bildquelle: Wasser = BreakDownPictures/pixabay

Handlungsmöglichkeiten zur Integration von Planetary Health in Maßnahmen zur Förderung gesunder und nachhaltiger Verpflegung

Sensibilisierung und Überzeugungsarbeit:

- Bewusstsein für Co-Benefits gesunder und nachhaltiger Ernährung am Arbeitsplatz auf unterschiedlichen Ebenen (Mitarbeitende, Unternehmensleitung)

Motivation und Anreize:

- Aktionen wie Veganuary oder Veggie-Days einschließlich CO₂-Einsparungsrechner und Preisverleihung
- Gesunde und nachhaltige Ernährung schmackhaft erlebbar machen, Handlungsmöglichkeiten aufzeigen
- Förderung von Motivation, Gemeinschaftsgefühl, Einfluss auf soziale Normen
- Leitungsebene als Vorbild

Dienstleistungen:

- Attraktive Angebote wie Ernährungsberatungen und Kochkurse für Mitarbeitende

Betriebliche Ernährungsumgebung:

- Umstellung des Verpflegungsangebots gemäß Planetary Health Diet
- Beratung zur Kantineumstellung → gesunde, nachhaltige und attraktive Auswahlmöglichkeiten schaffen (bedürfnisorientiert)
- Menülinien reduzieren → schmaleres Angebot erleichtert Kalkulation, minimiert Lebensmittelabfälle → positiver Effekt auf Kosten, dadurch höhere Qualität, eventuell sogar Bio möglich
- Durch Nudging (= sanftes Anstupsen) ohne Verbote gesunde und nachhaltige Wahl einfach und attraktiv gestalten:
 - Speisekarte anpassen: Pflanzenbasierte Gerichte in reguläres Menü integrieren und als erste Option aufführen
 - Sprache nutzen: Gerichte kreativ und appetitlich benennen → auf Begriffe wie vegan oder vegetarisch verzichten und stattdessen Geschmack und Optik betonen, z.B. "Würzige Süßkartoffelsuppe mit knackigem Gemüse"
 - Tierische Produkte reduzieren, dafür höherer Anteil an Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten

Richtlinien:

- Verpflegungsregelungen anpassen: Klare Kriterien für eine gesunde, klima- und umweltfreundliche Verpflegung gemäß der Planetary Health Diet

Strukturen:

- Integration eines Nachhaltigkeitsmanagements fest in Unternehmensstruktur
- Verankerung Bedeutung gesunder und nachhaltiger Ernährung in Ausbildung

3. Mentale Gesundheit

Die **Klima- und Umweltkrisen** erhöhen die psychische Belastung vieler Menschen erheblich. Dabei gibt es **direkte Auswirkungen** wie Traumatisierungen durch Extremwetter und **indirekte Auswirkungen**, durch Flucht, soziale Konflikte, körperliche Erkrankungen oder Zerstörung von Infrastruktur. Auch die innere Auseinandersetzung mit den Klima- und Umweltkrisen ist psychisch belastend, erhöht das allgemeine **Stresserleben** und führt zu u.a. Klimaangst (45).



Unangenehme Gefühle wie Angst, Frustration, Schuld, Traurigkeit, Wut, Ärger oder Abwehr sind typische und zunächst gesunde Reaktionen auf diese Krisen. Abwehrmechanismen helfen uns zwar im Alltag, uns zu fokussieren und nicht ständig von Sorgen überwältigt zu werden, führen aber in Bezug auf die Bewältigung der Klima- und Umweltkrisen zu einem **Dilemma**:



Je weniger wir uns heute für den Schutz des Planeten engagieren, desto gravierender werden die künftigen Veränderungen. Eine dauerhafte und verfestigte Abwehr verzögert oder verhindert gar die Handlungsbereitschaft und kann zudem daran beteiligt sein, dass sich die dabei entstehenden negativen Gefühle gegen klima- und umweltschützende Maßnahmen oder engagierte Menschen richten (46).

Welche Handlungsmöglichkeiten bestehen und welche Rolle die betriebliche Gesundheitsförderung einnimmt, wird nachfolgend aufgezeigt.

Bedeutung des Arbeitsplatzes

- **Psychisch bedingte Fehlzeiten** sind in den letzten zehn Jahren um fast 50% gestiegen und liegen aktuell bei 301 Fehltagen pro 100 Versicherte im Jahr 2022. Dies verursacht nicht nur großes Leid für Betroffene und Angehörige, sondern auch erhebliche Produktivitätsverluste und volkswirtschaftliche Kosten (4, 47).
- Die **planetaren Krisen verstärken diese psychosozialen Belastungen**, wodurch ein erweiterter Blick auf Planetary Health im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung zunehmend bedeutend ist (48). Wesentlich dabei ist das **Kohärenzgefühl**, ein gesundheitsförderliches Schlüsselkonzept der Salutogenese, das das Gefühl beschreibt, das eigene ihr Leben als verstehbar, bewältigbar und sinnhaft empfinden. Dieses Gefühl steht in engem Zusammenhang mit psychischer Gesundheit, der **Fähigkeit mit Stressoren umzugehen und auf Ressourcen zurückzugreifen**. Unternehmen sollten Mitarbeitende unterstützen, ihr Kohärenzgefühl zu reflektieren und zu stärken (49, 50).

Bildquelle: Mentale Gesundheit = Health For Future

- Die Förderung psychischer **Resilienz** ist entscheidend und beschreibt im Kontext der planetaren Krisen die „...Fähigkeit (...), Belastungen durch die Klimakrise gesund kognitiv, emotional, zwischenmenschlich und handlungsorientiert zu verarbeiten und so als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (46). Von dieser Perspektive betrachtet, kann Resilienz durch **aktives Handeln für den Schutz unserer Lebensgrundlagen gestärkt werden**.
- Um ein Gefühl der Überforderung zu minimieren ist es wichtig, das Engagement mit **alltäglichen Aktivitäten im Arbeitskontext** oder der Freizeit zu verknüpfen. Insbesondere das **Handeln in der Gemeinschaft** kann das weit verbreitete Gefühl der Einsamkeit lindern und gleichzeitig das **Selbstwirksamkeitserleben** sowie Freude, Hoffnung, Resilienz und ein Gefühl der Befähigung (engl. Empowerment) stärken (51, 52).
- Im betrieblichen Kontext kann das gemeinsame Handeln die Qualität der sozialen Beziehungen, das Wohlbefinden sowie die stärkere Bindung der Beschäftigten an das Unternehmen fördern. Wie dies genau im betrieblichen Setting gelingen kann, wird im Bereich Handlungsmöglichkeiten auf der Folgeseite beschrieben.



Den Mitarbeitenden Zeit für eine aktive Auseinandersetzung und Bewältigung mit den planetaren Krisen zu geben, fördert die psychische Gesundheit direkt und nutzt der Bewältigung der Krisen.

Exkurs: Bedeutung von Naturverbundenheit

Naturkontakt, selbst wenn dieser über Bilder stattfindet, kann unseren Parasympathikus aktivieren, den Cortisolspiegel senken, negative Gedanken reduzieren, ein Gefühl von Entspannung fördern und so effektiv zur Reduzierung von Stress beitragen (53, 54). Gleichzeitig zeigen Menschen, die sich regelmäßig in der Natur aufhalten und dort Momente der Verbundenheit erleben, häufiger umwelt- und klimaschützendes Verhalten (55). Diese positiven Effekte sind bedeutende Co-Benefits: Naturerleben kommt sowohl der Natur als auch unserer Gesundheit zugute.

Im Kontext der Arbeitswelt bedeutet dies konkret, dass gesundes und nachhaltiges Verhalten durch eine naturnahe Gestaltung des Arbeitsumfeldes und der Präventionsangebote sowie durch Aufenthalte in der Natur gefördert werden können.



Bildquelle: Wald = Jplenio/pixabay

Handlungsmöglichkeiten zur Integration von Planetary Health in Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit

Sensibilisierung und Überzeugungsarbeit:

- Bewusstsein für Co-Benefits aktiver, gemeinschaftlicher Auseinandersetzung mit den planetaren Krisen am Arbeitsplatz auf unterschiedlichen Ebenen (Mitarbeitende, Unternehmensleitung)

Motivation und Anreize:

- Aktionen wie Achtsamkeits-Challenges (inkl. Preise und Teilnahmebestätigung)
- Zusammenhänge von mentaler Gesundheit und Klima- und Umweltschutz erlebbar machen und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen
- Förderung von Motivation, Gemeinschaftsgefühl sowie Einfluss auf soziale Normen
- Leitungsebene als Vorbild

Dienstleistungen und Unternehmensumgebungen:

- Angebote wie psychische Gesundheitsberatung für Mitarbeitende
- Resilienz-Seminare und Förderung aktiver Auseinandersetzung und Gemeinschaft
- Wichtig: Resilienzförderung geht weit über individuelle Maßnahmen wie Entspannungstechniken hinaus → Fokus auf gemeinschaftliches Handeln zentral
- Ziel: Angebote mit Kompetenzen und Interessen der Zielgruppe verknüpfen, z.B.: Mitarbeitende mit Interesse für soziale Medien → Engagement in der Klimakommunikation des Unternehmens
- Förderung von Naturerfahrungen durch Gestaltung der Unternehmensumgebung z.B. Pflanzen oder Betriebsgärten

Richtlinien:

- Klare Kriterien zur Integration psychischer Auswirkungen der planetaren Krisen in regelmäßig stattfindende Mitarbeitendenbefragungen
- Integration der Perspektive in andere Instrumente wie Gefährdungsbeurteilung

Strukturen:

- Feste Verankerung in die jeweilige BGM-Struktur
- Integration der Bedeutung von Resilienzförderung in Ausbildungsprogramme
- Wichtig: Schaffung eines „geschützten Rahmens“ in der Unternehmenskultur, z.B. durch das Ernstnehmen wissenschaftlicher Fakten und der damit verbundenen Bedenken und ggf. auch die Positionierung der Unternehmensleitung gegenüber unwissenschaftlichen Haltungen.
- Führungskräfte als Vorbild im offenen Umgang mit negativen Gefühlen

Kommunale Beteiligung:

- Beteiligung an Prozessen zur Förderung von Naturerleben → grüne Unternehmensgelände, lokale Parks und Grünflächen

Zusammenfassung der Co-Benefits im betrieblichen Setting



Betriebliche Gesundheitsförderung bietet ein enormes Potenzial, um gleichzeitig die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern und einen positiven Beitrag zu Klima- und Umweltschutz zu leisten. Maßnahmen, die Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit in den Fokus rücken, können dabei doppelte Vorteile (Co-Benefits) erzielen. Authentizität in Sachen Klima- und Umweltschutz zeigt sich vor allem durch die konkrete Umsetzung der aufgeführten Maßnahmen. Für Unternehmen ist es von Vorteil, solche Maßnahmen ernsthaft zu integrieren, um die Attraktivität für Angestellte, insbesondere Nachwuchskräfte, und ihre Bindung ans Unternehmen zu steigern (56, 57).

Weitere Vorteile und Gründe, warum Klima- und Umweltschutz für die betriebliche Gesundheitsförderung und das gesamte Unternehmen von Bedeutung ist, erfahren Sie im Factsheet *Auswirkungen der Klima- und Umweltkrisen auf die Arbeitswelt* sowie im Factsheet *klimaresiliente Unternehmen*.

Quellen

1. Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. Co-Benefits: Gut fürs Klima – doppelt gut für den Menschen. Verfügbar unter: <https://www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/co-benefits/>. Zugegriffen: Juni 2024
2. Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen. Gesund leben auf einer gesunden Erde. Berlin: WBGU; 2023. Verfügbar unter: <https://www.wbgu.de/de/publikationen/publikation/gesundleben>. Zugegriffen: Juni 2024
3. Vondung C, Bucksch J. Sedentäres Verhalten reduzieren – eine neue und eigenständige Perspektive in der Bewegungsförderung. *B & G* 2019; 35(06):295–301. doi: 10.1055/a-0976-3811.
4. Froböse I, Wallmann-Sperlich B. Der DKV-Report 2023: Wie gesund lebt Deutschland?; 2023. Verfügbar unter: <https://www.dkv.com/downloads/DKV-Report-2023.pdf>. Zugegriffen: Juni 2024
5. Patterson R, McNamara E, Tainio M, Sá TH de, Smith AD, Sharp SJ et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol* 2018; 33(9):811–29. doi: 10.1007/s10654-018-0380-1.
6. Prince SA, Elliott CG, Scott K, Visintini S, Reed JL. Device-measured physical activity, sedentary behaviour and cardiometabolic health and fitness across occupational groups: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2019; 16(1):30. doi: 10.1186/s12966-019-0790-9.
7. Prince SA, Reed JL, McFetridge C, Tremblay MS, Reid RD. Correlates of sedentary behaviour in adults: a systematic review. *Obes Rev* 2017; 18(8):915–35. doi: 10.1111/obr.12529.
8. Bucksch J. Sitzende Lebensweise als ein gesundheitlich riskantes Verhalten. *DZSM* 2014; 2014(01). doi: 10.5960/dzsm.2012.077.
9. Statistisches Bundesamt. Berufspendler; 2020. Verfügbar unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetigkeit/Tabellen/pendler1.html>. Zugegriffen: Juni 2024
10. Brand C, Dons E, Anaya-Boig E, Avila-Palencia I, Clark A, Nazelle A de et al. The climate change mitigation effects of daily active travel in cities. *Transportation Research Part D: Transport and Environment* 2021; 93:102764. doi: 10.1016/j.trd.2021.102764.
11. Umweltbundesamt. Emissionsquellen; 2021. Verfügbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/treibhausgas-emissionen/emissionsquellen#energie-stationar>. Zugegriffen: Juni 2024
12. European Environment Agency. Europe's air quality status 2024. Verfügbar unter: <https://www.eea.europa.eu/publications/europes-air-quality-status-2024>. Zugegriffen: Juni 2024
13. European Environment Agency. Healthy environment, healthy lives: How the environment influences health and well-being in Europe: Publications Office of the European Union; 2020. (EEA reportno 2019, 21). Verfügbar unter: https://www.eea.europa.eu/publications/healthy-environment-healthy-lives/at_download/file. Zugegriffen: Juni 2024
14. Tiemann M. Bewegung und körperlich-sportliche Aktivität – ein wichtiges Feld der Prävention und Gesundheitsförderung. In: Tiemann M, Mohokum M, Hrsg. Prävention und Gesundheitsförderung. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; 2021. S. 523–36 (Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit).
15. Tittlbach S, Lohmann J, Kuhn P. Bewegung, Gesundheit und Nachhaltigkeit. In: Hartung S, Wihofszky P, Hrsg. Gesundheit und Nachhaltigkeit. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; 2023. S. 1–14 (Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit).
16. Umweltbundesamt (UBA). Radverkehr; 2022. Verfügbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr/nachhaltige-mobilitaet/radverkehr#vorteile-des-fahrradfahrens>. Zugegriffen: Juni 2024
17. Ding D, Gebel K, Phongsavan P, Bauman AE, Merom D. Driving: a road to unhealthy lifestyles and poor health outcomes. *PLoS One* 2014; 9(6):e94602. doi: 10.1371/journal.pone.0094602.
18. Krems, C., Walter, C., Heuer, T. & Hoffmann, I. *Nationale Verzehrsstudie II: Lebensmittelverzehr und Nährstoffzufuhr auf Basis von 24h-Recalls* 2013. Verfügbar unter: https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/Lebensmittelverzehr_N%C3%A4hrstoffzufuhr_24h-recalls-neu.pdf. Zugegriffen: Juni 2024
19. Global Nutrition Report. 2021 Global Nutrition Report: The state of global nutrition; 2021. Verfügbar unter: https://globalnutritionreport.org/documents/851/2021_Global_Nutrition_Report_aUfTRv0.pdf. Zugegriffen: Juni 2024
20. Richardson K, Steffen W, Lucht W, Bendtsen J, Cornell SE, Donges JF et al. Earth beyond six of nine

- planetary boundaries. *Sci Adv* 2023; 9(37):eadh2458. doi: 10.1126/sciadv.adh2458.
21. Umweltbundesamt. Besser essen in Kantinen und Mensen. Wegweiser für eine umweltverträgliche und gesundheitsfördernde Gemeinschaftsverpflegung 2022. Verfügbar unter: https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/uba_fb_besser_essen_bf.pdf. Zugegriffen: Juni 2024
 22. DGE. Wie viele Menschen essen in Deutschland täglich in der Gemeinschaftsverpflegung?; 2024. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/blog/2024/wie-viele-menschen-essen-in-deutschland-taeglich-in-der-gemeinschaftsverpflegung>. Zugegriffen: Juni 2024
 23. Pfefferle H, Hagspihl S, Clausen K. Gemeinschaftsverpflegung in Deutschland - Stellenwert und Strukturen 2021. Verfügbar unter: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2021/08_21/EU08_2021_M470_M483.pdf. Zugegriffen: Juni 2024
 24. Ritchie H. You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local; 2020. Verfügbar unter: <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local>. Zugegriffen: Juni 2024
 25. Crippa M, Solazzo E, Guizzardi D, Monforti-Ferrario F, Tubiello FN, Leip A. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nat Food* 2021; 2(3):198–209. doi: 10.1038/s43016-021-00225-9.
 26. Ritchie H, Roser M. Half of the world's habitable land is used for agriculture Half of the world's habitable land is used for agriculture; 2019. Verfügbar unter: <https://ourworldindata.org/global-land-for-agriculture>. Zugegriffen: Juni 2024
 27. Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science* 2018; 360(6392):987–92. doi: 10.1126/science.aag0216.
 28. Umweltbundesamt. Beitrag der Landwirtschaft zu den Treibhausgas-Emissionen; 2024. Verfügbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/beitrag-der-landwirtschaft-zu-den-treibhausgas#treibhausgas-emissionen-aus-der-landwirtschaft>. Zugegriffen: Juni 2024
 29. Umweltbundesamt. Stickstoffeintrag aus der Landwirtschaft und Stickstoffüberschuss; 2023. Verfügbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/stickstoffeintrag-aus-der-landwirtschaft#stickstoffuberschuss-der-landwirtschaft>. Zugegriffen: Juni 2024
 30. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019; 393(10170):447–92. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4.
 31. Rodger JG, Bennett JM, Razanajatovo M, Knight TM, van Kleunen M, Ashman T-L et al. Widespread vulnerability of flowering plant seed production to pollinator declines. *Sci Adv* 2021; 7(42):eabd3524. doi: 10.1126/sciadv.abd3524.
 32. World Wide Fund For Nature. Living Planet Report 2020; 2020. Verfügbar unter: https://wwflpr.awsassets.panda.org/downloads/lpr_2022_full_report.pdf. Zugegriffen: Juni 2024
 33. Wegner GI, Murray KA, Springmann M, Muller A, Sokolow SH, Saylor K et al. Averting wildlife-borne infectious disease epidemics requires a focus on socio-ecological drivers and a redesign of the global food system. *EClinicalMedicine* 2022; 47:101386. doi: 10.1016/j.eclinm.2022.101386.
 34. Antimicrobial Resistance Collaborators. Global burden of bacterial antimicrobial resistance in 2019: a systematic analysis. *Lancet* 2022; 399(10325):629–55. doi: 10.1016/S0140-6736(21)02724-0.
 35. Fadnes LT, Økland J-M, Haaland ØA, Johansson KA. Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. *PLoS Med* 2022; 19(2):e1003889. doi: 10.1371/journal.pmed.1003889.
 36. UN Environment Programme (UNEP). Food Waste Index Report 2024: UN Environment; 2024. Verfügbar unter: <https://www.unep.org/resources/publication/food-waste-index-report-2024>. Zugegriffen: Juni 2024
 37. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Lebensmittelverschwendung - Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Zahlen zur Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren; 2024. Verfügbar unter: <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>. Zugegriffen: Juni 2024
 38. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. 10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung 2022. Verfügbar unter: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zgfdT-10regeln-lebensmittelabfaelle-vermeiden.pdf?__blob=publicationFile&v=6. Zugegriffen: Juni 2024
 39. Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz. Politik

- für eine nachhaltigere Ernährung: *Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten* 2020. Verfügbar unter: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3. Zugegriffen: Juni 2024
40. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security; 2017. Verfügbar unter: <http://www.fao.org/3/a-i7846e.pdf>. Zugegriffen: Juni 2024
 41. Schneider S, Holzwarth B. Ansätze zur Beseitigung adipogener Umwelten. In: Herpertz S, Zwaan M de, Zipfel S, Hrsg. Handbuch Essstörungen und Adipositas. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; 2022. S. 587–93.
 42. Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben 2022. Verfügbar unter: https://www.dge.de/fileadmin/dok/gemeinschaftsgastronomie/dge-qualitaetsstandards/DGE-Qualitaetsstandard_Betriebe.pdf. Zugegriffen: Juni 2024
 43. Die Nationale Präventionskonferenz. Prävention, Gesundheits-, Sicherheits- und Teilhabeförderung in Lebenswelten im Kontext klimatischer Veränderungen 2023. Verfügbar unter: https://www.npk-info.de/fileadmin/user_upload/umsetzung/pdf/praevention_gesundheits-_sicherheits-_und_teilhabefoerderung_in_lebenswelten_im_kontext_klimatischer_veraenderungen_.pdf. Zugegriffen: Juni 2024
 44. GUTcert. Vergleich des CO₂-Fußabdrucks von Mineral- und Trinkwasser 2020. Verfügbar unter: https://atiptap.org/files/studie_gutcert_pcf_wasser.pdf. Zugegriffen: Juni 2024
 45. Clayton S, Manning CM, Krygsman K, Speiser M. Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance; 2017. Verfügbar unter: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>. Zugegriffen: Juni 2024
 46. Dohm L. Die Verantwortung der Psychotherapie. psychosozial 2020;99–114.
 47. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Psychreport 2023; 2024. Verfügbar unter: <https://infodienst.bzga.de/gesundheitsfoerderung/fachinformationen/psychreport-2023/>. Zugegriffen: Juni 2024
 48. Wu J, Snell G, Samji H. Climate anxiety in young people: a call to action. Lancet Planet Health 2020; 4(10):e435–e436. doi: 10.1016/S2542-5196(20)30223-0.
 49. Faltermaier T. Salutogenese und Ressourcenorientierung. In: Kohlmann C-W, Salewski C, Wirtz MA, Hrsg. Psychologie in der Gesundheitsförderung. 1. Auflage. Bern: Hogrefe; 2018 (Psychlehrbuchplus).
 50. Faltermaier T. Gesundheitspsychologie. 3., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer; 2022. (Grundriss der Psychologie; Bd. 21).
 51. Zawadzki SJ, Steg L, Bouman T. Meta-analytic evidence for a robust and positive association between individuals' pro-environmental behaviors and their subjective wellbeing. Environ. Res. Lett. 2020; 15(12):123007. doi: 10.1088/1748-9326/abc4ae.
 52. Schwartz SEO, Benoit L, Clayton S, Parnes MF, Swenson L, Lowe SR. Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. Curr Psychol 2022;1–14. doi: 10.1007/s12144-022-02735-6.
 53. Mygind L, Kjeldsted E, Hartmeyer R, Mygind E, Stevenson MP, Quintana DS et al. Effects of Public Green Space on Acute Psychophysiological Stress Response: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Experimental and Quasi-Experimental Evidence. Environment and Behavior 2021; 53(2):184–226. doi: 10.1177/0013916519873376.
 54. Roberts H, van Lissa C, Hagedoorn P, Kellar I, Helbich M. The effect of short-term exposure to the natural environment on depressive mood: A systematic review and meta-analysis. Environ Res 2019; 177:108606. doi: 10.1016/j.envres.2019.108606.
 55. Martin L, White MP, Hunt A, Richardson M, Pahl S, Burt J. Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. Journal of Environmental Psychology 2020; 68:101389. doi: 10.1016/j.jenvp.2020.101389.
 56. Presley A, Presley T, Blum M. Sustainability and company attractiveness. SAMPJ 2018; 9(4):470–89. doi: 10.1108/SAMPJ-03-2017-0032.
 57. Edinger-Schons L-M, Kunzlmann J, Reppmann M, Putzhammer F. Sustainability Transformation Monitor 2023; 2023.