

Factsheet: Co-Benefits im Kontext der Prävention und Gesundheitsförderung

Inhalt des Factsheets:

- Darstellung der drei zentralen Handlungsfelder mit Co-Benefits: Ernährung, Bewegung, Mentale Gesundheit
- Schlüsselrolle von Co-Benefits in der Prävention und 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).



Co-Benefit = zusätzlicher positiver Effekt, den eine Intervention neben ihrem eigentlich intendierten Effekt haben kann

Ein Beispiel hierfür ist die Luftqualität: Verschmutzte Luft ist nicht nur ungesund, sondern auch mitunter ein Resultat der Verbrennung fossiler Energieträger. Da die Ursachen von Luftverschmutzung und Klimakrise oftmals dieselben sind, führen Maßnahmen zur Verbesserung der Luftqualität erstens dazu, dass weniger Schadstoffe eingeatmet werden (**direkter Gesundheitseffekt**) und tragen zweitens auch zur Bekämpfung der Klimakrise bei (**indirekter Gesundheitseffekt**).

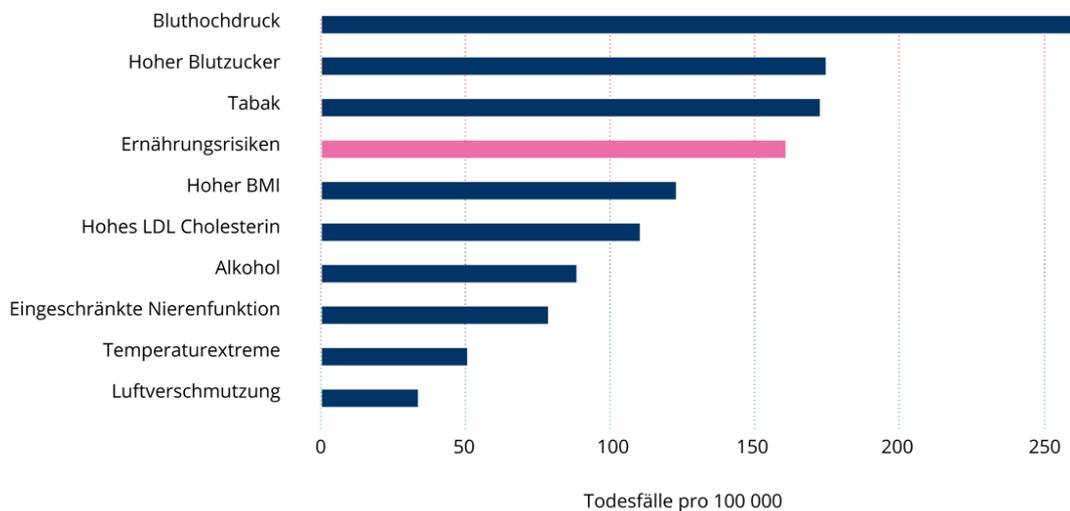


Bildquelle: Luftverschmutzung = Benita5/pixabay

1. Ernährung

Der persönliche Gesundheitszustand und die Lebenserwartung werden maßgeblich von der individuellen Ernährungsweise beeinflusst. Derzeit enthält die durchschnittliche Ernährungsweise in Deutschland einerseits zu wenig vollwertige, pflanzliche Lebensmittel, andererseits zu viel rotes, verarbeitetes Fleisch, zu viele hochverarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke (2). Dies führt zu einem erhöhten Risiko für Krankheiten wie **Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und einige Krebserkrankungen** (3).

Haupttrisikofaktoren für Todesfälle in Deutschland



In Europa ist mehr als ein Viertel aller vorzeitigen Todesfälle auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen. Neben den negativen gesundheitlichen Auswirkungen der aktuellen Ernährungsweise gibt es auch problematische Umweltauswirkungen der Produktion von (insbesondere tierischen) Lebensmitteln (3).

Planetare Grenzen in Zusammenhang mit unserer Ernährungsweise

Ein Team um den Wissenschaftler Johann Rockström beschreibt 9 Planetare Grenzen, deren Überschreitung das Überleben der Menschheit gefährdet – **6 davon sind bereits überschritten**, dazu zählen Klimaerhitzung, Biosphäre, Landnutzung, Süßwasser, Stoffkreisläufe und Neuartige Substanzen. Im Normalbereich liegen derzeit noch Ozonschicht, Luftverschmutzung und Ozeanversauerung (4). Unsere derzeitigen Ernährungssysteme haben darauf einen wichtigen Einfluss. Daher ist das Erreichen des Pariser Klimaziels sowie weiterer globaler Umweltziele ohne eine **ambitionierte Ernährungswende** unmöglich (5).

Im Folgenden werden die Grenzen näher beleuchtet, die im Kontext unserer heutigen Ernährungsweise und Art der Landwirtschaft besonders relevant sind.

Bildquelle: KLUG e.V., Datengrundlage = Murray et al. (2020)

Klimaerhitzung

Rund ein Drittel der weltweiten menschengemachten Treibhausgas-Emissionen stammen aus dem Bereich Ernährung. Davon sind wiederum **60 % auf die Produktion tierischer Lebensmittel** zurückzuführen. Der Transport von Nahrungsmitteln hat dagegen nur einen geringeren Anteil von etwa 5 % an den Emissionen in Deutschland. Deshalb hat die Art des Nahrungsmittels (tierisch oder pflanzlich) einen größeren Einfluss auf die Klimakrise und den CO₂-Fußabdruck als die Herkunft (6, 7).

Veränderung der Landnutzung

Unsere Landwirtschaft nimmt weltweit viel Fläche in Anspruch: Fast die Hälfte der für den Menschen nutzbaren Teile der Erde wird landwirtschaftlich genutzt (8), wobei wiederum 80 % davon der Produktion tierischer Lebensmittel dienen – obwohl diese global nur 18 % der Kalorien und 37 % der Proteine liefern (9).



Nährstoffkreisläufe

Industrielle Landwirtschaft und Massentierhaltung bringen die natürlichen globalen Stoffkreisläufe aus dem Gleichgewicht. Im Jahr 2023 wurden schätzungsweise **7,7 % der deutschen Treibhausgas-Emissionen durch die Landwirtschaft** verursacht. Hauptursache hierfür ist der Methan-Ausstoß aus der Tierhaltung, die Verwendung von Gülle und Dünger sowie die Lagerung von Bioresten für Biogasanlagen (10). Die extensive Düngung der Felder mit Gülle und Mineraldüngern verursacht zum einen erhöhte Lachgas- und Methan-Emissionen der Felder. Zum anderen folgen daraus Einträge von u.a. Phosphat, Nitrat oder auch überschüssigem Stickstoff in das Grundwasser sowie die Oberflächengewässer, wo die Stoffe zur Eutrophierung führen (10, 11). Durch die intensive Bewirtschaftung der Flächen nimmt die Bodenqualität ab und damit sinken der Nährstoffgehalt der Anbauprodukte sowie die Speicherfähigkeit für CO₂ (12).



Als Eutrophierung wird die Nährstoffanreicherung in Gewässern bezeichnet, die zu Algenüberwuchs, Sauerstoffmangel und Biodiversitätsverlust führt.

Artensterben

Aufgrund der Zerstörung natürlicher Lebensräume und dem Beitrag zur Erderhitzung sind die Ernährungssysteme der Haupttreiber des globalen Artensterbens (13). Die Ausmaße dessen sind dramatisch: Zwischen 1970 und 2016 sind die **Populationen von Säugetieren, Vögeln, Amphibien und Fischen um rund 70 % zurückgegangen** (14). Zudem sind etwa die Hälfte aller Blütenpflanzen auf tierische Bestäubung angewiesen (15). Das Artensterben bedroht somit auch direkt unsere Ernährungssicherheit. All diese Aspekte sind für den Menschen von großer Bedeutung, denn die **menschliche Gesundheit hängt stark vom Zustand der Ökosysteme ab** (16).

Bildquelle: Kühe = RitaE/pixabay

Weitere Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit

Neben Auswirkungen auf die Überschreitung planetarer Belastungsgrenzen haben unsere Ernährungsweise- und Landwirtschaftsführung noch Auswirkungen auf weitere Zusammenhänge, die für unsere Gesundheit relevant sind.



Die fortschreitende Umweltzerstörung wirkt sich so massiv auf die Menschheit aus, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Klimakrise als größte Bedrohung für die menschliche Gesundheit im 21. Jahrhundert einstuft (17).

Zoonosen und Antibiotikaresistenzen

Die intensive Nutztierhaltung und die fortschreitende Entwaldung sowie Zerstörung natürlicher Lebensräume führen zu einem intensiveren Kontakt zwischen Menschen und Wild- bzw. Nutztieren. Dies steigert das Risiko der Übertragung von **Infektionskrankheiten von Tieren auf Menschen** und damit das **Pandemierisiko** (18). Der hohe Einsatz von Antibiotika, vor allem in der Massentierhaltung, trägt zudem zur **Entwicklung multiresistenter Erreger** bei, welche in der Medizin zunehmend zum Problem werden und jährlich zahlreiche Menschenleben kosten (19).



Lebensmittelverschwendung

Ein großes Problem sind Lebensmittelabfälle: Wir werfen etwa ein Viertel der erzeugten essbaren Lebensmittel weltweit in die Tonne – und damit alle bei der Erzeugung entstandenen Treibhausgas-Emissionen, Schäden durch Landnutzung, Düngemittel, Pestizide und Millionen umsonst gemästeter und geschlachteter Tiere. Dies macht **6 % aller menschengemachten Treibhausgas-Emissionen** aus und damit dreimal so viel wie der weltweite Flugverkehr. In Deutschland wird vor allem bei den Konsumierenden viel weggeworfen, weil zum Beispiel zu viel gekauft oder unachtsam mit Lebensmitteln umgegangen wird. Ungenutzte Lebensmittel können, wenn sie richtig getrennt und in der Biotonne entsorgt werden, vielfältig zum Einsatz kommen: Als Kompost zum Bodenaufbau, als Tierfutter oder für Bioenergie (9).

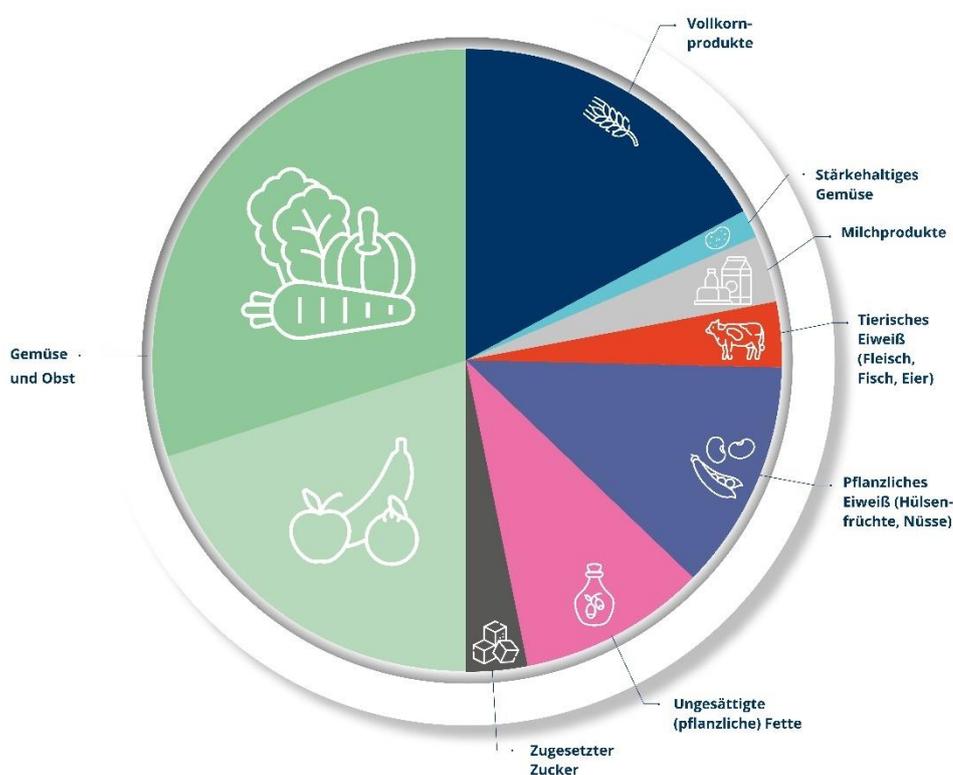


Die Bundesregierung hat sich zum Ziel gesetzt die Lebensmittelverschwendung bis 2030 um die Hälfte zu reduzieren (20).

Bildquelle: Antibiotika = AVAKAphoto/pixabay

Die Lösung – Planetary Health Diet

Als Antwort auf die oben beschriebenen ernährungsbedingten Probleme hinsichtlich Gesundheit und Klima wurde die **Planetary Health Diet** entwickelt (13). Sie soll eine Möglichkeit bieten, die wachsende Weltbevölkerung mit gesundheitsförderlicher Nahrung zu versorgen, ohne die planetaren Belastungsgrenzen zu überschreiten. Die Planetary Health Diet beinhaltet **insbesondere Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse sowie ungesättigte Fette**. Dagegen sollen nur wenig bis mäßig viel Meeresfrüchte und Geflügel, kein bzw. nur wenig rotes oder verarbeitetes Fleisch und wenig zugesetzter Zucker, raffiniertes Getreide und stärkehaltiges Gemüse gegessen werden. Entscheidend ist insbesondere die Reduktion des Fleischverzehrs, da hierdurch eine deutliche Einsparung von CO₂-Emissionen möglich ist und gleichzeitig ein direkter gesundheitlicher Nutzen entsteht, wie ein geringeres Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (13, 21).



Eine fleischreduzierte (flexitarische) Ernährung hat das Potenzial das allgemeine Risiko einer vorzeitigen Sterblichkeit um 19 % und eine vegane Ernährung um 22 % zu reduzieren (22). Zudem kann die ernährungsbedingte Umweltbelastung vermindert werden, indem weniger Lebensmittel weggeworfen werden.

Bildquelle: KLUG e.V., Datengrundlage = modifizierte Darstellung nach EAT-Lancet Commission (2019)

Bedeutung der Verhältnisebene

Unsere Ernährungsumgebungen (u.a. Verfügbarkeit, Attraktivität, Bezahlbarkeit, Qualität und Informationen) haben einen entscheidenden Einfluss darauf, was wir essen. Sie umfassen den physischen, ökonomischen, politischen und soziokulturellen Kontext, in dem Konsument*innen mit dem Ernährungssystem interagieren, um Entscheidungen über den Einkauf, die Zubereitung und den Verzehr von Nahrung zu treffen (23). Daher bietet sich hier ein **wirksamer Hebel**, um Menschen gemäß der Verhältnisprävention eine gesunde, nachhaltige Ernährung zu ermöglichen (21).



Durch die Ausweitung und Priorisierung eines vorwiegend pflanzlichen Angebotes in der **Gemeinschaftsverpflegung in unterschiedlichen Lebenswelten** wie Kantinen in Kita, Schule oder Pflegeeinrichtungen lassen sich schädliche Emissionen einsparen und gleichzeitig die Gesundheit der Menschen verbessern (23, 24).

Durch **Nudging (= sanftes Anstupsen)** ohne Verbote die gesunde und nachhaltige Wahl in der Gemeinschaftsverpflegung einfach und attraktiv gestalten, z.B.:

- **Speisekarte anpassen:** Pflanzenbasierte Gerichte in reguläres Menü integrieren und als erste Option aufführen
- **Sprache nutzen:** Gerichte kreativ und appetitlich benennen, auf Begriffe wie vegan/vegetarisch verzichten und stattdessen Geschmack und Optik betonen



Die Umstellung auf eine **vollwertige, vorwiegend pflanzenbasierte Ernährung** fördert nicht nur direkt die individuelle Gesundheit, sondern trägt auch zur Reduzierung von Treibhausgas-Emissionen und zur Erhaltung der Artenvielfalt bei.

Wichtigste Hebel:

- Weniger tierische Produkte, mehr pflanzliche Lebensmittel
- Lebensmittelverschwendung vermeiden
- Gemeinschaftsverpflegung gesund und nachhaltig gestalten

Auf Verhältnisebene kann auch **die Verfügbarkeit von Wasserspendern mit Leitungswasser** in Lebenswelten dazu animieren, ausreichend zu trinken, um die Gesundheit zu fördern, und gleichzeitig zum Klima- und Umweltschutz beizutragen.



Leitungswasser, das in Deutschland streng kontrolliert ist, bietet eine **einfache, kostengünstige und umweltfreundliche** Alternative. Ein Umstieg könnte in Deutschland jährlich ca. 3 Mio. Tonnen CO₂ und 9 Mrd. Einwegplastikflaschen einsparen (= 1,5x den Emissionen des innerdeutschen Flugverkehrs) (25).

Bildquellen: Kantine = Ibokel/pixabay, Gemüse = UltraWorldJY/pixabay, Wasser = BreakDownPictures/pixabay

2. Bewegung

Auch im Bereich der (Fort-)Bewegung lassen sich wertvolle Co-Benefits nutzen. Die Erkenntnis, dass Bewegung gesundheitsförderlich ist, ist nicht neu. Dennoch zeichnet sich in Deutschland ein deutlicher Bewegungsmangel ab: Die durchschnittliche Sitzdauer beträgt 9 Stunden pro Werktag (26). Dieser Trend hängt unter anderem mit dem mehrheitlich **passiven Mobilitätsverhalten** in Deutschland zusammen. Hervorzuheben ist insbesondere der motorisierte Individualverkehr, der zudem negative Auswirkungen auf Klima und Umwelt hat.

Folgen von Bewegungsmangel

Bewegungsmangel wirkt sich in vielerlei Hinsicht negativ auf Gesundheit und Gesellschaft aus. Knapp **10 % der Todesfälle in Hocheinkommensländern** – darunter auch Deutschland – sind auf Erkrankungen zurückzuführen, die mit Bewegungsmangel assoziiert sind (27). Allen voran sind hierbei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu nennen. Zudem steigt durch Bewegungsmangel unter anderem das Risiko für Erkrankungen des Bewegungsapparates, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 und Krebserkrankungen. Neben Morbidität und Mortalität verursachen diese Erkrankungen hohe gesellschaftliche Kosten sowohl durch direkte Gesundheitskosten als auch durch Produktivitätsminderung (28).



Auf diese Weise schadet der motorisierte Individualverkehr der Gesundheit direkt (Bewegungsmangel, Lärm, Unfälle) und indirekt durch den Beitrag zu Klima- und Umweltkrisen (Treibhausgas-Emissionen und Luftverschmutzung). Daher spricht der WBGU von einer „**doppelte[n] Mobilitätskrise**“ (27).

Verkehr & Umwelt

Über **20 % der Treibhausgas-Emissionen** in Deutschland stammen **aus dem Verkehr** (29). Davon wird ein Sechstel auf kurzen Strecken unter 10 Kilometern freigesetzt. Damit ist der **Verkehrssektor ein signifikanter Treiber** der Klimakrise und darüber hinaus auch für einen Großteil der Luftverschmutzung verantwortlich.



Nach Angaben der Europäischen Umweltagentur sterben in Europa jedes Jahr etwa 400.000 Menschen vorzeitig an den Folgen von **Luftverschmutzung** (30). Weitere problematische Folgen sind Lärm, ein hohes Maß an Flächenverbrauch und -versiegelung sowie die Zerstückelung von Naturräumen – auch dies ist nicht nur schädlich für Klima und Umwelt, sondern auch für unsere Gesundheit.

Bildquellen: Individualverkehr = NoName_13/pixabay

Lösung – Aktive Mobilität

Durch die Schaffung von Infrastrukturen, welche aktive Fortbewegung sowie die Motivation zur individuellen Verhaltensänderungen fördern, können das Klima geschützt und weitere Umweltbelastung verringert werden. Der WBGU empfiehlt daher die Schaffung einer **bewegungsfreundlichen Umwelt** (28). Die Nutzen dessen zeigen sich, wie in der Tabelle dargestellt, in den drei Bereichen Gesundheit, Umwelt und Mobilität (31).



Nutzen aktiver Mobilität (32, 33)

Gesundheit	Umwelt	Mobilität
Lebensqualität ↑	CO ₂ -Ausstoß ↓	Kosten für Individuum (Nutzung) und Gesellschaft (Infrastruktur) ↓
Lebenserwartung ↑	Luftverschmutzung ↓	<i>Je 1 \$ Investition in Rad- und Fußverkehr = 10 \$ volkswirtschaftlicher Nutzen.</i>
Mentale Gesundheit ↑	Lärmbelastung ↓	Schnell und praktisch für Kurzstrecken
Körpergewicht ↓	Verschmutzung Gewässer & Böden ↓	Platzsparend, weniger Staus
Risiko Diabetes mellitus Typ 2 ↓	Verlust Ökosysteme & Biodiversität ↓	
Herz-Kreislauf-Erkrankungen ↓		
Einige Krebserkrankungen ↓		

Auch die Nutzung des **Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV)** anstelle des Autos geht mit Vorteilen für Klima, Umwelt und Gesundheit einher: Die Luft wird sauberer, Lärm und Verkehrsaufkommen werden reduziert und durch die Wege zu Bahnhof, Bushaltestelle o.ä. bewegen die Menschen sich mehr als nur bis zum eigenen Auto vor dem Haus.



In den Lebenswelten lässt sich ein solches **aktives Mobilitätsverhalten** fördern durch z.B. die Bereitstellung von Radstellplätzen und Duschkmöglichkeiten, die Förderung von Fahrradleasingsystemen oder auch durch kommunale Einflussnahme für eine gute ÖPNV-Anbindung.



Aktive Mobilität wie Radfahren oder zu Fuß gehen verbessert nicht nur direkt die individuelle Gesundheit aufgrund der Bewegung, sondern reduziert auch den CO₂-Ausstoß und verbessert die Luftqualität. Ebenso wirkt der **Umstieg vom eigenen Auto auf den ÖPNV** der doppelten Mobilitätskrise entgegen, weil die Luft dadurch sauberer wird, Lärm und Verkehrsaufkommen sinken und die Menschen sich mehr bewegen (z.B. auf dem Weg zur Bushaltestelle).

Bildquellen: Fahrradfahren = KIMDAEJUNG/pixabay, Haltestelle = stux/piabay

3. Mentale Gesundheit

Die schlechte Nachricht vorweg: Die **Umweltkrisen** – insbesondere die schnell voranschreitende Klimakrise – schaden der psychischen Gesundheit erheblich. Sie **steigern die psychische Belastung** vieler Menschen und die Krankheitslast an sich auf unterschiedlichen Wegen. Auch hier wird zwischen direkten und indirekten Auswirkungen unterschieden:

- **Direkt:** z.B. Traumatisierung infolge eines Extremwetterereignisses
- **Indirekt:** durch **mittelbare Faktoren**, z.B. psychische Belastung infolge von Flucht, sozialen Konflikten, körperlichen Erkrankungen oder der Zerstörung von Infrastruktur.

Indirekt: durch die **belastende innere Auseinandersetzung**, z.B. Klima-Stress oder Klima-Angst (34).

In der Auseinandersetzung mit Klima- und Umweltkrisen und den nötigen Veränderungen können alle Gefühle auftreten, die wir kennen. Oft beginnt der **Prozess des Gewahrwerdens** (verbunden mit der Tatsache, dass diese Themen unser gesamtes weiteres Leben prägen werden) mit unangenehmen Gefühlen: Angst, Belastung, Frustration, Schuld, Traurigkeit, Wut oder Ärger.



Diese Emotionen können das **Stresserleben** erhöhen, uns aber auch **motivieren, ins Handeln zu kommen** – insbesondere, wenn uns dafür machbare und wirkungsvolle Möglichkeiten bekannt sind. Im Handeln und dem damit verbundenen **Selbstwirksamkeitserleben** wird dann die Wahrscheinlichkeit vergrößert, dass wir auch Freude und Hoffnung erleben, uns zeitweise sogar regelrecht „empowert“ (deutsch: befähigt/ermächtigt) fühlen (35, 36).



Eine typische psychische Reaktion auf die unangenehmen Fakten ist auch **Abwehr** und Verdrängung. Beides hat zunächst keinen pathologischen Wert. Im Gegenteil: Es handelt sich um innere Prozesse, die wir alle im Alltag benötigen, um uns z.B. innerlich fokussieren zu können und nicht ständig von Sorgen überflutet zu sein.

In Bezug auf Klima- und Umweltkrisen ist eine dauerhafte oder rigide Abwehr jedoch insofern fatal, als dass sie die nötigen Handlungen, die uns als Menschen schützen können, verzögert oder sogar verhindert. Eine derart verfestigte innere Abwehr kann auch daran beteiligt sein, dass die Gefühle Einzelner sich gegen klimaschützende Maßnahmen oder diejenigen Menschen, die sie vertreten, richten. Auf diese Weise kann eine schmerzhaft Auseinandersetzung mit den naturwissenschaftlich belegten Krisen vermieden werden. Mitunter bleibt auch der Wunsch aufrechterhalten, dass alles so bleiben möge, wie es ist. Ein **Dilemma**, denn die Veränderungen der Zukunft werden umso größer sein, je weniger Menschen sich bereits heute für Klima- und Umweltschutz einsetzen.

Bildquelle: Mentale Gesundheit = Health for Future

Naturverbundenheit als Prädiktor für umweltschützendes Verhalten

Menschen, die sich regelmäßig in der Natur aufhalten und dort Momente der Naturverbundenheit erleben, zeigen mit höherer Wahrscheinlichkeit **umweltschonendes, klimaschützendes und nachhaltiges Verhalten**. Wenig erstaunlich: Wer eine Beziehung zur Natur hat, möchte sie eher schützen (37). Dies zeigt wiederum die Bedeutung davon, Natur und Artenvielfalt zu schützen, um Menschen diese Kontaktmöglichkeit zu bewahren.



Die **Natur ist gesundheitsfördernd**. Im Kontakt mit der Natur, selbst wenn dieser erst einmal nur über Bilder stattfindet, wird unser Parasympathikus aktiviert. Wir kommen auf diese Weise in einen **regenerativen Zustand**, in dem wir uns besser entspannen können. Die sich wiederholenden Naturkreisläufe stellen regelrecht ein Gegengewicht zu Ideologien des permanenten Wachstums, Ressourcenverbrauchs und der Profitmaximierung dar. Die Natur zeigt uns, dass so vieles schon da ist (Schönheit, Entspannung) und es entsteht Wohlbefinden als Basis für mentale und körperliche Gesundheit. Verstärkt wird dies von der **Veränderung unseres Aufmerksamkeitsfokus** in der Natur: Unsere zielgerichtete Aufmerksamkeit wird zu weiter Aufmerksamkeit und unsere Gedanken schweifen freier umher. Depressivität und Aggressivität werden in der Natur reduziert. Es entsteht auch ein größeres **Gefühl der Verbundenheit mit dem Ökosystem**, dessen Teil wir sind und von dem wir existenziell abhängig sind. Das Erleben von Sinn und Demut wird gefördert. Wir regenerieren und kommen mit positiver Stimmung aus dem Naturkontakt in den Alltag (38).



Diese zahlreichen **positive Effekte auf körperlicher und psychischer Ebene** sind ein bedeutsamer Co-Benefit des Naturerlebens und es zeigt sich: Durch Klima- und Umweltschutz geht es der Natur besser und auch uns. So können wir psychische und körperliche Gesundheit fördern.

Bedeutung von Klima- und Umweltschutz in Lebenswelten

Umwelt- und Klimaschutz bedeuten gleichzeitig auch einen Schutz unserer psychischen Gesundheit, somit ergeben sich an vielen Stellen Schnittstellen zur Präventions- und Gesundheitsförderungsarbeit. So ist es sinnvoll, eine **aktive Auseinandersetzung mit den belastenden Gefühlen** bei vielen Menschen zu unterstützen und in dem damit oft verbundenen Belastungserleben zusammenzustehen. Die Forschung zeigt deutlich: Diese emotionalen Belastungen werden von sehr vielen Menschen geteilt – und durch ein **Aktiv-Werden**, bestenfalls zusammen mit anderen, reduziert (35, 36). Um durch das Aktiv-Werden keine zusätzliche Belastung zu schaffen, kann es hilfreich sein, es mit den **Themen zu verknüpfen**, die uns sowieso jeden Tag beschäftigen, wie Arbeitstätigkeiten, Freizeitaktivitäten oder die Gestaltung unseres Wohnortes.

Bildquelle: Wald = jplenio/pixabay

In Lebenswelten fördert Umwelt- und Klimaschutz unsere Gesundheit, vor allem die psychische Gesundheit. Das Erleben, dass wir den äußeren Veränderungen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern im Gegenteil **aktiv und wirksam Einfluss nehmen** können, kann die Verbindung zwischen Menschen untereinander und die eigene **Selbstwirksamkeit** fördern. Diese Erfahrung hilft auch dabei zu einem konstruktiven Umgang mit möglichen unangenehmen Gefühlen zu finden und diese besser zu verarbeiten, statt sie verdrängen zu müssen.



Um die psychische Gesundheit von so vielen Menschen wie möglich auch in Zeiten multipler Krisen schützen zu können zeigt sich somit deutlich: Klima-, Umwelt- und Naturschutz und das Einstehen für das, was uns wichtig ist, sind auch Gesundheitsschutz.

Welches Handeln am sinnvollsten und wirksamsten ist, können die Menschen in verschiedenen Lebenswelten gemeinsam mit Führungskräften in der Regel gut einschätzen. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- Wie wirkt sich unsere Arbeit auf Klima und Umwelt aus? Wo entstehen z.B. die meisten Emissionen?
- Was sind niedrigschwellige erste Schritte, d.h. naheliegende und vergleichsweise leicht umzusetzende Veränderungen in unserer Einrichtung/Organisation?
- Ist unser Arbeitsalltag bereits so gestaltet, dass sich Menschen in der Lebenswelt gesund, klima- und umweltfreundlich verhalten können (Kantinenessen, Mobilität, Verbrauchsmaterialien, ...)?
- Wie können wir Naturerleben und -verbundenheit innerhalb der Lebenswelt fördern?
- Wie könnten wir in unseren Gemeinschaften, in denen wir uns aufhalten, dazu beitragen, dass auch unser weiteres Umfeld nötigen Veränderungsprozessen motiviert wird?

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: Juli 2024
2. 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: Juli 2024
3. 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: Juli 2024
4. 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). doi: 10.1126/sciadv.adh2458.
5. Springmann M, Spajic L, Clark MA, Poore J, Herforth A, Webb P et al. The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study. *BMJ* 2020; 370:m2322. doi: 10.1136/bmj.m2322.
6. 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.
7. 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: Juli 2024
8. Ritchie H, Roser M. Half of the world's habitable land is used for agricultureHalf of the world's habitable land is used for agriculture; 2019. Verfügbar unter: <https://ourworldindata.org/global-land-for-agriculture>. Zugegriffen: Juli 2024
9. Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science* 2018; 360(6392):987–92. doi: 10.1126/science.aaq0216.
10. 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: Juli 2024
11. 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: Juli 2024
12. Ritzka M. Nährstoffgehalt von Feldfrüchten: Gestern und heute. *Ernährung im Fokus* 2022; (Sommerausgabe 02). Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/naehrstoffgehalt-von-feldfruechten/>. Zugegriffen: Juli 2024
13. 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. *The Lancet* 2019; 393(10170):447–92. doi: 10.1016/s0140-6736(18)31788-4.
14. World Wide Fund For Nature. Living Planet Report 2020; 2020. Verfügbar unter: https://wwflpr.awsassets.panda.org/downloads/lpr_2022_full_report.pdf. Zugegriffen: Juli 2024
15. 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.
16. Whitmee S, Haines A, Beyrer C, Boltz F, Capon AG, Souza Dias BF de et al. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health. *Lancet* 2015; 386(10007):1973–2028. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60901-1.
17. World Health Organization. Climate change; 2023. Verfügbar unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>. Zugegriffen: Juli 2024
18. 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.
19. Antimicrobial Resistance Collaborators. Global burden of bacterial antimicrobial resistance in 2019: a systematic analysis. *The Lancet* 2022; 399(10325):629–55. doi: 10.1016/s0140-6736(21)02724-0.

20. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung; ohne Datum. Verfügbar unter: <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/strategie-lebensmittelverschwendung.html>. Zugegriffen: Juli 2024
21. Bosy-Westphal A, Müller MJ. Ernährungsmedizin. In: S. 102–12.
22. Springmann M, Wiebe K, Mason-D'Croz D, Sulser TB, Rayner M, Scarborough P. Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *Lancet Planet Health* 2018; 2(10):e451-e461. doi: 10.1016/S2542-5196(18)30206-7.
23. 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: Juli 2024
24. Boronowsky RD, Zhang AW, Stecher C, Presley K, Mathur MB, Cleveland DA et al. Plant-based default nudges effectively increase the sustainability of catered meals on college campuses: Three randomized controlled trials. *Front. Sustain. Food Syst.* 2022; 6. doi: 10.3389/fsufs.2022.1001157.
25. GUTcert. Vergleich des CO₂-Fußabdrucks von Mineral- und Trinkwasser 2020. Verfügbar unter: https://atiptap.org/files/studie_gutcert_pcf_wasser.pdf. Zugegriffen: Juli 2024
26. 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: Juli 2024
27. Katzmarzyk PT, Friedenreich C, Shiroma EJ, Im Lee. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *British Journal of Sports Medicine* 2022; (56):101–6.
28. 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: Juli 2024
29. Umweltbundesamt. Emissionsquellen; 2021. Verfügbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/treibhausgas-emissionen/emissionsquellen#energie-stationar>. Zugegriffen: Juli 2024
30. 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: Juli 2024
31. World Health Organization. Zufußgehen und Radfahren: Neueste Erkenntnisse zur Unterstützung von Politikgestaltung und Praxis: WHO-Regionalbüro für Europa; 2022. Verfügbar unter: <https://iris.who.int/handle/10665/363524>. Zugegriffen: Juli 2024
32. World Health Organization. Environmental noise guidelines for European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2018. Verfügbar unter: <https://iris.who.int/handle/10665/279952>. Zugegriffen: Juli 2024
33. Chapman R, Keall M, Howden-Chapman P, Grams M, Witten K, Randal E et al. A Cost Benefit Analysis of an Active Travel Intervention with Health and Carbon Emission Reduction Benefits. *Int J Environ Res Public Health* 2018; 15(5). doi: 10.3390/ijerph15050962.
34. 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: Juli 2024
35. 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.
36. 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.
37. 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.
38. Grahn P, Stigsdotter UA. Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 2003; 2(1):1–18. doi: 10.1078/1618-8667-00019.