

Klima, Nachhaltigkeit und Gesundheit

™ Joana Götte, B.A. Anna Stecher, Pia Nitsche, B. A. Lia Schumann, Max Zimmermann, M. Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

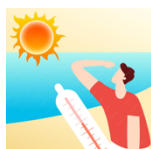
Warum betrifft der Klimawandel unsere Gesundheit?

Der Klimawandel führt weltweit zu steigenden Durchschnittstemperaturen und häufigeren Hitzewellen. Besonders für Menschen mit **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** stellt Hitze eine erhebliche Belastung dar. Um die Körpertemperatur konstant zu halten, erweitern sich bei hohen Temperaturen die **Blutgefäße** und die Schweißproduktion nimmt zu. Dadurch verliert der Körper **Flüssigkeit** und wichtige Mineralstoffe wie Natrium und Kalium. Gleichzeitig muss das Herz mehr Blut durch den Körper pumpen, um die Wärmeabgabe über die Haut zu ermöglichen.

Vor allem ältere Menschen, Personen mit Bluthochdruck, Herzschwäche oder koronaren Herzerkrankungen können dadurch stärker belastet werden. Mögliche Folgen sind Schwindel, Kreislaufprobleme, Blutdruckabfälle, Herzrhythmusstörungen oder im schlimmsten Fall ein Hitzeschlag. Studien zeigen, dass während Hitzewellen die Zahl hitzebedingter Krankenhausaufenthalte und Todesfälle zunimmt (RKI, 2026; WHO, 2023).

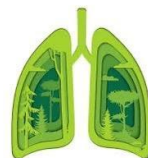
Tipps für heiße Sommertage

- **Direkte Sonneneinstrahlung** während der Mittagszeit vermeiden.



- **Ausreichend trinken** (unter Berücksichtigung ärztlich verordneter **Trinkmenge**), um Flüssigkeitsverluste auszugleichen, bestenfalls Wasser oder ungesüßten Tee (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2024).
- **Körperliche Aktivitäten** möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen.
- Bei **Schwindel, Kreislaufproblemen** oder starker **Erschöpfung** rechtzeitig ärztlichen Rat einholen (RKI, 2026).
- **Leichte und wasserreiche Lebensmittel** wie Gemüse und Obst bevorzugen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2024).

Nachhaltigkeit und Gesundheit – eine doppelte Chance



Luftverschmutzung und Gesundheit

Nicht nur die Temperaturen, sondern auch die **Luftqualität** werden durch den fortschreitenden Klimawandel beeinflusst. Höhere Temperaturen begünstigen die Bildung von **bodennahem Ozon**, einem Luftschadstoff, der die Atemwege reizen kann. Gleichzeitig können längere Trockenperioden, Waldbrände und Feinstaubbelastungen die Luftqualität verschlechtern.

Gelangen Schadstoffe in die Lunge, können sie **Entzündungsreaktionen** im Körper auslösen. Diese Entzündungen wirken sich nicht nur auf die Atemwege aus, sondern belasten auch die Blutgefäße und das Herz-Kreislauf-System. Langfristig steigt dadurch das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation gehört Luftverschmutzung weltweit zu den bedeutendsten umweltbedingten **Gesundheitsrisiken** (WHO, 2021).



Aktive Mobilität – gut für Klima und Gesundheit

Aus diesen Gründen sollte man weitestgehend abseits stark befahrener Straßen seine tägliche Bewegung durchführen. Aktive Mobilität wie **Radfahren** oder **Zufußgehen** **reduziert** nicht nur **Treibhausgasemissionen**, sondern **stärkt** auch **Herz** und **Kreislauf**, **verbessert** die **Durchblutung** und **hilft dabei**, **Risikofaktoren wie Bluthochdruck**, **Übergewicht** oder **erhöhte Blutfettwerte zu reduzieren**. Bereits **150 Minuten** moderate Bewegung pro Woche können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken (WHO, 2022).

Darüber hinaus entstehen beim Gehen oder Radfahren keine direkten CO₂-Emissionen. Somit leistet es einen Beitrag zum **Klimaschutz** und zur **Gesundheitsförderung**. Wer jedoch nicht auf Verkehrsmittel verzichten kann, kann beispielsweise versuchen, eine Bahnstation früher auszusteigen oder das Auto eine Straße weiter zu parken (WHO, 2022).

Grünflächen als Schutz vor Hitze und Stress

Bäume, Parks und Grünanlagen spielen eine wichtige Rolle bei der Abmilderung der Folgen des Klimawandels. Besonders in Städten können Grünflächen die **Umgebungstemperatur** senken, indem sie Schatten spenden und durch

Verdunstungskühlung für ein angenehmeres Klima sorgen.

Darüber hinaus verbessern Bäume und Pflanzen die Luftqualität, indem sie



Schadstoffe und Feinstaub aus der Luft filtern. Dies kann dazu beitragen, das **Risiko** für Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu **verringern**, aber auch die körperliche Aktivität steigern und einen Raum für **Erholung** bieten (UBA, 2023). Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Aufenthalte in der Natur Stress reduzieren und das psychische Wohlbefinden verbessern können. Da chronischer Stress wiederum als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt, profitieren Herz und Psyche gleichermaßen von einer grünen Umgebung (WHO, 2023).

Pflanzliche Ernährung

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen verursacht in der Regel **geringere Umweltbelastungen** als eine stark fleischbasierte Ernährung, insbesondere mit hohem Rindfleischanteil. **Pflanzliche Lebensmittel** enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich **positiv** auf **Blutdruck**, **Cholesterinspiegel** und **Körpergewicht** auswirken können.



Die EAT-Lancet-Kommission betont, dass eine stärker pflanzenbasierte Ernährung sowohl für die menschliche Gesundheit als auch für die Umwelt **Vorteile** bietet (Willett et al., 2019).

Gleichzeitig wird sie mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht (DGE, 2024).

Außerdem benötigen regionale und saisonale Lebensmittel häufig kürzere Transportwege und können dadurch zur Verringerung von

Treibhausgasemissionen beitragen (DGE, o.J.). Im **Juni** bieten sich hierfür beispielsweise Spargel, Rhabarber, Erdbeeren, Himbeeren, verschiedene Salatsorten sowie dicke Bohnen und Brokkoli besonders an.

Kurz gesagt: Was kann jede Person beitragen?

- **Fahrrad** oder **öffentliche Verkehrsmittel** nutzen - das reduziert Treibhausgasemissionen und fördert gleichzeitig die körperliche Aktivität.
- **Lebensmittelverschwendung** vermeiden, wodurch Ressourcen wie Wasser, Energie und Anbauflächen geschont werden.
- **Leitungswasser** statt abgefülltes Wasser bevorzugen, was Verpackungsmaterial und Transportwege spart.
- **Regionale** und **saisonale Produkte** einkaufen, denn kurze Transportwege verringern den CO₂-Ausstoß und unterstützen häufig die lokale Landwirtschaft.
- **Grünflächen** und **Bäume** schützen, sie verbessern die Luftqualität, spenden Schatten und tragen zur Abkühlung von Städten bei.
- Energie bewusst nutzen, beispielsweise durch das **Ausschalten** nicht benötigter

Geräte oder die Nutzung **energiesparender Beleuchtung**.

Bereits kleine Veränderungen im Alltag können einen positiven Beitrag zum Klimaschutz und zur eigenen Gesundheit leisten. Werden diese Maßnahmen von vielen Menschen umgesetzt, können sie langfristig einen wichtigen Beitrag für eine lebenswerte und gesunde Umwelt leisten (WHO, 2022).

Fazit

Klimaschutz und Gesundheitsförderung ergänzen sich gegenseitig. Der Klimawandel beeinflusst unsere Gesundheit auf vielfältige Weise. Steigende Temperaturen, Luftverschmutzung und häufigere Extremwetterereignisse können insbesondere das Herz-Kreislauf-System belasten. Gleichzeitig gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die sowohl die eigene Gesundheit als auch das Klima zu schützen. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung sowie ein bewusster Umgang mit Ressourcen tragen dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken und die Umwelt zu entlasten. **Bereits kleine Veränderungen im Alltag können langfristig einen positiven Beitrag für die eigene Gesundheit und für kommende Generationen leisten** (Willett et al., 2019; WHO, 2022; WHO, 2023).

Literaturverzeichnis

Ärztezeitung. (2018). *Fünf wichtige Fakten zur Herzgesundheit der Deutschen*. Abgerufen am 12.06.2026 von

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Fuenf-wichtige-Fakten-zur-Herzgesundheit-der-Deutschen-375616.html> .

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2024). *Hitze und Klimawandel*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz> .

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (o.J.). *GESUNDE ERNÄHRUNG*

Nachhaltigkeit - Ziele für Nachhaltige Entwicklung. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/#c2163> .

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2024). *Gut essen und trinken – DGE-Empfehlungen*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> .

Deposit Photos. (o.J.). *Rettet die Umwelt, um Leben zu retten*. Abstrakte, hellgrüne menschliche Lungen isoliert auf weißem Hintergrund mit grüner Natur, Wald, gesunder Umwelt im Inneren. Flache Vektor-Illustration – Vektorgrafik. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://depositphotos.com/de/vector/save-the-environment-to-save-life-concept-abstract-light-green-human-lungs-outline-isolated-on-413944484.html> .

Freepik. (2026). *Zu heiß im Sommer Charakter Hitzschlag Hochtemperaturwarnung heißer Sommertag*. Abgerufen am 12.06.2026 von https://www.magnific.com/de/vektoren-premium/zu-heiss-im-sommer-charakter-hitzschlag-hochtemperaturwarnung-heisser-sommertag-vektor_29232014.htm .

Herzbewegt. (o.J.). *8 Tipps für ein gesundes Herz*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://herzbewegt.org/8-tipps-fuer-ein-gesundes-herz/> .

iStock. (2024). *Stadtpark-Szenen-Vektor-Konzept – Vektor Illustration*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.istockphoto.com/de/vektor/stadtpark-szenen-vektor-konzept-gm2150162796-571350545> .

Magnific. (o.J.). *Handgemalte Aquarellblätter*. Abgerufen am 12.06.2026 von https://www.magnific.com/de/vektoren-kostenlos/handgemalte-aquarellblaetter_155988316.htm#fromView=keyword&page=1&position=0&uuid=4a2a3272-9037-475b-9d90-5922919d877e&query=Rahmen+wald

Robert Koch-Institut. (2026). *Hitze und Gesundheit*. Abgerufen am 11.06.2026 von <https://www.rki.de/DE/Themen/Gesundheit-und-Gesellschaft/Gesundheitliche-Einflussfaktoren-A-Z/H/Hitze/gesundheitliche-auswirkungen-hitze-node.html> .

Umweltbundesamt. (2023). *DAS-Handlungsfeld Menschliche Gesundheit*. Abgerufen am 11.06.2026 unter: <https://www.umweltbundesamt.de/monitoring-zur-das/handlungsfelder/gesundheit> .

Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Murray, C. J. L. (2019). *Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. The Lancet, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

World Health Organization. (2021). *Ambient (outdoor) air pollution*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-%28outdoor%29-air-quality-and-health> .

World Health Organization. (2022). *Walking and cycling: Latest evidence to support policy-making and practice*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057882> .

World Health Organization. (2023). *Climate change and health*. Abgerufen am 12.06.2026 von <https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/climate-change-and-health> .