

Gemeinsam aktiv für Gesundheit, Umwelt und Klima

Planetary Health und Selbsthilfe



Gefördert durch:

BARMER

Wozu diese Broschüre?

Hallo und herzlich willkommen!

Toll, dass Sie bereits in der Selbsthilfe aktiv sind!

Wir stellen Ihnen hier verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie ökologische Themen, allen voran den Klimawandel, in Ihre Arbeit integrieren können. Das ist bereits heute sehr wichtig und wird zunehmend wichtiger, denn Umweltveränderungen wirken sich auch auf unsere Gesundheit aus. Aktives, gemeinsames Handeln für eine gemeinsame Sache fördert hingegen die psychische und körperliche Gesundheit.

Dabei stellen wir folgende Punkte vor, die Sie durch Anklicken auch direkt anwählen können. Ein Kurzüberblick:

- Planetary Health – Was ist das eigentlich?
- Kurz und konkret: Planetary Health in der Selbsthilfe
- Tipps für den Umgang mit Planetary Health
- Konkrete Handlungsmöglichkeiten

Planetary Health – Was ist das eigentlich?

„Planetary Health“ - oder planetare Gesundheit - ist die Überschrift für die Forschung, die sich mit Umwelteinflüssen auf unseren Körper und die Psyche beschäftigt.

Beispiel 1: Der Kontakt mit Umweltgiften kann den Ausbruch von Krebserkrankungen begünstigen.

Beispiel 2: Hitze macht uns reizbarer und unkonzentrierter.

Beispiel 3: Eine fettreiche, fleischbasierte Ernährung ist klimaschädlich und kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Planetary Health beschäftigt sich aber auch mit den Auswirkungen unseres Gesundheitssystems auf die Umwelt.

Beispiel 1: 5-6 % der CO₂ Emissionen Deutschlands werden durch den Gesundheitssektor verursacht, z. B. durch Lieferketten, Fahrtwege, Narkosegase oder hochtechnische medizinische Behandlungen.

Beispiel 2: Im medizinischen Bereich werden viele Einwegprodukte verwendet, die viel Müll verursachen (z. B. Handschuhe, Spritzen, sterile Unterlagen...).

Planetary Health beschäftigt sich daher auch mit der Frage, wie wir in Deutschland unseren hohen medizinischen Standard aufrechterhalten und dennoch Umwelt-, Klima- und Naturschutz betreiben können.

Als Selbsthilfegruppe, die sich mit gesundheitlichen und medizinischen Fragen beschäftigt, sind auch die bei Ihnen aktiven Menschen von diesen Fragen betroffen.

Sich diesen Inhalten aktiv zuzuwenden, statt sie beiseitezuschieben, kann sich zunächst stressig anfühlen, dann aber eine gesunde Verarbeitung und erhöhte Resilienz bewirken. Damit das gelingen kann, ist es wichtig, dass wir wissen, was wir Wirksames tun können, ohne uns zu überfordern.

Durch das Aktiv-Werden in der Gruppe findet zudem „Community Building“ (also das Bilden von sich gegenseitig unterstützenden Gemeinschaften) in großem Stil statt. Das ist ein wichtiger Resilienzfaktor z. B. für das gesunde Bewältigen von Krisen. Damit dies gelingt, ist es wichtig, Sprechfähigkeit zu bewahren und sich zugleich ausreichend vor Gruppenkonflikten zu schützen. Das ist z. B. beim Thema Klima besonders wichtig, da automatisch auch politische Fragen berührt werden.

Dabei gilt: Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger gesellschaftlicher Akteur. Sie sind Expert*innen für ihre Themen und vertreten gemeinsam ihre Interessen in Politik und Gesellschaft.

Wer sich länger mit Planetary Health beschäftigt, stellt fest: Zukünftig wird die Bedeutung von Prävention und Community Building weiterwachsen. Damit wird auch die Bedeutung der Selbsthilfe weiterwachsen, denn sie arbeitet bereits gemeinschaftsbildend, aktiv resilienzfördernd und praktisch emissionsfrei.

Kurz und konkret: Planetary Health in der Selbsthilfe

” *Die Selbsthilfe eröffnet vulnerablen Gruppen die Chance, gemeinsam aktiv zu werden und auf diese Weise spürbare Wirksamkeit zu erzeugen.“*

Lea Dohm,

Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.



Die Entstehung, der Verlauf und die Bewältigung von körperlichen und psychischen Erkrankungen wird von Klima- und Umweltfaktoren beeinflusst.

Beispiel 1: Luftverschmutzung führt zu verschlechterter Konzentrationsleistung und begünstigt die Entstehung von depressiven und Angsterkrankungen.

Beispiel 2: Hitze beeinflusst die Wirkungen und Nebenwirkungen vieler Medikamente, z. B. der klassischen Antidepressiva. und von Insulin.

Selbsthilfegruppen, die sich mit körperlichen und psychischen Erkrankungen beschäftigen, sollten daher auch Klima- und Umweltfaktoren in ihrer Arbeit berücksichtigen.

Wenn ihnen das gelingt, ist das eine gesundheitsförderliche, praktische Umsetzung des Planetary Health Konzepts.

Die Auseinandersetzung mit Klima- und Umweltthemen kann Stress auslösen, z. B. wenn wir den Eindruck haben, mit unserem Verhalten keinen Unterschied machen zu können.

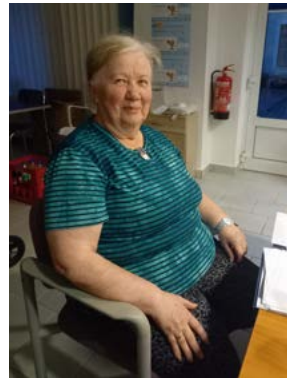
Die wirksamsten Mittel gegen diesen Stress sind

1. Klima- und Umweltschutz an sich,
2. das Erleben von Wirksamkeit, ohne sich zu überfordern.

Gelingt es, Klima- und Umweltthemen in die Selbsthilfearbeit zu integrieren, hat das einen Vorbildcharakter für die Aktiven. Es schafft eine neue, gesunde Normalität, die Nachhaltigkeit mitdenkt. Das ist wirksam und beugt klimabezogenem Stress vor.

” *Meine Rolle im Klima war mir nicht bewusst. Die lebe ich jetzt anders! Das Bewusstsein für das Thema hat durch den Austausch eine andere Ebene bekommen. Ich habe jetzt eine Idee, was ich tun kann und fühle mich fit für das Thema, auch wenn ich merke, dass ich gleichzeitig noch mehr Wissen brauche.“*

Edeltraud Lorenz,
Selbsthilfegruppe Schwerhörige in Borna



Selbsthilfegruppen haben den Vorteil, dass sie den Aktiven gute Gemeinschaften und das Erleben von Verbundenheit ermöglichen. Beides sind neben vielen anderen positiven Effekten auch wichtige psychische Resilienzfaktoren.

Tipps für den Umgang mit Planetary Health

Relevante Anknüpfungspunkte finden:

Überlegen Sie gemeinsam, welche Planetary-Health-Themen für Ihre Gruppe besonders relevant sind und wo es Berührungspunkte gibt. Für manche Gruppen könnte das Thema Hitze besonders relevant sein, für andere Ernährung – für wieder andere zunehmende Allergien durch den Klimawandel. Im Vordergrund steht die gegenseitige Unterstützung, nicht die Belehrung über das „richtige“ Verhalten.

Konkret anfangen und Planetary Health als Prozess:

Beginnen Sie mit einfachen, konkreten Aktionen (Beispiele s. u.), um gemeinsam ins Gespräch und Handeln zu kommen.

Unterstützung holen, Angebote nutzen und vernetzen:

Nutzen Sie bestehende Materialien, Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten, laden Sie bei Bedarf Expert*innen ein und tauschen Sie sich mit anderen Selbsthilfegruppen aus. Vernetzung kann entlasten, neue Ideen liefern und Motivation stärken.

Konkrete Handlungsmöglichkeiten

1. Beispielintervention:

Expert*in zu einem relevanten Thema einladen

Ziel

Für ein ausgewähltes Thema zu Planetary Health sensibilisieren und dieses gemeinsam auf die Erfahrungen und Bedürfnisse der eigenen Selbsthilfegruppe beziehen.

Kurzbeschreibung

Eine externe Expert*in gibt einen kurzen thematischen Input (z. B. zu Hitze und Gesundheit; psychischer Gesundheit im Klimawandel oder zu Ernährung und Klimawandel). Im Anschluss wird das Thema gemeinsam mit der Gruppe diskutiert, in den eigenen Alltag eingeordnet und besprochen, was es für die Gruppe bedeutet.

So können Sie vorgehen

- Thema gemeinsam mit der Gruppe finden oder selbst als Vorschlag einbringen
- Termin und Rahmen (online oder vor Ort) abstimmen
- Passende Expert*in anfragen und organisieren (Vorschläge s. u.)

Beim Termin:

- kurzen Input durch Expert*in
- anschließend Austausch anregen:

Wie erleben wir selbst das Thema?

Welche Aspekte sind für unsere Gruppe besonders relevant?

Was können und wollen wir tun?

Vorteile

- leicht zu organisieren
- niedrighschwellig
- informativ
- ermöglicht Austausch über eigene Erfahrungen
- zeigt konkrete Handlungsmöglichkeiten auf

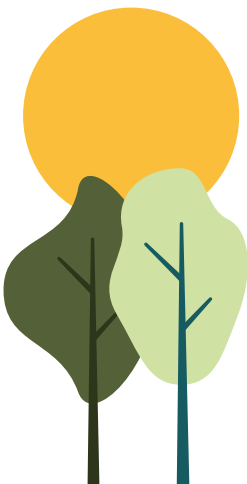
2. Beispielintervention: Hitze-Stadtspaziergang

Ziel

Ein bestimmtes Thema (z. B. Hitze und Gesundheit) im eigenen Lebensumfeld konkret erlebbar und erfahrbar machen, darüber in einen Austausch kommen und Erfahrungen sowie Strategien innerhalb der Gruppe teilen.

Kurzbeschreibung

Die Selbsthilfegruppe erkundet gemeinsam Orte im eigenen Stadtteil und richtet den Blick bewusst auf Hitze, Schatten, Grünflächen und Aufenthaltsqualität. Der Hitze-Stadtspaziergang kann selbstorganisiert durchgeführt werden oder – bei Bedarf – mit fachlicher Unterstützung. Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmung, Austausch und gemeinsames Einordnen.



So können Sie vorgehen

- Mit der Gruppe Ziele, Termin und Route besprechen
 - Eine einfache Route auswählen, die möglichst verschiedene Umgebungen umfasst (z. B. Park und asphaltierte Plätze)
 - Dauer und Tempo festlegen (ca. 60-90 Minuten, Pausen einplanen)
- An einzelnen Stationen kurze Gesprächsphasen ermöglichen, dafür 2-3 Leitfragen vorbereiten, z. B.:
 - Wo ist es für mich besonders heiß oder angenehm?
 - Was belastet oder entlastet mich bei Hitze?
 - Was hilft mir persönlich an heißen Tagen?
- Gemeinsamen Abschluss einplanen (z. B. im Park oder Café oder in der eigenen Wohnung)

Vorteile

- sowohl selbstorganisiert als auch mit Expert*innen umsetzbar
- macht Planetary Health direkt erlebbar
- Unternehmung stärkt die Gemeinschaft

3. Beispielintervention: Eigenen Vortrag halten

” *Der Begriff der „Planetaren Gesundheit“ klingt erst einmal groß und abstrakt. Für uns ist es wichtig zu überlegen, was davon für unsere Selbsthilfegruppe relevant ist. Ich kann die Inhalte in die Gruppe tragen – entscheidend ist dann der persönliche Blick und der Bezug zur eigenen Erkrankung. Die Frage ist also, wie sich der Klimawandel auf jede und jeden persönlich auswirkt. Die individuelle Ansprache spielt dabei eine wichtige Rolle.“*



Ines Thiede,
Selbsthilfegruppe Multiples Myelom in Leipzig

Ziel

Für ein ausgewähltes Thema zu Planetary Health sensibilisieren und dieses gemeinsam auf die Erfahrungen und Bedürfnisse der eigenen Selbsthilfegruppe beziehen.

Kurzbeschreibung

Mit Hilfe eines eigenen Inputs zu einem Thema, das einem selbst und der Gruppe wichtig ist, ins Gespräch kommen

So können Sie vorgehen

- Überlegen, welches Thema einem selbst wichtig ist
- Eventuell die Gruppe bei der Themenfindung einbeziehen
- Datum, Zeit und Ort wählen
- Format wählen (PowerPoint-Präsentation, frei, mit Hilfe von Videos, etc.) und vorbereiten

Vorteile

- das eigene Herzensthema besprechen können
- stärkt das Selbstwirksamkeitserleben
- flexibel an die eigene Gruppe anpassbar



4. Beispielintervention: Brief an Bürgermeister*in mit Wünschen an Stadtgestaltung aus Sicht einer Selbsthilfegruppe

” *Es geht nicht darum zu sagen: „Du musst jetzt etwas ändern.“ Viel hilfreicher ist die Frage: „Welche Veränderungen wünschen wir uns?“ – und dann gemeinsam ins Handeln zu kommen.“*



Felix Bittner, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

Ziel

Gemeinsam als Selbsthilfegruppe Anliegen zu gesundheitsförderlicher und klimafreundlicher Stadtgestaltung formulieren und dadurch politische Mitgestaltung erlebbar machen.

Kurzbeschreibung

Viele Aspekte von Planetary Health brauchen politische Rahmenbedingungen und können nicht allein individuell umgesetzt werden. Die Selbsthilfegruppe sammelt gemeinsam

Ideen und Anliegen (z. B. zu Hitzeschutz, Grünflächen, oder Verkehr) und formuliert daraus einen gemeinsamen Brief an die Bürgermeister*in oder das zuständige Amt.

So können Sie vorgehen

- In der Gruppe sammeln:
 - Was belastet uns in unserem Stadtteil?
 - Was würde unsere Gesundheit konkret verbessern?
- 1-3 zentrale Anliegen auswählen
- Ansprechpartner*in raussuchen, z. B. Bürgermeister*in, Umweltamt, Bundestagsabgeordnete*r
- Einen kurzen Brief gemeinsam formulieren oder von einer Kleingruppe entwerfen
- Brief gemeinsam verabschieden und versenden
- Antwort in der Gruppe besprechen und gegebenenfalls weitere Schritte überlegen

Vorteile

- stärkt Selbstwirksamkeit und politische Teilhabe
- macht strukturelle Ursachen sichtbar
- fördert Austausch über gemeinsame Bedürfnisse
- kann zu konkreten Verbesserungen vor Ort beitragen

5. Beispielintervention: Kräuterwanderung

Ziel

Naturerleben stärken, Wissen über heimische Kräuter vermitteln und in einen Austausch darüber kommen, wie Naturkontakt und gesunde Ernährung zur körperlichen und psychischen Gesundheit beitragen können.

Kurzbeschreibung

Die Selbsthilfegruppe unternimmt gemeinsam eine Kräuterwanderung in der näheren Umgebung (z. B. Park, Wald, Wiese oder Stadtrand). Dabei werden einige leicht erkennbare Kräuter vorgestellt und deren mögliche Verwendung (z. B. als Tee, Gewürz oder einfache Hausanwendung) besprochen. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Erleben, Austausch und das Erleben von Selbstwirksamkeit durch niedrigschwellige, alltagsnahe Aktivitäten.



So können Sie vorgehen

- Ort und Dauer festlegen (z. B. 60-90 Minuten, gut erreichbarer Treffpunkt)
- Format überlegen: Eine fachkundige Person (z. B. Kräuterpädagog*in) anfragen oder mit einfachen Bestimmungsbüchern/Apps arbeiten (z. B. App Flora Incognita)
- Während der Wanderung kurze Stopps einlegen und einzelne Kräuter vorstellen
- Austausch anregen, z. B.:
 - Welche Bedeutung hat Natur für mein Wohlbefinden?
 - Welche Rolle spielen Kräuter in der eigenen Küche?
- Gemeinsamen Abschluss einplanen (z. B. Tee trinken, kleine Kostprobe, Abschlussrunde)

Vorteile

- stärkt die Gemeinschaft
- fördert Entspannung und Wohlbefinden
- macht Planetary Health praktisch erfahrbar

Ansprechpartner*innen für Unterstützung

- **Health for Future** – Netzwerk von Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen, die in lokalen Gruppen organisiert sind, zu gesundheitlichen Folgen des Klimawandels informieren und praxisnahe Vorträge anbieten
- **Psychologists for Future** – Zusammenschluss von Psycholog*innen, die sich mit den psychischen Auswirkungen des Klimawandels beschäftigen, etwa mit Klimaangst, Belastungserleben und Bewältigungsstrategien
- **Lokale Gesundheits- oder Umweltämter** – Kommunale Stellen, die u. a. zu Hitzevorsorge, Prävention und bestehenden Maßnahmen vor Ort informieren können
- **Regionale Initiativen oder Fachstellen** – Lokale Akteur*innen (z. B. Vereine, Beratungsstellen, Quartiersinitiativen) mit Bezug zu Gesundheit, Umwelt oder Selbsthilfe
- **Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG)** – Interdisziplinäres Netzwerk aus Menschen und Organisationen im Gesundheitswesen, Wissenschaft und Zivilgesellschaft, das Wissen zu Klimawandel und Gesundheit bündelt und Materialien, Vorträge sowie Praxisbeispiele zu Planetary Health bereitstellt

- **BAG SELBSTHILFE** – Vereinigung der Selbsthilfeverbände behinderter und chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen in Deutschland. Sie bietet eine Vielzahl an Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten für Selbsthilfeaktive und ist Ansprechpartner für gesundheitsbezogene Themen.

Hilfreiche Materialien und Links

- Arbeits- und Informationsmaterialien zu Klimawandel, Gesundheit und Selbsthilfe der BAG SELBSTHILFE, z. B. Arbeitshilfen, Erklärvideos und Podcastfolgen: www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel
- Basisvortrag PowerPoint-Präsentation: www.bag-selbsthilfe.de/gemeinsam
- [Kommunikationsspickzettel](#) für Aktive der Psy4F
- Materialien zu Hitze des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit: www.klima-mensch-gesundheit.de/mediathek/
- Zukunft gestalten – Der Podcast über Planetary Health: planetary-health-academy.de/podcasts
- App Flora Incognita zur Kräuterbestimmung: floraincognita.de/

Impressum

Herausgeber:

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.

Köberlesteig 16

13156 Berlin

E-Mail: kontakt@klimawandel-gesundheit.de

www.klimawandel-gesundheit.de



BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von

Menschen mit Behinderung, chronischer

Erkrankung und ihren Angehörigen e. V.

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

www.bag-selbsthilfe.de



Die Broschüre ist im Rahmen des Projekts „GEMEINSAM: Gemeinschaft Erleben - Mental gestärkt, selbstwirksam und klimaresilient durch Selbsthilfe“ entstanden.

Projektpartner:

KLUG - Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.

BAG SELBSTHILFE e. V.

LAG Selbsthilfe Sachsen e. V.

Projektverantwortlich:

Felix Bitter, Lea Dohm (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.)
Franziska Hetzer, Anna-Sofia Knieling (BAG SELBSTHILFE e. V.)

Autor*innen: Felix Bittner, Lea Dohm
(Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V.)

Gestaltung: Danuta Sojka-Pokorski (BAG SELBSTHILFE e. V.)

Förderung:

BARMER

Erscheinungsdatum:

Mai 2026

Bildnachweise:

Cover und Seite 9:

Freepik-Ressource von gstudioimagen, bearbeitet, farblich angepasst
und in Ausschnitten verwendet. Designed by gstudioimagen / Freepik.

Seite 15:

Freepik-Ressource „[Satz Illustrationen von Kräutern und Gewürzen](#)“,
bearbeitet und farblich angepasst. Designed by Freepik.