

# Planetary Health

## Gesund leben auf einem gesunden Planeten

Unsere Gesundheit hängt nicht nur von guter medizinischer Versorgung oder persönlichen Entscheidungen ab.

Sie braucht auch gesunde Lebensgrundlagen: saubere Luft, sauberes Wasser, fruchtbare Böden, stabile Ökosysteme, ein verlässliches Klima und soziale Bedingungen, die Gesundheit fördern.

Genau darum geht es bei Planetary Health: um die Einsicht, dass die Gesundheit von Menschen untrennbar mit der Gesundheit unserer natürlichen und sozialen Lebensgrundlagen verbunden ist.

Was zunächst groß und abstrakt klingt, betrifft unser tägliches Leben ganz konkret.

Denn viele Entwicklungen, die Umwelt und Klima belasten, wirken sich zugleich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus.

Umgekehrt gilt: Viele Schritte, die der eigenen Gesundheit guttun, können zugleich Umwelt und Klima entlasten.

Planetary Health hilft dabei, diese Zusammenhänge besser zu verstehen – nicht als Perfektionsprogramm, sondern als Orientierung für einen gesunden, alltagstauglichen Weg.

## Was bedeutet Planetary Health?

Planetary Health beschreibt den Zusammenhang zwischen der Gesundheit von Menschen und den Lebensgrundlagen auf der Erde.

Ein gesunder Planet ist eine wichtige Voraussetzung für gesunde Menschen – heute und in Zukunft.

Wenn Luft, Wasser, Böden, Klima, Artenvielfalt oder soziale Lebensbedingungen geschwächt werden, bleibt das nicht ohne Folgen.

Es beeinflusst die körperliche und seelische Gesundheit, das Wohlbefinden und auch das Zusammenleben in der Gesellschaft.

Der Ansatz von Planetary Health erweitert deshalb den Blick auf Gesundheit.

Es geht nicht nur um den einzelnen Menschen, sondern auch um die Umwelt und die gesellschaftlichen Bedingungen, in denen Gesundheit entsteht.

So wird sichtbar, dass Vorsorge, Lebensstil, Umwelt, Klima und soziale Teilhabe enger zusammenhängen, als es oft auf den ersten Blick erscheint.

### Kurz gesagt

Planetary Health bedeutet: ein gesunder Planet ist eine zentrale Voraussetzung für gesunde Menschen – heute und in Zukunft.

## Warum betrifft Sie das persönlich?

Klimawandel und Umweltveränderungen sind keine fernen Themen. Sie wirken bereits heute in den Alltag hinein.

Hitzewellen belasten den Kreislauf, Luftverschmutzung erhöht Gesundheitsrisiken, und extreme Wetterereignisse können Alltag, Sicherheit und psychisches Wohlbefinden beeinträchtigen.

Besonders betroffen sind oft ältere Menschen, Kinder und Menschen mit Vorerkrankungen.

Auch andere Bereiche des täglichen Lebens spielen eine wichtige Rolle: Ernährung, Bewegung, Wohnen, Naturkontakt und Mobilität beeinflussen nicht nur die eigene Gesundheit, sondern oft auch Umwelt und Klima.

Genau darin liegt die besondere Stärke des Planetary-Health-Gedankens: Er macht sichtbar, dass gesundheitsförderliches Handeln häufig zugleich einen positiven Beitrag für unsere Lebensgrundlagen leistet.

## Wo zeigt sich das im Alltag?

Planetary Health wird besonders verständlich, wenn man auf alltägliche Lebensbereiche schaut.

Dort zeigen sich oft doppelte Vorteile – für die eigene Gesundheit und für Umwelt und Klima zugleich.

### **Mobilität**

Wer kürzere Wege häufiger zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in Kombination mit Bus und Bahn zurücklegt, bringt mehr Bewegung in den Alltag und stärkt Herz, Kreislauf und Ausdauer. Gleichzeitig sinken Lärm, Luftschadstoffe und Emissionen.

### **Ernährung**

Eine überwiegend pflanzenbetonte, frische und ausgewogene Ernährung kann die Gesundheit unterstützen und ist oft ressourcenschonender als eine stark verarbeitete und sehr fleischreiche Ernährungsweise. Was dem eigenen Körper guttut, kann also oft auch die Umwelt entlasten.

### **Naturkontakt und Bewegung**

Zeit in Parks, Grünanlagen, Wäldern oder an Gewässern kann Stress reduzieren, das Wohlbefinden stärken und zu mehr Bewegung anregen. Gleichzeitig wächst bei vielen Menschen die Aufmerksamkeit dafür, wie wertvoll und schützenswert natürliche Lebensräume sind.

### **Hitzeschutz**

An heißen Tagen können einfache Maßnahmen viel bewirken: ausreichend trinken, Wohnräume sinnvoll lüften, Schatten nutzen und körperliche Belastungen möglichst in kühlere Tageszeiten legen. Das schützt die Gesundheit ganz konkret und zeigt, wie eng Alltag, Klima und Wohlbefinden miteinander verbunden sind.

## **Doppelte Wirkung**

Viele gesundheitsförderlichen Entscheidungen sind zugleich umwelt- und klimafreundlich. Planetary Health macht diese Verbindung sichtbar.

## Es geht nicht um Perfektion

Planetary Health ist kein Anspruch, alles sofort richtig machen zu müssen. Es geht nicht um Schuldzuweisungen oder um ein ideales Leben, sondern um realistische, freiwillige und alltagstaugliche Schritte, die zu Ihrer Lebenssituation passen.

Schon kleinere Veränderungen können sinnvoll sein: ein Weg pro Woche ohne Auto, ein neues pflanzenbetontes Gericht, mehr Zeit im Grünen oder ein bewusster Umgang mit Hitze.

Oft sind es gerade solche überschaubaren Schritte, die dauerhaft tragfähig sind und im Alltag wirklich funktionieren.

## Ein möglicher erster Schritt

Sie müssen nicht alles auf einmal verändern. Entscheidend ist, eine Veränderung zu finden, die zu Ihrem Alltag passt und sich gut umsetzen lässt.

Planetary Health kann dabei helfen, Gesundheit nicht isoliert zu betrachten, sondern im Zusammenhang mit dem Umfeld, in dem wir leben.

Das eröffnet einen neuen, oft ermutigenden Blick: Viele gute Schritte nützen nicht nur dem Einzelnen, sondern auch dem Gemeinwesen und den natürlichen Lebensgrundlagen.

### Ein erster Schritt

Sie müssen nicht alles auf einmal verändern. Wichtig ist, eine machbare Veränderung zu finden, die zu ihrem Alltag passt.

## Wie unterstützt Planet4Health?

**Planet4Health** greift genau diese Zusammenhänge auf und macht sie verständlich, alltagsnah und ohne moralisierenden Ton sichtbar.

Das Projekt zeigt, dass gesundheitsförderliches Verhalten häufig gleichzeitig klima- und naturschonendes Verhalten ist.

Ziel ist es, Menschen und Einrichtungen zu ermutigen, passende und machbare Schritte für ihren Alltag oder ihr Umfeld zu finden und dieses zu unterstützen.

**Planet4Health** ist ein regionales, wissenschaftlich fundiertes und gemeinwohlorientiertes Projekt im Kreis Coesfeld und Umgebung.

Die Angebote richten sich an Bürgerinnen und Bürger ebenso wie an Bildungseinrichtungen, Vereine, Organisationen und Kommunen.

### Weiterführende Informationen und Kontakt

Wenn Sie Interesse an einem Impuls/Vortrag oder an einer Zusammenarbeit haben, können Sie über die Kontaktdaten auf der Website unkompliziert Kontakt aufnehmen