

PLANETARY HEALTH AUF DER SPUR WARUM WIR NUR IN EINKLANG MIT DER ERDE GESUND BLEIBEN KÖNNEN

Worum geht's? In diesem Podcast erfährst Du, wie die Gesundheit der Erde mit der Gesundheit von uns Menschen zusammenhängt und diese unmittelbar beeinflusst.

Was ist eigentlich Planetary Health?

Vielleicht hast Du den Begriff Planetary Health schon einmal aufgeschnappt. Planetary Health ist ein noch junges Gesundheitskonzept, bei dem verschiedene Wissenschaften und Ansätze zusammenkommen, um sich mit dem Zusammenhang von Gesundheit und der Umwelt- und Klimakrise zu beschäftigen. Genauer: Mit den Zusammenhängen zwischen der Gesundheit von uns Menschen, den sozialen, wirtschaftlichen und politischen Systemen, sowie den Ökosystemen der Erde, von denen unsere Existenz als Menschen abhängt. Denn wir Menschen können nicht gesund sein und auf der Erde weiterleben, wenn die Erde nicht gesund ist und in die Knie geht. Klingt erstmal logisch, oder?

Eines hat sich in den vergangenen Jahren deutlich gezeigt: Die Umwelt- und Klimakrise ist mit Abstand das größte Gesundheitsrisiko, das wir aktuell kennen. Und dieses Gesundheitsrisiko wird immer größer. Doch wie kommt das? Stetige Temperaturerhöhung, Extremwetterereignisse – wie Hitzewellen, Dürren, Überschwemmungen, Erdbeben, Brände, Wirbelstürme – Umweltverschmutzung und -zerstörung, Artensterben sowie zu enger Kontakt mit Wildtieren. All diese Entwicklungen bergen vielfältige direkte und indirekte, akute sowie chronische Gefahren für unsere Gesundheit, Lebensqualität und unser Leben. Einen Einblick, wie genau unsere Gesundheit beeinflusst wird, gebe ich Dir jetzt anhand einiger konkreter Beispiele.

Auswirkungen an den Beispielen Hitze, Luft- und Umweltverschmutzung und generelle klimabedingte Gefühle

- Erstens: Beginnen wir mit Hitze und Hitzewellen. Sie sind eine der prominentesten Folgen des Klimawandels. Du hast bei Dir vielleicht schon bemerkt, dass Du reizbarer bist, Dich vielleicht mehr streitest, wenn es heiß ist? Klar ist: Unsere Persönlichkeit wird durch Hitze leider negativ beeinflusst. Hitze steigert die Aggressivität. Studien zeigen, dass bei Hitze die Bereitschaft gewaltvoller zu handeln zunimmt und es mehr Straftaten gibt. Außerdem werden wir unkonzentrierter, unsere Leistung und Produktivität sinken. Hitze setzt uns einfach zu. Hitzeerschöpfung, Hitzschlag oder Dehydration sind akute Alarmstufen. Doch dieser Alarm wird immer öfter überschritten: Die Zahl von Hitzetoden steigt in Deutschland in den letzten Jahren immer weiter an. Außerdem nehmen Herz-Kreislauf-, Atemwegs- und Nierenerkrankungen zu. Weitere gravierende Auswirkungen von Hitze sind eine Zunahme von demenziellen Erkrankungen, Psychosen, Substanzmissbrauch und Selbsttötungen. Außerdem ist sie eine ernste Gefahr für Ungeborene: Frühgeburten nehmen in Hitzewellen deutlich zu. Wusstest Du, dass Hitze außerdem auch die Wirkung von einigen Medikamenten herabsetzt oder Nebenwirkungen entstehen? Kurzum: Wir sind eigentlich nicht für Hitze gemacht. Sie nimmt umfassend Einfluss auf uns und unsere Gesundheit. Wir sollten daher gut auf uns und andere achten, um im wahrsten Sinne des Wortes einen kühlen Kopf bewahren zu können.

- Zweitens: Schauen wir uns die Luftverschmutzung mal etwas genauer an. Das Gemeine an Luftverschmutzung ist, dass wir sie nicht unweigerlich sehen. Feinstaub ist sogar umso schädlicher, je kleiner und somit unsichtbarer er ist. Die ultrafeinen Partikel können durch die Blutbahnen in unsere Organe gelangen. Und so nehmen Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen oder Allergien zu, aber auch unsere kognitiven Funktionen werden beeinträchtigt – sprich: unser Gehirn leidet. Und so kommt es beispielsweise zu einem Anstieg von Migräne, ADHS, Demenz, Depressionen und auch psychiatrischen Notfällen. Wir können durch unseren Lebensstil einen wertvollen Beitrag leisten, um unsere Luft und somit auch unseren Körper und Geist reiner zu halten.
- Drittens: In den vergangenen Jahren zeigte sich deutlich, dass die Zerstörung von Lebensraum und die Veränderungen des Klimas und diesbezügliche Folgen auch unsere Psyche belasten. Im Kontext von Extremwetterereignissen lässt sich beispielsweise das Phänomen der Klimaangst gut beobachten. Hierbei handelt es sich um eine rationale Angst irgendwann selbst von einem Extremwetterereignis betroffen zu sein, ohne zu wissen, wann, wo und wie es eintreten wird. Studien zeigen, dass über die Hälfte der Kinder und Jugendlichen in Deutschland von Klimaangst betroffen sind. [Kurze Pause] Andere wiederum befinden sich in einer Trauer über den Verlust der eigenen Heimat, Umwelt, von vertrauten Orten, Traditionen und Aktivitäten – und das eben durch Veränderungen des Klimas oder die Zerstörung der Umwelt. Dies wird mit dem Fachbegriff Solastalgie beschrieben. Vielleicht kennst Du das auch: In der Kindheit war der Dorfweiher noch zugefroren und alle haben sich dort den Winter über zum Eislaufen getroffen – ein Szenario, das heute nicht mehr vorstellbar ist und in der Folge Trauer hervorruft. [Kurze Pause] Weiterhin belastet die allgemeine Zerstörung der Umwelt – Hoffnungslosigkeit, Trauer, Wut, Sorgen, Angst oder Panik entstehen. Das wird mit dem Begriff „eco distress“ beschrieben. Das Empfinden von Machtlosigkeit spielt hier eine große Rolle.

Puh, schon dieser kleine Einblick zeigt uns viele Gefahren für unsere Gesundheit auf, die entstehen, da sich das Klima verändert und die Umwelt zunehmen belastet und verschmutzt wird. Du fragst Dich jetzt vielleicht, wie und ob Du Dich schützen kannst.

Expertinnen und Experten sehen in dieser Krise eine große Chance – für unsere Gesundheit und auch für die Gesundheit der Erde – in der jede und jeder einen Beitrag leisten kann. Und wo Du selbst anfangen kannst – dazu kommen wir jetzt!

Win-Win-Situationen – Gut für die Erde, gut für Dich!

Zunächst die Grundregel: Schaffe in Deinem Alltag viele Win-Win-Situationen. Tue also etwas, das gut für Deine Gesundheit und gleichzeitig auch der Gesundheit der Erde guttut. Du fragst Dich, was das sein kann? Ich gebe Dir 3 konkrete Tipps:

- Tipp Nummer 1: Ernähre Dich überwiegend pflanzlich, biologisch und regional-saisonal. Iss wenig Fleisch und tierische Produkte. Diese Art der Ernährung dankt Dir Dein Herz-Kreislaufsystem, Dein Körpergewicht, Dein Gehirn, die Tierwelt und das Klima. Denn sie spart Unmengen an CO₂ ein und fördert darüber auch die lokale Unabhängigkeit in Krisenzeiten. Außerdem bekommst Du beim Hofladen nebenan frisches Obst und Gemüse unverpackt. Und seien wir mal ehrlich, die schönste Freude ist doch die Vorfreude, zum Beispiel auf die Erdbeersaison oder darauf einen frischen Apfel zu pflücken.
- Tipp Nummer 2: Werde aktiv und gehe zu Fuß oder fahre Fahrrad! Ob mit oder ohne E. Bewege Deinen Körper, tue ihm damit vielfältig Gutes, senke zum Beispiel Dein Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, steigere Dein Wohlbefinden und mentale Stärke und spare gleichzeitig

CO₂ ein und senke die Feinstaubbelastung. Fange klein an und lasse zum Beispiel für Strecken unter 3 Kilometern Dein Auto stehen. Jeder Kilometer zählt.

- Tipp Nummer 3: Weniger ist mehr. Prüfe doch mal Deinen Putz- und Haushaltsschrank. Es befinden sich meist, verpackt in einer Unmenge an Plastik, unzählige Chemikalien und Gifte für Umwelt und den Menschen darin. Vieles davon ist unnötig oder es gibt sehr gute umweltfreundliche Varianten, die weder Deine Haut, Atemwege oder Dein Hormonsystem belasten, noch bedenklich für die Umwelt sind. Chemikalien zerstören Lebensräume und Plastik benötigt Hunderte von Jahren, um sich zu zersetzen und kehrt außerdem zu uns in Form von Mikroplastik zurück.

Außerdem habe ich einen weiteren Tipp: Werde in der Gemeinschaft, zum Beispiel mit Deinen Kollegen und Kolleginnen, aktiv. Auch schon ein vermeintlich kleiner Beitrag, wie den Außenbereich insektenfreundlich zu begrünen oder Einwegmüll aus dem Büro zu verbannen, hat positive Effekte. Die Umwelt und das Klima freut sich und Euer aktives Handeln kann das Gefühl der Machtlosigkeit mindern und den Zusammenhalt stärken. Durch das gemeinschaftliche Handeln machst Du Dich außerdem selbst stärker, also resilient, für das was kommt! Denn Vorbereitung mildert die psychischen Auswirkungen von Katastrophen ab. Sprich über Deine Gefühle. Teile Deine Sorgen und Ängste. Es kann sehr entlastend sein, zu erkennen, dass Du mit diesen Empfindungen nicht alleine bist. Oftmals entstehen durch solche Gespräche auch neue Ideen und Lösungsansätze.

Und zu guter Letzt noch ein ganz wesentlicher Punkt: Informiere Dich. Bilde Dich über Auswirkungen auf Deine Gesundheit sowie über mögliche Lösungen weiter. Wissen kann gegen Ängste helfen, Sinn stiften und uns helfen uns anders zu Verhalten. Nutze seriöse und fundierte Quellen und lass Dich nicht von der Flut negativer Nachrichten überwältigen. Schau zum Beispiel mal beim Internetauftritt der Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit oder auf der Website der Stiftung „Gesunde Erde, gesunde Menschen“ vorbei. Gib Dein Wissen auch an andere weiter und kläre über den Zusammenhang zwischen unserer Gesundheit und der Gesundheit der Erde auf. Denn eine gesunde Erde ist die Grundlage dafür, dass wir gesund bleiben können.

Fassen wir noch einmal zusammen.

Du weißt nun was sich hinter dem Begriff Planetary Health verbirgt und dass Klimawandel und Umweltverschmutzung Deine Gesundheit gefährden. Außerdem weißt Du, was Du konkret tun kannst. Schaffe vor allem Win-Win-Situationen und lasse „Gut für die Erde, gut für Deine Gesundheit“ zu Deinem persönlichen Motto werden. Du kannst einen wertvollen Beitrag leisten Deine Gesundheit und die Gesundheit unserer Erde zu schützen. Und dieser Beitrag, ist er noch so klein, zählt. Sei kreativ und probiere es aus!