

Klimaschutz ist Gesundheitsschutz

Planetary Health – Gesundheit unter dem Klimawandel verbessern

Hitzewellen, schlechte Luft und Extremwetterereignisse verändern unsere Lebensbedingungen. Die Klima- und Umweltkrise stellt eine der größten Gesundheitsbedrohung für die Menschheit dar. Sind wir darauf vorbereitet? Anpassungskonzepte, Hitzeaktionspläne und Aufklärung der Bevölkerung sind entscheidende Ansätze.

Heiße Sommertage, stickige Luft - unser Körper kämpft. Wir Menschen sind auf bestimmte klimatische und stabile Umweltverhältnisse angewiesen. Doch im Unterschied zu anderen Lebewesen haben wir einen Vorteil: unsere Handlungsfähigkeit. Neben Umwelt- und Klimaschutz sind gezielte Vorsorgemaßnahmen für die Gesundheit entscheidend. Genau hier rückt Planetary Health in den Fokus. Das Forschungsgebiet beschreibt den Gesundheitszustand der menschlichen Zivilisation und der Umwelt, von der sie abhängt. Es untersucht, wie anthropogene Eingriffe in die Natur – wie Klimawandel und Biodiversitätsverlust – die menschliche und ökologische Gesundheit beeinflussen und fördert transformatives Handeln. Es vereint viele Disziplinen wie Ökologie, Atmosphären-, Gesundheits- oder Politikwissenschaften.

Wie beeinflusst der Klimawandel die Gesundheit der Menschen?



Planetary Health ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, das sich mit den Beziehungen von Umwelt und Mensch und dessen gesundheitlichen Konsequenzen beschäftigt. (Symbolbild, KI-generiert.)

Besonders die heißen Tage belasten die Menschen stark. Da das Herz schneller schlagen muss, um den Blutfluss zu gewährleisten, ist das Herz-Kreislauf-System stärker gefordert. Normalerweise sorgt die Verdunstung über die Haut für Kühlung – allerdings ist die Adaptationskapazität irgendwann erschöpft. Durch den vermehrten Blutfluss in die Haut werden andere Organsysteme weniger versorgt. So können am Darm kleine Risse entstehen und Krankheitserreger eindringen. Im Gehirn kann der geringere Blutfluss zu Hitzeerschöpfung, Hitzschlag und im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Anfällig für Hitze sind besonders ältere Menschen und Vorerkrankte, etwa mit Herz-, Atemwegs-, neurodegenerativen oder Stoffwechselerkrankungen. Auch Kinder müssen geschützt werden, da bei ihnen die Abkühlung durch Schwitzen noch nicht gut funktioniert. Ebenso im Fokus stehen bettlägerige Patientinnen und Patienten sowie die rund zwei Mio. Beschäftigten, die regelmäßig im Freien tätig sind - etwa in Bau, Landwirtschaft und Handwerk. Im ersten Fall sind daher Anpassungen der Räumlichkeiten, im zweiten die der Arbeitszeiten relevant.

Auch die Psyche ist betroffen. Manche Menschen sorgen sich, wie der Klimawandel ihre Zukunft verändert, und entwickeln Depressionen. Bei Demenzerkrankten fällt die Austrocknung bei Hitze stärker ins Gewicht, die per se

schon zu Verwirrtheit führen kann.

Luftverschmutzung hat viele Folgen

Nicht übertragbare Erkrankungen machen weltweit 72 Prozent aller Todesfälle aus. Während man den

krankheitsbegünstigenden Faktoren fehlende Bewegung, ungesunde Ernährung sowie Alkohol- und Tabakkonsum als Einzelperson entgegenhandeln kann, ist dies bei einem Faktor nicht möglich: Luftverschmutzung – das europaweit größte umweltbedingte Gesundheitsrisiko.¹⁾ Luftschadstoffe reizen Schleimhäute und schädigen die Atemwege. Feinstaub kann über die Lunge ins Blut gelangen und so alle Organe belasten - mit Folgen wie Krebs, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen. Aktuelle Studienergebnisse weisen zudem darauf hin, dass Feinstaubpartikel einen Risikofaktor für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz darstellen.²⁾

Steigende Temperaturen begünstigen weitere Krankheiten: Invasive Arten wie die Tigermücke, die Denguefieber übertragen kann, oder die Culexmücke als Überträgerin des West-Nil-Virus breiten sich leichter aus. Auch Pollenallergien nehmen zu, etwa durch Pollen des Beifußblättrigen Traubenkrauts (*Ambrosia artemisiifolia*). Abgase aus Kraftfahrzeugen verursachen bei der Pflanze Stress, wodurch sie Immunproteine produziert, die bei uns schweres Asthma auslösen können. Zudem ist die allgemeine Pollenflugzeit länger und unsere Hautbarriere unter dem Hitzestress gestört – eine Belastung für alle Allergie-Betroffene.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass durch die Metadisziplin Planetary Health präventive Maßnahmen ergriffen werden – für die Gesundheit der Menschen, des Planeten und die Eingrenzung der Gesundheitskosten.

Gesunde Umwelt – unsere Handlungsfähigkeit als großes Plus

Baden-Württemberg ist ein besonders spannendes „Reallabor“: Dicht besiedelte Regionen und starke Industrie treffen auf verletzte Naturräume. Mit grünen Städten und kurzen Wegen ließe sich die Luftqualität deutlich verbessern. Als Win-win-Situation zählt die Mobilität zu Fuß und per Rad. Planetary Health-Arbeitsgruppen, wie die der Universitätsmedizin Mannheim (UMM), setzen sich daher in diversen Projekten für die flächendeckende Verkehrsberuhigung in Wohngebieten ein.³⁾

Heilbronn - Europas Grüne Hauptstadt für das Jahr 2027 - hat neben ihrem Mobilitätskonzept einen Lärmaktions- sowie Luftreinhalteplan festgeschrieben.⁴⁾ Das vom Bundesministerium für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUKN) geförderte „Integrierte Klimaschutzkonzept“ des Universitätsklinikums Tübingen verfolgt das Ziel, bis 2030 zehn Prozent weniger CO₂ als 2022 auszustößen. Ein dazugehöriger Maßnahmenkatalog sieht unter anderem den Ausbau von Radabstellplätzen, E-Dienstfahrzeugen, einer Mitfahrplattform sowie Zuschüsse zum Deutschlandticket und Fahrradleasing vor.⁵⁾ Mit Klimamobilitätsplänen können baden-württembergische Kommunen individuelle Maßnahmenpakete für eine nachhaltige Mobilität entwickeln. Freiburg war hierbei Pilotkommune.⁶⁾

Weitere Handlungsfelder betreffen den Versiegelungsgrad und die Gestaltung öffentlicher Flächen. Aus der Stadtklimaanalyse Mannheim entstand eine Planungshinweiskarte, die das Stadtklima bewertet und in Ausgleichs- und Wirkungsräume unterteilt. Daraus ergaben sich Empfehlungen für mehr Grünflächen, Schatten und klimaangepasstes Bauen.⁷⁾ Da Grünflächen kühlen und Freiflächen Luftzirkulation gewährleisten, ist für deren Ausweitung eine Stärkung der Kommunen wichtig.

Im Projekt PROLOK (Prozessschema für lokalspezifische Hitzeanpassung in kleinen Kommunen) untersuchen Forschende des Karlsruher Instituts für Technologie und der Universität Freiburg Wege zum Schutz kleiner Kommunen vor Hitzeereignissen.⁸⁾ Klimafolgenanpassung und -schutzmaßnahmen nicht als freiwillige, sondern als kommunale Pflichtaufgabe festzulegen und mit entsprechenden Ressourcen zu hinterlegen, wäre ein wichtiger Ansatzpunkt. Das vom Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft geförderte Programm KLIMOPASS unterstützt Kommunen bei der Anpassung an den Klimawandel, auch Hitzeaktionspläne sind förderfähig.⁹⁾



Fahrradstraße über eine Brücke in Freiburg. Ein typisches Beispiel für die fahrradfreundliche Infrastruktur der Stadt.
© Paul Schnürle via Unsplash

Unsere Ernährung entscheidet über Gesundheit und Klima



Panoramablick über Mannheim.
© Recorder MA via Unsplash

Ein hoher Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln sowie von rotem und verarbeitetem Fleisch erhöht das Risiko für Adipositas, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf- sowie Krebserkrankungen. Die Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Kommission bietet einen wissenschaftlich begründeten Orientierungsrahmen. Kerngedanke ist eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen, ergänzt durch moderate Mengen tierischer Produkte.¹⁰⁾ Ziel ist, ernährungsbedingte Krankheiten zu reduzieren und die ökologischen Grenzen des Planeten zu respektieren, da pflanzenbasierte Produkte weniger Treibhausgasemissionen verursachen und weniger Fläche sowie Wasser benötigen.

Sind Städte und Kommunen auf den Klimawandel vorbereitet?

Auch wenn die Notwendigkeit der Hitzeprävention erkannt ist, fehlt es vielerorts an Maßnahmen. So könnte wie in Kanada auch bei uns ohne adäquate Vorbereitung ein Hitzedom Rettungsketten zusammenbrechen lassen. Stuttgart geht den Schritt vom „Warnen zum „Umbauen“: Der Hitzeaktionsplan bündelt Maßnahmen von Entsiegelung und Begrünung bis zu Trinkwasserstellen und Hitzeschutz bei Veranstaltungen.¹¹⁾

In Mannheim, einer der am stärksten erwärmenden Städte in Deutschland, hat der Gemeinderat einen sich erweiternden Hitzeaktionsplan verabschiedet.¹²⁾ Darin festgehalten sind besonders zu schützende Bevölkerungsgruppen: alte, kranke, suchtkranke und wohnungslose Menschen sowie Kinder. Dazu kommen Infoblätter mit Verhaltenstipps bei Hitze, ein Präventionsplan für Kitas, eine Übersicht über kühlere Stadtzonen. Wohnungslose erhalten Koffer, damit sie nicht all ihre Kleider übereinanderschichtet tragen müssen. Mit einem Hitzetelefon für ältere und kranke Menschen können diese während einer Hitzewelle aktiv angerufen werden und Hilfe erhalten. Eine wichtige Maßnahme ist, im Frühjahr den Medikamentenplan anzupassen – etwa durch Dosisreduktion und Trinkprotokolle -, da viele Medikamente die Wasserausscheidung erhöhen, was in Hitzeperioden eine Austrocknung zur Folge haben kann.

Baden-Württemberg hat bereits viele Bausteine: engagierte Kommunen, Förderprogramme, Forschung und Stiftungen. Die nächste Stufe ist, sie sichtbar zu verbinden – damit aus Einzelprojekten ein gemeinsamer Kurs wird.

Quellen:

- 1) European Environment Agency: Air Pollution. <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/air-pollution> (zuletzt aufgerufen am 23.02.26)
- 2) Deutsches Ärzteblatt (2025): Luftverschmutzung mit schwererer Demenz und Alzheimer-Pathologie assoziiert. <https://www.aerzteblatt.de/news/luftverschmutzung-mit-schwererer-demenz-und-alzheimer-pathologie-assoziert-7ba7f4c7-31d7-43dc-a9cf-fc5c629f9abc> und Kim, B. et al. (2025): Ambient Air Pollution and the Severity of Alzheimer Disease Neuropathology. JAMA Neurology 82;(11): 1153-1161. <https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/article-abstract/2838665>
- 3) Medizinische Fakultät Mannheim, Allgemeinmedizin Team: Dr. Dr. Michael Eichinger. <https://www.umm.uni-heidelberg.de/cpd/allgemeinmedizin/team/michael-eichinger/> (zuletzt aufgerufen am 23.02.26)
- 4) Pressemitteilung Stadt Heilbronn (2025): Heilbronn ist Europas Grüne Hauptstadt 2027. <https://www.heilbronn.de/kommunikation/pressemitteilungen/details/artikel/heilbronn-ist-europas-gruene-hauptstadt-2027.html>
- 5) Universitätsklinikum Tübingen: Klimaschutzkonzept. <https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/nachhaltigkeit-am-klinikum/klimaschutzkonzept-ukt> (zuletzt aufgerufen am 23.02.26)
- 6) Stadt Freiburg: Klimamobil unterwegs in Freiburg. <https://www.freiburg.de/pb/1828983.html> (zuletzt aufgerufen am 23.02.26)

- 7) Stadtklimaanalyse Mannheim: Planungshinweiskarte, Mannheims Stadtklima im Sommer 2024. <https://stadtklimaanalyse-mannheim.de/ergebnisse/#planungshinweiskarte> und Stadtklimaanalyse Mannheim: Was sind die Ergebnisse der Stadtklimaanalyse? <https://stadtklimaanalyse-mannheim.de/ergebnisse/#ma%C3%9Fnahmenempfehlung>
- 8) KIT, News (2024): Klimawandel: Forschung für mehr Hitzeschutz in kleinen Kommunen. <https://www.kit.edu/kit/202411-klimawandel-forschung-fuer-mehr-hitzeschutz-in-kleinen-kommunen.php>
- 9) Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft: Förderprogramm KLIMOPASS (2025). <https://um.baden-wuerttemberg.de/de/presse-service/foerderprogramme/klima/klimopass> und Landesanstalt für Umwelt, Pressemitteilung (2024): Landesregierung fördert Kommunen – praktisch und finanziell. <https://www.lubw.baden-wuerttemberg.de/-/hitzeaktionspl%C3%A4ne-gesundheit-der-bev%C3%B6lkerung-steht-im-fokus-2#>
- 10) Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Planetary Health Diet. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/planetary-health-diet> (zuletzt aufgerufen am 23.02.26) und The Lancet (2025): The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. <https://www.thelancet.com/commissions-do/eat-2025>,
- 11) Stadt Stuttgart: Hitzeaktionsplan. <https://www.stuttgart.de/leben/gesundheit/umweltmedizin/hitze-und-hitzeschutz/hitzeaktionsplan> (zuletzt aufgerufen am 23.02.26)
- 12) Stadt Mannheim: Hitzeaktionsplan 2.0 - Fortschreibung 2025. <https://mannheim-gemeinsam-gestalten.de/hitzeaktionsplan2.0>, zuletzt aufgerufen am 23.02.26

Fachbeitrag

26.02.2026

Simone Giesler

© BIOPRO Baden-Württemberg GmbH

Der Fachbeitrag ist Teil folgender Dossiers



Infektionskrankheiten des Menschen: Neue Bedrohungen



Die Gesundheitsbranche muss grüner werden



Prävention als Schlüssel zur Gesundheit

Ernährung

Umwelt

Atemwegserkrankung

Allergie

Nachhaltigkeit

Gesundheitswesen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Klimawandel

Klimaschutz

Versorgung