



Klimafreundlich im Job

Digitale Teilnehmenden-Broschüre

Der Klimawandel birgt zahlreiche Herausforderungen

und beeinflusst zunehmend unsere Arbeits- und Lebenswelt. Um diesen Herausforderungen gerecht zu werden, ist nachhaltiges Handeln gefragt. Mit unseren Angeboten zur Förderung von Klimaschutz, Gesundheit und Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz tun Sie nicht nur sich selbst, sondern auch unserer Umwelt etwas Gutes.

Mehr erfahren auf aok.de





Inhalt

Klimawandel

Klimawandel – was
bedeutet das überhaupt?
Ursachen
Folgen

Gesundheitliche Risiken durch den Klimawandel

UV-Strahlung
Hitzebedingte Belastungen

4	Nachhaltigkeit	14
	Nachhaltigkeit – was	
4	bedeutet das überhaupt?	14
4	Warum ist nachhaltiges	
5	Handeln wichtig?	14
	Nachhaltig handeln im (Arbeits-)Alltag	17
6		
7	Fazit	20
10	Literatur und weiter- führende Informationen	21
	Impressum	22

Klimawandel

Klimawandel – was bedeutet das überhaupt?

Der Klimawandel umfasst „langfristige Veränderungen von Faktoren wie der Temperatur, des Niederschlages und der Meeresströmungen“ (WWF) und ist damit deutlich von kurzfristigen Veränderungen des Wetters abzugrenzen.

Klima = langfristige Trends über Jahrzehnte

Wetter = kurzfristige/tägliche Schwankungen

Ursachen

Schwankende Sonnenaktivität oder Vulkaneruptionen zählen zu den natürlichen Ursachen des Klimawandels, tragen aber nur in einem sehr geringen Maße zum Temperaturanstieg auf der Erde bei. Die Hauptursache des Klimawandels stellen menschliche Aktivitäten dar. Durch die Verbrennung fossiler Stoffe (insbesondere Kohle, Erdöl und Erdgas), die Rodung von Wäldern, die Trockenlegung von Mooren und die Intensivierung der Landwirtschaft (insbesondere der Viehzucht) kommt es zu einem vermehrten Ausstoß von CO₂-Äquivalenten und somit zu einem globalen Temperaturanstieg.

„Menschliche Aktivitäten haben eindeutig die globale Erwärmung verursacht [...].“

(IPCC, 2023)



Folgen

Die Folgen des Klimawandels sind vielfältig und betreffen unsere Lebens- und Arbeitswelt.

Folgen für die Umwelt

- Zunehmende Extremwetterereignisse, insbesondere Hitze, Trockenheit, Stürme und Überschwemmungen
- Artensterben, Verlust von Lebensräumen für Tiere und Pflanzen, invasive Arten

Folgen für die Wirtschaft

- Zum Beispiel geringe Ernteerträge und hohe Bewässerungskosten, hoher Stromverbrauch für Klimatisierung bzw. Kühlung

Folgen für die Gesellschaft

- Zum Beispiel Zunahme von gesundheitlichen Risiken und Migration

Gesundheitliche Risiken durch den Klimawandel

Auch unsere Gesundheit wird wesentlich durch den Klimawandel beeinflusst. Die klimatischen Veränderungen in unseren Breitengraden führen beispielsweise zu einer Zunahme von Viruserkrankungen, welche durch Zecken oder Stechmücken auf Menschen übertragen werden. Erhöhte Feinstaubbelastungen

und Hitze begünstigen die Entstehung von Atemwegs-, Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die steigende Anzahl an Extremwetterereignissen kann zusätzlich psychische Erkrankungen wie Panikattacken, Angststörungen oder Depressionen auslösen bzw. verstärken.

„Der Klimawandel ist die größte Bedrohung für die globale Gesundheit im 21. Jahrhundert.“

(IPCC, 2023)

„Die Bewältigung des Klimawandels könnte die größte Chance für die globale Gesundheit im 21. Jahrhundert sein.“

(The Lancet, 2015)

UV-Strahlung

Die Sonne ermöglicht das Leben auf unserer Erde. Sie spendet Licht und Wärme und versorgt unseren Körper mit Vitamin D, was u. a. wichtig ist für den Aufbau und Erhalt unserer Knochen. Die in der Sonne enthaltene ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) kann unseren Körper allerdings auch schädigen. Eine direkte Bestrahlung der Haut kann kurzfristig zu einem Sonnenbrand oder einer Binde- bzw. Hornhautentzündung des Auges führen. Langfristig kann die UV-Strahlung eine schnelle Hautalterung, grauen Star oder sogar Hautkrebs verursachen.

Risikofaktoren

Personen mit empfindlicher heller Haut, auffälligen Pigmentmalen oder einer familiären Vorbelastung durch Hautkrebs sind besonders anfällig für die genannten Gesundheitsrisiken durch UV-Strahlung.

Aufenthalte in der Sonne und auch die Arbeit im Freien sorgen für eine besonders starke UV-Belastung.

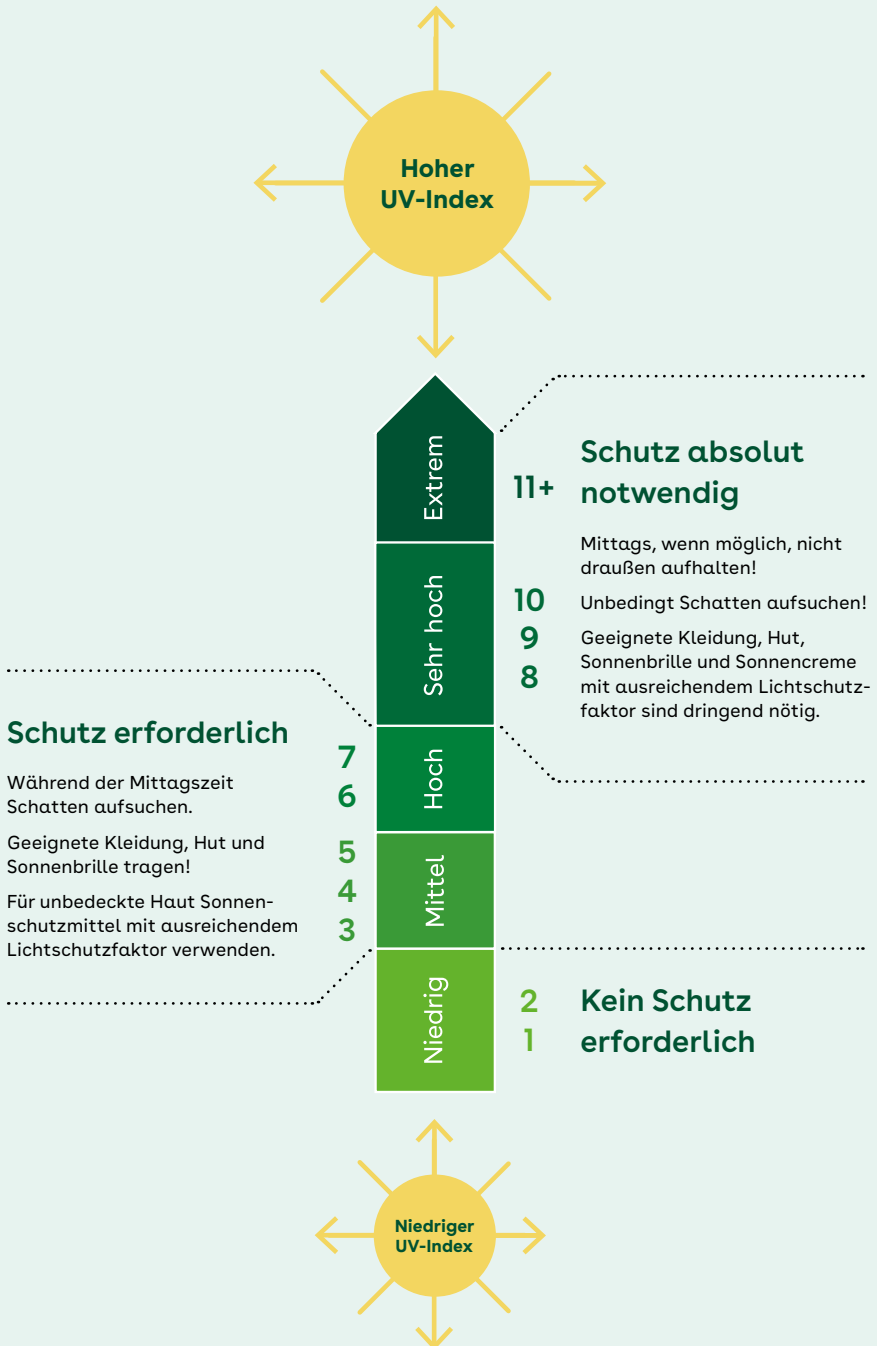
Der UV-Index

Der UV-Index ist ein wichtiges Hilfsmittel, um zu erfahren, wie stark die UV-Strahlung ist und ob ein Sonnenschutz erforderlich ist.

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) stellt täglich eine Übersichtskarte bereit, auf der Sie den aktuellen UV-Index einsehen können.



**Hier geht's
zum aktuellen
UV-Index.**



Tipps für den (Arbeits-)Alltag

- Schützen Sie Ihre Haut vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Meiden Sie (wenn möglich) die Mittagssonne.
- Informieren Sie sich über den lokalen UV-Index.
- Darüber hinaus: Gehen Sie regelmäßig zum Hautkrebs-Screening.

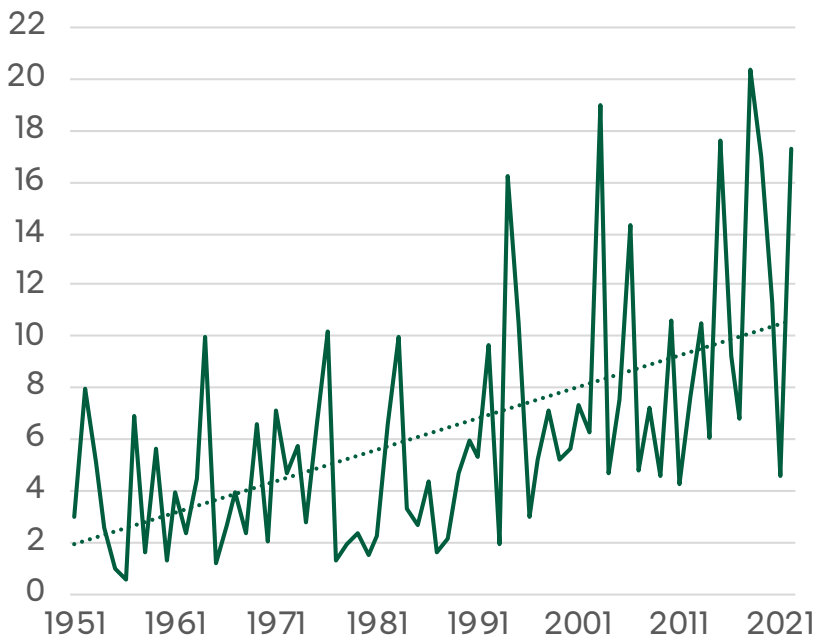


Hitzebedingte Belastungen

Stärkere und häufigere Hitzewellen stellen eine wesentliche Folge des Klimawandels dar, die bereits

heute in weiten Teilen der Erde und auch hier in Deutschland zu spüren ist.

Anzahl heißer Tage (> 30 °C) in Deutschland



Die Sonne hat somit auch ihre Schattenseiten: zunehmende Hitze und damit einhergehende gesundheitliche Belastungen, die von Dehydration und Hitzschlag

bis hin zu Ermüdung, Erschöpfung und einer reduzierten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen können.



Risikofaktoren

Einige Personengruppen haben ein besonders hohes Risiko für die Entstehung von Hitzebelastungen. Dazu zählen Personen, die schwere körperliche Arbeit (insbesondere im Freien) ausüben oder Schutzbekleidung mit hoher Isola-

tionsfunktion tragen. Aber auch ältere Personen, Schwangere und Personen mit akuten Erkrankungen oder Vorerkrankungen reagieren sehr empfindlich auf hohe Temperaturen.

Tipps für den (Arbeits-)Alltag

- Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit.
- Versorgen Sie Ihren Körper mit Elektrolyten.
- Bei der Arbeit im Freien: Tragen Sie eine Kopfbedeckung und arbeiten Sie (wenn möglich) im Schatten.
- Kalte Umschläge können den Körper beim Abkühlen unterstützen.

Allergien

Häufig wird der Einfluss des Klimawandels auf Allergien, wie Pollenallergien, allergisches Asthma und Gewitterasthma, unterschätzt. Durch die steigenden Temperaturen blühen viele Pflanzen früher und länger und zusätzlich breiten sich neue allergene Pflanzenarten aus. Steigende Luftschadstoffe erhöhen zusätzlich die Pollenmenge und deren Allergenität.

Risikofaktoren

Zu den Risikofaktoren, die gesundheitliche Belastungen durch Allergien begünstigen, zählen einerseits nicht beeinflussbare Faktoren wie die genetische Veranlagung und andererseits beeinflussbare Faktoren wie aktives und passives Rauchen oder das Einatmen von Luftschadstoffen und Abgasen.



Tipps für den (Arbeits-)Alltag

Unabhängig davon, ob Sie selbst von einer Allergie betroffen sind, gibt es einige Maßnahmen, die Sie in Ihrem Arbeitsalltag umsetzen können, um die Pollenbelastung zu reduzieren:

- Informieren Sie sich rechtzeitig über die aktuelle Pollenflugvorhersage.
- Reduzieren Sie die Pollenbelastung in Innenräumen, indem Sie z. B. stoßlüften.
- Wechseln Sie Textilien während des Pollenflugs besonders häufig.
- Für Allergikerinnen und Allergiker: Planen Sie Ihren Urlaub möglichst außerhalb der Pollensaison.



Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit – was bedeutet das überhaupt?

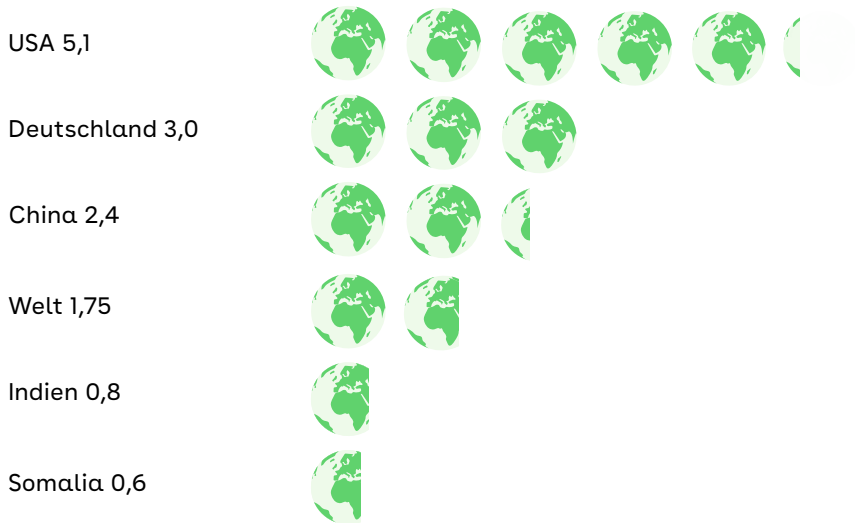
„Nachhaltigkeit oder nachhaltige Entwicklung bedeutet, die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden.“ (BMZ)
Dabei müssen sowohl ökologische als auch ökonomische und soziale Faktoren berücksichtigt werden.

Warum ist nachhaltiges Handeln wichtig?

Wenn alle so leben würden, wie wir Menschen hier in Deutschland, bräuchten wir jährlich die Ressourcen von 3 Erden. Das Leben von US-Amerikanerinnen und -Amerikanern erfordert sogar 5,1 Erden, das der Menschen in Somalia dagegen nur 0,6 Erden pro Jahr. Im Durchschnitt verbrauchen die Menschen weltweit jährlich Ressourcen von 1,75 Erden – also deutlich mehr als unsere eine Erde hergibt und nachliefern kann. Das kann langfristig nicht funktionieren. Der weltweite Durchschnitt zeigt: Die Erde ist am Limit.



So viele Erden bräuchten wir, wenn alle so leben würden, wie die Menschen in ...



Earth Overshoot Day (Erdüberlastungstag)

Die Überlastung der Erde wird auch durch den Earth Overshoot Day (Erdüberlastungstag) widerspiegelt. Der Earth Overshoot Day ist ein Nachhaltigkeitsindikator. Er hängt vom ökologischen Fußabdruck der Menschen ab und gibt an, an welchem Tag im Jahr die natürlichen Ressourcen der Erde aufgebraucht sind – ab dann leben wir quasi „auf Pump“.



Der Tag verschiebt sich seit Jahrzehnten kontinuierlich weiter nach vorn – d. h., die Ressourcen der Erde sind von Jahr zu Jahr früher aufgebraucht. (Ausnahme war 2020 aufgrund der Corona-Pandemie.)

Zum Vergleich: Noch 1972 reichten die natürlichen Ressourcen der Erde (fast) bis zum Ende des Jahres. Rund 50 Jahre später, im Jahr 2023, waren die natürlichen Ressourcen bereits Anfang August aufgebraucht.



**Earth Overshoot
Day 1972:
25. Dezember**

**Earth Overshoot
Day 2023:
02. August**

Mit einfachen Maßnahmen – sowohl auf individueller als auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene – können wir den Earth Overshoot Day nach hinten verschieben. Zum Beispiel:

- Lebensmittelverschwendung weltweit halbieren: + 14 Tage
- Weltweiter Ausbau erneuerbarer Energien: + 26 Tage

Nachhaltig handeln im (Arbeits-)Alltag

Mit unseren Tipps können Sie Ihren (Arbeits-)Alltag mit geringem Aufwand ein wenig nachhaltiger gestalten. Damit tun Sie sich und Ihrer Umwelt etwas Gutes.

Tipps für eine nachhaltige Ernährung

- **Viele pflanzliche Lebensmittel essen:** Essen Sie reichlich Obst, Gemüse, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte – dafür wenig Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier.
- **Regional und saisonal einkaufen:** Achten Sie auf die Herkunft der Produkte und informieren Sie sich darüber, welche Sorten aktuell Saison haben.
- **Auf Fairtrade- und Bio-Siegel achten:** Bevorzugen Sie Lebensmittel, die mit einem Fairtrade- oder Bio-Siegel gekennzeichnet sind.
- **Abgelaufene Lebensmittel nicht direkt wegwerfen:** Nutzen Sie Ihre Sinne, um zu testen, ob ein Lebensmittel noch gut ist. Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Ausnahme: Auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch oder Fisch ist ein Verbrauchsdatum angegeben – dieses sollte auf keinen Fall überschritten werden!
- **Keine Lebensmittel verschwenden:** Kaufen Sie nur so viel, wie Sie auch verbrauchen können, und verwerten Sie Essensreste.
- **Verpackungsmüll reduzieren:** Kaufen Sie Lebensmittel möglichst unverpackt, bringen Sie beim Einkaufen Ihren eigenen Obst- und Gemüsebeutel mit oder nutzen Sie in der Außer-Haus-Gastronomie Mehrweggeschirr bzw. Ihre eigene Brotdose.

Tipps für nachhaltige Bewegung und Mobilität

- **Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen:** Nutzen Sie für kurze Strecken öfter mal das Fahrrad oder gehen Sie eine Strecke zu Fuß, statt mit dem Auto zu fahren. Bewegung tut gut und schont das Klima. Ein toller Co-Benefit für Mensch und Umwelt!
- **Den ÖPNV nutzen:** Steigen Sie öfter mal vom Auto auf Bus oder Bahn um.
- **Eine Fahrgemeinschaft bilden:** Wenn Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen in der gleichen Gegend wohnen, können Sie eine Fahrgemeinschaft bilden.
- **Kurzstreckenflüge vermeiden:** Vermeiden Sie Kurzstreckenflüge und steigen Sie stattdessen auf den Zug um.
- **Emissionen einer Flugreise kompensieren:** Kompensieren Sie den CO₂-Ausstoß Ihrer Flugreise, indem Sie nachhaltige Projekte unterstützen.





Weitere Tipps für einen nachhaltige(re)n Alltag

- **Gegenseitige Motivation:** Motivieren Sie sich gegenseitig zum nachhaltigen Handeln. Das macht Spaß und stärkt die Gemeinschaft.
- **Think, before you print:** Drucken Sie nur das, was wirklich notwendig ist.
- **Licht ausschalten:** Schalten Sie bei ausreichend Tageslicht und nach Feierabend am Arbeitsplatz das Licht aus.
- **Effizient heizen und lüften:** Heizen Sie nur so viel wie nötig und sorgen Sie für regelmäßiges Stoßlüften.
- **Elektronische Geräte ausschalten:** Schalten Sie nach Feierabend alle elektronischen Geräte am Arbeitsplatz aus. Neben Computer und Drucker zählt dazu auch z.B. die Kaffeemaschine.
- **An einer Schritte- oder Fahrradchallenge teilnehmen:** Nehmen Sie mit Ihrem Team, Ihren Freundinnen, Freunden oder Ihrer Familie an einer Schritte- oder Kilometerchallenge teil.
- **Eine Mitfahrbörse gründen:** Gründen Sie gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen eine Mitfahrbörse. So können Sie Ihre Fahrten absprechen und ggf. eine Strecke gemeinsam fahren.

Fazit

Der Klimawandel ist menschengemacht und betrifft uns alle.

Die Folgen des Klimawandels beeinflussen unsere Arbeits- und Lebenswelt und auch die Gesundheit aller Menschen.

Wir alle können einen Beitrag leisten – für eine lebenswerte Zukunft.

Weiterführende Literatur und Informationen

**Bundeszentrale für gesundheit-
liche Aufklärung (BZgA)**

Umweltbundesamt

**Bundesministerium für Umwelt,
Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz (BMUV)**

**KLUG – Deutsche Allianz Klima-
wandel und Gesundheit e. V.**

Ihre AOK hält weitere Angebote rund um Ihre Gesundheit für Sie bereit. Ausführliche Informationen finden Sie unter aok.de oder bei Ihrer AOK vor Ort.

Impressum

Art.-Nr.

75537

Stand

Oktober 2023

Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

**Konzeption, Redaktion,
Gestaltung und Produktion**

AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstraße 1–3
53424 Remagen
aok-verlag.de

Fotos und Illustrationen

AOK-Verlag, Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

