

**„In der Sommerhitze ist es besonders wichtig, auf seinen Körper zu hören und sich gut zu hydrieren. Wasser ist dein bester Freund.“**

- Bethenny Frankel



© Pixabay

## Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen den neuesten Digest des DNGfK präsentieren zu dürfen. In dieser Ausgabe steht ein Thema im Mittelpunkt, das uns alle betrifft und bewegt: Klimawandel, Klima und Gesundheit im Sommer. Der diesjährige Sommer hat uns bereits jetzt mit ungewöhnlich heißen Tagen konfrontiert und die Notwendigkeit verdeutlicht, sich mit den Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit auseinanderzusetzen. Hitzeextreme stellen nicht nur eine Herausforderung für die persönliche Lebensqualität dar, sondern bringen auch gesundheitliche Risiken mit sich, denen wir mit Aufklärung und präventiven Maßnahmen begegnen müssen.

Wir hoffen, dass dieser Digest nicht nur informative Einsichten bietet, sondern auch zu weiteren Diskussionen und konkreten Maßnahmen inspiriert, um die Gesundheit unserer Gesellschaft in Zeiten des Klimawandels zu schützen und zu fördern.

Ihr Team des DNGfK

# Klima und Gesundheit

™ Jenny Krause, Lia Schumann B.A. Lisa Gräbe, Dipl. med. Olaf Haberecht

Der Klimawandel stellt eine der größten Herausforderungen unserer Zeit dar und hat sowohl direkte als auch indirekte weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen.

Weltweit lässt sich ein Anstieg der Kohlenstoffdioxid-Emission beobachten. Der Ausstoß von Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) lag im Jahr 1960 weltweit bei ungefähr 9 Milliarden Tonnen. Im Jahr 2022 befand er sich weltweit hingegen bei ca. 38 Milliarden Tonnen (Global Carbon Project, 2023).

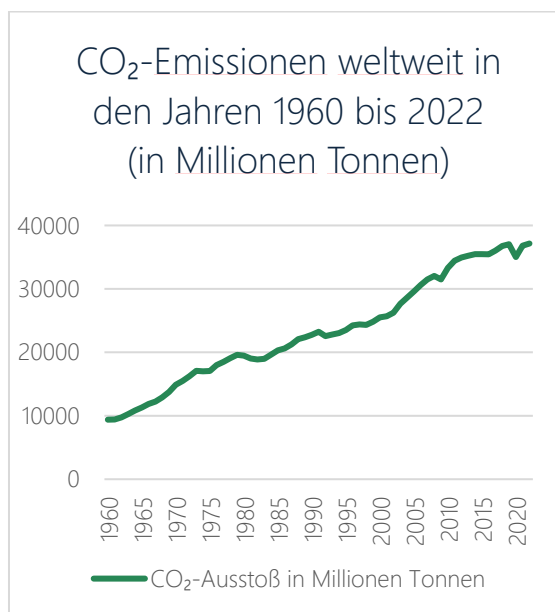


Abbildung 1: CO<sub>2</sub>-Emissionen weltweit (Global Carbon Project, 2023)

## Direkte Auswirkungen des Klimas auf die Gesundheit:

Extreme Wetterereignisse wie Hitzewellen, Stürme und Überschwemmungen sind direkte Folgen des Klimawandels, die erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich bringen (Umweltbundesamt, 2023). Zu den Folgen zählen

physische und psychische Auswirkungen. Physische Auswirkungen können unter anderem Infektionen, Verletzungen oder sogar Todesfälle sein. Zu den psychischen Auswirkungen zählen Stress, Angstzustände, Traumata und Depressionen (ebenda).

## Indirekte Auswirkungen auf die Gesundheit

Neben den direkten Einflüssen hat der Klimawandel auch indirekte Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, diese treten durch die nachteilig veränderten Umweltbedingungen auf (Umweltbundesamt, 2023). Sie können das Auftreten, Verhalten oder die Entwicklung von Pflanzen und Tieren beeinflussen (Hessisches Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie, 2018).

Ein Beispiel indirekter Auswirkungen des Klimawandels ist die Zunahme von Infektionskrankheiten, welche von Zecken oder Mücken übertragen werden können (Umweltbundesamt, 2023). Des Weiteren zählt die Luftverschmutzung, welche durch die Verbrennung fossiler Energieträger entsteht und zu einer Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs- und Atemwegserkrankungen sowie Allergien führen kann, zu den indirekten Auswirkungen (Bundesärztekammer, o.J.).

Die Todesfälle, welche aus den direkten oder indirekten Auswirkungen des Klimawandels entstehen, werden voraussichtlich im Jahr 2030 bei 1,9 Millionen und im Jahr 2050 bei 14,5 Millionen Menschen pro Jahr liegen (World Economic Forum, 2024).

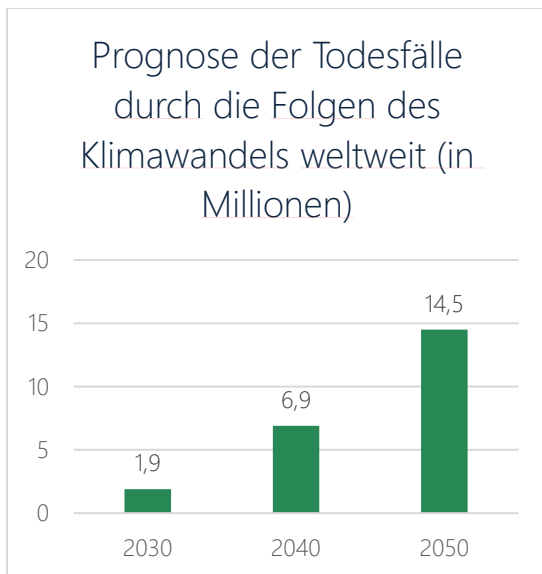


Abbildung 2: Todesfälle aufgrund des Klimawandels (World Economic Forum, 2024)

Im Jahr 2022 konnten aufgrund der Hitzebedingten Auswirkungen mindestens 15.000 Todesfälle weltweit festgestellt werden. (World Health Organization, 2022).

Diese Ergebnisse zeigen, dass ein Handlungsbedarf bezüglich des Klimaschutzes besteht.



Abbildung 3: Handlungsempfehlungen für die Kommune

Wie Sie die Umwelt mit einfachen Schritten schützen können, erfahren Sie im nachfolgenden Teil.

10 Empfehlungen, um das Klima im Alltag zu schützen:

### 1. Umstellung auf erneuerbare Energien:

Die Nutzung von Energiequellen wie Sonne, Wind und Erdwärme ist essenziell. Ein Wechsel zu Ökostrom kann die CO<sub>2</sub>-Emissionen

um bis zu 90 % reduzieren. Ein Vier-Personen-Haushalt kann dadurch jährlich bis zu eine Tonne CO<sub>2</sub> einsparen (Greenpeace, o.J.; Bürbaumer, 2022, S. 69-70).

### 2. Förderung nachhaltiger Verkehrsmittel:

Die Reduktion der Autonutzung zugunsten von Fahrrad, Bus und Bahn kann die CO<sub>2</sub>-Emissionen signifikant verringern. Fahrradfahren ist besonders umweltfreundlich, da es keine CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht. Ein Arbeitsweg von 5 Kilometern kann durch den Wechsel auf das Fahrrad jährlich 310 Kilogramm CO<sub>2</sub> einsparen (Bürbaumer, 2022, S. 7-8).

### 3. Verzicht auf Kurzstreckenflüge:

Kurzstreckenflüge verursachen überproportional hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen. Ein Hin- und Rückflug von Hamburg nach München erzeugt etwa 310 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Person. Dieselbe Strecke mit der Deutschen Bahn zurückgelegt, verursacht lediglich 37,4 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Person (Bürbaumer, 2022, S. 31-32).

### 4. Reduktion des Konsums tierischer Produkte:

Der Verzicht auf Fleisch- und Milchprodukte kann die CO<sub>2</sub>-Emissionen erheblich senken, da deren Produktion Treibhausgase verursacht. Eine vegetarische Ernährung reduziert die CO<sub>2</sub>-Emissionen um durchschnittlich 30 %, eine vegane Ernährung um bis zu 50 % (Bürbaumer, 2022, S. 83-84).

### 5. Kauf regionaler und saisonaler Bioprodukte:

Bioprodukte verringern den Einsatz chemisch-synthetischer Pestizide und fördern die nachhaltige Bodennutzung sowie die Artenvielfalt. Zudem werden lange Transportwege und die

damit verbundenen CO<sub>2</sub>-Emissionen vermeiden (Greenpeace, o.J.).

#### 6. Reduktion der Heiztemperatur:

Öl- und Gasheizungen sind klimaschädlich; der Umstieg auf grünen Strom ist ideal. Mieter können die CO<sub>2</sub>-Emissionen senken, indem sie die Heizung bei Abwesenheit herunterdrehen und die Durchschnittstemperatur der Wohnung auf 20 °C senken. Eine Reduktion der Raumtemperatur um 1 °C senkt den CO<sub>2</sub>-Verbrauch um etwa 6 % (Greenpeace, o.J.; Bürbaumer, 2022, S. 49).

#### 7. Energieeffizientes Waschen:

Der Strom- und CO<sub>2</sub>-Verbrauch können durch das volle Beladen der Waschmaschine und durch Waschen bei niedrigeren Temperaturen reduziert werden. Ein Waschgang bei 30 °C verbraucht zwei Drittel weniger Strom als ein Waschgang bei 60 °C (Greenpeace, o.J.).

#### 8. Kauf energieeffizienter Geräte:

Bei Neuanschaffungen sollte auf Energieeffizienz geachtet werden. Der höhere Preis energieeffizienter Geräte rentiert sich durch den

geringeren Stromverbrauch (Greenpeace, o.J.; Bürbaumer, 2022, S. 69).

#### 9. Einsparung digitaler Daten:

Viele Geräte besitzen einen Energiesparmodus, der genutzt werden sollte. Energie kann zudem gespart werden, indem nicht benötigte Videos oder Fotos aus der Cloud gelöscht werden. Musik und Filme sollten heruntergeladen statt gestreamt werden (Greenpeace, o.J.).

#### 10. Erwägung von Secondhand-Produkten:

Viele Kleidungsstücke und Geräte müssen nicht neu gekauft werden. Secondhand-Käufe sind oft gut erhalten, schonen den Geldbeutel und die Umwelt (Greenpeace, o.J.; Bürbaumer, 2022, S. 109).

Die vorangegangenen Maßnahmen tragen dazu bei, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu reduzieren und den Klimawandel abzuschwächen, was letztlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen haben wird. Jeder Einzelne kann durch einfache Veränderungen im Alltag einen wichtigen Beitrag leisten, um die Auswirkungen des Klimawandels zu mildern und eine gesündere Zukunft zu fördern.

# Bericht zur Jahreskonferenz der LVG

™ Lia Schumann, B.A. Lisa Nodurft, Dipl. med. Olaf Haberecht

---

Am 17. Juni 2024 fand in Magdeburg die 8. Jahreskonferenz der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) unter dem Motto „Gesund in Kommune Klima mitdenken“ statt. Die Veranstaltung begann um 9:00 Uhr im Maritim Hotel mit einem Come Together, gefolgt von der Begrüßung durch die LVG. Anfangs wurde das Zentrum für Klimaanpassung vorgestellt und die Woche der Klimaanpassung vom 16. bis 20. September 2024 angekündigt, zu der alle zur Teilnahme aufgerufen wurden. Anschließend folgte die Präsentation zur landesspezifischen Förderung durch das GKV-Bündnis für Gesundheit in Sachsen-Anhalt. Nach einer Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr fanden bis 15:00 Uhr drei Foren statt, in denen verschiedene Praxisprojekte präsentiert wurden.

Im ersten Forum „Cool Bleiben: Strategien gegen Hitze“ wurden innovative Ansätze vorgestellt, wie die Kinderaufnahmestelle K-A-STEIN in Magdeburg, die mit nachhaltigen Materialien arbeitet, und das Projekt SunPass der Kinderkrebshilfe Harz, das Kindern spielerisch Sonnenschutz vermittelt.

Das zweite Forum „Vom Reden zum Handeln: Nachhaltige Gemeinschaftsprojekte“ präsentierte erfolgreiche Initiativen wie das Klimaschutzprojekt in Schönebeck und die Kampagne STADTRADELN. Auch Projekte wie Knorke Bike und „Auf den Teller statt in die Tonne“ von Allesretter Magdeburg e.V. wurden vorgestellt, die gegen Verschwendung kämpfen.

Im dritten Forum „Grüne Oasen: Gesunde Quartiere im Weitblick“ wurden Naturprojekte zur Gesundheitsförderung wie FaBa Bielefeld, Umwelt im Quartier in Bremen Gröpelingen und die Urbane Farm Dessau diskutiert.

Die Veranstaltung endete mit einer Zusammenfassung aller Foren, die die vielfältigen Ansätze und Ideen zur Förderung gesunder und nachhaltiger Gemeinschaften in den Mittelpunkt stellten.



# BGM Fortbildungssystem

Wir freuen uns, Ihnen unser BGM-Fortbildungssystem nochmals vorzustellen. Das praxisnahe Programm wurde entwickelt, um die Gesundheitsförderung in Unternehmen voranzutreiben. Durch gezielte Schulungen und Workshops möchten wir Führungskräfte sowie Betriebsratsmitglieder befähigen, eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung zu schaffen.

## Warum ist das wichtig?

Gesundheit am Arbeitsplatz ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Leider fehlen in vielen Unternehmen die notwendigen Kenntnisse und Rahmenbedingungen, um Gesundheitsförderung effektiv umzusetzen. Hinzu kommen Herausforderungen wie der demografische Wandel, die Diskussion um verschiedene Generationen und die zunehmende Digitalisierung. Unser Fortbildungssystem setzt genau hier an und bietet Lösungen, die auf die spezifischen Bedürfnisse Ihrer Belegschaft zugeschnitten sind.

## Welche Vorteile erwarten Sie?

- Rahmenbedingungen schaffen
- Fluktuation begegnen
- Mitarbeitendenzufriedenheit steigern
- Gesundheit stärken
- Image verbessern
- Nachhaltigkeit leben

**BGM-FORTBILDUNGSSYSTEM** iKK classic

Innerhalb des praxisnahen Fortbildungssystems wird der Fokus auf Verhaltens- und Verhältnisprävention gelegt. Dabei werden im ersten Jahr die Führungsebene sowie die Vertreterinnen des Betriebsrates und im zweiten Jahr die Pflegekräfte, mittleres medizinisches Personal und Ärzt:innen gezielt geschult und in der Umsetzung innerhalb der Gesundheitseinrichtungen betreut.

**Warum?**

- Fehlende Kenntnisse der Mitarbeitenden im Bereich Gesundheitsförderung
- Fehlende Rahmenbedingungen
- Demografischer Wandel und Generationsdiskussion
- Zunahme Digitalisierung

**Was?**

- Schulungen und Workshops in verschiedenen aufeinander aufbauenden Modulen, welche einen theoretischen und aktiven Part. enthalten und die Implementierung unterstützen
- Aufarbeitung der Inhalte und Diskussionen sowie Untermauerung durch Best- und Bad-Practice-Beispiele
- Zusammenfassung aller Aspekte innerhalb eines Handbuchs

**Wie? Führungsebene & Betriebsräte**

Jedes Modul wird durch Diskussionen, Flex- oder Aktivmodule ergänzt. An die Module schließt sich eine Implementierungs- und Betreuungsphase an.

- **Modul 1: Grundlagen BGM:** Vermittlung grundlegender Inhalte bspw. welche Bereiche zum BGM zählen sowie welcher Nutzen daraus gezogen werden kann. Während des Aktiv-Moduls erfolgt die Erstellung einer Maßnahmenplanung und das Zusammenfassen bereits umgesetzter Maßnahmen.
- **Modul 2: Schaffung betrieblicher Rahmenbedingungen:** Übersicht der rechtlichen Grundlagen, Erläuterung notwendiger Akteure und Rahmenbedingungen für die Verhältnisprävention sowie Durchführung einer Ist-Analyse zu bestehenden betrieblichen Gegebenheiten und Konkretisierung eigener Maßnahmen.
- **Flexmodul: Digitale Transformation:** Vermittlung der Möglichkeiten und Voraussetzungen einer digitalen Arbeitswelt sowie das Bestimmen der Bedürfnisse innerhalb der Zielgruppe.
- **Modul 3: Gesundes Führen:** Erarbeitung von Kommunikationsstrategien, Dimensionen der Selbst- und Fremdführung sowie generationenübergreifendes Führen und Förderung der Partizipation.
- **Flexmodul: Risikofaktoren:** Überblick und Sensibilisierung verschiedener Risikofaktoren (Stress und psychosozialer Belastung, Sucht und Krisen, Bewegungsmangel, etc.). Erarbeitung eines Stress- und Ressourcenmanagements.
- **Modul 4: Gesundheitsförderlicher Arbeit und Lebensstil:** Bezug zu New Work und Arbeit 4.0. Inklusiv Schärfung des Fokus für Work-Life-Balance, Wertewandel sowie Generationsdiskussion. Rahmenbedingungen schaffen durch Organisationsstrukturen.
- **Modul 5: Best- und Bad-Practice-Beispiele:** Vermittlung theoretischer Inhalte sowie kritische Betrachtung der Best-/Bad-Practice Beispiele.

**Vorteile**

- Rahmenbedingungen schaffen
- Fluktuation begegnen
- Mitarbeitendenzufriedenheit steigern
- Mitarbeitenden Gesundheit stärken
- Image verbessern
- Gesundheitsbildung fördern
- individuelles Wohlbefinden steigern
- Nachhaltigkeit leben

## Kostenfreie Teilnahme für DNGfK-Mitglieder

Als Mitglied des DNGfK profitieren Sie von einer kostenfreien Teilnahme an unserem Fortbildungssystem. Auch wenn Sie die Informationsveranstaltung im Juni verpasst haben, können Sie sich noch anmelden und Teil dieser zukunftsweisenden Initiative werden.

## Save the Date!

Ende September starten wir in das 1. Modul für das Fortbildungssystem: Grundlagen BGM Teil 1. Darüber werden wir Sie rechtzeitig informieren.

Melden Sie sich jetzt an und gestalten Sie mit uns eine gesündere und produktivere Arbeitswelt!

[info@dngfk.de](mailto:info@dngfk.de)

Quellen:

Bürbaumer, H. (2022). Der Klimaschutz-Kompass: Wie wir gut und klimafreundlich leben können. Springer.

Bundesärztekammer. (o.J.). Klimawandel und Gesundheit. Abgerufen von <https://www.bundesaerztekammer.de/themen/aerzte/klimawandel-und-gesundheit>

Global Carbon Project. (2023). CO<sub>2</sub>-Emissionen weltweit in den Jahren 1960 bis 2022 (in Millionen Tonnen) [Graph]. In Statista. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/37187/umfrage/der-weltweite-co2-ausstoss-seit-1751/>

Greenpeace. (o.J.) 10 Tipps für mehr Klimaschutz im Alltag. Abgerufen von <https://www.greenpeace.de/klimaschutz/klimakrise/10-tipps-klimaschutz-alltag>

Hessisches Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie (HLNUG). (2018). Folgen des Klimawandels für die menschliche Gesundheit. In: Klimawandel in Hessen. Wiesbaden: Hessisches Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie. Verfügbar unter: [https://www.hlnug.de/fileadmin/dokumente/klima/klimawandel\\_gesundheit.pdf](https://www.hlnug.de/fileadmin/dokumente/klima/klimawandel_gesundheit.pdf)

Umweltbundesamt. (2023). Klimawandel und Gesundheit. Abgerufen von <https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit#direkte-und-indirekte-auswirkungen-des-klimawandels-auf-die-gesundheit>

World Health Organization. (2022). Erklärung – Der Klimawandel ist schon jetzt todbringend, doch sofortiges entschlossenes Handeln kann mehr Todesfälle verhindern. Abgerufen von <https://www.who.int/europe/de/home/07-11-2022-statement---climate-change-is-already-killing-us--but-strong-action-now-can-prevent-more-deaths>

World Economic Forum. (2024). Todesfälle<sup>1</sup> durch die Folgen des Klimawandels weltweit in den Jahren 2030<sup>2</sup> bis 2050<sup>2</sup> (in Millionen) [Graph]. In Statista. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1447566/umfrage/todesfaelle-aufgrund-des-klimawandels-weltweit/>

## Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) | Vorstand:  
Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Jens Betker | Michael Dieckmann | Sebastian Lehotzki | Steven Renner  
Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2024 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK).  
Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem DNGfK<sup>Digest</sup> wurden nach bestem Wissen und  
Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht über-  
nehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.