

Gesunde Erde – Gesunder Job

**In der Arbeitswelt unsere Lebensgrundlagen
schützen – und Gesundheit fördern.**

Gut für uns und gut für den Planeten!



Liebe Leserinnen und Leser,



**mein Name ist Eckart von Hirschhausen, ich bin Arzt,
Wissenschaftsjournalist und Gründer der Stiftung
Gesunde Erde – Gesunde Menschen.**

Gesundheit beginnt nicht mit Tabletten, einer Operation oder einem MRT. Gesundheit beginnt viel früher: mit der Luft, die wir atmen, Wasser zum Trinken, Pflanzen zum Essen, erträglichen Temperaturen und einem friedlichen Miteinander. Alle diese Lebensgrundlagen sind akut in Gefahr. Und nichts davon wird von allein besser.

Gesundheit beginnt auch nicht erst in der Arztpraxis oder im Krankenhaus, sondern auch am Arbeitsplatz, auf dem Weg dorthin und in der Kantine. Das, was für uns gut ist, ist auch für die Erde gut: nicht rauchen, mehr Pflanzen essen, sich selbst bewegen.

Wir müssen nicht das Klima retten, sondern uns! Denn: Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde.

Betriebe haben einen großen Hebel und können ihren Beschäftigten gute Rahmenbedingungen für klimagesundes Verhalten bereitstellen. Die Expertinnen und Experten aus meinem Team der Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen haben in dieser Handreichung viele praktische Tipps zusammengestellt. Die helfen Ihnen nicht nur, Ihren eigenen Alltag klimagesünder zu gestalten, sondern ermöglichen Ihnen, gemeinsam mit Gleichgesinnten Veränderungen in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft voranzutreiben.

Das Wichtigste, was ein Einzelner jetzt tun kann, ist: kein Einzelner zu bleiben!

Eckart v. Hirschhausen

Ihr Dr. Eckart von Hirschhausen

Die Reise ist ein U

**Wir wissen, dass Klimakrise,
Artensterben und Umwelt-
verschmutzung ein Risiko für
unsere Gesundheit sind.**

Aber: Wir müssen und wir können ins Handeln kommen. Also legen wir los!

**Wir beginnen
unsere Reise**

S. 1

01

Erst geht's bergab:
Die Konfrontation
mit der Realität
führt uns zum
Tiefpunkt unserer
U-Reise.



**Planetare Gesundheit:
Gesunde Menschen
gibt es nur auf einer
gesunden Erde**

S. 2 - 3

02

04

**Klimagesund
im Job**

S. 6 - 7

03

**Klimagesund:
Gut für uns und
für den Planeten**

S. 4 - 5



Dann geht's bergauf:
Das Engagement
für einen klimage-
sunden Arbeitsplatz
macht Mut!

Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde

Planetare Gesundheit bedeutet: Die Gesundheit von Mensch, Tier und Natur sind eng verbunden.

Wir Menschen brauchen saubere Luft, Nahrung, Wasser und erträgliche Temperaturen zum Überleben. Unsere Erde ist der einzige bekannte Planet, der uns all das bietet. Die Art, wie wir heute produzieren und konsumieren, hat massive negative Auswirkungen auf Mensch, Tier und Natur. Daraus folgen vielfältige gesundheitliche Risiken – für Menschen in Deutschland sind diese fünf besonders gefährlich!

01

Hitze

Im Sommer 2022 gab es in Europa mehr als 60.000 hitzeassoziierte Todesfälle¹, unser Kontinent erwärmt sich schneller als alle anderen. Zu den besonders gefährdeten Gruppen gehören alte Menschen, Kinder und Schwangere – aber auch Menschen, die im Freien arbeiten oder Sport treiben. Das eigene Risiko wird von vielen Menschen stark unterschätzt – mit zum Teil gravierenden Folgen.

02

Verlust der Artenvielfalt

Wir verursachen gerade das sechste Massenaussterben² der Erdgeschichte, eine Million Arten sind akut vom Aussterben bedroht. Ohne biologische Vielfalt kein sauberes Wasser, keine saubere Luft, keine Medizin³.

03

Allergien

Mehr als jeder vierte⁴ deutsche Erwachsene leidet an einer Allergie, wobei Pollen die häufigsten Auslöser sind. Infolge der Klimakrise wird die Pollensaison länger und gefährlicher, das bedeutet massive Einschränkungen für Millionen Menschen in Deutschland. Bereits von 2010 bis 2019 hat sich die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Allergien verdreifacht⁵.

04

Luftverschmutzung

Luftverschmutzung verursacht jährlich bis zu 300.000 - 800.000 Todesfälle in Europa⁶. Verlängerte Pollensaison, Ozon oder Feinstaub – die Klimakrise verschlechtert die Luftqualität zusätzlich.

05

Belastungen für unsere psychische Gesundheit

Die Klimakrise mitzuerleben kann zu Sorgen über die Zukunft, Hilflosigkeit und Trauer führen. Gerade viele junge Menschen berichten über solche Gefühle und fühlen sich durch das als zu zögerlich empfundene Handeln ihrer Regierung im Stich gelassen⁷.



Klimagesund: Gut für uns und für den Planeten

Planetare Gesundheit bedeutet: Die Gesundheit von Mensch, Tier und Natur sind eng verbunden.

Die Klimakrise gefährdet schon jetzt unsere Gesundheit und eine lebenswerte Zukunft. Was Hoffnung macht: Klimafreundliches Verhalten ist gesundes Verhalten.



Einfach, lecker und sofort wirksam

Pflanzen statt tierischer Produkte und weniger Zucker im Speiseplan: Das hätte bei uns einen riesigen Effekt auf die häufigsten Erkrankungen und kann weltweit schätzungsweise 11 Millionen⁸ frühzeitige Todesfälle verhindern. Zugleich verursacht unsere Ernährung etwa ein Drittel⁹ der klimaschädlichen Emissionen. Die Heizung austauschen? Das geht nicht mal eben so. Ich kann aber einfach anders essen und so zeigen, dass ich für Veränderungen bereit bin.



Der Weg kann das Ziel sein

Ich komme von der Arbeit und soll mich dann noch zum Sport aufraffen? Wenn wir neu denken, eröffnen sich neue Möglichkeiten! Für unsere Gesundheit sind mindestens 20 Minuten¹⁰ moderate Bewegung (z.B. Radfahren) pro Tag wichtig. Vielleicht ist das einfach der Arbeitsweg mit dem Rad? Und jeder Radkilometer ist nicht nur gut für meine Gesundheit, sondern vermeidet auch Luftverschmutzung sowie Treibhausgase. Denn: Ca. ein Fünftel¹¹ der klimaschädlichen Emissionen entsteht im Verkehr – gesundheitsschädliche Luftverschmutzung und Feinstaub kommen noch dazu.



Bewusster Konsum

Viele Produkte, die klima- und umweltschädlich produziert wurden, enthalten Schadstoffe, die auch meiner Gesundheit schaden. Bei Naturkosmetik gibt es inzwischen ein riesiges Sortiment an guten Produkten, die Freude machen und schadstoffarm sind. Insgesamt gilt: Weniger ist oft mehr. Brauche ich das neue Teil wirklich? Und wenn ja, gibt es eine nachhaltigere Alternative, von der ich länger etwas habe, als von einem Stück aus Massenproduktion?



Nicht zynisch werden

Veränderung ist schwierig – zynische Antworten oft leicht. Wenn ich mich bewusst dafür entscheide, positiv zu bleiben, mache ich auch anderen Hoffnung. Zynismus verschafft uns nur kurzfristig Erleichterung. Langfristig schadet er unserer Psyche¹². Ich mache mir und anderen bewusst: Was Menschen gemacht haben, können Menschen auch ändern.



Aktiv werden

Wenn ich mich aktiv für Klimaschutz einsetze, geht es mir besser. Die vielen Krisen machen uns zu schaffen. Das beste Mittel dagegen lautet: Etwas tun! Das verbindet mich mit anderen Menschen und wir beschleunigen gemeinsam die Umsetzung der Lösungen. Der erste Schritt ist immer: Ich finde andere Menschen, denen es genauso geht. Das Wichtigste, was ein Einzelner jetzt tun kann, ist: kein Einzelner zu bleiben!

Klimagesund im Job!

Am Arbeitsplatz gibt es Hebel, mit denen wir mehr bewegen können!

Klimafreundliche Entscheidungen sind für uns fast immer auch die gesündere Wahl. Um aber dem menschengemachten Klimawandel angemessen zu begegnen, ist maßgeblich auch die Politik gefragt.

Doch dazwischen liegen noch viele Möglichkeiten, gesellschaftliche Veränderungen anzustoßen. In der Nachbarschaft, im Verein – und natürlich am Arbeitsplatz.

Der Arbeitsplatz ist der ideale Ort, um mit anderen ins Handeln und ins Gespräch zu kommen!



Institutionelle Veränderungen machen es vielen Menschen auf einmal leichter, sich klimagesund zu verhalten. Dieser Hebel erzielt eine größere Wirkung!

Gemeinsam mit anderen fällt es oft leichter, sich gesünder zu verhalten. Gegenseitig können wir uns motivieren. Doch nicht nur deshalb entfaltet Veränderungsmut erst in der Gemeinschaft sein volles Potenzial.



Individuelle Verhaltensänderung

Ich ernähre mich pflanzenbasiert, um was Gutes für meine Gesundheit und die Umwelt zu tun.

VS



Gesellschaftliche Verhaltensänderung

Ich setze mich dafür ein, dass in der Kantine meines Unternehmens pflanzenbasierte Gerichte angeboten werden.



Drei Inspirationen für meinen Hebel am Arbeitsplatz:

01 Ich bin ein gutes Vorbild

Ich erzähle meinen Kolleginnen und Kollegen von den klimagesunden Veränderungen, die ich umgesetzt habe: Auch wenn nur eine Person meinem Vorbild folgt, habe ich den Effekt schon verdoppelt!

02 Gemeinsam sind wir stark

Ich suche mir Mitstreiter und treibe Maßnahmen im Unternehmen zur Förderung der Klimagesundheit voran: Fahrradinfrastruktur, das Speisenangebot in der Kantine usw. – es gibt viele Ansatzpunkte, die wir gemeinsam angehen können.

03 Ich bin selbstbewusst

In Diskussionen positioniere ich mich und mache im Kollegium und im Freundeskreis deutlich, dass ich Maßnahmen für den politischen Klimaschutz befürworte – selbst wenn ich im Detail nicht alle Antworten habe. Denn so merken wir, dass wir gar nicht so allein damit sind, wie wir vielleicht glauben.

Fangen wir an!

Dies ist das Ende dieser Broschüre und der Beginn unseres gemeinsamen Engagements für Klimagesundheit und den Schutz unserer Lebensgrundlagen.

Was war meine wichtigste Erkenntnis?

Meine wichtigste Erkenntnis war:

Was nehme ich mir jetzt vor?

Das werde ich verändern:

Diese(n) Hebel will ich nutzen:

Mit diesen Menschen werde ich darüber sprechen:

Wer motiviert mich?

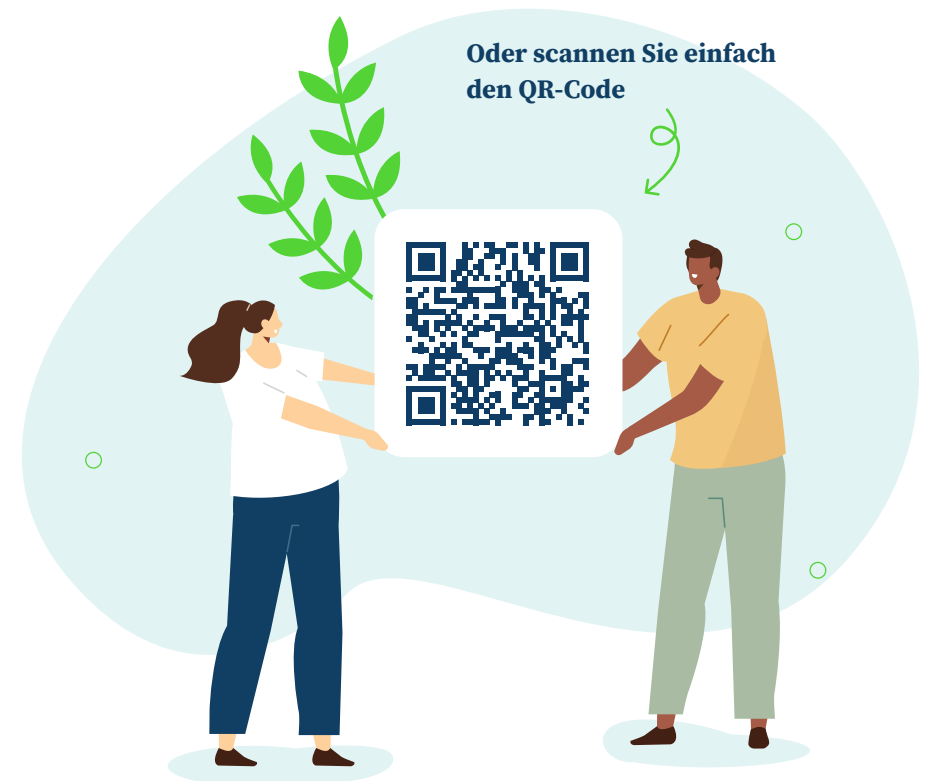
Ein Kind, das heute geboren wird, ist Ende des Jahrhunderts erst Mitte 70. Ob wir uns eine lebenswerte Zukunft für uns selbst wünschen oder für unsere Kinder und Enkel – wir alle haben einen Menschen im Kopf, für den wir unsere Lebensgrundlagen erhalten möchten.

Bei mir ist das:

Quellenangaben

Die vollständigen Quellenangaben zu den in dieser Broschüre verwendeten Informationen finden Sie auf unserer Website unter:

www.gesunde-erde-gesunder-job.de/quellen



Wir haben eine gute Nachricht

Klimafreundliches Verhalten ist gesundes Verhalten.

Mehr Klimagesundheit am Arbeitsplatz bedeutet: Uns geht es besser und wir schützen langfristig die Grundlagen für ein gutes und gesundes Leben. Auf www.gesunde-erde-gesunder-job.de findet ihr:



Mitmach-Aktionen

Challenges und Tools zum Mitmachen



Weitere Infos

Noch mehr Wissen rund um das Thema Planetare Gesundheit



Kommunikationstipps

Wie überzeuge ich andere Menschen davon, dass der Schutz unserer Lebensgrundlagen Priorität sein sollte?



Mehr Infos zu Klimagesundheit im Job:

www.gesunde-erde-gesunder-job.de

Gesunde Erde - Gesunder Job

Ein Projekt von



Gefördert von



Kontakt

Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen
gGmbH
c/o Publix, Hermannstraße 90, 12051 Berlin
kontakt@stiftung-geg.m.de
www.stiftung-geg.m.de