# Klima DOCS

Mehr Gesundheit durch Klimaschutz.

Judith Mohren - Ärztin, MScPH | Projektleitung KlimaDocs e.V. | 28.4.2022

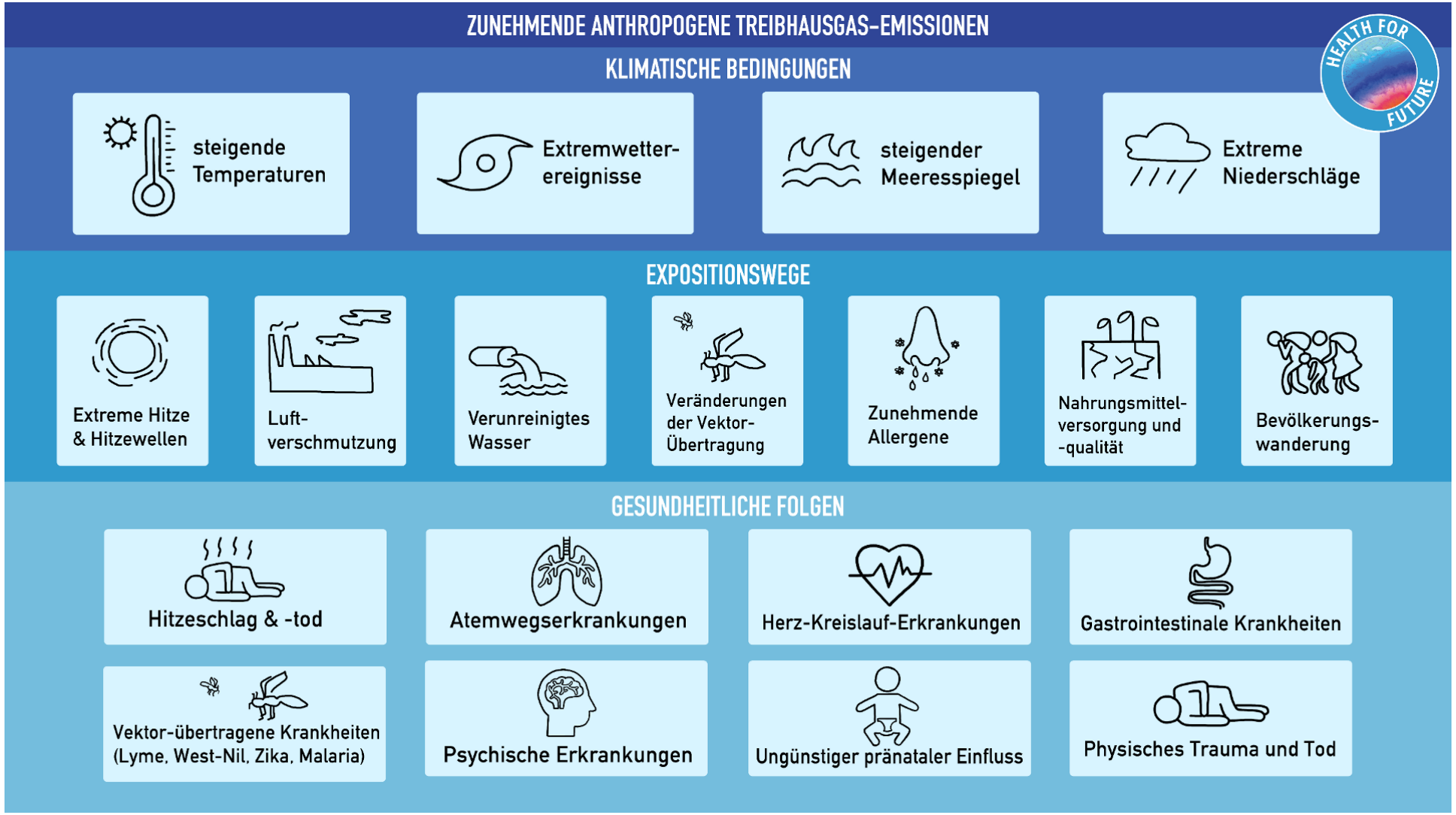
Wir Menschen sind ein Teil der Natur und als solcher ist unsere Gesundheit direkt abhängig von der Gesundheit unseres Planeten.

*"Wir müssen nicht den Planeten retten, sondern uns selbst."*

Dr. Eckart von Hirschhausen

Schirmherr des KlimaDocs e.V. und
Gründer der Stiftung Gesunde Erde - Gesunde Menschen

# Klimakrise = Gesundheitskrise



# Klimaschutz = Gesundheitsschutz

Der Erhalt unserer natürlichen Lebensbedingungen ist eine
**grundlegende Präventionsmaßnahme und ärztliche Aufgabe**

Gründung des KlimaDocs e.V. in 2021 von niedergelassenen Ärzt:innen und anderen Angehörigen der Gesundheitsberufe aus Köln

Ziel:

Aufbau eines Netzwerks von Ärzt:innen, die in ihren Praxen über die **gesundheitlichen Vorteile einer klimafreundlichen Lebensweise** aufklären

Umdenken und Verhaltensänderung in der Bevölkerung

# Gesundheitliche Co-Benefits

Was gut für's Klima ist, ist auch gut für die Gesundheit.

# Gesundheitliche Co-Benefits

Was gut für's Klima ist, ist auch gut für die Gesundheit.

## Ernährung:

Vorwiegend pflanzenbasiert

Referenz = Planetary Health Diet

„Pro Jahr können ca. 11 Millionen frühzeitige Todesfälle durch ernährungsbedingte Krankheiten verhindert werden."

Quelle: EAT-Lancet-Commission

# Gesundheitliche Co-Benefits

Was gut für's Klima ist, ist auch gut für die Gesundheit.

## Mobilität:

Anteilige Beeinträchtigung der Gesundheit durch Bewegungsmangel:

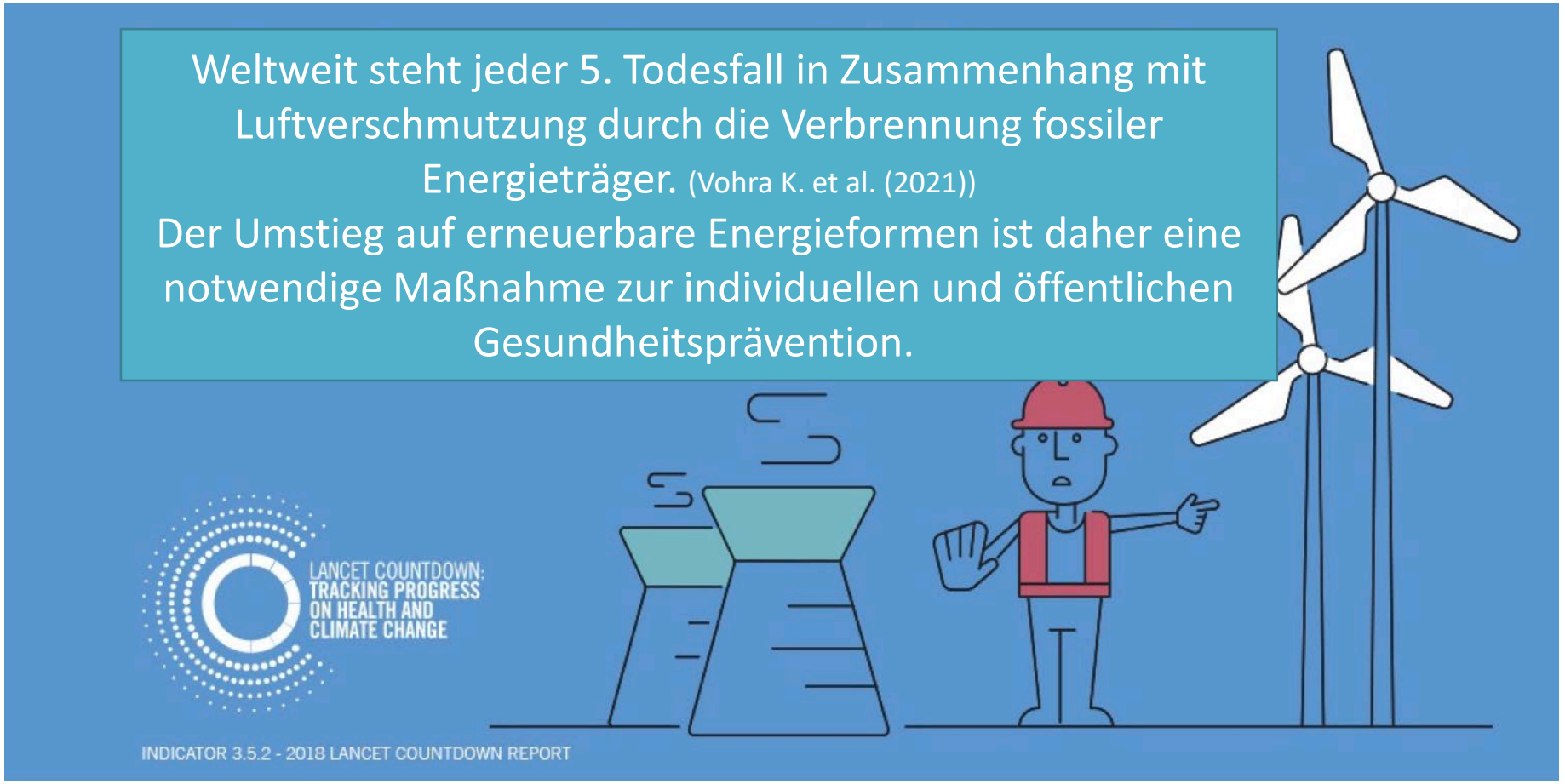
Koronare Herzkrankheit: 10,25%
Diabetes: 17%
Darmkrebs: 15%
Brustkrebs: 10,5%
Schlaganfall: 7%

Quelle: Global Burden of Disease Study, 2015

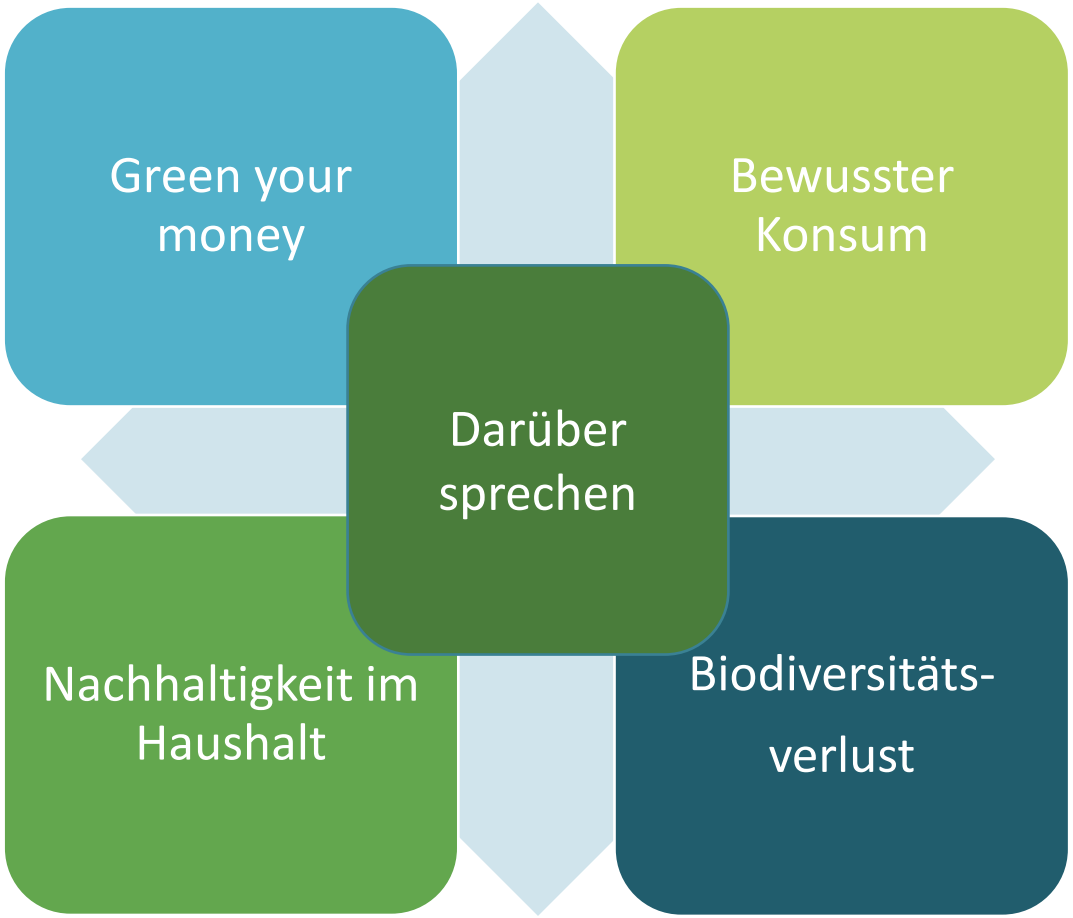
# Gesundheitliche Co-Benefits

Was gut für's Klima ist, ist auch gut für die Gesundheit.

## Energie:



# Weitere Aspekte



# USP der KlimaDocs:

# Aufklärung im Wartezimmer

Ansprechendes Informationsmaterial (z.B. Flyer, Poster, Wartezimmerfilm) informiert über die Zusammenhänge zwischen Klimawandel und Gesundheit und gibt **praktische Tipps**, um beides zu schützen

Botschaft: Klimaschutz ist einfach und jede/r kann etwas tun!

Vorteil für Ärzt:innen:

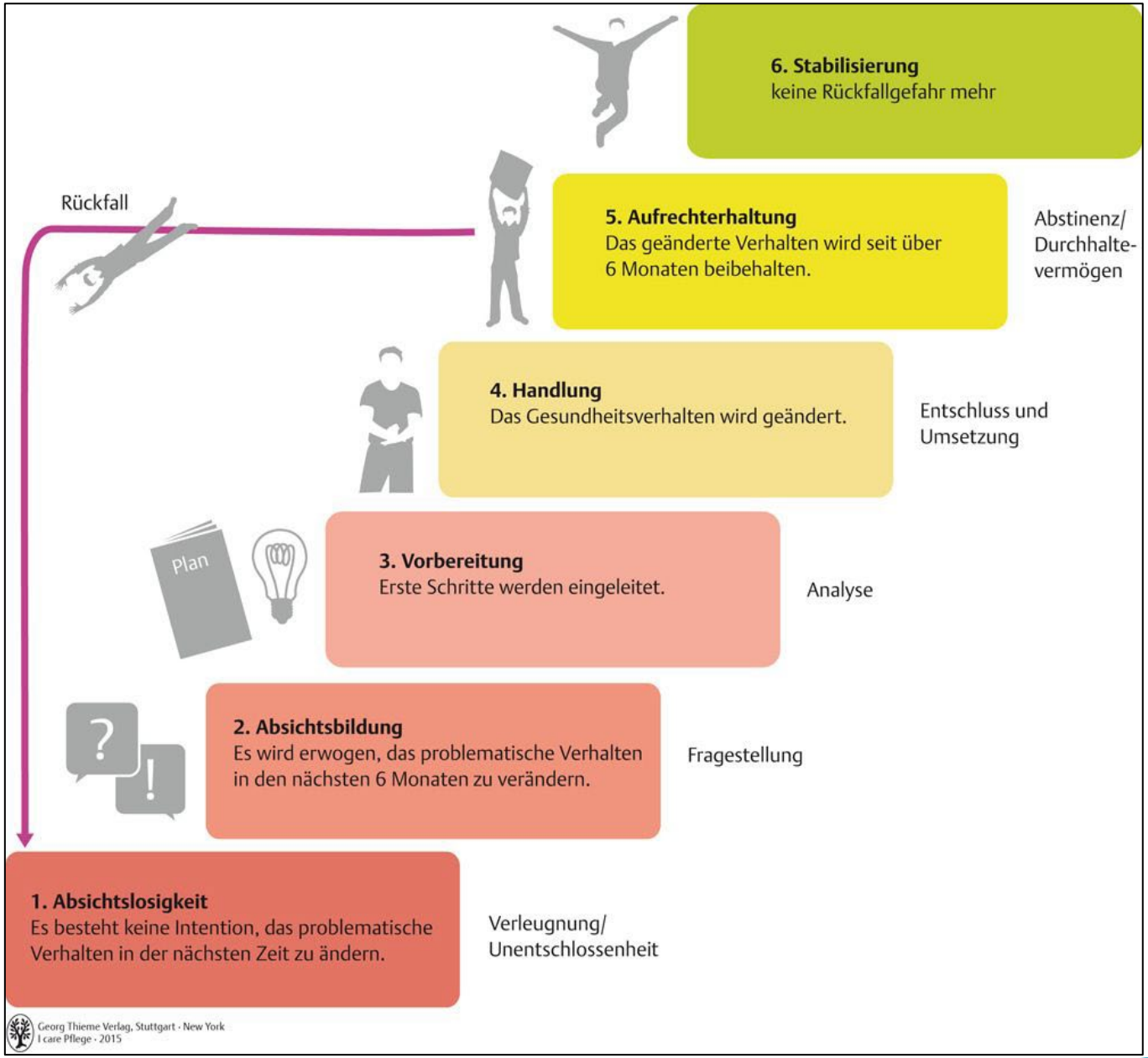
Ergänzung der ärztlichen Präventionsarbeit ohne zeitlichen Mehraufwand

# Für die Zukunft

Wissenschaftliche Evaluation des Outcomes = messbare Verhaltensänderung der Patient:innen

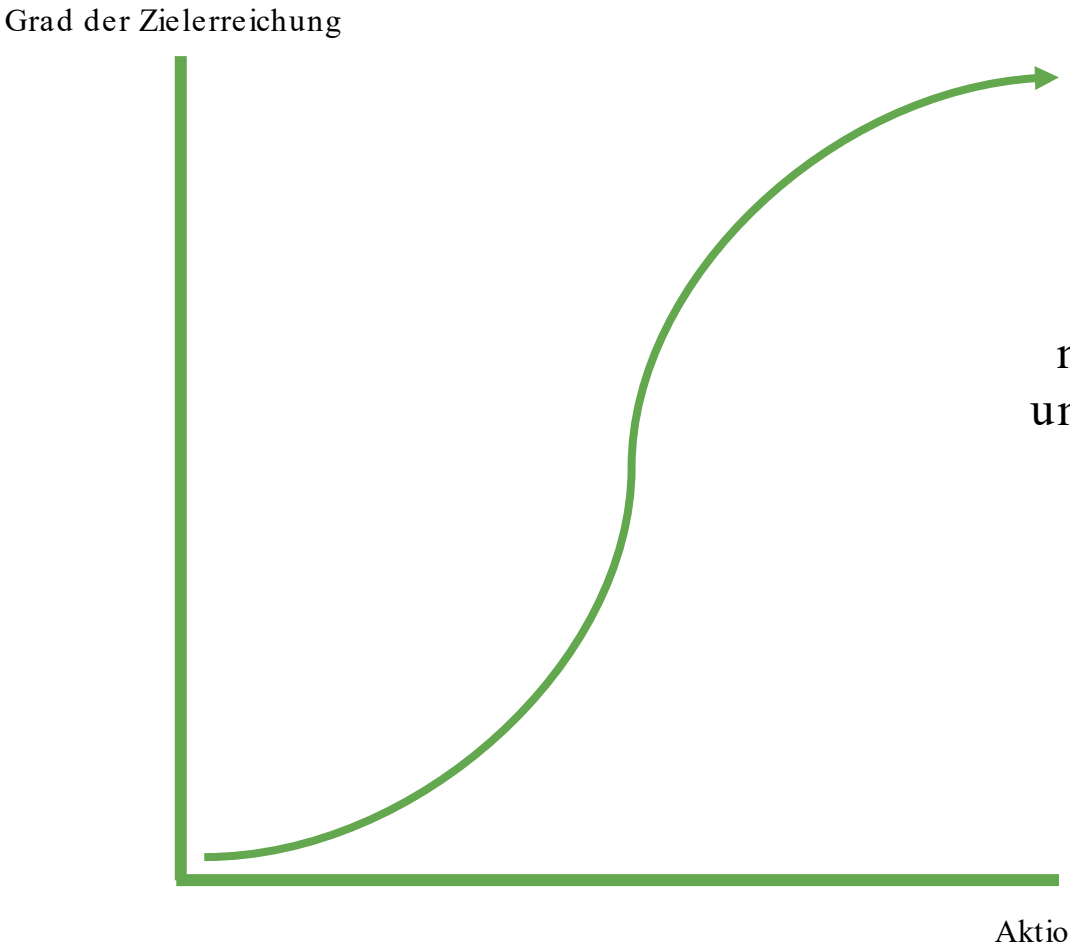
(Hintergrund: Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung n. Prochaska und Di Clemente)

Anpassung der "Intervention" i. S. von Action Research



Quelle: Laitsch, D. et al. (2019); doi.org/10.22230/ijepl.2019v14n10a887

# Social Tipping Points




Wie viele Menschen müssen überzeugt sein, um eine Normänderung in der Gesellschaft zu erreichen?

**20-25%**

Quelle: Centola et al. (2018)

# Absolutely no time to waste…

Jetzt Info-Material bestellen und KlimaDoc werden!

Die Botschaft **“Mehr Gesundheit durch Klimaschutz”** soll bald in mehreren Tausend Arztpraxen und Kliniken zu sehen sein!

Für freuen uns alle Kolleg:innen, die sich unserem Netzwerk anschließen und so dafür sorgen, dass die sozial-ökologische Transformation weiter voranschreitet!

# Was hat Klima- und Umweltschutz mit Gesundheit zu tun?

**Der Klimawandel ist die größte Gesundheitsbedrohung des 21. Jahrhunderts und stellt unsere Gesellschaft vor große Herausforderungen.**

Folgen der Klimakrise sind nicht nur Hitzewellen, Dürren oder Überschwemmungen.

**Mit jedem Zehntel Grad Erderwärmung nehmen auch gesundheitliche Schäden wie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Lungen und der Psyche zu. Auch Allergien und Infektionskrankheiten treten vermehrt auf. Zudem werden Pandemien wie Covid-19 wahrscheinlicher, wenn wir natürliche Lebensräume zerstören.**

**Eine intakte Umwelt und ein stabiles Klima beugen vielen Krankheiten vor.**

**Wirksamer Klima- und Umweltschutz ist daher wesentlich für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit von uns allen.**

## Ernährung ist ein wichtiger Schlüssel für gesunde Menschen und ein gesundes Klima

**Unsere moderne Ernährungsweise begünstigt Übergewicht und viele Krankheiten, wie etwa Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gleichzeitig verursacht das Ernährungssystem 25 % der weltweiten $CO_2$- Emissionen.**

Eine vorwiegend **pflanzenbasierte Ernährung** kann Ihre Gesundheit deutlich verbessern, schont Ressourcen und somit das Klima und die Natur.

**Verwenden Sie möglichst regionale und saisonale Lebensmittel, hauptsächlich Obst und Gemüse, ergänzt durch Vollkornprodukte und pflanzliches Eiweiß, z.B. aus Nüssen, Bohnen, Linsen oder Erbsen.** Versuchen Sie, den Konsum tierischer und industriell verarbeiteter Nahrungsmittel zu verringern.

**Pro Kopf werden in Deutschland jährlich rund 75 kg Lebensmittel weggeworfen.** Das verschwendet Ressourcen, die für Produktion, Transport und Lagerung in jedes Nahrungsmittel geflossen sind. **Daher:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten und kaufen Sie entsprechend Ihren Vorräten ein. Lebensmittel sind häufig **auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum von guter Qualität** und müssen nicht sofort weggeschmissen werden.

## Aktiv und klimafreundlich von A nach B

**Körperliche Bewegung beugt vielen Krankheiten vor, steigert Ihre geistigen Fähigkeiten und trägt zu einem gesunden Körpergewicht bei. Gleichzeitig reduziert aktive Mobilität Ihren $CO_2$- Fußabdruck.**

Steigen Sie öfter mal auf's **Fahrrad**, gehen Sie **zu Fuß** oder benutzen Sie **öffentliche Verkehrsmittel.** Zudem lohnt es sich, für viele Reisen lieber die **Bahn** zu nehmen, anstatt zu fliegen.

Gönnen Sie sich die körperliche Bewegung für Ihre eigene Fitness und vermeiden Sie gleichzeitig Stress, der durch Stau, Parkplatzsuche und Verkehrslärm entsteht.

**Die Stadt der Zukunft ist grün, ruhig und fördert die Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt der Menschen.**

Weniger Autos bedeuten mehr Platz für Parks und Kinderspielplätze sowie weniger Verkehrsunfälle. **Saubere Luft durch weniger Abgase verbessert die Gesundheit der Lungen und des Herz-Kreislauf-Systems, Allergien treten seltener auf.**

## Steigen Sie auf grüne Energie um

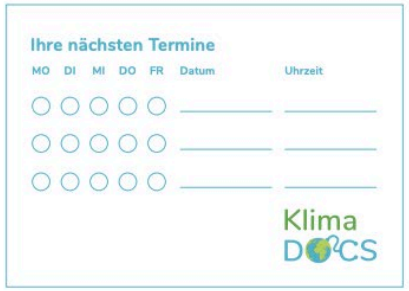
**Die Verbrennung von Kohle, Erdöl und Erdgas zur Energiegewinnung ist der größte Treiber der Klimakrise und verursacht durch Luftverschmutzung viele Krankheiten.**

Weltweit steht etwa **jeder fünfte vorzeitige Todesfall** im Zusammenhang mit Luftverschmutzung durch fossile Brennstoffe. Die **Gesundheitskosten** belaufen sich in der Europäischen Union jährlich auf etwa **43 Milliarden Euro**, beispielsweise durch die Behandlung von chronischen Lungenerkrankungen.

Wenn Sie auf saubere Alternativen wie zum Beispiel **Ökostrom** umsteigen, schützen Sie Ihre Gesundheit, das Klima und unsere Umwelt.

Auch die **Senkung der Raumtemperatur** um bereits ein Grad beim Heizen **schont Ressourcen und Ihren Geldbeutel.** Erwägen Sie zudem **Dämmungs- und Modernisierungsmaßnahmen** für Ihr Eigenheim oder die Installation von Solarzellen.

## Terminkärtchen




## Poster KlimaDocs

## Poster E.v. Hirschhausen

# Keep in mind…

Die Erde ist unser einziges Zuhause – lasst sie uns **gemeinsam** beschützen!

# Danke.

Für mehr Informationen und praktische Tipps:

www.klimadocs.de

@klima.docs