

Gesundheitstipp

„Co-Benefits“ – gut für unsere Gesundheit und das Klima

Ob heiße Sommer, Extremwetterlagen, veränderte Luftqualität oder verschobene Pollenflugzeiten: Was die Folgen des Klimawandels mit unserem Berufsleben zu tun haben und wie wir mit sogenannten „Co-Benefits“ etwas für unsere Gesundheit und das Klima gleichzeitig tun können, das erklärt Dr. med. Laura Jung. Sie ist Vorstandsmitglied der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) und Ärztin in der Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin am Universitätsklinikum Leipzig.

Frau Dr. Jung, was hat der Klimawandel mit unserem Berufsleben zu tun?

Dr. med. Laura Jung: Sehr viel, denn der Klimawandel verändert unsere gesamte Lebenswelt: Die Umgebung, in der wir leben, die Temperaturen, bei denen wir unseren Alltag verbringen, die Luft, die wir atmen – das alles beeinflusst unsere Gesundheit. Nur wenn wir gesund sind, können wir voll in Alltag und Berufsleben stehen.

Sind die Auswirkungen des Klimawandels denn so deutlich zu spüren?

Im klinischen Alltag beobachten wir, dass mehr Menschen aufgrund von Klimaveränderungen erkranken, etwa an Hitzestressreaktionen, verstärkten Allergien oder Reaktionen auf Feinstaub in der Luft. Gerade Hitze macht vielen

Menschen in Deutschland zu schaffen. Die Klimaerwärmung führt zu veränderten Pollenflugzeiten und durch die milden Winter sind beispielsweise Zecken inzwischen fast ganzjährig aktiv. Das begünstigt auch Infektionskrankheiten, die durch Zecken übertragen werden, wie FSME oder Borreliose.

Was heißt das für meinen Berufsalltag?

Wer im Büro sitzt, ist natürlich weniger Zecken ausgesetzt als jemand, der den ganzen Tag draußen arbeitet. Dennoch sollte jeder wissen, wie hoch beispielsweise das FSME-Risiko in seiner Umgebung ist. Die aktuellen Risikogebiete findet man etwa auf der Website des Robert Koch-Instituts. Es kommen aktuell jedes Jahr neue hinzu. Wirkungsvolle Schutzmaßnahmen sind klimatisierte Arbeitsräume, lange Kleidung beim Arbeiten im Freien sowie Zeckensprays, gegen FSME schützt eine Impfung.

Wie wirkt sich der Klimawandel auf unsere mentale Gesundheit aus?

Klimawandelfolgen, die Zunahme von Extremwetterereignissen wie Stürmen oder Waldbränden und die Veränderung der gewohnten natürlichen Umgebung erhöhen das Unsicherheitsgefühl und machen vielen Menschen psychisch zu schaffen.

Hier kann es helfen, sich zu engagieren; aktiv werden hilft, Ängste zu überwinden, und tut gleichzeitig dem Planeten gut. Zudem sind viele Maßnahmen des Klimaschutzes auch gut für unsere Gesundheit. Solche Synergien nennen wir gesundheitliche „Co-Benefits“.

Was kann ich an meinem Arbeitsplatz fürs Klima tun?

Wir alle tragen zum Klimawandel bei und viele wegweisende Entscheidungen werden auf politischer Ebene getroffen. Trotzdem kann jeder auch im Einzelnen etwas tun: sich über aktuelle Gesundheitsrisiken informieren und an konkrete Gefahren anpassen, aber natürlich auch klimafreundliches Verhalten im eigenen Umfeld an den Tag legen, durch Energiesparen und die Nutzung von Ökostrom, nachhaltigen Konsum und Geschäftsreisen per Bahn statt Auto oder Flugzeug.

Und was ist mit dem Feinstaub im Arbeitsalltag?

Auch hier ist es gut, die aktuellen Werte für seinen Wohn- und Arbeitsort zu kennen. Bei hohem Feinstaubgehalt sollte man gegebenenfalls auf Outdoor-Aktivitäten wie Joggen verzichten. Auch hier gibt es gute Beispiele für „Co-Benefits“, denn die Reduktion von Luftverschmutzung hat nicht nur positive Auswirkungen aufs Klima, sondern reduziert auch die Intensität von Atemwegserkrankungen.

Zum Beispiel?

Der Klassiker beim Arbeitsweg: Auto stehen lassen und Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen. Null Emissionen, 100 Prozent Herz-Kreislauf-Training. Bewegung stärkt den Körper und macht ihn widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse. Auch mit unserer Ernährung können wir unsere Gesundheit fördern und gleichzeitig unserem Planeten etwas Gutes tun.

Wie kann das im Berufsleben aussehen?

Oft essen wir im Berufsalltag zu viel Fleisch, das ist weder gut fürs Klima noch für den Körper. Lieber zu nachhaltigen, pflanzlichen Produkten greifen, das hilft allen Seiten. Wer sich gesund ernährt, beugt vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und stärkt das Immunsystem.

Und wenn es diesen Sommer wieder heiß wird?

Wir müssen leider damit rechnen, dass die Sommer in Zukunft generell heißer werden. Lüften Sie am besten morgens, wenn es noch etwas kühler ist, die Arbeitsräume und verschatten Sie tagsüber die Fenster, am besten durch außen angebrachte Rollos oder Markisen. Vielleicht ist es ja möglich, die Arbeitszeiten etwas flexibler zu gestalten? Ansonsten Wärmequellen in den Räumen reduzieren und vor allem viel trinken! Und wenn die Hitze kommt: Auf www.hitze.info gibt es weitere hilfreiche Tipps, um diesen Sommer einen kühlen Kopf im Job zu bewahren.

Gesund durch die heißen Tage

In Zeiten des Klimawandels werden Hitzewellen immer häufiger und intensiver. Heiße Tage fordern Ihren Körper und Ihre Psyche. Erfahren Sie, welchen Lichtschutzfaktor Ihre Sonnencreme haben sollte, welche Hausmittel die Hitze erträglicher machen können und wie viel Wasser Sie mindestens trinken sollten.



Jetzt mehr erfahren:
barmer.de/hitze-und-gesundheit

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Bevan Goldswain

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.