



## Gesundheitstipp

# „Co-Benefits“ – gut für unsere Gesundheit und das Klima

Ob heiße Sommer, Extremwetterlagen, veränderte Luftqualität oder verschobene Pollenflugzeiten: Was die Folgen des Klimawandels mit unserem Berufsleben zu tun haben und wie wir mit sogenannten „Co-Benefits“ etwas für unsere Gesundheit und das Klima gleichzeitig tun können, das erklärt Dr. med. Laura Jung. Sie ist Vorstandsmitglied der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUAG) und Ärztin in der Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin am Universitätsklinikum Leipzig.

### **Frau Dr. Jung, was hat der Klimawandel mit unserem Berufsleben zu tun?**

**Dr. med. Laura Jung:** Sehr viel, denn der Klimawandel verändert unsere gesamte Lebenswelt: Die Umgebung, in der wir leben, die Temperaturen, bei denen wir unseren Alltag verbringen, die Luft, die wir atmen – das alles beeinflusst unsere Gesundheit. Nur wenn wir gesund sind, können wir voll in Alltag und Berufsleben stehen.

### **Sind die Auswirkungen des Klimawandels denn so deutlich zu spüren?**

Im klinischen Alltag beobachten wir, dass mehr Menschen aufgrund von Klimaveränderungen erkranken, etwa an Hitzestressreaktionen, verstärkten Allergien oder Reaktionen auf Feinstaub in der Luft. Gerade Hitze macht vielen

Menschen in Deutschland zu schaffen. Die Klimaerwärmung führt zu veränderten Pollenflugzeiten und durch die milden Winter sind beispielsweise Zecken inzwischen fast ganzjährig aktiv. Das begünstigt auch Infektionskrankheiten, die durch Zecken übertragen werden, wie FSME oder Borreliose.

### **Was heißt das für meinen Berufsalltag?**

Wer im Büro sitzt, ist natürlich weniger Zecken ausgesetzt als jemand, der den ganzen Tag draußen arbeitet. Dennoch sollte jeder wissen, wie hoch beispielsweise das FSME-Risiko in seiner Umgebung ist. Die aktuellen Risikogebiete findet man etwa auf der Website des Robert Koch-Instituts. Es kommen aktuell jedes Jahr neue hinzu. Wirkungsvolle Schutzmaßnahmen sind klimatisierte Arbeitsräume, lange Kleidung beim Arbeiten im Freien sowie Zeckensprays, gegen FSME schützt eine Impfung.

### **Wie wirkt sich der Klimawandel auf unsere mentale Gesundheit aus?**

Klimawandelfolgen, die Zunahme von Extremwetterereignissen wie Stürmen oder Waldbränden und die Veränderung der gewohnten natürlichen Umgebung erhöhen das Unsicherheitsgefühl und machen vielen Menschen psychisch zu schaffen.

Hier kann es helfen, sich zu engagieren; aktiv werden hilft, Ängste zu überwinden, und tut gleichzeitig dem Planeten gut. Zudem sind viele Maßnahmen des Klimaschutzes auch gut für unsere Gesundheit. Solche Synergien nennen wir gesundheitliche „Co-Benefits“.

### Was kann ich an meinem Arbeitsplatz fürs Klima tun?

Wir alle tragen zum Klimawandel bei und viele wegweisende Entscheidungen werden auf politischer Ebene getroffen. Trotzdem kann jeder auch im Einzelnen etwas tun: sich über aktuelle Gesundheitsrisiken informieren und an konkrete Gefahren anpassen, aber natürlich auch klimafreundliches Verhalten im eigenen Umfeld an den Tag legen, durch Energiesparen und die Nutzung von Ökostrom, nachhaltigen Konsum und Geschäftsreisen per Bahn statt Auto oder Flugzeug.

### Und was ist mit dem Feinstaub im Arbeitsalltag?

Auch hier ist es gut, die aktuellen Werte für seinen Wohn- und Arbeitsort zu kennen. Bei hohem Feinstaubgehalt sollte man gegebenenfalls auf Outdoor-Aktivitäten wie Joggen verzichten. Auch hier gibt es gute Beispiele für „Co-Benefits“, denn die Reduktion von Luftverschmutzung hat nicht nur positive Auswirkungen aufs Klima, sondern reduziert auch die Intensität von Atemwegserkrankungen.

### Zum Beispiel?

Der Klassiker beim Arbeitsweg: Auto stehen lassen und Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen. Null Emissionen, 100 Prozent Herz-Kreislauf-Training. Bewegung stärkt den Körper und macht ihn widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse. Auch mit unserer Ernährung können wir unsere Gesundheit fördern und gleichzeitig unserem Planeten etwas Gutes tun.

### Wie kann das im Berufsleben aussehen?

Oft essen wir im Berufsalltag zu viel Fleisch, das ist weder gut fürs Klima noch für den Körper. Lieber zu nachhaltigen, pflanzlichen Produkten greifen, das hilft allen Seiten. Wer sich gesund ernährt, beugt vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und stärkt das Immunsystem.

### Und wenn es diesen Sommer wieder heiß wird?

Wir müssen leider damit rechnen, dass die Sommer in Zukunft generell heißer werden. Lüften Sie am besten morgens, wenn es noch etwas kühler ist, die Arbeitsräume und verschatten Sie tagsüber die Fenster, am besten durch außen angebrachte Rollos oder Markisen. Vielleicht ist es ja möglich, die Arbeitszeiten etwas flexibler zu gestalten? Ansonsten Wärmequellen in den Räumen reduzieren und vor allem viel trinken! Und wenn die Hitze kommt: Auf [www.hitze.info](http://www.hitze.info) gibt es weitere hilfreiche Tipps, um diesen Sommer einen kühlen Kopf im Job zu bewahren.

### Gesund durch die heißen Tage

In Zeiten des Klimawandels werden Hitzewellen immer häufiger und intensiver. Heiße Tage fordern Ihren Körper und Ihre Psyche. Erfahren Sie, welchen Lichtschutzfaktor Ihre Sonnencreme haben sollte, welche Hausmittel die Hitze erträglicher machen können und wie viel Wasser Sie mindestens trinken sollten.



Jetzt mehr erfahren:  
[barmer.de/hitze-und-gesundheit](http://barmer.de/hitze-und-gesundheit)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion

Miriam Ohrem  
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

### Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

### Abbildung

Getty Images: © Bevan Goldswain

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



## Health Advice

### Co-benefits – good for our health and the climate

Whether it's hot summers, extreme weather, changes in air quality or shifting allergy seasons: Dr Laura Jung explores the ways in which climate change affects our working lives, and what we can do to positively contribute to both our health and the climate at the same time with co-benefits. Dr Jung is a board member of the German Alliance for Climate Change and Health (KLUG) and a physician in the Department of Infectious Diseases and Tropical Medicine at the University Hospital in Leipzig.

#### **Dr Jung, how does climate change affect our working lives?**

Dr med. Laura Jung: It significantly affects our working lives. After all, climate change is transforming every aspect of life: the world in which we live, the temperatures we experience every day, the air we breathe – all of which affect our health. Only when we are healthy can we function properly in our daily lives and at work.

#### **Are the effects of climate change really that noticeable?**

In our everyday clinical practice, we have noticed that increasing numbers of people are becoming ill due to climate change, due to reactions to hot weather, worse allergies and reactions to particulate matter in the air, for example. Heat, in particular, is affecting many people in Germany.

Global warming is leading to shifts in allergy season, and the mild winters have seen ticks becoming active pretty much all year around. This also fosters the spread of infectious diseases that are transmitted by ticks, such as TBE and Lyme disease.

#### **What does this mean for my everyday working life?**

Office workers are, of course, less exposed to ticks than people who work outside all day. Nevertheless, everyone should be aware of the TBE risk in their local area. Information on the current risk regions is available on the website for the Robert Koch Institute, for example. New data is added every year. Effective protective measures include air-conditioned workspaces, wearing long clothing when working outdoors and anti-tick sprays. Vaccination offers protection against TBE.

#### **How is climate change affecting our mental health?**

The consequences of climate change, the increased frequency of extreme weather events such as storms or wildfires, and changes in our familiar natural habitat are leading to a rise in feelings of insecurity and causing many people to suffer from psychological distress.

Getting involved can help. Taking action helps people to overcome their fears and is good for the planet at the same time. Many climate protection measures also benefit our health. We refer to these synergies as health-related co-benefits.

### What can I do to help the climate in my workplace?

We all contribute to climate change and many groundbreaking decisions are made at the political level. However, everyone can contribute on an individual level. Read up on the latest health risks and adapt to the specific risks, but also adopt climate-friendly behaviour in your own environment by saving energy and using green electricity, with sustainable consumption, and by opting to travel by train for business or work purposes instead of driving or flying.

### What about particulate matter in your everyday working life?

When it comes to particulate matter, it's also a good idea to be aware of the current levels in your home and workplace. If the particulate matter levels are high, you may want to avoid outdoor activities such as jogging. This is another field in which there are some good examples of co-benefits, as reducing air pollution not only has positive effects on the climate but also reduces the severity of respiratory diseases.

### An example?

Ditch the classic commute to and from work by leaving your car at home and cycling or walking. As a result, you'll produce zero emissions and benefit from 100 percent cardiovascular exercise, which strengthens the body and makes it more resistant to external influences. We can also improve our health through nutrition while benefitting the planet at the same time.

### How can we incorporate this into our working lives?

We often eat too much meat in our daily working lives, which is neither good for the climate nor our health. Opting for sustainable, plant-based products instead helps everyone. Eating healthily prevents many cardiovascular diseases and strengthens the immune system.

### What if it's hot again this summer?

Unfortunately, we will have to accept that summers will generally get hotter in the future. The best approach is to ventilate work spaces in the morning when it's still a little cooler and cover your windows during the day, ideally with externally-mounted blinds or awnings. Maybe people's working hours will become more flexible moving forward. Apart from that, reduce heat sources in rooms and, above all else, drink plenty of fluids! When the temperatures start to rise, visit [www.hitze.info](http://www.hitze.info) to receive more helpful tips on how to keep a cool head at work this summer.

### Stay healthy during hot weather

In times of climate change, heat waves are becoming more frequent and intense. Hot days put a strain on your body and mind. Find out what sun protection factor your sunscreen should have, which household remedies can make the heat easier to tolerate and the minimum amount of water you should drink.



Find out more now:  
[barmer.de/hitze-und-gesundheit](http://barmer.de/hitze-und-gesundheit)

### Imprint

#### Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

#### Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

### Illustration

Getty Images: © Bevan Goldswain

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.