

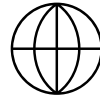
Klimawandel und Gesundheit - werde aktiv für eine lebenswerte Zukunft

Gesundheitliche Folgen des Klimawandels¹



- Zunahme an Infektionskrankheiten und Allergien
- Negative Auswirkungen durch zunehmende UV-Strahlung und bodennahem Ozon
- Verstärkung der Symptome bei Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen
- Entstehung von sozialen und psychischen Belastungen und Störungen wie Stress, Angstzuständen und Depressionen

Folgen des Klimawandels für die Erde²



- Extreme Wetterereignisse nehmen zu (z. B. Hitzewellen, Dürren, Überschwemmungen und Flächenbrände)
- Gletscher schmelzen
- Meeresspiegel steigt an und Ozeane versauern
- Böden versalzen
- Grundwasserspiegel sinken
- Artenvielfalt schwindet

Mit Co-Benefits doppelt punkten - für Klima und Gesundheit³

- ✓ Ernährung nach der planetary health diet
- ✓ aktive Bewegung
- ✓ Quality Time statt Screentime
- ✓ gemeinsam für die notwendige Transformation einsetzen
- ✓ Flow statt Konsumstress
- ✓ Naturverbundenheit

Iss überwiegend pflanzliche Produkte die gerade Saison haben, ökologisch produziert wurden und aus der Region kommen. Vermeide dabei Verpackungen und Lebensmittelverschwendung.³

Muskelbasierte statt motorisierter Fortbewegung hat zahlreiche positive Effekte. So oft wie möglich zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren zahlt sich gleich doppelt aus.³

Wir werden die Klima- und Umweltkrise nur durch eine grundlegende Transformation hin zu einer klimaverträglichen, ressourceneffizienten Gesellschaft lösen.³

Ökologischer Handabdruck⁴

- Werde dir der möglichen Abwehr und der Tatsachen der Klimakrise bewusst
- Reflektiere deine eigenen Werte und Ziele
- Orientiere dich an deinen Stärken und an dem, was dir Freude bringt
- Bringe dich aktiv in Gruppen, Initiativen etc. ein
- Finde eine gute Balance zwischen Aktivität und Ruhe
- Sei ein Teil der aktiv engagierten 3,5%

Quellen/ Links

1 Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (o. J.). Verfügbar unter <https://www.bmu.de/themen/gesundheit/gesundheits-im-klimawandel/ueberblick-gesundheit-im-klimawandel>

2 Vereinte Nationen (o. J.). Was ist Klimawandel? Verfügbar unter <https://unric.org/de/klimawandel/>

3 KLUG (2023). Co-Benefits: Gut fürs Klima – Doppelt gut für den Menschen. Verfügbar unter <https://www.klimawandel-gesundheit.de/planetary-health/co-benefits/>

4 Psychologists / Psychotherapists for Future e.V. (o.J.) Verfügbar unter <https://daskannsttutun.de/aktiv-werden/>

**WERT
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen