Ein Projekt von

KLIMA DISKURS NRW

gefördert durch die

Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen

Unsere Projektpartner

AOK Rheinland/Hamburg Die Gesundheitskasse.

LAG 21 NETZWERK NACHHALTIGKEIT NRW

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Wuppertal Institut

NETZWERK KLIMAANPASSUNG *lokal*

Mit dem Projekt Netzwerk Klimaanpassung lokal starten wir angesichts eines wachsenden Zeit- und Handlungsdrucks die Initiative, kleine und mittlere Kommunen partizipativ und niederschwellig in die Klimaanpassung zu starten. Kommunen sollen schnell und praxisorientiert eine Basis-Klimaanpassungsstrategie entwickeln. Diese konzentriert sich zunächst auf die dringlichsten Handlungsfelder der lokalen Klimaanpassung mit fokussierten Zielen und Maßnahmen, die möglichst zeitnah in die Umsetzung kommen sollen.

Über KlimaDiskurs.NRW

KlimaDiskurs.NRW bringt seit 2012 Akteure aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft zusammen. Der Verein versteht sich als unabhängige Plattform für konstruktiven Austausch zu relevanten Fragen des Klimaschutzes und vereint über 170 Mitglieder.

Kontakt

KlimaDiskurs.NRW
Höherweg 200, 40233 Düsseldorf
info@klimadiskurs-nrw.de
www.klimadiskurs-nrw.de

Laura Schauff
laura.schauff@klimadiskurs-nrw.de

Laura Kaspar
laura.kaspar@klimadiskurs-nrw.de

Klimaanpassung und Gesundheit

AOK Rheinland/Hamburg

Der Klimawandel beeinflusst die menschliche Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet ihn als „die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit". Durch die Auswirkungen des Klimawandels ergeben sich körperliche und seelische Folgen, zum Beispiel durch zunehmende Hitze und die Notwendigkeit, sich an steigende Temperaturen anzupassen. Das betrifft Herz und Kreislauf, aber auch die Lunge, denn bei Hitze sinkt die Luftqualität. Gleichzeitig können in der Umwelt mehr Allergene auftreten und empfindliche Menschen belasten. Keime aus dem Wasser oder solche, die von Insekten oder anderen Tieren übertragen werden, kommen hinzu. Starke Sonneneinstrahlung mit hohen UV-Werten hat ebenfalls verschiedene Folgen. Sie führt einerseits zu einer höheren Ozonkonzentration, die die Luftqualität beeinflusst, wirkt sich aber auch auf die Haut aus. Hautalterung und Krebs können die Folge sein. In einem veränderten Klima treten außerdem häufiger Extremwetterereignisse auf und sorgen mit Sturm, Starkregen und Überschwemmungen für Gefahren. Unabhängig davon, ob diese selbst erlebt wurden oder den Freundeskreis, Verwandte oder Bekannte betreffen, haben solche Erfahrungen nicht selten psychische Folgen. Auch ohne persönliche Betroffenheit sorgen sich viele Menschen um das Wohlergehen und die Lebensqualität aller und haben Zukunftsängste.

Planetary Health

Gesundheit und Klima untrennbar verbunden

Der Ansatz Planetary Health betont, dass menschliche Gesundheit untrennbar mit der Gesundheit des Planeten verbunden ist: Wenn Ökosysteme geschädigt sind oder planetare Grenzen überschritten werden, leidet auch die menschliche Gesundheit. Der Klimawandel wirkt dabei wie ein Verstärker bestehender sozialer Ungerechtigkeiten, da bereits benachteiligte Gruppen überproportional betroffen sind. So verfügen Menschen mit geringen Einkommen, marginalisierten Bevölkerungsgruppen oder in strukturschwachen Quartieren oft über weniger Ressourcen, um sich gegen Hitze, Luftverschmutzung oder Extremwetter abzusichern. Sie leben häufiger in schlecht isolierten Wohnungen, in dicht bebauten Vierteln mit wenig Grün, oder sind in Berufen tätig, die hohe Hitze- und Schadstoffbelastungen mit sich bringen.



Co-Benefits

Dabei ergeben sich beim Klimaschutz auch wertvolle Co-Benefits für die Gesundheit. Maßnahmen zur Emissionsminderung und Klimaresilienz tragen nicht nur zum globalen Klimaschutz bei, sondern fördern gleichzeitig die Gesundheit. Beispielsweise:

Förderung aktiven Verkehrs (Radfahren, Zufußgehen) statt Autoverkehr senkt CO_2-Ausstoß und reduziert Herz-Kreislauf- und Atemwegsbelastungen.

Verbesserung der Luftqualität (weniger Feinstaub, Stickoxide) verringert Atemwegserkrankungen und Herz-Kreislauf-Risiken. Städtebegrünung und Kühlung durch Vegetation mildern Hitzeinseln, senken hitzebedingte Krankheitsrisiken und verbessern zugleich das Stadtklima. Eine pflanzenbetonte Ernährung (Planetary Health Diet) spart Treibhausgase und kann gleichzeitig Übergewicht, Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen vorbeugen.

Vulnerable Personengruppen

Je nach Umfeld, können Menschen dieser Gruppen besonders betroffen sein:

- Ältere Menschen (insbesondere über 65),
- Personen mit chronischen Erkrankungen (z. B. bzgl. Herz-Kreislauf oder Atemwege),
- Schwangere, Kinder und Säuglinge,
- Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Behinderung,
- sozial und wirtschaftlich benachteiligte Haushalte,
- Personen in Pflege- oder Obdachlosenunterkünften.

Klimaanpassung und Gesundheit

AOK Rheinland/Hamburg



Gesundheitliche Risiken durch den Klimawandel

Der Klimawandel hat direkte Folgen für die menschliche Gesundheit. Eine große Rolle spielen dabei vor allem Hitze, UV-Belastung, Luftverschmutzung und Extremwetter. Besonders betroffen sind Herz-Kreislauf-System, Atemwege und Psyche.

+++ Hitze, UV, Herz-Kreislauf-System. Hohe Temperaturen bedeuten für das Herz eine enorme Belastung. Um die Körpertemperatur konstant zu halten, weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt und das Herz muss mehr pumpen. Flüssigkeits- und Elektrolytverluste durch Schwitzen können zusätzlich Herzrhythmusstörungen, Kreislaufprobleme bis hin zu Hitzekollaps oder Hitzschlag verursachen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder, Schwangere und Vorerkrankte. Hitzewellen erhöhen nachweislich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, vor allem bei plötzlichen Temperaturanstiegen und warmen Nächten. Dies belastet Wirtschaft und Gesundheitswesen während Hitzeperioden, da die Leistungsfähigkeit bis hin zur Arbeitsunfähigkeit sinken kann und z. B. vermehrt Notaufnahmen aufgesucht werden. An heißen Tagen herrscht außerdem eine starke UV-Strahlung, denn die Sonne scheint besonders intensiv. Starke Sonneneinstrahlung mit hohen UV-Werten hat verschiedene Folgen. Sie führt einerseits zu einer höheren Ozonkonzentration, die die Luftqualität beeinflusst, wirkt sich aber auch auf die Haut aus. Hautalterung und Krebs können die Folge sein.

+++ Zusammenwirken von Hitze und Luftverschmutzung. Beide Faktoren belasten den Körper zusätzlich und können sich gegenseitig verstärken. Jede Verringerung von Luftschadstoffen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

+++ Prävention. Eine Anpassung des Lebensstils hilft, gesundheitliche Risiken zu reduzieren: Ausreichend trinken, leichte Mahlzeiten essen, Wohnung kühl halten, körperliche Anstrengung in die Morgen- oder Abendstunden verlegen, Sonnenschutz beachten und Medikamente bei Bedarf ärztlich anpassen lassen.



AOK

Klimaanpassung und Gesundheit

AOK Rheinland/Hamburg



Gesundheitliche Risiken durch den Klimawandel

Der Klimawandel hat direkte Folgen für die menschliche Gesundheit. Eine große Rolle spielen dabei vor allem Hitze, UV-Belastung, Luftverschmutzung und Extremwetter. Besonders betroffen sind Herz-Kreislauf-System, Atemwege und Psyche.

+++ Lunge und Atemwege. Mit steigenden Temperaturen verschärfen sich Luftverschmutzung und Ozonbelastung. Feinstaub, Stickoxide und Ozon reizen die Atemwege, begünstigen Asthmaanfälle und verschlechtern chronische Erkrankungen wie COPD. Auch das Risiko für die Entstehung von Allergien und deren Saison, sowie von Lungenkrebs nimmt bei starker Schadstoffbelastung zu. In Städten ist die Belastung besonders hoch. Warme, feuchte Bedingungen können zusätzlich die Schimmelbildung fördern.

+++ Psychische Gesundheit. Der Klimawandel beeinflusst auch die Psyche. Extreme Wetterereignisse oder anhaltende Hitze können Angst, Stress oder Depressionen auslösen und bestehende psychische Erkrankungen verstärken. Manche Menschen entwickeln „Klimaangst" (Ecoanxiety), also Sorgen um Zukunft, Gesundheit und Sicherheit. Gleichzeitig können Sorgen auch Antrieb für klimafreundliches Handeln sein. Entscheidend ist die Resilienz, also die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sich anzupassen.

Was bedeutet das für Unternehmen?

Klimaveränderungen werden in Deutschland spürbar häufiger und intensiver. Das wirkt sich unmittelbar auf die Gesundheit und damit auch auf die Leistungsfähigkeit von Menschen aus, insbesondere am Arbeitsplatz. Ältere Menschen, chronisch Kranke, Personen, die draußen arbeiten und Menschen mit eingeschränkter Mobilität sind besonders gefährdet.

Hitze kann zu Dehydrierung, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, verstärktem Schwitzen führen und in extremen Fällen zu Hitzschlag oder Kollaps. Überhitzte Innenräume mindern die Arbeitsleistung, senken Produktivität und die Arbeitszufriedenheit.

Unternehmen, die sich frühzeitig und strukturiert auf Hitze und andere Folgen des Klimawandels einstellen, tun nicht nur etwas Gutes für die Gesundheit der Mitarbeitenden, sondern sichern auch Betriebsabläufe, verhindern Krankheitstage und damit verbundene Kosten. Gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen werden zunehmend zu einem Teil der Arbeitgeberattraktivität, denn Fachkräfte legen mehr Wert auf Arbeitsplätze, die ihre Gesundheit schützen.

Kurzfristige Maßnahmen wie die Bereitstellung von Trinkwasser und Ventilatoren, Sensibilisierung und Aufklärung, die kurzfristige Flexibilisierung von Arbeitszeiten können im Hitzefall spontan für Abhilfe sorgen. Mittel- und langfristige Maßnahmen helfen dabei, die Auswirkungen der Klimaveränderungen dauerhaft zu reduzieren und die Gesundheit und Produktivität der Mitarbeitenden zu schützen. Dazu gehören zum Beispiel bauliche Maßnahmen, wie Dach- und Fassadenbegrünung, Dämmung, optimierte Belüftungskonzepte, aber auch die Implementierung einer Klimaanpassungsstrategie, die mit festen Zuständigkeiten im Unternehmen verankert ist und regelmäßig evaluiert wird.

Die Offensive Mittelstand unterstützt mit Checklisten, während das Institut für betriebliche Gesundheitsförderung Köln in der Etablierung gesundheitsförderlicher Prozesse und Maßnahmen berät.

AOK

Klimaanpassung und Gesundheit

AOK Rheinland/Hamburg

Was bedeutet das für Kommunen?

Kommunen sind entscheidende Akteure, wenn es um die Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Klimaanpassung geht. Sie beeinflussen, wie stark die Hitzebelastung auf Bevölkerung, Infrastruktur, Arbeitsplätze und öffentliche Räume wirkt. Prävention schützt besonders vulnerable Gruppen wie Ältere, chronisch Kranke oder wohnungslose Menschen. Gesundheitliche Folgen reichen von Stress über Kreislaufprobleme bis hin zu schweren hitzebedingten Erkrankungen.

Gesundheitsförderung und Prävention mit der AOK: Hier erfahren Sie, wie Kommunen bei der Planung und Durchführung von Projekten, die der Gesundheitsförderung und Prävention der Menschen vor Ort dienen, unterstützt werden können.

In Nordrhein-Westfalen gibt es umfangreiche Arbeitshilfen zur kommunalen Hitzeaktionsplanung: Checklisten, Rahmenbedingungen, Detailinformationen und Praxisbeispiele. Diese helfen Kommunen beim Einstieg und bei der Umsetzung: Arbeitshilfen zur kommunalen Hitzeaktionsplanung in NRW - LZG.NRW

Das Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen (LfGA NRW) unterstützt Kommunen praxisnah, mit Informationsangeboten, Begleitung und Vernetzung: Kommunale Beratung - LZG.NRW

Was kann der/die Einzelne tun?

Der Klimawandel betrifft uns alle und wir können im Alltag dazu beitragen, ihn abzumildern und dabei auch unsere Gesundheit zu fördern (siehe Co-Benefits). Im Zusammenhang mit einem gesunden Lebensstil bieten die Bereiche Ernährung und Mobilität besonders viele Möglichkeiten.

+++ Planetary Health Diet. Eine Ausrichtung an der Planetary Health Diet ist sowohl für die eigene Gesundheit als auch für den Klimaschutz förderlich:

- Mehr pflanzlich, weniger tierisch: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Getreide haben eine bessere Klimabilanz und sind gesund. Fleisch, Milchprodukte und Eier dagegen verursachen mehr Treibhausgase, hier lohnt sich Zurückhaltung.
- Regional & saisonal einkaufen: Kurze Transportwege und reife Ernteprodukte schonen das Klima und schmecken oft besser. Bio-Produkte sind zusätzlich ressourcenschonender.
- Lebensmittelverschwendung vermeiden: Jedes weggeworfene Lebensmittel bedeutet verschwendete Energie, Wasser und Fläche. Mindesthaltbarkeitsdaten sind Richtwerte, prüfen Sie lieber mit Augen, Nase und Geschmack.

+++ Klimafreundliche Mobilität. Klimafreundliche Mobilität geht häufig mit mehr Bewegung einher und hilft so, Bewegungsmangel vorzubeugen und einen gesünderen Lebensstil zu etablieren:

- Zu Fuß oder mit dem Rad, statt mit dem Auto, besonders bei kurzen Wegen.
- Öffentliche Verkehrsmittel sind deutlich klimafreundlicher als das Auto.
- Falls Autofahrten nötig sind: Fahrten bündeln, Carsharing nutzen oder mit anderen mitfahren.

Ihr Kontakt zur AOK Rheinland/Hamburg im Themenbereich der Klimaanpassung:
nachhaltigkeit@rh.aok.de